**60 årige er ikke hvad de har været. Heldigvis!**

**”Slagstyrke 60” er** XX bordtennisklub og **Dansk BordTennis Unions, DBTU, nye initiativ, der spiller op til alle over 60 år, som vil holde fysik og koncentrationsevne i form og samtidig have det sjovt.**

Fremover tilbyder XX bordtennisklub spilmuligheder, som passer i den nye målgruppes dagsrytme og livsstil og samtidig sikrer plads til hyggeligt samvær før, under og efter træningen med bold og bat.

**Træning der batter på flere måder**

Bordtennis sætter ikke bare konditionen på prøve, men udfordrer også hjernen. Spillet træner reaktionsevne og balance samt styrker musklerne. ”Slagstyrke 60” er derfor en velegnet mulighed for at få motioneret både fysikken og det mentale, når man har passeret de 60 år. Alle kan være med på tværs af form og ambitioner, da spillet kan varieres i tempo og intensitet. Det sociale vil være en stor del af spillet, og der vil blive taget godt i mod nye spillere, så du får lyst til at blive hængende og komme igen.

**En ny styrke for dansk bordtennis**

DBTU tror på bordtennis som en ny populær motionsform for folk over 60.

”Vi tror på, at mange i den aldersgruppe har lyst og overskud til at være aktive og ikke alle synes f.eks. løb er sjovt, og det er nogle af dem, vi satser på at trække til bordtennisbordene”, lyder det fra DBTU’s formand Aksel Beckmann.

**Slå til nu!**

Vil du prøve at spille bordtennis og være en del af ”Slagstyrke 60”, så mød op i XX(spillested), hvor der spilles hver XXdag kl. XX. ”Slagstyrke 60” begynder XXdag den XX.XX (dato.måned) og alle er meget velkomne.

Har du spørgsmål, så kontakt XX Bordtennisklub på tlf. XX eller på e-mail XX, hvor det også er muligt at få yderligere oplysninger.

”Slagstyrke 60”, er et samarbejde mellem XX Bordtennisklub, Dansk BordTennis Union og Danmarks Idræts-Forbund.