

OWN HEALTH & LTC GROENEVEEN &  presenteren

# Tennis Fit 2018

uniek programma voor 45+

## Nieuw op LTC Groeneveen !!!

**Tennis Fit 45+** (in samenwerking met de KNLTB)

**Combineer tennis en fitheid in 1 training gedurende 8 weken**

**Op maandag ochtend van 10.00 - 11.30 uur**

## Wat kunt u verwachten?

Tennisles onder leiding van T.O.V. gebaseerd op vastheid en conditie.  
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 een koffie en thee pauze gevolgd door een toss ronde van 25 minuten.

Wat is het doel van de cursus?  
Een algehele verbetering van uw fysieke gesteldheid/conditie/uthoudingsvermogen  
op en rond de baan. Daarnaast een professionele aanpak van alle fysieke  
ongemakken of op de loer liggende blessures in relatie tot tennis.

## Wanneer ?

9 april, 16 april, 23 april, 7 mei, 14 mei, 28 mei, 4 juni, 11 juni

Kosten voor deelname bedragen € 90,00

Inschrijven doet u door gebruik te maken van de link..../tennisfit2018  
Of een mail te sturen naar [john@tennisvelsen.nl](mailto:john@tennisvelsen.nl)  
Of te bellen/whatsappen met 0654973661