**Persbericht Meppel Actief & Gezond**

**--------------------------------------------------------------------------**

**Titel:** TTV Deto organiseert twee kennismakingstrainingen bij de vereniging

Nijeveen – TTV Deto en Meppel Actief & Gezond organiseren op woensdag 8 en 15 januari van 10:00 – 12:00 uur in Sporthal de Eendracht twee kennismakingstrainingen voor dames en heren van 55+. Door dit initiatief maakt men op een laagdrempelige manier kennis met de tafeltennis sport.

De tafeltennis twee daagse moet een begin zijn om de doelgroep in beweging te laten komen. Uit verschillende studies is gebleken dat bewegen cruciaal is voor de gezondheid van het menselijk lichaam. Bewegen kan voor de doelgroep van een nog groter belang zijn, bewegen kan deels preventief werken tegen dementie. Tafeltennis zou volgens verschillende studies de beste preventie zijn tegen dementie. Dat komt omdat je tijdens het tafeltennissen verschillende delen van de hersenen gelijktijdig gebruikt.

Wilt u deelnemen aan de kennismakingstrainingen? De trainingen zijn geheel gratis en aanmelden kan door te bellen naar 06-13702656 of een mail te sturen met uw naam naar liane.meppel@sportdrenthe.nl

Voor meer informatie en activiteiten over Meppel Actief & Gezond verwijzen wij u door naar onze website ([www.meppelactief.nl](http://www.meppelactief.nl)), instagram, twitter en facebook pagina.



