

Tennis-Fit-ervaringen; blijven tennissen na je 50^e, 55^e, 60^e, . . . ?

Wat Tennis-Fit betekent, weet u misschien of ook niet. Als opfrisser; het is een project dat door KNLTB is opgezet om 'ouderen' langer te laten tennissen door blessures te voorkomen. Vorige winter heeft een groep oudere tennissleden aan zo'n Tennis-Fittraining op Beekhuizen meegedaan. Van de trainingen is een korte video gemaakt door de KNLTB als landelijk presentatiemateriaal.

Wij, Catja en Antonnique hebben ook aan Tennis-Fit mee gedaan. De belangrijkste conclusies voor ons zijn:

- persoonlijke opbouwende instructies doordat de groep niet te groot was
- tijdens de training waarin we grotendeels gewoon games speelden, gaf de trainer steeds tips om slag of houding iets aan te passen om de kans op blessures te verkleinen of dat men langer met een reeds bestaande blessure kan doorspelen.
- ballen met groene stip helpen enorm tegen blessures, ook een deel van de jeugd bij Beekhuizen speelt er mee.
- het enthousiasme waarmee de trainer ons instrueerde, hielp natuurlijk enorm

Komende winter wordt deze training weer georganiseerd op ons park, waaraan u ook kunt meedoen. Wij kunnen u dat van harte aanbevelen!

Nadere info en de video van onze training vind u op de site van de KNLTB: <http://www.knltb.nl/tennissers/veteranentennis/tennis-fit/>

Sportieve groet van Catja & Antonnique