



Tennis Fit

Uniek programma voor 45+



Tennis Fit Training • Trainers Toss • Expert Meeting



Zo lang mogelijk fit op de baan staan? Met Tennis Fit gaat dat zeker lukken!

Tennisvereniging Haaften, tennisvereniging Rhelico, tennisvereniging Ophemert, tennis club Varik Heesselt en Welzijn West Betuwe slaan de handen ineen. Vanaf heden verzorgen wij speciaal voor jou als 45+'er een compleet programma, zodat je zo lang mogelijk fit en blessurevrij kunt genieten van tennis. Het compacte programma bevat drie onderdelen: Tennis Fit Training, Trainer Toss en Expert Meeting.

Voor aanmelden en informatie:
www.welzijnwestbetuwe.nl/neerijnen/tennis-fit/

Tennis Fit Training

We bieden je een reeks van Tennis Fit Trainingen aan. De Tennis Fit Training wordt verzorgd door een ervaren trainer. Tijdens deze training ligt de nadruk op (tactische) spelverbetering en het voorkomen van blessures. Je doet vooraf eerst een gezamenlijke warming-up en na afloop drink je gezellig een drankje met elkaar.

Trainers Toss

Tossen is een balletje slaan met en tegen andere leden van verschillende clubs. Het is een leuke manier om tegen verschillende tegenstanders te spelen en ook om andere leden te leren kennen. De Trainers Toss biedt daarnaast ook de begeleiding van een tennisleraar, die adviezen geeft tijdens het spel over tactiek, verschillende oefeningen verzorgt, tips geeft over blessurepreventie en zorgt voor de gezamenlijke warming-up. Daarnaast bepaalt de tennisleraar de indeling naar de juiste speelsterkte: zo kan iedere deelnemer op zijn eigen niveau een sportief balletje slaan met en tegen andere clubleden.

Expert Meeting

We gaan je helpen te voorkomen dat je een blessure krijgt. En we vertellen hoe je er sneller van herstelt mocht je toch een blessure krijgen. Dat doen we tijdens een Expert Meeting: een informatiebijeenkomst waarin gesproken wordt over het voorkomen en herstellen van blessures. Verschillende experts – bijvoorbeeld een lokale fysiotherapeut of een bewegingswetenschapper – vertellen dan hoe je zo lang mogelijk fit kunt blijven.

Binnenkort vinden er twee gratis kick-offs plaats van Tennis Fit:

- Vrijdag 6 april 10.00 – 12.00 uur
Locatie: TV Haaften, enggraaf 33a Haaften

- Vrijdag 20 april 10.00 – 12.00 uur
Locatie: TV Rhelico, boutensteinseweg 2a Rumpt

Meld u snel aan!