



## Hold dig i gang med bordtennis!

Bordtennis er en udmærket form for motion for ældre mennesker, man får forbedret kondition, muskulatur og bevægelighed i arme og ben, og forbedret reaktions- og balance evne. Vi byder nye pensionister/førtidspensionister og efterlønsmodtagere i alle aldre velkommen i klubben, og det uanset evner for spillet eller ej –  
**det kommer !!!**

Vi spiller mest double det er hyggeligt ikke så krævende for den enkelte og styrkeforholdet mellem spillerne har ikke så stor betydning. Der bliver dog også spillet single, vi har en god blanding i styrkeforholdet mellem spillerne og de stærkere spillere har her gode muligheder for god modstand. Når vi har spillet ca. 1 times tid er der kaffepause og hygge i klublokalet.

En gang om måneden spilles en double puljeturnering hvor spillerne blandes på forskellig måde, også her kan alle deltage hvis de har tid eller lyst. Udadtil spiller vi holdturnering mod andre klubber og deltager i stævner eller vi inviterer andre klubber til at besøge os.

Medlemskontingent for pensionister er 200,00 kr., som indbetales To gange årligt.

**Hvis det skulle have din interesse,**  
så mød op en mandag eller onsdag kl. 10.00 til 13.00  
og få en snak med en fra pensionistafdelingen.

Vi spiller på Tapeten, Magleparken 5-7, 2750 Ballerup

