



60+ NYT

Maj 2020

Kontakt Torben Andersen: tman@godmail.dk

DANMARK ÅBNER OP

Danmark er nu i gang med at lukke fase 2 op, men desværre fik indendørs sportsaktiviteter, herunder badminton, ikke lov til at begynde i denne omgang, så vi må stadig væbne os med tålmodighed. FBK's bestyrelse holder møde den 7. juni og vil drøfte muligheden for en åbning af hallen, hvis det tillades i henhold til myndighederne og statsminister Mette Frederiksen's udmelding.



DANMARK ÅBNER OP

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN

Generalforsamling

Dato for den ordinære generalforsamling i FBK kan stadig ikke fastsættes på grund af corona-virussen. Vi afventer bestyrelsens udmelding.

Klubmesterskab

Klubmesterskabet for 60+ er i lighed med seniorafdelingen aflyst for denne sæson.



Motion sammen

Tak til Kåre Michelsen for dette lille digt, som minder os om den gang, hvor vi trænede og hyggede os sammen:

Med Torben, Niels Jørgen, Ole, Søren og Niels som træner
går vi hen og får super gode og sunde vaner.
Når de si'r clear og drop
så løber vi rundt på banen og sveder uden stop.
Og når de til slut si'r "SLAP AF"
går vi i cafeen og får en pils, og det er tegn på,
at vi har haft en "SUPER" god dag.

..... og på afstand

Savner I at komme til træning i disse corona-tider? Så er her et par muligheder for at holde formen ved lige:

- **Motionsprogram** (tip fra Jesper Udsen)
På DAI's (Faglige Seniorer) hjemmeside kan I finde 28 forskellige træningsprogrammer. Programmerne "Få fut i formiddagen" er varierede og har en varighed på ca. 15 minutter. Klik på <https://dai-sport.dk/forbund-idraetsgrene-fut-i-formiddagen/>.

- **Badminton i det fri**

Hungrer I også efter at ha' en ketcher i hånden og slå til en badmintonbold, så er der mulighed at få lidt sjov med denne air shuttle bold til udendørs brug (men det kræver selvfølgelig også, at der er en makker at spille med). Læs mere om bolden på



<https://ketchercentralen.dk/vare/airshuttle/>.

Ved køb skal I blot indtaste rabatkoden "C-2020" og oplyse, at I kommer fra FBK, så skulle en rabat på 20% automatisk blive fratrasket.

God pinse

Foråret er for alvor kommet, og bøgen for længst sprunget ud, men hallen..... den står stadig og venter på os.

60+ Udvalget
ønsker jer god
Kr. Himmel-
fartsdag og



God
pinse

Pas fortsat godt
på jer selv
og hinanden

