



START TO BADMINTON

In samenwerking met de Waregemse BADMINTONCLUB, OKRA-SPORT en WAREGEM SPORT wordt een cursus **BADMINTON** georganiseerd voor 55 plussers..

Wens je deel te nemen aan een cursus BADMINTON voor maar liefst 20 euro, schrijf je dan **meteen** in voor **10 lessen**.

Alle deelnemers zijn verzekerd. Wij zorgen voor de **rackets** en **pluimpjes**, jullie voor **sportieve kledij**. De lessen gaan door in sporthal De Treffer, 10 vrijdagen van 10.30 – 11.30 uur met de eerste les op **4 oktober 2019**.

WAAROM ZOU IK BADMINTONNEN?

Badminton is een **lifetime sport**, waarmee je op een speelse manier aan je conditie kunt werken. Het heeft heel wat troeven:

- de instapdrempel is zeer laag: met een minimum aan techniek kun je een 'echte' wedstrijd spelen.
- de racket en de pluim zijn zeer licht en er is geen direct contact met de tegenstrevers - hierdoor is het risico op blessures zeer gering.
- badminton is een zeer speelse sport - het is vooral prettig omdat je speelt tegen tegenstrevers van je eigen niveau - het is daarenboven een sport die je gemakkelijk 'gemengd' kan spelen.

DEZE VOORDELEN TREDEN OP WANNEER JE EEN SPELLETJE VAN 30 MINUTEN SPEELT:

- vermindering van de slechte cholesterol en verhoging van de **goede cholesterol**
- ontwikkeling van een sterk en **gezond hart**
- **gewichtsverlies** en voorkomen of vertragen van de **osteoporose**
- verhoging van het gevoel van **eigenwaarde**
- een betere **fitheid** én **nachtrust**
- verbetering van je **coördinatie** en **reactiesnelheid**, dus minder snel verouderen

Lessen: 4-11-18-25 oktober en 8-15-22-29 november en 6-13 december 2019

Naam voornaam.....

Adres.....

Geboortedatum.....Telefoon.....

E-mail.....

schrijft zich in voor de reeks van **10 lessen** BADMINTON

dit strookje afgeven in het bureau van OKRA of op de WAREGEM SPORT of mail je gegevens naar Jan of Simon
de deelnemers worden nog verwittigd

Betaling €20 via overschrijving op volgend rekeningnummer: BE17 4682 1521 9121 met vermelding Start to badminton + naam

Jan OMEY **okra-sport** 056 61 01 85 Jan.Omey@skynet.be

David DHEYGERS **badmintonclub Waregem** david.dheygers@telenet.be

Simon DEPRAETERE **sportfunctionaris** 056 60 07 44 simon@waregemsport.be



SPORT.
VLAANDEREN

Waregem
SPORT.

okrasport
trefpunt 55+

Badmintonclub
WAREGEM
vzw

Sportelen
Beweeg zoals je bent.