STED, DATO

# Det er aldrig for sent at træne krop og sind

**KLUB inviterer alle over 60 år til hyggelige og sjove timer med introduktion til at træne nænsomt med bordtennis. Alle kan være med, og det er nemt at komme i gang med at spille.**

Spil med bat og bold, træning af krop og sind og nye venner og bekendte. Oplevelserne er mange, når man spiller bordtennis. I uge 37 inviterer KLUB alle interesserede indenfor til at prøve kræfter med idrætten som en del af det landsdækkende ’BAT60+’-projekt.

**Kom og prøv**Vil du prøve at spille bordtennis, så mød op i STED den DATO. Der er træning hver UGEDAG kl. TIDSPUNKT

DGI Bordtennis og Dansk Bordtennis Union står bag ’BAT60+’, hvor målsætningen er at få flere ældre til at gribe battet og spille bordtennis.

60+'erne strømmer til foreningerne fordi:

”Bordtennis hæmmer fedme, aldersdiabetes og har skånsom virkning på hjerte og kar.

Bordtennis fremmer og vedligeholder bordtennis reflekser, balance og kommunikation.

Bordtennis træner hjernens planlægning og udøvelse.

Bordtennis fremmer social interaktion”, fortæller Hjerneforsker Albert Gjedde, Rigshospitalet.

”Bordtennis er en fantastisk idræt, hvis man har lidt skavanker, belastninger eller skader fra gamle dage. Der er ingen kropskontakt eller stor fysisk belastning. Det betyder dog ikke, at man ikke stadig kan få masser af sved på panden, konkurrence eller fællesskab,” fortæller Gert Jørgensen BAT60+ fællesudvalget.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte KONTAKTPERSON fra BORDTENNISKLUB/IDRÆTSFORENING på tlf. XXXX XXXX eller på e-mail MAILADRESSE, hvor det er muligt at få yderligere oplysninger.

**Yderligere information om BAT60+**

* DGI Bordtennis: <https://www.dgi.dk/bordtennis/bordtennis/bat-60plus>

Gert Jørgensen , [mayo@os.dk](mailto:mayo@os.dk) , 27355455

* Dansk Bordtennis Union: <http://www.dbtu.dk/bat60>

Ole Hückelkamp, [ole.huckelkamp@force60.dk](mailto:ole.huckelkamp@force60.dk), 22411417