

## **Fit en veilig ouder worden? Kom meedoen met Fifty+ ViTT!**

*Fifty+ ViTT is een vitaliteitsprogramma dat vanaf vrijdag 5 oktober 2018 van 15.00 uur tot 17.00 uur wordt aangeboden door Tafeltennisvereniging Reeuwijk. Het programma bestaat uit tien lessen en is ontwikkeld door de Nederlandse Tafeltennisbond. De eerste les wordt verzorgd door niemand minder dan Bettine Vriesekoop. Ze zal op inspirerende wijze vertellen over de keuzes in haar carrière!*

Gezond ouder worden is van alle leeftijden. Dit thema wordt maatschappelijk steeds belangrijker omdat het aantal ouderen de komende decennia sterk blijft toenemen.

Tafeltennisvereniging Reeuwijk speelt hierop in en wil iedereen laten ervaren hoe laagdrempelig, gezellig en fit je wordt van tafeltennis. In het programma Fifty+ ViTT wordt er gewerkt aan vitaliteit, conditie en sociale contacten. Samen met leeftijdsgenoten (55+'ers) gaat u 10 weken aan de slag om u fitter te voelen.

Elke vrijdag vanaf 15.00 uur wordt u een programma aangeboden waaraan de deelname geheel vrijblijvend is. Een les bestaat uit een warming up van 30 minuten onder leiding van Ans Stolwijk, zij is een gediplomeerde gymlerares en gespecialiseerd in het lesgeven aan 55+'ers. Daarna 15 minuten tafeltennistraining met aansluitend een pauze waarin we koffie/thee of een andere versnapering in de eigen barruimte gebruiken. Vervolgens is er de gelegenheid om te tafeltennissen en kunt u advies krijgen om uw tafeltennistechiek te verbeteren.

Natuurlijk kunt u ook zonder begeleiding van 15.00 uur tot 17.00 uur tafeltennissen als dat uw voorkeur heeft en gewoon voor de gezelligheid een balletje slaan.

Het is een compleet, op maat gesneden programma waar iedereen van harte welkom is. Een strippenkaart voor 10 middagen kosten 35,- euro en dat is inclusief een kopje koffie of thee.

Leuk idee om mee te doen? Dan graag even aanmelden bij Bettie Schouten (info@ttvreeuwijk.nl, 06 – 30 81 41 83). Dat geldt ook voor andere vragen en/of opmerkingen. Tafeltennisvereniging Reeuwijk is gevestigd in de gymzaal Overtoom 8a in Reeuwijk- Dorp.