

Beskrivelse af Padeltræning

Velkommen til Padeltræning i Albertslund.

Padelbanerne befinder sig på bagsiden af AIF (Albertslund idrætsforening). Hvis du kommer med bus eller i bil, vil du skulle gå over parkeringspladsen, mod badesøen og idrætscenteret. Når du rammer fortovet skal du gå til højre forbi idrætscenteret og så til venstre ad stien. Her vil du mellem træerne kunne se to store glasbure, som er de padelbaner vi spiller på. Her vil instruktøren (Thomas) tage imod dig, hvis du kommer tæt på start tidspunktet for træningen.

Er du tidligere på den, er der mulighed for at vente under det udendørs læskur der står forenden af de to baner eller i det lille hyggelige klubhus, som er placeret lidt til venstre for banerne. Her kan man få en kop te eller kaffe. Instruktøren er der gerne en halv time inden træningen starter. Her vil han være klar til at svare på spørgsmål og anvise til nærmeste omklædningsrum, hvis man ønsker at klæde om. Omklædningsrummet ligger i det førmtalte idrætscenter ca. 2 min gang fra banerne. De deltagere der kommer, plejer at have klædt om hjemmefra. Man kan spille i alt slags tøj men løst tøj er at foretrække ligesom kondisko. Når du er ankommet, får du udleveret et bat og bliver sat ind i reglerne (der er ikke mange).

Antallet af deltagere har svinget ml. 2 og 8 stk. Normalt har vi været 2-4 deltagere. Vi starter gerne med en let opvarmning og nogle grund slag. Herefter deles der hold og der spilles om point. Vil flertallet hellere spille uden point, gør vi bare det. Efter et stykke tid, dannes der nogle gange nye hold, så alle kommer til at spille med og mod alle. (Hvis vi er mange, er det ikke altid muligt) Du deltager på det niveau du har og der er garanti for grin, smil og sved på panden.

Skulle vi være så uheldige at det bliver regnvejr, aflyser instruktøren, da man ikke kan spille på en gennemvåd bane. Instruktøren skriver ud til deltagerne hvis vejret ikke er med os. (Der skal mere til end et par byger).

Der er rig mulighed for at holde en pause eller trække sig undervejs. Du er også velkommen til at tage en træningsmakker med (vedkommende er også velkommen til at deltage) eller bare at komme og kigge på, for at se om det er en aktivitet du kunne tænke dig at deltage i. Der er bænke og stole man frit kan benytte. Det er en god idé at tage en fyldt drikkedunk med.

Kulturen på holdet er god og der er plads til alle. Vi ønsker i Sundhedsfællesskabet at tilbyde en hyggelig og imødekommende atmosfære, med mulighed for fysisk og social udfoldelse.

Vi glæder os til at se dig.

Bedste hilsner Padelholdet.