



Helsingborgs Tennisklubb

SeniorTennis

Vad är SeniorTennis?

- ✓ SeniorTennis är sista steget i HTKs kursutbud i TräningsVärk. Seniorer spelar med vanlig tennisboll på fullstor bana. Här spelar omkring 100 spelare med olika kunskap och inriktning. Vi erbjuder allt ifrån teknikinriktad träning, motion till mycket poängspelsövningar. Ange gärna i anmälan vad du är ute efter samt diskutera med din tränare i början av terminen vad du har för förväntningar.
- ✓ 1-3 pass/vecka där passen är 60 min
- ✓ Max 4 spelare/bana

Målsättningar

- ✓ Få en positiv upplevelse tillsammans med HTK och dess tränare
- ✓ Vilja fortsätta att spela tennis och utvecklas i HTK
- ✓ Att på ett stimulerande sätt träna tennis och i en egen takt utvecklas under terminen.
- ✓ Ha roligt och få chans att träffa nya kompisar

Kriterier

- ✓ Komma i god tid före utsatt tennistid.
- ✓ Fungera ihop med andra i SeniorTennis

SeniorTennis

Kursutbud

- ✓ Höst- & Vårterminen – 17 veckor
- ✓ Pay and play – 15 veckor höst- & vårtermin, tisdagar & torsdagar kl 20-22
 - ✓ Träning i grupp med tränare.
 - ✓ Du kan boka upp max tre timmar i taget de datum du kan spela.
 - ✓ Du betalar för de gånger du kan spela.
- ✓ Sommartennis – ”Starten”, ”Intensiven”, ”Spurten”

Träningsdagar HT/VT

- ✓ Måndag – Torsdag kl 19-22
- ✓ Lördagar kl 8-11
- ✓ Söndagar kl 14-20
- ✓ Dagtid måndag till fredag. Detta förutsätter dock en grupp om minst tre spelare

Kostnader

- | | |
|-----------|----------|
| ✓ 1 tim/v | 2 750 kr |
| ✓ 2 tim/v | 5 225 kr |
| ✓ 3 tim/v | 7 400 kr |

Kostnader för medlemskap tillkommer

SeniorTennis

Äventyrsdagar för deltagare i SeniorTennis

Höstterminen

- ✓ Dubbelblix – 2 st
- ✓ Träningskväll – 2 st
- ✓ Mellandagsträning

Vårterminen

- ✓ Dubbelblix – 2 st
- ✓ Träningskväll – 2 st
- ✓ Extraträning - påsk

Rekommenderade utbildningar

- ✓ Tränare
- ✓ Tävlingsledare/Matchledare
- ✓ Funktionär
- ✓ Domare/Linjedomare

Viktiga datum – Våren 2020

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ✓ Sista anmälan | 31/12 |
| ✓ Träningsdagar publiceras | 3/1 |
| ✓ Träningen startar | 7/1 |
| ✓ Träningsuppehåll | 21-22/3
7-13/4
20-26/4 |
| ✓ Dubbelblix | Okänd |
| ✓ Träningskväll | Okänd |
| ✓ Extraträning – påsk | 7-8/4 |
| ✓ Dubbelblix | Okänd |
| ✓ Träningskväll | Okänd |
| ✓ Sista träning | 18/5 |