



Er du over 60 år?

Så er seniorbordtennis
måske noget for dig!



De 5 bedste grunde til at begynde at spille bordtennis:

- Smaddersjovt
- Stimulerer hjernen
- Forstærker balanceevnen
- Skærper reaktionsevnen
- Dokumenteret effekt mod demens og Parkinsons

5 andre grunde til at begynde at spille bordtennis:

- Forbedrer blodomløbet
- Styrker konditionen
- Ingen kropskontakt og lav risiko for skader
- Let at komme i gang med minimale krav til udstyr



VELUX FONDEN har indgået et nyt, stærkt samarbejde med Bordtennis Danmark og BAT60, der giver endnu flere seniorer mulighed for at komme i gang med bordtennis. Og seniorbordtennis er ikke bare sjovt – det er også sundt.