|  |
| --- |
| **OWN HEALTH &** **&** **presenteren**  **Tennis Fit 2018**  **uniek najaars programma voor 45+**  **Wanneer ?**  **Aanvang 2e helft september op dinsdag of woensdag**  **Bij aanmelding vernemen wij graag welke dag uw voorkeur heeft.** |
| **Op LTC Groeneveen !!!**  **Tennis Fit 45+** **(i**n samenwerking met de KNLTB)  **Combineer tennis en fitheid in 1 training gedurende 8 weken**  **Op dinsdag en/of woensdag ochtend van 10.30 - 11.45 uur**  **Kosten voor deelname bedragen € 90,00** |
| **Wat kunt u verwachten?**  Tennisles onder leiding van T.O.V. gebaseerd op blessurevrij tennissen door de juiste techniek en conditie verbetering.  Tips en tricks over tennis en materialen door de professionals in het werkveld  Begeleid door healthcoach, fysiotherapeut en Mensendieck expert Rik Heeremans  Tennis en fysieke oefeningen worden met elkaar afgewisseld gedurende een vol uur Als beloning voor de geleverde inspanning koffie en thee na afloop.  Wat is het doel van de cursus?  Een algehele verbetering en bewustwording van uw fysieke gesteldheid/conditie/uithoudingsvermogen op en rond de baan. Daarnaast een professionele aanpak van alle fysieke ongemakken of op de loer liggende blessures in relatie tot tennis. |
| Inschrijven doet u door gebruik te maken van http://tennisvelsen.nl/tennisfit  Of een mail te sturen naar john@tennisvelsen.nl  Ook kunt u bellen/whatsappen met 0654973661 |