



## 8 TIMERS TENNISTRÆNING - MASSER AF WELLNESS - SOCIAL HYGGE

**Tenniscamp til Båstad, Skansen**  
**lørdag d. 23.11 – søndag 24.11.2024**

**Kun 12  
pladser**

**FORKÆL  
DIG SELV**



**TRÆNER Jan Johansen  
INVITERER:**

### PROGRAM

FTK tilbyder igen i år' den snart legendariske træningstur til skønne Båstad lørdag d. 23-11.

Konceptet denne gang er primært rettet imod holdspillere.

Udover relevante trænings lektioner vil der denne gang prioriteres kamptræning både i single og double, med efterfølgende feedback af en erfaren træner fra Båstad TK. Du skal derfor være kamperfaren og være indstillet på at spille korte kampe kombineret med træningen.

Vi skal bo på det hyggelige Hotel Skansen/ <https://hotelskansen.se/> hvor vi har adgang til spa-området og med i prisen er en lækker 3-retters menu samt den populære morgenmads-buffet.

Vi sørger selv for frokost lørdag mellem vores træningspas 12-14`- ICA ligger tæt på sportscenteret.

Vi skal selv sørge for transport/fælles kørsel og tager færgen lørdag d. 23-11 kl. 8.00 fra Helsingør.

Vi kører fra Båstad søndag d. 24-11 efter kl. 16.00-

Fra Helsingborg er der en times kørsel til Båstad sportscenter hvor banerne ligger: <https://bastadsportcenter.se/>

### **Målgruppe:**

Du er voksen i alderen 30+ og er interesseret i at lære endnu mere tennis . Du er erfaren og rutineret spiller.

Prisen for turen er 3.100 kr,- kroner, og indeholder:

- 1 overnatning på Hotel Skansen i enkeltværelse/dobbelt (+kr. 400,-)
- Adgang til Skansens spa og badhus
- Fuld forplejning (1 x aftensmad, 1 x morgenmad, 1) 4 træningspas a 2 timer

### Lørdag:

Træning kl. 10.00-12.00

Frokost 12.30-13.30 (selvkøb i ICA )

Træning kl. 14.00-16.00

16.00-19.00 spa og afslapning

19.00: Aftensmad på Sand.

21.00----= spa og hygge

### Søndag:

7.00-9.00 morgenmad

Udtjekning.

10.00-12.00 Træning

12.00-14.00 frokost (købes selv hos ICA)

14.00-16.00 træning

Afgang....

### TILMELDING:

**"Først til Mølle"**

På Booking Systemet

link [https://fhnk.halbooking.dk/proc\\_holdplan.asp?tilafd=1](https://fhnk.halbooking.dk/proc_holdplan.asp?tilafd=1)

**NB! Bliver lynhurtig udsolgt!**

Tilmelding senest 12.10.2024 kl. 12 i Halbooking

