



Søllerød Senior Sport inviterer...

Kom og prøv Pickleball

Pickleball er en blanding mellem badminton, bordtennis og tennis, og spillet er den hurtigst voksende sportsgren i USA og Canada med mere end 35 millioner aktive spillere. Det er sjovt, medrivende, socialt - og der er garanti for masser af grin og sved på panden. Og ALLE kan være med uanset fysik og kondition. Nu kan du prøve det i Holtehallen...

DGI

sollerodsenior.dk

Sjov og hyggelig seniormotion

Pickleball kan spilles af alle

Vi spiller hver onsdag kl. 10.30-12.00 i Holtehallen

Du kender nok badminton, tennis og bordtennis. Men pickleball, som ligner en blanding mellem de tre, er for de fleste danskere ikke en kendt sportsgren – endnu! For spillet udbredes med raket fart i en lang række lande omkring os, og nu har vi her i DK også fået øje på det sjove, sociale og seniorvenlige spil.

Battet ligner et stort bordtennisbat, og man spiller på en badmintonbane med en hullet plastikbold i stil med en floorball-bold. Nettet er i tennis-nethøjde, og man spiller med en makker, så man ikke skal løbe så meget. Et stort plus er, at man ikke belaster kroppen på samme måde, som ved badminton og tennis. De lette bat og bolde er langt mere skånsomme overfor fx skulder, arm og håndled.

Pickleball er hurtigt at lære, og man får nemt sjovt spil i gang. Det kan nemt tilpasses den enkeltes kompetencer, fysik, kondition og småskavanker. Med andre ord: Alle kan være med...

Tid og sted

Onsdage kl. 10.30 -12.00 , første gang 3. januar.
Holtehallen, hal 2, Kongevejen 464, 2840 Holte.

Tilmelding

ikke nødvendig, bare mød op. Og vi har alt det udstyr, du skal bruge. Der er omklædnings- og badefaciliteter i hallen. Husk indendørs sportssko.

Pris

Det er ganske gratis at komme og prøve de første tre gange (3., 10. og 17. januar). Tilmelder du dig holdet er prisen derefter 175 kr. pr. halvår.

Kontaktperson

Erik Beckmann på 4028 8296 • naestformand@sollerodsenior.dk

Se mere på sollerodsenior.dk