



Kick-off
3 oktober 2021
Clinic met flying
Dutchman
Tom Okker

OldStars *tennis* bij Tennis en Padel De Krekel

Fit en scherp blijven

Sociaal actief

Met OldStars *tennis*

Heb je jarenlang getennist, maar lukt het niet meer om volledig te tennissen, vanwege bijvoorbeeld een blessure? Of heb je vroeger getennist en zou je het toch weer willen proberen op een aangepast niveau? Of wil je (weer) bewegen en ben je benieuwd hoe leuk bewegen in combinatie met tennis is? Dan hebben we goed nieuws voor je: **OldStars tennis!** Tennis en Padel De Krekel organiseert OldStars *tennis* voor 55-plussers en gaat daarmee van start op zondag 3 oktober 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 jouw 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 professionele tennisleraar en begeleiders.

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 zondag 3 oktober

Op 3 oktober start de kick-off van Oldstars *tennis* bij Tennis en Padel De Krekel met een clinic van Tom Okker en onze trainers. Het programma begint om 10.30 uur en we sluiten gezellig af om 12.00 uur. Kom vrijblijvend meedoen en ontdek hoe leuk het is! Trek sportieve kleren aan.

Locatie en informatie

Informatie en aanmelden via info@tennispadeldekrekel.nl of bel met Puck 06-51435926 of Hanneke 06-44454242

Tennis en Padel De Krekel
Past. van Haarenstraat 81
5464 VE Mariaheide



Wij houden rekening met de geldende RIVM corona maatregelen.

