



Sundsvalls TennisGymnasium



*Välkommen till Sundsvallstennisklubb
och Baldershallen. En unik satsning för
dig som älskar tennis.*

STK BALDERSHALLEN



VISION

“En inkluderande mötesplats, för god hälsa genom hela livet!”

Inkluderande mötesplats: Vi driver Sveriges mest innovativa och trevligaste idrottsanläggning med en levande miljö som stimulerar allas utveckling, idrottande och sociala samvaro. Vi främjar mångfald och jämställdhet.

God hälsa: Genom tennis och övriga racketsporter bidrar vi till en bättre hälsa för ett längre liv. Vår idrott ska vila på hälsosamma värderingar och möjliggöra utveckling på alla nivåer.

Hela livet: Tennis och racketsporter kan utövas oavsett ålder och ambitionsnivå.





Vårat Team!

Tennistränare: David Vessberg
Robin Lindh
Peter Lundgren

Sportchef: Patrik Backman

Naprapat/Hälsocoach/Fystränare: Mikael Malm

LIU ansvarig Sundsvalls gymnasium: Ann Larsson

Schemaläggare: Louisa Torgrimsson



David Vessberg



Robin Lindh



Peter Lundgren



Patrik Backman



Mikael Malm



Vi erbjuder!

- Tennisträning på skoltid och efter skoltid
- Tennistränare i världsklass
- Träningsplanering/Tävlingsplanering
- Mental träning
- Utvecklingssamtal
- Sätta upp individuella mål för tävling och träning
- Fysträning - Individuell och med grupp
- Tillgång till gymmet och Reaxin-rummet
- En toppmodern Sverigeunik anläggning
- Middagslådor ifrån restaurang för 40kr
- Gratis läxläsningshjälp på anläggningen
- Möjlighet till att hjälpa till som hjälptränare i klubbens verksamhet, hjälpa till att stränga mot betalning
- Samarbete med MidSweden Tennis Academy för fler träningstillfällen
- Tävlingar på hemmaplan (jobbar för att arrangera större turneringar, som Vinter/sommartour, ITF , ETA mm
- Tävlingsresor och matchbevakning



Gymmet!

Är du redo för Reaxin och Panatta?

Baldershallen får det enda gymmet i Norrland med Reaxin!

<https://www.youtube.com/watch?v=W4lkBDhLnm4&feature=youtu.be>

- Vi hjälper till med ett fysupplägg som är individuellanpassat för att just du ska få de bästa förutsättningarna till att bli den spelare och person som du vill bli!
 - Som medlem och spelare för TG och STK, har du fri tillgång till gymmet och Reaxin systemet!
- Våra tränare och naprapat/PT hjälper dig med ett professionellt fysupplägg och finns tillgänglig om skada skulle inträffa.



Så här kan en träningsvecka se ut!

Måndag:

Fysträning 07.00-08.00

Tennisträning 08.00-09.30

Skola 10.00-16.00

Tennisträning 17.00-19.00

Tisdag:

Skola 08.30-16.00

Tennisträning 17.00-19.00

Fysträning/Prehab 19.00-19.30

Onsdag:

Fysträning 07.00-08.00

Skola 08.30-16.00

Tennisträning 17.00-19.00

Torsdag:

Tennisträning 08.00-09.30

Skola 10.00-16.00

Tennisträning 17.00-19.00

Fredag:

Fysträning 07.00-08.00

Skola 08.30-16

Detta ingår i LIU-upplägget:

Tennis: 11+ timmar i veckan (två morgonpass + 4 Eftermiddagspass)

Fys: 3,5+ timmar i veckan

Övrig träning: 2+ timmar i veckan (Mental, teori, föreläsning, utbildning)

Finns möjlighet till mer tennisträning och fys tillsammans med Akademin.

Vid tävlingsfria helger läggs det in matchträning på lördagar/söndagar



Tävlingar!

Vi åker på nationella tävlingar, sommar och vintertour, ITF och Futures.

Ca. 5 Tävlingar per termin.

Samarbete med region norr och andra klubbar.

Vid tävlingsresor betalar spelarna sina egna kostnader samt tränare/tränarnas kostnader delas per spelare



Om skolan!

Sundsvalls gymnasium:

- Västermalm
- Hedbergiska
- Finns möjlighet att söka alla program

- Ansökan senast 1 februari 2022

<https://sundsvall.se/utbildning-och-forskola/gymnasium-2/sundsvalls-gymnasium-2/nationellt-godkand-idrottsutbildning-niu/lokal-idrottsutbildning-i-innebandy-fotboll-och-judo-liu/>

- Inackorderingsbidrag

<https://sundsvall.se/utbildning-och-forskola/resor-och-inneboende-2/inneboende-inackordering/>

- Boende.....



Samarbete med MidSweden TennisAcademy!

Du kommer som elev på tennisgymnasiet även samarbeta med vår framgångsrika Akademi (MSTA) Akademin har sedan start 2019 redan tagit hem flera SM titlar med bla. SM Guld i Singel (Tilde Strömquist) och Lag SM Guld FS15 (Tilde Strömquist - Emelie Westin) SM Guld i dubbel FD14 m.m.

ITF vinst singel i Köpenhamn G4 (Tilde Strömquist)

ITF final singel och vinst i dubbel i Kramfors G5 (Tilde Strömquist)

ITF final singel i Bromma G4 (Tilde Strömquist)

Akademins ledord:

DREAMS: Dedication – Respect – Energy – Attitude – Motivation – Success

Elever och tidigare elever:

Theodor Frölander

Ossian Hansson

Emelie Westin

Tilde Strömquist





Ansökan och frågor!

Brinner du för sporten tennis och är beredd att helhjärtat satsa på dig som person och inom din idrott. Då är Sundsvall och tennisygnasiet rätt plats för dig!

Vi presenterar oss och programmet via Teams Onsdagen den 12/1 kl. 18:30. Varmt välkommen med din anmälan. Maila Patrik Backman er mailadress för länk till mötet.

Om ni har frågor eller andra funderingar får ni gärna kontakta oss!

Kontaktuppgifter:

- Sundsvall Gymnasium, Ann Larsson 070-222 25 12 ann.larsson@edu.sundsvall.se
- Sundsvalls Tennisklubb, Patrik Backman 070-690 92 17 patrik.backman@sundsvallstk.se
- Tränings/tävlingsupplägg Tennisygnasiet, David Vessberg 072 234 94 40 david.vessberg@sundsvallstk.se



Avslutning!

Varmt välkommen med er ansökan till Tennisgymnasiet i Sundsvall.

(Drönarfilm från Baldershallen)