

Crossminton in Elderveld

Ron Stokkink, Trainer E.K.C.A. Cibod



Ook zin om lekker te bewegen en plezier te maken in een gezellige groep? Dat kan in de winterperiode op maandagavond in Sporthal Elderveld en in het voorjaar op de dinsdagavond op de velden van korfbalvereniging E.K.C.A. Cibod. Beide avonden van 18.15 uur tot 19.15 uur.

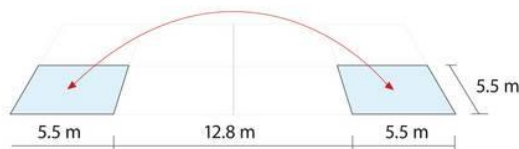
Speedminton is een kruising tussen tennis, squash en badminton. Het kan altijd en overal gespeeld worden: op straat, op het strand, op de camping en in het park. Zelfs met wind, aangezien de shuttles verzwaard zijn.



Na een gezamenlijke warming-up werken we aan de conditie, lenigheid, lichaamscoördinatie en kracht.

We leren de kneepjes van de sport en spelen onderlinge wedstrijdjes op recreatie en wedstrijd niveau.

Het spel wordt gespeeld door twee of vier spelers, die proberen de shuttle in een vak van de tegenpartij te spelen dat op 12 meter 80 van het eigen vak ligt. Er wordt zonder net gespeeld.



Een partij wordt gespeeld op 16 winstpunten. Waarbij ieder drie keer achter elkaar mag opslaan.

Alle mensen uit de wijk zijn van harte uitgenodigd om mee te doen.

Naast crossminton biedt E.K.C.A. Cibod onder de noemer Kombifit nog meerdere sporten aan die wekelijks beoefend kunnen worden. Het aanbod bestaat uit Tennis, Volleybal, Softbal, Tafeltennis, Voetbal, Knotshockey, Darten, Badminton, Basketbal, Korfbal, Fietsen, Handbal, Nordic wandelen, Frisbee, en Jeu de Boules.

Info tref je op de website www.ekca.nl. Bekijk ook eens onze promotiefilm op www.elderveld.nl of het filmpje 'Speedminton - Anywhere, Anytime' op youtube.nl.



elderveld
in beweging

