



# Senioren koordination

Ruggell • Gamprin • Schellenberg



## Pickleball – schon probiert?

**Für jedes Alter und jeden Fitnesslevel!**

**Wann:**

Mittwoch, 13. November 2024

Von 14.00 bis 16.00 Uhr: Spiel und Spass

Ab 16.00 Uhr: Austausch und Geselligkeit mit Kaffee und Kuchen

**Trainer und Hilfstrainer:**

Arno vom Tennisclub als Trainer

René, Imelda, Sigrid, Ruth und Ann von den RuGaSch-Engagierten als Hilfstrainer

**Wo:**

Turnhalle, Nellengasse 40, Ruggell

**Kosten:**

Das Angebot ist kostenlos.

**Mitbringen:**

Hallenschuhe oder Sportschuhe mit heller Sohle sowie jede Menge gute Laune.



## ***Spass und Geselligkeit!***

Gemeinsam mit dem Tennisclub laden wir dich zu einem Pickleball-Schnupperkurs ein. Der Kurs ist geeignet für jeden Fitnesslevel und jede Erfahrung. Schläger und Bälle stehen bereit.

Ob topfit oder etwas weniger fit, ob Einsteigende oder Erfahrene – bei uns sind alle willkommen.

### **Was ist Pickleball?**

Pickleball ist ein spannender Mix aus Tennis, Badminton und Tischtennis. Der Ball fliegt langsamer, was den Einstieg super einfach macht. Du kannst sofort loslegen und spielen. Der Ball ist federleicht und die Schläger sind aus Kunststoff und kleiner als beim Tennis – perfekt für spassige Spiele!

Wir freuen uns auf Dich!

### **Anmeldung und Information:**

Bei **Ann Näff-Oehri**, Tel. +423 798 43 21, [ann.naeff@ruggell.li](mailto:ann.naeff@ruggell.li) oder bei **Arno Krause**, Tel. +43 650 85 17 995, [pickleball@tcruggell.org](mailto:pickleball@tcruggell.org)