



Kære senior, veteran og motionist-spillere i STBK.

Så gør vi klar til sæson 24/25 og det bliver med nogle enkelte, men signifikante ændringer.

Motionist træning (Mandag og onsdag): (tidligere kaldet banemotionister)

Man betaler i år kontingent individuelt. Pr. sæson 600 kr. hvis man spiller double, og 1200 kr. hvis man spiller single.

Der er følgende tider:

mandag kl. 18-19

mandag kl. 19-20 (kun 2 baner i dette tidsrum)

onsdag kl. 19-20

onsdag kl. 20-21

Opstart mandag 19/8

Ønsker du at fortsætte med at træne på det tidspunkt og den bane du spillede på i sidste sæson, så ring eller skriv til Henrik Børresen på 4291 1700 eller hborresen@gmail.com senest 12/8.

Spillerne vil herefter blive oprettet individuelt i vores system "Holdsport", og kontingentet bliver opkrævet via systemet i september/oktober. Er du ny spiller så kontakt Henrik Børresen

Ved andre spørgsmål kontakt venligst Henrik Børresen på tlf. 4291 1700

Senior træning (mandage)

Sidste år valgte vi at nedlægge klubbens seniortræning for 1.holdet. Vi havde desværre slet ikke nok spillere, til at lave en god og varieret træning - og vi var heller ikke nok til at stille et hold til holdturneringen. Vi savner at kunne tilbyde også denne type træning, så nu forsøger vi igen. Vi har rykket lidt på træningstidspunktet - og vi ved ikke helt hvilken række vi eventuelt kan stille op til holdkamp i, men vi satser på at finde løsningerne sammen med de spillere, der ønsker at være en del af seniortræningen.

Seniortræningen forgår mandage fra kl. 19.00-21.00 i Stubbekøbing Hallen

Man skal være årgang 2010 eller ældre for at deltage - og det koster 800 kr i kontingent for sæsonen og er inklusiv bolde. Der opkræves via holdsport. Hvis man er ungdomsspiller og allerede er tilmeldt to ungdomstræninger, så kan man træne med gratis.

Træningens indhold vil variere fra gang til gang og tilpasses spillernes niveau. Vi håber at alle der har lyst til at træne med og bidrage til senior-udviklingen i STBK kommer forbi til **første træning mandag d. 12.august**, hvor vi også afholder et spillermøde kl. 20.30. Vi skal især finde ud af hvor mange der har lyst til at spille holdkampe.

Trænere i år vil være *Amalie Svensson og Anne Fløistrup*.

Fællestræning (tirsdage)(tidligere kaldet Åben hal)

Åben hal skifter lige som banemotionister koncept.

Derfor hedder det nu "Fællestræning". Det er stadig åbent for alle, også børn. (Under 13 dog kun sammen med en voksen)

I stedet for at betale pr. gang, betales der nu et halvårligt kontingent på 300 kr. og medlemmerne skal oprettes i "Holdsport". Bare mød op så hjælper vi med tilmelding. **Opstart tirsdag 20/8**

Fællestræning er hver tirsdag kl. 17.00 til 18.30 og *Louise Jørgensen* er træner på Fællestræningen.

Motionist / Veteran Træning (onsdage) (i Horbelev Hallen)

Onsdag i Horbelev hallen fortsætter som tidligere. **Opstart onsdag 18/9**. Kontingent 1200,-

Kl. 19.30 – 21.30 og bestyres af *Ingrid* med trænings input en gang om måneden fra *Anne*.

**Vi glæder os igen til at byde velkommen til endnu en fantastisk og aktiv sæson i Stubbekøbing / Horbelev hallen.
Fjerhilsner fra bestyrelsen i STBK**

Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte:

Seniorleder: Kristian Bylov, Tlf. 2091 0153

Formand: Henrik Børresen, Tlf. 4291 1700