



## KLTK Gymmet för barn och ungdomar

### För säkerhet och utbildning

Vi vill att barn och ungdomar ska vara aktiva och har därför byggt upp ett fungerande system där vi ger en bra "träningutbildning" för rätt och riskfri träning. Vi passar också på att informera om hur man uppför sig i ett träningscenter. Oavsett om träningen ska bedrivas med målsman eller själv så krävs minst ett utbildningstillfälle med tränare. Åldersindelningen ska utläsas från det år man uppnår respektive ålder.

### Ålder 0-6 år

Av säkerhetsskäl kan vi inte välkomna våra allra minsta till gymlokalen.

### Ålder 7-15 år

Är välkomna att träna i gymmet men endast med personlig tränare eller målsman. Man ska ha genomgått ett utbildningstillfälle.

### Ålder 16-18 år

Är välkomna att träna i gymmet med målsmans skriftliga godkännande. Man ska ha genomgått ett utbildningstillfälle.

### 18 år och uppåt

Fri träning men vi rekommenderar minimum 3-5 personliga träningstimmar per år för att din träning ska bedrivas på ett säkert och effektivt sätt.

-----

Vi förbehåller oss rätten att neka träning efter introduktionen om vi anser att träningen inte kan bedrivas på ett tryggt och säkert sätt.

Priset för utbildningsträff är 800 kronor. KLTK:s juniormedlemmar betalar 500 kronor.

Juniorer som är med i KLTK:s verksamhet erbjuds medlemskap i KLTK Gymmet för 2 500 kronor per år. Ordinarie pris är 3 000 kronor per år. All ungdomsträning kräver målsmans godkännande.

Ansvarig för KLTK:s fysträning är Gordan Divljak som bokas via mail: [gordan.divljak@kltk.se](mailto:gordan.divljak@kltk.se) eller telefon: 070-617 07 77. Bokning kan också ske via receptionen i Kungl. Tennishallen.

Välkomna!

KLTK Gymmet – Powered by InMo