

Kære alle medlemmer

Udendørs sæsonen er gået i gang. Vi er gået i gang med flere sociale arrangementer. Motionstudvalget har lavet en plan for i år, og i de næste måneder vil der være flere ting man kan deltage i.

### **Mandags cup**

Vi kommer til at have mandags cup hver mandag, hvor alle seniorer kan deltage. Enter møder man op minimum 15 min. før, eller tilmelding på sms 30 minutter før.

## **MANDAGS CUP**

**HVER MANDAG**

**KL. 18-20**

**ALLE SENIOR SPILLERE KAN DELTAGE.**

DET ER FOR NYE, ØVEDE & MEGET ØVEDE, SOM HAR LYST TIL AT SPILLE 2 TIMERS DOUBLE. DER BLIVER DELT OP I 3 SPILLER NIVEAUER.

DER SPILLES 3 KAMPE Å 40 MIN.

VED MEGET STORT FREMMØDE VIL VI ETABLERE SPILLESYSTEM MED +4 SPILLER PÅ ENKELTE BANER FOR AT UNDGÅ AT SPILLERE SIDDER OVER.

TILMELDING TIL MANDAGS CUP SKER VED SMS PÅ DAGEN SENEST KL. 17.30 TLF. NR. 71784302 ELLER FREMMØDE SENEST KL. 17.45.

( BEMÆRK INGEN OPKALD, KUN SMS TILMELDING DER ER SENDT PÅ DAGEN GÆLDER)

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER MOTIONISTUDVALGET.



### **Tennis Fitness**

På udvalgte onsdage vil der være tennis fitness. Her kan alle seniorer deltage. Det kræver ikke andet end en ketcher og godt humør, så sørger vi for musik, motionsredskaber og bolde. Det er en time hvor du får slået til en masse bolde og pulsen banker derudaf.

Der vil være tennis fitness d. 11/5, 22/6, 3/8, 17/8, 31/8, 14/9.



**KOM OG PRØV TENNIS FITNESS.**

DET ER EN TIME HVOR DU FÅR SLÅET TIL EN MASSE BOLDE, MENS PULSEN BANKER DERUDAF.  
HVIS DU GODT KAN LI' AT BEVÆGE DIG MENS MUSIKKEN SPILLER, ER DET HER EN TIME FOR DIG.  
ALLE KAN VÆRE MED, UNG SOM GAMMEL, NY SOM ØVET.

**NÆSTE GANG**

**ONSDAG D. 11/5 KL. 18.00**



**TILMELD DIG PÅ MOBIL NUMMER 26180106  
ELLER TRYK DELTAG PÅ FACEBOOK**



### **Klubmesterskaber**

Alle seniorer kan deltage, lige fra begynder til elite. Der spilles klubmesterskab i juni, juli, august & september. Tilmeldingsfrist er 16/5. Tilmelding på mail, [motionistudvalget.tennis@gmail.com](mailto:motionistudvalget.tennis@gmail.com). Der vil være finaledag den 17/9.

Turneringen gennemføres som cup-turnering eller puljeturnering afhængigt af antal deltagere. Der spilles kampe af 2 sæt. ved stillingen 6-6 spilles der tiebreak til 7. Ved lige antal sæt spilles der supertiebreak. Der spilles også på max. tid. Single 10 min. opvarmning, 45 min. spilletid. Double 10 min. opvarmning 105 min. spilletid. Spilletid skal overholdes. Man skal selv sørge for at book baner, og få afviklet kampe. Man kan max. stille op i 2 rækker.

# KLUBMESTERSKAB 2022

DER SPILLES KLUBMESTERSKAB I JUNI, JULI, AUGUST & SEPTEMBER.  
DER VIL VÆRE FINALEDAG DEN 17/9

TURNERINGEN GENNEMFØRES SOM CUP-TURNERING ELLER PULJETURNERING AFHÆNGIGT AF ANTAL DELTAGERE. DER SPILLES KAMPE AF 2 SÆT. VED STILLINGEN 6-6 SPILLES DER TIEBREAK TIL 7. VED LIGE ANTAL SÆT SPILLES DER SUPERTIEBREAK. DER SPILLES OGSÅ PÅ MAX. TID. SINGLE 10 MIN. OPVARMNING, 45 MIN. SPILLETID. DOUBLE 10 MIN. OPVARMNING 105 MIN. SPILLETID. SPILLETID SKAL OVERHOLDES.

MAN SKAL SELV SØRGE FOR AT BOOK BANER, OG FÅ AFVIKLET KAMPE.  
MAN KAN MAX. STILLE OP I 2 RÆKKER

**TURNERING AFHOLDES I FØLGENDE RÆKKER:**

<b>GOLDEN AGE</b> (DU SKAL VÆRE FYLDT 60 ÅR)	<b>TURNERINGSRÆKKE</b> (SPILLER PÅ HOLD IKKE GOLDEN AGE)	<b>MOTIONS RÆKKE</b> (HAR SPILLET KAMPE FØR)	<b>BEGYNDER RÆKKE</b> (HAR IKKE SPILLET KAMPE FØR)	TURNERINGSUDVALGET FORBEHOLDER SIG RETTEN TIL AT VURDERE SPILLER NIVEAUET OG EVT. FLYTTE TILMELDTE TIL EN HØJERE ELLER LAVERE RÆKKE ELLER SAMMENLÆGGE RÆKKER SÅFREMT DER ER FOR FÅ TILMELDTE I HVER ENKEL RÆKKE.
HERREDOUBLE DAMEDOUBLE MIXDOUBLE HERRESINGLE DAMESINGLE	HERREDOUBLE DAMEDOUBLE MIXDOUBLE HERRESINGLE DAMESINGLE	HERREDOUBLE DAMEDOUBLE MIXDOUBLE HERRESINGLE DAMESINGLE	HERREDOUBLE DAMEDOUBLE MIXDOUBLE HERRESINGLE DAMESINGLE	<b>TILMELDINGSFRIST : 16/5-22</b> TILMELDING PÅ MAIL MOTIONISTUDVALGET.TENNIS@GMAIL.COM

## Fredagsgrill & Tennis

Første fredag i hver måned vil der være fredagsgrill og tennis. Alle kan deltage, man møder bare op. I står selv for at planlægge kampe. Husk at medbringe mad til grill. Næste gang er den 3/6 kl. 18.00.

# FREDAGSGRILL & TENNIS.

NÆSTE GANG DEN 3/6 KL. 18



MØD BARE OP.  
I STÅR SELV FOR AT PLANLÆGGE KAMPE.  
DER VIL VÆRE RESERVERET BANER.  
ALLE KAN DELTAGE.  
I SPILLER MED EGNE BOLDE.  
HUSK AT MEDBRINGE MAD TIL GRILL



VI TRÆNGER TIL AT HYGGE,  
SÅ DERFOR VIL DER VÆRE  
FREDAGSGRILL & TENNIS.

FØRSTE FREDAG I HVER  
MÅNEDE KL 18.00

## Mandehørm den 26/5 kl. 14-17

Kom og få en hyggelig eftermiddag med de andre mænd i

klubben. Der spilles herredouble på kryds og tværs. Alle tager noget lækkert med til fællesbordet. Medbring selv drikkevarer. Alle seniorer mænd kan deltage. Tilmeldingsfrist: 25/5 på 26180106.



# MANDEHØRM

ALLE TAGER NOGET LÆKKERT MED TIL FÆLLESBORDET. MEDBRING SELV DRIKKEVARER

ALLE SENIORER MÆND KAN DELTAGE.  
TILMELDINGSFRIST: 25/5  
TILMELDING PÅ 26180106.

(HUSK AT SKRIVE NAVN & MANDEHØRM)

TORSDAG D. 26/5  
KL. 14 - 17

KOM OG FÅ EN HYGGELIG EFTERMIDDAG MED DE ANDRE MÆND I KLUBBEN. DER SPILLES HERREDOUBLE PÅ KRYDS OG TVÆRS

GLÆDER OS TIL AT SE JER MOTIONISTUDVALGET

## **Kvindetennis og bobler fredag den 27/5 kl 14-17.**

Kom og få en hyggelig eftermiddag med de andre kvinder i klubben. Der spilles damedouble på kryds og tværs. Alle tager noget lækkert med til fællesbordet. Medbring selv drikkevarer. Alle seniorer kvinder kan deltage. Tilmeldingsfrist: 25/5 på 26180106.

# KVINDETENNIS & BOBLER

ALLE TAGER NOGET LÆKKERT  
MED TIL FÆLLESBORDET.  
MEDBRING SELV DRIKKEVARER

**FREDAG DEN 27/5  
KL. 14 - 17**

KOM OG FÅ EN HYGGELIG EFTERMIDDAG  
MED DE ANDRE KVINDER I KLUBBEN. DER  
SPILLES DAMEDOUBLE PÅ KRYDS OG TVÆRS


ALLE SENIORER KVINDER KAN DELTAGE.  
TILMELDINGSFRIST: 26/5  
TILMELD PÅ 26180106.  
(HUSK AT SKRIVE NAVN & KVINETENNIS)

GLÆDER OS TIL AT SE JER  
MOTIONISTUDVALGET,  
HENRIETTE & LONE




## God morgen tennis

Kan du stå tidlig op lørdag morgen, har du mulighed for at spille tennis og spise morgenmad med dine tennis venner. Tilmelding ved fremmøde eller sms på dagen, dog senest kl 7.45.



### GOD MORGEN TENNIS 2022



**Lørdag d. 21 maj**  
**kl. 7.45 starter sommerens god morgen tennis**

Kan du stå tidlig op lørdag morgen, har du mulighed for at spille tennis og spise morgenmad med dine tennis venner. Tilmelding til God morgen tennis sker ved fremmøde eller SMS på dagen senest **7.45**, tlf.nr.: **7178 4302** (Samme nr. som i 2020)  
Ingen opkald, og kun SMS-tilmeldinger afsendt samme dag accepteres!

**Alle motionister**, der på lørdage har lyst til 2 timers double-spil fra **8.00-10.00** med forskellige makker og modspillere, er velkomne!  
Spillere vil efter skønnet spileniveau blive sat sammen på banerne til 3 kampe á 40 min.

Efter tennis er der mulighed for at deltage i fælles morgenmad, det er gratis at spille med, mens det koster 25 kr. at spise med.

Der er God Morgen Tennis de fleste lørdage,  
aflysninger vil blive meddelt.  
Med venlig hilsen  
Carsten, Elsebeth og Torben

## **Facebook**

Hvis du altid vil være opdateret på hvad der sker i klubber, kan du følge med på Facebook. Det vil være her opslagene kommer først op. Der er nogle undergrupper man kan melde sig ind i, så er sikker på ikke at glip af noget.



**FØLG OS PÅ**



**VIL DU HELLER IKKE GÅ GLIP AF AKTIVITETER  
OG TRÆNING I TENNISKLUBBEN.  
SÅ FØLG RØDOVRE TENNISKLUB PÅ FACEBOOK.**



GRUPPER DU OGSÅ KAN FØLGE:



AKTIVITETER FOR  
SENIORER I  
RØDOVRE  
TENNISKLUB



RØDOVRE TENNISKLUBS  
BEDSTE SPILLER



MOTIONISTRÆNING



TENNIS FITNESS

Vi glæder os til at se jer, og spille en masse tennis.

Hilsen Motionistudvalget.