

PICKLEBALL 50+ i LILLERØD GYMNASTIK



Er du frisk på at prøve et sjovt, sveddrivende og socialt boldspil, der er perfekt til motionsglade sjæle i alle aldre? Og som er let at lære og svært at slippe?

Så kom og vær med på vores **PICKLEBALL**-hold.

Vi tilbyder gratis prøvegange i april:

ONSDAG d. 15/4, 22/4 og 29/4

Hold 1 kl. 09.30-10.45 og

Hold 2 kl. 10.45-12.00

STED: Lillerødhallerne, hal 3 - Banevang 7, 3450 Allerød

PICKLEBALL er et **sjovt og socialt spil** for alle niveauer og aldre. Det er utrolig let at komme i gang med at spille pickleball, da det er lettere teknisk end andre ketsjerspil, og man får lynhurtigt "fat" i spillet, så man har masser af sjove, lange dueller, får sved på panden og smil på læben.

PICKLEBALL spilles med en let bold og et let bat (kaldes også et paddle), og det er langt mindre kraftbetonet end tennis og badminton. Det spilles på en bane i badmintonstørrelse og et net i tennishøjde og bruger elementer fra andre ketsjer/bat-spil som tennis, squash, badminton, padeltennis og bordtennis. Det er udviklet som et doublespil, men man kan også spille single.

PICKLEBALL er mere skånsomt for muskler, led og sener end fx klassiske ketsjerspil. Som "født" doublespil med fokus på dueller ved nettet, kræver spillet mindre løbearbejde på banen.

PICKLEBALL tilpasses nemt den enkeltes kunnen, fysik, kondition og småkavanker.

Med andre ord: **ALLE KAN VÆRE MED** 😊

Vi har alt det udstyr, du skal bruge. Og der er omklædnings- og badefaciliteter i hallen. Husk indendørs sportssko.

Tilmeld dig via eventet på www.lilgym.dk – så er du sikker på en plads 😊

Vi glæder os til at se dig til PICKLEBALL