

Tischtennis - Senioren 60+



Tischtennis ist ein toller Sport, ideal bis ins hohe Alter.

Durch verschiedene Spiel- und Übungsformen kann in diesem Lehrgang jeder Teilnehmer der Altersklasse 60+ seine individuelle Spieltechnik verbessern.

Beweglichkeit und Reaktion stehen im Fokus. Altersgerechte Kraft- und Schnelligkeitsübungen, Wege zur Verletzungsprophylaxe und das allgemein seelische und soziale Wohlbefinden runden den Lehrgang ab.

Zu den [detaillierten Lehrgangsinhalten](#) lesen Sie hier die Ausführungen des Referenten Peter Bachmann.

Teilnehmer:

TT-Spieler Senioren 60+

Termin:

12.01.2019

Ort:

Sporthalle der Primusschule Grevingstraße, Eingang Ronnebergweg 48151 Münster

Kosten:

DJK'ler: 20,- € | Nicht-DJK'ler: 30,- €

Leitung:

Peter Bachmann, Trainer-A-Lizenz, ehem. TT-Bundesliga-Spielertrainer

Referenten:

Hermann Nabbefeld, DJK VfL Billerbeck

Veranstalter:

DJK-Sportverband Diözesanverband Münster e.V.

[Hier online anmelden](#)