

Verslag Fifty+ ViTT 2020 door Tafeltennisvereniging Reeuwijk

Opgesteld op 20 mei 2020.

Tafeltennisvereniging Reeuwijk is 24 januari gestart met het vierde Fifty+ViTT programma. Na de 10 lessen in het najaar van 2019 was vanuit de deelnemers het verzoek om hiermee door te gaan. Ook in het kader van ledenwerving is Fifty+ViTT interessant! Meerdere deelnemers zijn lid worden van de vereniging en met Fifty+ViTT trekken we weer nieuwe mensen naar de vereniging. Vanaf afgelopen januari tot eind maart zijn daar wederom 10 lessen Fifty+ViTT georganiseerd op de vrijdagmiddagen.

De lessen bestonden uit een half uur conditietraining, een kwartier tafeltennistraining, pauze en weer tafeltennistraining. De conditietraining werd met veel enthousiasme gegeven door Ans Stolwijk. Onder begeleiding van muziek is flink aan de conditie gewerkt voor het tafeltennissen. De tafeltennistrainingen zijn gegeven door John, Bas en Johan. Gemiddeld waren er een kleine tien deelnemers. Een leuke groep om training aan te geven. Het is bijzonder en heel leuk om te zien hoeveel er in een korte tijd al is geleerd!

Op vrijdag 13 maart hebben we de 8^{ste} en helaas laatste les gegeven. Les 9 en 10 konden niet doorgaan vanwege het Coronavirus. We hopen de laatste twee lessen in het najaar in te kunnen halen. Ondanks het abrupte einde kijken we terug op 8 mooie en leuke Fifty+ViTT lessen en zijn we van plan om in de nabije toekomst voor de vijfde keer Fifty+ViTT te organiseren!

Goede voornemers? Geef je op!

Maak er dit voorjaar gebruik van!

Fit en veilig ouder worden!

Fifty+ ViTT = sportprogramma voor 50+'ers!!
Werken aan vitaliteit, conditie en sociale contacten.

Wanneer: 10 lessen vanaf vrijdag 24 januari 2020
tussen 15.00- 17.00u.

Waar: Gymzaal Reeuwijk-Dorp (Overtoom 8a)

Kosten: 10 lessen voor slechts 47,50 euro
inclusief koffie of thee
inclusief gratis TTVR-activiteiten

Inschrijven: info@ttvreeuwijk.nl /
06-30814183 of 06-44748747

**Samen met leeftijdsgenoten (50+'ers) gaat u
10 weken aan de slag om u fitter te voelen!**

Lesopbouw:

- o 30 minuten warming up o.l.v. gediplomeerde gymlerares
- o 15 minuten tafeltennistraining
- o pauze
- o vrij tafeltennissen / tafeltennistechiek verbeteren

