

Oldstars tennis

GESCHIKT VOOR OUDEREN VANAF 60 JAAR.



Fit en scherp
blijven

Sociaal actief

PLEZIER OP DE BAAN TOT OP LATE LEEFTIJD

U wilt blijven sporten, maar doet dit niet(meer). Dit komt niet alleen door fysieke ongemakken, maar ook doordat u sport en bewegen op een andere manier benadert. Het gaat u niet meer per se om het winnen maar juist om andere te ontmoeten en meedoen. Daarom willen wij bij T.v de Vlieter Oldstars tennis opstarten.

AANGEPASTE TENNISVORM

Dat tennis een sport is wat je hele leven lang kunt beoefenen, bewijst Oldstars tennis. De aangepaste spelvorm zorgt ervoor dat je tot op late leeftijd plezier ervaart op de baan. Bij Oldstars tennis speel je volgens de bekende tennisspelregels, maar met de volgende aanpasmogelijkheden:

- dubbelspel op enkelveld
- onderhands serveren
- 40-40 winnend punt
- set = 4 gewonnen games, bij 3-3 volgt een tiebreak.

Oldstars tennis wordt gespeeld met een groene bal. Dit is een aangepaste zachtere tennisbal, waardoor je meer tijd hebt om naar de bal te bewegen.



**Zaterdagochtend
19 Juni**

Programma:

- 10:00 inloop met koffie/thee
- 10:30 warming-up
- aan de slag met Oldstar tennis
- 11:00 gezellig afsluiten met elkaar

Ben je enthousiast geworden en wil je meer informatie of deelnemen aan Oldstars tennis? mail dan naar activiteitentvdevlieter@gmail.com of stuur Liesbeth een berichtje