



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  
(tre st under våren 2021)***

# SeniorTennis

## Äventyrsdagar - för deltagare i SeniorTennis

### Höstterminen

- ✓ Dubbelblixt – 2 st
- ✓ Träningskväll – 2 st
- ✓ Mellandagsträning

### Vårterminen

- ✓ Dubbelblixt – 3 st
- ✓ Träningskväll – 2 st
- ✓ Extraträning - påsk

### Rekommenderade utbildningar

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

## Viktiga datum – Våren 2021

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| ✓ Sista anmälan            | 31/12                          |
| ✓ Träningstider publiceras | 4/1                            |
| ✓ Träningen startar        | 7/1                            |
| ✓ Träningsuppehåll         | 23-25/2<br>19-21/3<br>29/3-5/4 |
| ✓ Träningskväll            | 29/1                           |
| ✓ Dubbelblixt              | 13/2                           |
| ✓ Dubbelblixt              | 26/3                           |
| ✓ Extraträning – påsk      | 29-31/3                        |
| ✓ Träningskväll            | 16/4                           |
| ✓ Dubbelblixt              | 23/4                           |
| ✓ Sista träning            | 5/5                            |