



# Pingisskola för seniorer...

KFUM-Jönköping pingissektion starta upp en pingisskola för dig som är 60 plus. All forskning har visat att det är hälsosamt att motionera spela du dessutom pingis så får du både fysisk träning samt koordinationsträning för hjärna och hand.

Välkommen med din anmälan så snart som möjligt!

**NÄR** Start fre 5 november kl 11.00-12.00 Vi kör 10 ggr till att börja med därefter finns möjlighet att fortsätta träna i träningsgrupp på onsdagar eller fredagar

**VAR** Ungdomens hus Huskvarnavägen 38 Jönköping

**VAD** Pingisträning, lär dig grunderna för pingisspel...

Teori om regler m m

**PRIS** 500 kr, för KFUM medlem 300 kr. Du får låna pingisrack alt. köpa ett för 300 kr(rekommenderas).

**ANMÄLAN** Du anmäler dig till Per-Ivar Bertilsson på tel 070-517 53 36 snarast, max antal platser 12.

**FRÅGOR** se P-I Bertilsson eller Magnus Persson tel 072-251 30 51, Sveneric Martinsson och/eller Magnus leder träningarna.

**VÄLKOMNA att pröva på pingis på KFUM!**

