

Drop-in Tennis for voksne

Januar – Juni 2022

Vi fortsetter suksessen og inviterer voksne medlemmer i VBTK til Drop-in Tennis vårsemester 2022!

**Nyhet!** Vi vil nå stille med 3 trenere på disse treningene når det er fullbooket. Det vil da være en trener pr bane.

**Trenere**: Julie N.Jacobsen Sead Koljenovic Torgrim Fossbråten

Treningen vil gå på fredager f.o.m 7.januar:

17.00 – 18.30 Nybegynnere & Litt viderekomne Teknikk og slagtrening

18.30 – 20.00 Viderekomne Intensiv trening viderekomne

**Merk deg følgende:**

* Du kan melde deg på fra gang til gang. Meld deg på i tide for sikker plass
* Du kan melde deg på flere fredager fremover om du ønsker det
* Deltagelse må betales ved påmelding

**Treningen for Nybegynnere & Litt viderekomne 17.00 – 18.30 vil inneholde:**

* Finpuss teknikk alle slag
* Slagtrening alle slag – ulike treningsmodeller og driller
* Konge, lagsingle, lagdouble osv

**Treningen for Viderekomne 18.30 – 20.00 vil inneholde:**

* Cardio-Tennis dvs høy intensitet i 1,5t
* Driller og treningsmodeller
* Konge, lagsingle, bølgen, lagdouble osv

**Pris deltagelse som betales ved påmelding! Beløpet er ikke refunderbart**Kr. 330,- pr person pr gang (1,5t)

**Påmeldingsfrist:** Onsdag kl.12.00 før aktuell treningsdag

**Påmelding – SPOND!**

Det anbefales at alle laster ned spond appen på google play eller appstore, det er mye enklere å melde seg på og også å få varsler osv.  
  
Dersom du ikke er spond-bruker fra før, må du lage deg en konto på spond. Se under for instruks (det er helt gratis å laste ned spond-appen og å lage en bruker:

* Last ned appen å følg instruksjonene for å lage en bruker, alternativt gå til <https://spond.com/welcome> fra en pc og klikk på registrer deg helt oppe til høyre.
* Fyll ut all info som de ber om, og klikk på Registrere.
* Da får du en e-post (sjekk i spam dersom du ikke får den ila noen minutter) Du må klikke på en link for å verifisere din konto. Deretter er du klar for å bruke spond 😊.
* Når du har laget en bruker/eller om du har en bruker fra før, kan du lete opp spond gruppen ved å søke på WRQES i appen eller klikke på denne linken fra en mobil: dere klikker på denne linken (<https://group.spond.com/WRQES>).
* Dersom du har registrert deg via pc og ikke har appen, må du sende oss en mail på [post@vbtk.no](mailto:post@vbtk.no) slik att vi kan invitere deg til gruppen.

Når vi har godkjent din forespørsel om å bli med i gruppen, kan du klikke på «delta» på de treninger dere ønsker (maximalt 14 dager frem i tid). Betaling skjer direkte med kredittkort og er ikke refunderbart.

**Viktige presiseringer for alle som trener og spiller i Tennishallen! Se** [**https://vbtk.no/koronaregler/**](https://vbtk.no/koronaregler/)

* Vi ber alle om å respektere gjeldende smittevernsregler! Ikke møt til trening og spill om du er syk!
* Alle som møter til kurs og spill **MÅ** vente i klubblokalet inntil pågående kurs/spill har forlatt banen og hallen!
* Alle må skifte til helt rene innesko før de går ned på banen for spill!