

Välkommen till en kväll med tennisinspiration från Anette – ”Tips och tricks från touren” samt racketkunskap med Krister- ”Vikten av rätt sena”!

NPTKs damkommitté hälsar alla juniorer och damer i Näsbyrarks tennisklubb välkomna till en inspirerande kväll med Anette Munozova och Krister Lundin tisdagen den 19 november.

Temat för kvällen är att få en inblick i Anettes tankar kring hur hon laddar inför tävling, vänder motgång till medgång, lägger upp sin träning och allt annat om livet på touren som vi är nyfikna på att höra om! Ofta kretsar allt kring vinst och förlust. Vi glömmer bort att man får med sig en hel del erfarenheter i ryggsäcken. Vad har Anette lärt sig av allt resande och av att klara sig själv på de flesta tävlingar? Säkert har Anette också någon rolig historia från allt resande!

Möjlighet finns att i förhand maila just dina frågor till Anette på anette.munozova@live.com

Under kvällen kommer vi också att lotta ut en träningstimme med Anette bland de betalande deltagarna.

Därefter kommer Krister att prata racketkunskap- vikten av rätt sena, strängning och vikt på racketen för bästa prestation på banan och för att förebygga skador. Många är vi som funderar på hur vi ska få en bättre serve, röra oss bättre med mera. Men kanske glömmer vi bort materialet- vilket racket är lämplig för just mig? Hur ska racketen strängas? Racketen är ju vårt instrument- vår fiol!

Efter genomgången finns Krister tillgänglig för att svara på frågor och kommer också att ha shopen öppen med specialerbjudanden.

Kort om Anette:

Anette har under sin karriär vunnit 59 singel- och 129 dubbelmatcher på WTA Tour och ITF World Tennis Tour inklusive tre stycken dubbeltitlar på 10.000 dollar nivå! Hon började spela som 6 åring och är en väldigt uppskattad tränare när vi får låna henne i klubben. Anette har vid flera tillfällen vunnit den sammanlagda vintertouren och alltid presterat bra i Damlaget.

Kort om Krister:

Krister har drivit tennisshopen sedan 2002. Hans specialitet är racket och racketsträngning – det finns inte mycket vi kan undra över gällande senor och strängning som inte Krister kommer kunna svara på! Under tre år strängade han racketarna på Stockholm Open.

Tid: Tisdagen den 19 november kl 18.30-20:00. **Plats:** Näsbyrarks Tennishall

Kostnad: 150:-/vuxen, inklusive fika och frukt. Juniorer upp till 18 år går gratis i sällskap med betalande vuxen.

Anmälan: Du anmäler dig genom att swisha din betalning till Lotta Ullbin 073- 4082832. Ange vid swish även eventuell deltagande juniors namn. Observera att anmälan är bindande.



Varmt välkommen till en inspirerande tenniskväll!

NPTKs damkommitté

Lotta Ullbin, Anna Thorén, Maja Carlzon, Karin Gardes,
Marina Bonn och Victoria Jörbeck