# Voorbeeldmail naar 45+ leden

Onderwerp: **Zo lang mogelijk fit op de baan staan? *[Naam vereniging en tennisschool]* biedt het nieuwe programma Tennis Fit aan!**

Beste tennisser,

Wij willen ervoor zorgen dat zoveel mogelijk leden zo lang mogelijk plezier in het tennissen houden. We willen jou daarom ook wat extra’s bieden, zodat je zo lang mogelijk fit blijft, ook nog weer wat nieuws leert en plezier op de baan hebt met (nieuwe) tennismaatjes.

Uit onderzoek van de KNLTB blijkt namelijk dat:

* 20% van de leden boven de 45 jaar zijn/haar lidmaatschap opzegt vanwege blessures;
* de behoefte bestaat om het tennisspel en de tactiek te blijven verbeteren. Maar dan in een flexibeler vorm van lessen: niet in de ‘normale’ lescyclus – niet te duur en niet te vaak;
* de behoefte bestaat aan het ontmoeten van meer tennismaatjes, om zo de mogelijkheid te hebben met meer mensen te kunnen spelen – op je eigen niveau en in dezelfde leeftijd;
* een toss vaak wordt bezocht door dezelfde mensen en je soms niet helemaal tot je recht komt – te groot verschil in speelsterkte;
* er uiteraard veel informatie is over blessure preventie, maar dat het ook leuk is als de vereniging daar een rol in speelt.

En daarom biedt *[naam vereniging/tennisschool]* jou het nieuwe programma Tennis Fit:

* **Tennis Fit Training – verkorte lescyclus**

In plaats van 18 tennislessen, biedt de tennisleraar jou een *[x]-*Lessenkaart aan. Tijdens deze lessen van een uur, besteedt de leraar naast spelverbetering (tactisch) aandacht aan de preventie van blessures. Je doet een gezamenlijke warming up en drinkt na afloop met elkaar een kop koffie. De Tennis Fit Trainingen kosten € *[bedrag]* en start in *[maand + datum]*. Lijkt het jou leuk om hieraan mee te doen? Meld je dan aan bij *[naam + contactgegevens tennisleraar]*.

* **Trainers Toss**

Tossen is een balletje slaan met en tegen andere leden van de club. Het is een leuke manier om tegen verschillende tegenstanders te spelen en ook om andere leden te leren kennen. Wil jij een vaste *[ochtend/middag*] in de maand leeftijdsgenoten met dezelfde speelsterkte ontmoeten en daar mee tennissen? Dan is de Trainers Toss wat voor jou! Onder begeleiding van een tennisleraar ben je zowel op sportief als sociaal vlak bezig. De trainer begeleidt de Toss, geeft advies over tactiek tijdens het spel, geeft oefeningen, geeft tips over blessurepreventie en zorgt voor een gezamenlijke warming-up. Daarnaast zorgt de tennisleraar voor een indeling naar de juiste speelsterkte, zodat iedere deelnemer aan zijn trekken komt. De Trainers Toss kost € *[bedrag].* De eerste Trainers Toss is *[datum, tijdstip]* gepland, meld je aan bij *[naam + contactgegevens tennisleraar].*

* **Expert meeting**

We gaan je helpen om minder snel een blessure op te lopen en sneller van een blessure te herstellen. Daarom organiseren we een Expert meeting, waarin een uur gesproken wordt over het voorkomen en herstellen van blessures. Experts op dit gebied, zoals een fysiotherapeut of een bewegingswetenschapper, vertellen hoe je zo lang mogelijk fit kunt blijven. De eerste Expert meeting is op *[datum, tijdstip]* gepland, meld je aan bij *[naam + contactgegevens]*.

Meld je aan voor de onderdelen die jou aanspreken. Meer informatie hierover kun je krijgen van de tennisleraar *[naam + contactgegevens]* of *[naam bestuurder + contactgegevens]*.

Op naar een fantastisch Tennis Fit programma, dat jou fit op de baan houdt!

Groeten,

*[naam bestuurder en tennisleraar]*