**Er du over 60 år? Vil du udfordre og træne fysikken og hjernen? Så prøv bordtennis!**

**Vil du holde fysikken og hjernen i form, og forbedre balance og reaktionsevne, mens du har det sjovt i et hyggeligt fællesskab? Så prøv bordtennis for folk over 60 år hos BORDTENNISKLUB/IDRÆTSFORENING.**

Bordtennis sætter ikke bare konditionen på prøve, men påvirker og styrker mange steder i kroppen og hjernen hver gang, du spiller. Spillet træner reaktionsevne og balance samt styrker musklerne.

Bordtennis er derfor en velegnet mulighed for at få motioneret både fysikken og det mentale, når man har passeret de 60 år og kroppen måske ikke helt kan det, som den kunne engang.

Alle seniorer over 60 år, eller andre der har tid i formiddagstimerne, kan være med på tværs af form, ambitioner og tidligere erfaringer med bordtennis, da spillet varieres i tempo og intensitet.

Det sociale fællesskab er altid i centrum, når vi mødes rundt om bordtennisbordene hver UGEDAG(E) fra kl. X-X i STED. Der vil derfor være tid og plads til at hygge sig med en hyggelig sludder og en kop kaffe.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

**Tid:** UGEDAG(E) fra kl. X-X

**Sted:** STED

**Mere information:** KONTAKTPERSON, TELEFON, MAILADRESSE

BORDTENNISKLUB/IDRÆTSFORENING