



Välkommen på utomhusträning, balans, styrka och enkla tennisövningar med Åhus Tennisklubb.

Bli inspirerade och se hur fortsatt träning i föreningen kan se ut.

Träningen utförs utomhus, kläder efter väder.
Medtag även vattenflaska.

Träningen kommer att vara anpassad för seniorer och vi strävar efter att alla ska kunna utöva rörelserna.

På grund av covid-19 vill vi minimera smittrisk och ber er ta del av nedanstående information:

För att medverka i träning ska ni vara friska.
Frånvaro lämnas via SMS till Mattias Emilsson
tele:073 4233870

Transportera er till träningen på ett säkert sätt,
minimera smittrisken.

Under träningen kommer ni att bli instruerade att
hålla gott avstånd till varandra. Vänligen
respektera detta.

Har ni andra sjukdomar eller rörelsebekymmer,
meddela vår ledare det så att rörelserna kan
anpassas för er.

Träningen följer folkhälsomyndighetens råd och upplägg
kan förändras

Balans, smidighet, styrka och enkla tennisövningar.

Onsdag: 21 April
Onsdag: 28 April
Onsdag: 5 Maj
Onsdag: 12 Maj
Onsdag: 19 Maj

Klockan: 10-11

OBS: Uppge grupp 4 vid anmälan

Plats: Åhus tennisklubb, Tennisvägen i Åhus.

Kostnadsfritt!

Anmälan: Mattias, SMS 073-4233870
mattiasemilsson10@gmail.com

Begränsat antal platser, först till kvarn.

Välkomna!



Kristianstads
kommun