

Bokning av tennisbana inomhus och utomhus under 2024.

Normalpriset för senior att hyra en timme är 150 SEK/timme för både privatperson och förening.

Bokar man, som senior, samtidigt speltid vid minst 10 tillfällen är priset 110 SEK/timme för både privatperson och förening.

Medlemmar i en pensionärsförening har möjlighet att hyra tennisbana inomhus och utomhus för 40 SEK per timme.

Då förutsätts att samtliga deltagare är medlemmar i en pensionärsförening.

Den som bokar tiden är en s.k. underanvändare till pensionärsföreningen som är godkänd av kommunens lokalbokning och kassören i pensionärsföreningen.

Lokalbokningen i kommunen skickar i början av varje månad en faktura till pensionärsföreningen på de tider som bokats under månaden innan.

Pensionären som tagit hjälp av bokningsansvarig är betalningsansvarig mot pensionärsföreningen och ska betala till pensionärsföreningen med Swish.

Kassören i pensionärsföreningen betalar till kommunen enligt vad som framgår av fakturan.

Idag den 2024-01-24 har pensionärsföreningen SPF Näckrosen en godkänd bokningsansvarig.

Börje Illerström är bokningsansvarig och således den person som medlemmarna i pensionärsföreningen SPF Näckrosen ska vända sig till vid bokning.

Tel. eller SMS: 070-657 92 57, e-post: borje.illerstrom@gmail.com

Medlemmen i SPF Näckrosen som fått hjälp med bokningen är betalningsansvarig och betalar med swish till SPF Näckrosen på konto 123 645 41 44.

Vill du ta upp tennisen igen?

Har du tidigare spelat tennis och är sugen att börja igen? Vad kul! Du är långt ifrån ensam – många hittar tillbaka till tennisen som vuxna efter ett uppehåll. Det "nygamla förhållandet" kan innebära allt ifrån att boka strötider då och då, till veckovis gruppträning under ledning av en tränare eller kanske klubbmatcher och tävlingar på nationell nivå. Välkommen tillbaka!

TENNIS FÖRLÄNGER LIVET

Spela tennis och lev längre – det är bevisat av en stor studie som publicerades 2017 i British Journal of Sports Medicine. Studien följde över 80 000 personer i nio år för att undersöka om olika slags idrottsutövande minskade risken att dö i förtid. Racketsporter, däribland tennis, toppar listan. Risken nästan halverades (47 procent) för de deltagare i studien som utövat racketsport.

Därtill har flertalet studier visat att tennis är en väldigt nyttig sport både för den fysiska och mentala hälsan. Regelbundet tennisspel leder bland annat till minskat blodtryck, bättre syreupptagningsförmåga, minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar och lägre stress i normalfallet. Tennis är en allsidig sport som förbättrar såväl kondition, styrka, smidighet, balans som reaktionsförmåga.

SÅ BÖRjade DET I SVERIGE

Den moderna formen av tennis, som långt in på 1900-talet benämndes lawn tennis, kom till Sverige redan 1879. Reglerna till den nya sporten hade patenterats 1874. En stor anledning till tennisens snabba intåg i Sverige var kronprins Gustaf, sedermera Gustav V. "Mr G", som han kom att kallas i tennissammanhang, hade upptäckt tennisen under sin Englandsresa mot slutet av 1870-talet. Han bidrog starkt till tennisens starka utveckling i landet och för sina gärningar blev han den första svensk som invaldes i International Tennis Hall of Fame 1980.

Börje Illerström 25/1 2024

Medlem i Katrineholms Tennisakademi och SPF Näckrosen