



Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali

Freizeitverein der Landesbediensteten

TENNISTAVOLO TISCHTENNIS



3. sett. Spt. 2024 – 27. Giugno/Juni 2025

Dove/Wo :

Palestra tennistavolo centro sportivo Maso della Pieve
via Maso della Pieve 11 - Bolzano

Tischtennishalle Pfarrhof, Pfarrhofsstraße 11 – Bozen

Quando/Wann:

martedì e giovedì h 10.00-12.00 (pensionati) con allenatore

Costo **€ 152,50** (€ 145,00 quota partecipazione; € 5 quota associativa Tennis tavolo; € 2,50 tessera amatore)

dienstags und **donnerstags** von **10.00-12.00** Uhr (im Ruhestand), mit Trainer;

Kosten **€ 152,50** (€ 145,00 Teilnahmegebühr; € 5 Tischtennis-Mitgliedsbeitrag; € 2,50 Amateur-Mitgliedsbeitrag).

Martedì e venerdì h 19.00-21.00 con allenatore

Costo **€ 202,50** (€ 195,00 quota partecipazione; € 5,00 quota associativa tennis tavolo; € 2,50 tessera amatore)

dienstags und **freitags** h 19.00-21.00 Uhr, mit Trainer

Kosten **202,50 €** (195,00 € Teilnahmegebühr; 5,00 € Mitgliedsbeitrag Tischtennis; 2,50 € Mitgliedsbeitrag Amateur)

Iscrizioni

da subito direttamente all'associazione

Anmeldung :

ab sofort direkt beim Verien

Info: SAMUEL tel. 3477575678

L'attività si svolge con abbigliamento e scarpe sportive; inizialmente per provare le racchette vengono messe a disposizione dalla società sportiva

Die Aktivität findet in Sportkleidung und -schuhen statt; die Schläger werden zunächst vom Sportverein zu Testzwecken zur Verfügung gestellt.

Il ping-pong è adatto a tutti; è lo sport più praticato al mondo, affina i riflessi, sviluppa la capacità di concentrazione. E' un eccellente allenamento cardiovascolare ed allena tutto il corpo (braccia, gambe, schiena e muscoli addominali). Insomma è uno sport a tutto tondo!

Tischtennis ist für jeden geeignet; es ist die meistgespielte Sportart der Welt, schärft die Reflexe und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Es ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training und trainiert den ganzen Körper (Arme, Beine, Rücken- und Bauchmuskeln). Kurzum, es ist ein Allround-Sport!