

Åbent Hus for alle +60

Nyt slagkraftigt tilbud til dig, der gerne vil styrke krop og sind.

Nu kan lokale seniorer holde både kroppen og hjernen i form med bordtennis. Karlebo Bokseklub udvider sit udbud af aktiviteter i et ønske om at skabe muligheder for et mere aktivt og bedre ældreliv, ved at tilbyde bordtennis til alle seniorer over 60 år.

Den 2.marts kl.10.00-14.00 åbner Karlebo Bokseklub dørene til hallen i Nivå for nye seniorer.

Man skal ikke tilmelde sig forinden, men blot møde op. Bolde og bat kan lånes.

Det er en fastslået kendsgerning, at bordtennis er godt for både krop og sind. Alle kan deltage uanset niveau og tidligere erfaringer med idrætten.

Målsætningen er at få flere seniorer til at gribe battet og spille bordtennis og slå på sandsækkene i Karlebo Bokseklub - både begyndere, øvede og konkurrencespillere.

Alle er velkommen uanset udfordringer...

Bordtennis sætter ikke bare conditionen på prøve, men påvirker også det kognitive - spillet styrker nemlig mange steder i hjernen, så der er masser af fordele ved at spille bordtennis.

- Man 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.
- Alle kan således være med på tværs af form og ambitioner, da spillet kan varieres i tempo og intensitet. Det sociale vægtes højt i Karlebo Bokseklub og vil være en stor del af spillet/hyggen. Der vil blive taget godt i mod nye spillere, så du får lyst til at blive hængende og komme igen.



KARLEBO BOKSEKLUB

PARKINSON BOXING

NYT FORMIDDAGSHOLD TILBUD

FOR ALLE OVER 60+

Karlebo Bokseklub opretter nu et onsdags formiddagshold, med fokus på bordtennis og let fysisk aktivitet på sandsække.

FOR HVEM?
Formiddagsholdet er tiltænkt alle medlemmer over 60 år, som gerne vil træne deres koordinationsevner, og samtidig være social og fysisk aktiv.

- **HVOR OG HVORNÅR?**
Nivåhøj Sportshal,
Nivåhøj 68, 2990 Nivå
Onsdag: 10.00 - 12.30
- **PRIS:** kun kr.200,- pr 1/2 år.
- **ÅBENT HUS:**
Nivåhøj Sportshal
Nivåhøj 68, 2990 Nivå
Onsdag d. 02. marts 2022
kl. 10.00 - 14.00

Se mere information på: www.KARLEBOBOKSEKLUB.DK

Vi vil glæde os til at se jer i Nivåhøj Sportshal - den 2.marts kl. 10.00-14.00

Med sportslig hilsen

KARLEBO BOKSEKLUB