



Spændende nyhed i Ramløse IF

Kom og spil Pickleball

Få god motion, hyggelig dysten, masser af fællesskab og smil på læben.

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? Pickleball er et godt bud på verdens hurtigst voksende sportsgren – helt enkelt fordi det er sjovt, medrivende og nemt at komme i gang med.

Pickleball er en krydsning mellem tennis, badminton og bordtennis. Der spilles på en badmintonbane med et letvægtsbat, en hullet plastikbold og nettet i tennisnet-højde. Man spiller typisk double, så man ikke skal løbe så meget. Og spillet er nemt at få "til at køre", så man har lange, sjove dueller.

Et stort plus er, at man ikke belaster kroppen på samme måde, som ved badminton og tennis. De lette bat og bolde er langt mere skånsomme for fx skulder, arm og håndled. Pickleball tilpasses nemt den enkeltes kunnen, fysik, kondition og småskavanker. Med andre ord: Alle kan være med...

Så kom og prøv det sjove og sociale spil – og oplev selv, hvorfor pickleball vokser så vildt. Vi har alt det udstyr, du skal bruge. Der er omklædnings- og badefaciliteter i hallen.

Tid og sted

Træningen starter onsdag den 14. januar og foregår hver onsdag kl. 20.00-21.30 og lørdag kl. 15.00-16.30. DGI laver spilintroduktion den 14., 17. og 21. januar. Ramløsehallen, Kirsebærvej 21, 3200 Helsingør.

Pris

Det er ganske gratis at komme og spille den første periode. Når du hen ad vejen tilmelder dig holdet, betaler du et lille kontingent.

Kontaktperson

Mai Smedegaard, 2022 0713, formand@rif.dk