

OldStars tafeltennis



TTV Talero.

Fit en scherp blijven

Sociaal actief

Met OldStars tafeltennis

**Opening
met Bettine
Vriesekoop**

Heb je jarenlang getafeltennist, speelde je het soms op de camping of ben je gewoon benieuwd hoe leuk tafeltennis is? Dan hebben we goed nieuws! OldStars *tafeltennis* wordt vanaf woensdag 23 maart 2022 georganiseerd bij TTV Talero. In principe kan iedereen meedoen, maar het richt zich op de leeftijdsgroep 55+.

1. Fit en scherp blijven

Bij OldStars *tafeltennis* bestaat de training uit een warming-up en verschillende beweegvormen. Tafeltennis is een onderdeel van de training. Zo werk je via tafeltennis aan een betere balans en conditie!

2. Sociaal actief

Naast bewegen staat bij OldStars *tafeltennis* ook het ontmoeten en sociaal contact centraal. Ontmoet nieuwe mensen onder het genot van een kopje koffie!

3. Met professionele begeleiding

De trainingen zijn met professionele begeleiding van een trainer die werkt met het Athletic Skills Model (ASM). Dit verbetert de vaardigheid van bewegen op een veelzijdige en laagdrempelige wijze. Het ASM bevat vaardigheden afkomstig uit allerlei verschillende sporten, spelvormen en activiteiten.

4. Wat kan je verwachten bij OldStars *tafeltennis*?

- ✓ Inloop met koffie/thee
- ✓ OldStars warming-up en beweegvormen
- ✓ Aan de slag met OldStars *tafeltennis*
- ✓ Gezellige afsluiting met elkaar

Kom ook mee doen met de kick-off op woensdag 23 maart onder leiding van Bettine Vriesekoop.

Waar: Rodenburghal, Rodenburg 2, 9351 PV Leek.

Datum: kick-off 23 maart 2022.

10.00 uur : inloop met koffie/thee/cake en welkomstwoord

10.30 uur : presentatie door Bettine Vriesekoop

11.00 uur : training door Bettine Vriesekoop

12.15 uur : afsluiting met drankje

Vervolg: vanaf 30 maart elke woensdag van 10.00 - 11.30 uur.

Informatie en aanmelden: neem contact op met Jan Dijkstra:
bel of app naar 06 - 13 00 63 58 of stuur een mail naar secretaris@talero.nl.

Bij het evenement houden wij rekening met de RIVM maatregelen.

