

# TRÆNING I GAUERSLUND TENNISKLUB



## Børn 8-12 år, begyndere/let-øvede

(Holdleder: Allan)

Træning mandag fra kl.16-17

Tilmelding påkrævet til Allan, forud for fremmøde. Oplys alder, tenniserfaring og evt. medlemsnummer.

Antallet af instruktører er begrænset, og derfor er der maksimalt plads til 12 børn på holdet.

For at børnene får mest muligt ud af træningssæsonen, ser vi helst, at opstart sker ved første træning (se sæson information) senest ved 2. træning.

Det er muligt at komme på venteliste, så hvis nogen skulle springe fra efter de første 2 gange, så fylder vi op fra ventelisten.

## Børn 12-16 år, let-øvede/øvede

(Holdleder: Allan)

Træning mandag og onsdag fra kl.17-18:15

Tilmelding påkrævet til Allan, forud for fremmøde. Oplys alder, tenniserfaring og evt. medlemsnummer.

Antallet af instruktører er begrænset, og derfor er der maksimalt plads til 12 børn på holdet.

For at børnene får mest muligt ud af træningssæsonen, ser vi helst, at opstart sker ved første træning (se sæson information) og senest ved 2. træning.

## Voksne, øvede

(Holdleder: Anne)

Træning mandag fra kl.18:30-20:30.

Start (se sæson information).

Ingen tilmelding påkrævet.

"Mød op og vær med" princip.

Spil sammen med andre motionister i forskellige teknik- og samspilsøvelser.

## Voksne, nybegynder intro

(Holdleder: Poul)

Har du ingen eller meget lidt erfaring med tennis, kan du starte på vores nybegynder introforløb for voksne. Et hold kun for nybegyndere, hvor du lærer grundteknikkerne helt fra bunden med boldtyper og metoder der matcher en nybegynders niveau.

Maks. 6 deltagere – mulighed for køb af ny ketcher til 300 kr. gennem Gauerslund Tennisklub.

Forløbet strækker sig over 4 uger, tirsdage og torsdage kl. 19:00-20:15. Starter tirsdag i uge 19 og slutter torsdag i uge 22.

Vær med fra starten og tilmeld dig inden opstart.

*Det er muligt at træne de første 2 gange uden medlemskab. Ønsker man efter de to første gange at fortsætte, skal der betales medlemskontingent. Grundet Covid-19 kan der ikke lånes ketchere. Hold i øvrigt øje med nyheder på hjemmesiden, der giver information om justeringer af programmet grundet Covid-19.*

**Mød op så du er klar, når træningen starter.**



Til træning SKAL der bæres synligt skomærke.

Aflysning af træning grundet dårligt vejr, udsendes af instruktør til e-mail oplyst på Memberlink og lægges på [Facebook Gruppen](https://www.facebook.com/gauerslundtennis)



[www.gauerslund-tennis.dk](https://www.gauerslund-tennis.dk)