



OldStars *tennis* bij TV 't Root

Fit en scherp blijven

Sociaal actief

Met OldStars *tennis*

Heeft u jarenlang getennist, maar lukt het niet meer om volledig te tennissen, vanwege bijvoorbeeld een blessure? Of heeft u vroeger getennist en zou u het toch weer willen proberen op een aangepast niveau? Of wilt u (weer) bewegen en bent u benieuwd hoe leuk bewegen in combinatie met tennis is? Dan hebben we goed nieuws voor u: **OldStars tennis!** KieVief organiseert bij TV 't Root, OldStars *tennis* voor 60-plussers. Dit gaat van start op 7 september 2021.

Wat is OldStars *tennis*?

OldStars *tennis* is geschikt voor alle ouderen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen én voor ouderen die ooit tennis hebben gespeeld en nu door bijvoorbeeld een blessure niet meer tennissen. Met de aangepaste spelvorm én begeleiding liggen er prachtige kansen om op de tennisbaan actief te zijn en nieuwe mensen te ontmoeten. Bewegen en het verbeteren van uw coördinatie en motoriek staan centraal, gecombineerd met tennis. Tennis wordt gespeeld volgens de bekende tennisregels, maar dan met de volgende aanpasmogelijkheden:

- ✓ dubbelspel op enkelveld
- ✓ derde persoon draait in na kantwissel (bij oneven games)
- ✓ onderhands serveren
- ✓ de bal mag twee keer stuiteren
- ✓ 40-40 = winnend punt
- ✓ duur set: 4 gewonnen games, bij 3-3 tie-break

De groene bal is een aangepaste tennisbal die zachter is, waardoor senioren meer tijd hebben om naar de bal te bewegen. Hierdoor kunnen senioren gemakkelijker actief zijn op de tennisbaan.

Sociaal ook actief

Naast bewegen staat bij OldStars *tennis* ook het ontmoeten en sociaal contact centraal. Ontmoet nieuwe mensen onder het genot van een kopje koffie!

Met professionele begeleiding

OldStars *tennis* wordt begeleid door een OldStars trainer van KieVief.

Wat kan je verwachten bij OldStars *tennis*?

- ✓ Inloop met koffie/thee
- ✓ Aan de slag met OldStars *tennis*
- ✓ OldStars warming-up en beweegvormen
- ✓ Gezellige afsluiting met elkaar

Kick-off 7 september 2021

Kom vrijblijvend kijken en meedoen en beleef hoe leuk het is!

Vanaf 9.30 uur: Inloop en ontvangst met koffie/thee

Kennismaken met OldStars *tennis* door mee te doen

Mogelijkheid tot deelname aan een fitheidstest door een fysiotherapeut

Afsluitende lunch

Aanmelden voor de kick-off kan bij onderstaande contactpersoon.

Vanaf 14 september wekelijks op dinsdagochtend van 10.30- 11.30uur. September is gratis welkomstmaand, daarna 10 lessen voor € 50,- of € 150,- per jaar.

Locatie en informatie

Heeft u vragen over OldStars *tennis* bij TV 't Root neem dan contact op per mail via lotte@kievief.nl of 06 526 833 12. Contactpersoon: Lotte Groothusen.

TV 't Root Lienderweg 55, 5721 CJ Asten

