



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 – 15 veckor
- ✓ Sommartennis – ”Starten”, ”Intensiven”, ”Spurten”
- ✓ MotionsStegen – För de som är intresserade av matchspel och att utmana och träffa nytt folk

Träningsdagar HT/VT

- ✓ Måndag, Onsdag, Torsdag kl 19-22
- ✓ Tisdag kl 18-22
- ✓ Lördagar kl 9-11, 14-16
- ✓ Söndagar kl 15-20
- ✓ Dagtid måndag-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 |
| ✓ MotionsStegen | 600 kr |

Medlemsavgift

- | | |
|------------------------|--------|
| ✓ Familjemedlemskap | 850 kr |
| ✓ Medlemskap Senior | 550 kr |
| ✓ Medlemskap Pensionär | 300 kr |

I avgifterna ingår två st dubbelblixtkvällar per termin

SeniorTennis

Äventyrsdagar - för deltagare i SeniorTennis

Höstterminen

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

Vårterminen

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

Rekommenderade utbildningar

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

Viktiga datum – Hösten 2020

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ✓ Sista anmälan | 22/8 |
| ✓ Träningsstider publiceras | 25/8 |
| ✓ Träningen startar | 29/8 |
| ✓ Träningsuppehåll | 12-13/9 19-20/9 26-30/10 |
| ✓ Dubbelblix | 25/9 |
| ✓ Träningskväll | 9/10 |
| ✓ Dubbelblix | 14/11 |
| ✓ Träningskväll | 4/12 |
| ✓ Sista träning | 20/12 |
| ✓ Mellandagsträning | 28-30/12 |