

Træningsprogram Udendørs 2025 for junior/ungdom og voksentræninger.

Mandag	Mandag	Mandag
	15.00 -16.00 Bane 3 Ole	14.30-16.00 Bane 4 Henriette
		Nor Egan - 13
	Esther Baadsgaard Haugh - 11	Ludvig E. T. Gleesen - 16
	Karla Søjdis - 11	Christian Soldbro - 10 (kl. 15-16)
	15.50-17.00 Bane 3 + 4 Ole + Henriette	15.50-17.30 Bane 3 + 4 Henriette + Ole
	Oscar Hjelmberg - 11	Nikoline Dzordevic - 11
	Rebecca Kingwill - 11	Viktoria Dzordevic - 10
	Sebastian Mittag - 05	Noah Kingwill - 08
17.00-17.30 Bane 2 Ole	16.50-18.30 Bane 3+4 Henriette+Ole (17.30)	16.50-18.30 Bane 3 + 4 Henriette+Ole (17.30)
Viktoria Dzordevic - 10	Oliver Juhl-Holmberg - 07	Sophia L. Schmidt - 07
Noah Kingwill - 08	Johannes Foghsgaard - 09	Line Hedegaard
Nikoline Dzordevic - 11	Lillie Engberg - 07	Pernille Fritzen
Oscar Hjelmberg - 11		Stine Frei - 05 (9 uger)
Rebecca Kingwill - 11	18.30-19.30 Bane 3 Ole	
	Mandagsbold ny-medlem + letøvet Voksentræning (max 6 spillere) 1 time træning + 1 rør bolde til nye medl. (Tilmelding på hjemmesiden, 100 kr.)	

Er du interesseret?

Kontakt/Tilmelding på mail henriette@helsingortennis.dk

Træningstider Udendørs 2025 for junior/ungdom og voksentræninger.

Tirsdag	Tirsdag	Tirsdag
	kl. 7.45 - 9.30 Bane 3 + 4 Henriette	kl. 7.45 - 9.30 Bane 3 + 4 Henriette
	Team Danmark Idrætslinjen / Hea	Team Danmark Idrætslinjen / Hea
		14.25-16.00 Bane 4 Henriette
		Asta Jacobsen - 09 (til sommerferien)
	15.30-16.00 Bane 2 Ole	Klara Jacobsen - 09 (til sommerferien)
	Serv + spiløvelser Asta, Klara, Celine	Celine Boesen - 09 (til sommerferien)
	15.50-17.30 Bane 3 (+ 2) Ole	
	Nikoline Djordjevic -11	15.25-17.00 Bane 4 Henriette
	Viktorija Djordjevic - 10	Kai Engberg S. - 12
	Asta Jacobsen - 09 (fra aug)	Theodor Henriksen-12
	Klara Jacobsen - 09 (fra aug)	Sander H. Thestrup - 12
	Celine Boesen - 09 (fra aug)	Frederik Bagger - 13
17.00-18.00 Bane 1 + 2 Anders B	17.30-18.30 Bane 5 Ole	16.50-18.30 Bane 4 Henriette
Tirsdagsbold mellemøvet/øvet		Sophia L. Schmidt - 07
	(evt nyt hold til Ole)	Johannes Foghsgaard - 09
Voksentræning (max 6 spillere) (Tilmelding på hjemmesiden, 125 kr.)		Caroline Skjærbæk - 06
		Frederik Sunesson - 12
18.00-20.00	Bane 1 - 3 (bane 4 kl. 18.30-20.00)	Henriette (udvalgte tirsdage)
Senior fællesspil for 1.hold brutto DH og 50+ 1.div/serie-spillere		

Er du interesseret?

Kontakt/Tilmelding på mail henriette@helsingortennis.dk

Træningstider Udendørs 2025 for junior/ungdom og voksentræninger.

Onsdag	Onsdag	Onsdag
	14.50-16.00 Bane 2 Ole	14.30 - 16.00 Bane 4 Henriette
	Christian Soldbro - 10	Theodor Henriksen - 12
	Buster R. Kunze - 14	Kai Engberg S. - 12
	Aksel Vilttoft - 10	Frederik Bagger - 13
	Alfred R. Iversen - 13	Frederik Sunesson - 12
	Ludvig E. T. Gleesen - 16	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x
16.00-17.00 Bane 2 Ole/Sophia	15.50-17.00 Bane 3 Ole + Sophia	15.50-17.00 Bane 4 Henriette
	Lula Hardt - 15	Nikoline Djordevic - 11
	(David Bengta O - 17)	Viktoria Djordevic - 10
	Kaj-Holger P Ruegaard-18	Frederik Sunesson - 12
	Hugo Dall - 19	Oscar Hjelmberg - 11
	Ezekiel Sørensen - 17	x x x x x x x x x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x x x x x x x x	(Norh K Rosendal - 17)	
	Lucia Tworek - 19	x x x x x x x x x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x x x x x x x x	(Jonathan P. Dupont - 18)	
	Theo F. Gammelhøj - 18	x x x x x x x x x x x x x x x x x x
	(Bjørn Braams Iversen - 15)	
x x x x x x x x x x x x x x x x	(Malissa)	x x x x x x x x x x x x x x x x x x
17.00-18.00 Bane 2 + 3 Ole	16.50-18.00 Bane 2 + 3 Ole	16.50 - 18.00 Bane 4 Sophia
Liva Lindtofte - 10	Chloé Boesen - 07	Nanna Mølgaard - 12
Silke Foghsgaard - 09 (9 uger)	Hannah K. Vilttoft - 08	Ella V Vester - 12
Anton Harrild - 09	Irma Rasmussen - 10	Augustata Ryby - 12
	Wilma Rasmussen - 10	Signe Prael - 12
x x x x x x x x x x x x x x x x	x x x x x x x x x x x x x x x x	Kaya Susgaard Hansen -12
x x x x x x x x x x x x x x x x	x x x x x x x x x x x x x x x x	

Er du interesseret?
Kontakt/Tilmelding på mail henriette@helsingortennis.dk

Træningstider Udendørs 2025 for junior/ungdom og voksentræninger.

Torsdag	Torsdag	Torsdag
	14.50 - 16.00 Bane 3 Ole	14.50-16.00 Bane 4 Henriette
	Asta Jacobsen - 09	Nikoline Djordjevic - 11
	Klara Jacobsen - 09	Viktorija Djordjevic - 10
	Celine Boesen - 09	Frederik Sunesson - 12
	Rebecca Kingwill - 11	
	15.50-17.30 Bane 3+4 Ole + Henriette	15.50-17.30 Bane 3+4 Henriette + Ole
	Lillie Engberg - 07	Oliver Juhl-Holmberg - 07
	Sara Riemann - 07	Johannes Foghsgaard-09
	Sebastian Mittag - 05	Sophia L. Schmidt - 07
		Casper Juhl
17.30-18.30 Bane 2 Ole	17.30-19.30 Bane 3 + 4 Henriette	
Torsdagsbold for letøvede spillere Voksentræning (max 4) (Tilmelding hjemmesiden 125 kr....max 4)	Seniorspil 1.dame DH / 50+ 1.div spillere	
18.30-19.30 Bane 2 Ole		
Tordagsbold for øvede spillere Voksentræning (max 4) (Tilmelding hjemmesiden 125 kr. pr. gang)		

Er du interesseret?

Kontakt/Tilmelding på mail henriette@helsingortennis.dk

Træningstider Udendørs 2025 for junior/ungdom og voksentræninger.

Fredag	Fredag
kl. 7.45-9.30 Bane 3 + 4 Henriette	kl. 7.45-9.30 Bane 3 + 4 Henriette
Team Danmark Idrætslinjen / Hea	Team Danmark Idrætslinjen / Hea

14.20 - 16.00 Bane 3 Ole	14.20-16.00 Bane 4 Frederik B
Buster R. Kunze - 14	Kai Engberg S. - 12
George Dall - 15	Frederik Bagger - 13
Thomas Heaslip - 11	Theodor Henriksen -12
Elliot K. Block - 16	Sander H. Thestrup - 12
15.50 - 17.00 Bane 3 Ole	15.50-18.00 Bane 4 Frederik B
Kaya Susgaard Hansen -12	Viktoria Djordjevic - 10
Nanna Mølgaard - 12	Nikoline Djordjevic -11
	Oscar Hjelmberg - 11
	Noah Kingwill - 08

Er du interesseret?
 Kontakt/Tilmelding på mail henriette@helsingortennis.dk

Træningstider Udendørs 2025 for junior/ungdom og voksentræninger.

Søndag	Søndag
	9.00-10.30 Bane 5 Frederik B
09.30-10.30 Familie-tennis ca. 3-7 år Ole Badmintonhallen	Søndagsbold Letøvet/Mellemøvet
Fria Egan - 16	Voksentræning (max 4)
Jonathan P. Dupont - 18	(Tilmelding hjemmesiden 150 kr pr. gang)
Alma K Bjerrum - 20	10.30-12.00 Bane 5 Frederik B
Ezekiel Sørensen - 17	Søndagsbold for Øvede spillere
(Theo F. Gammelhøj - 18)	Voksentræning (max 4)
09.30-10.30 Familie-tennis ca. 7- ca.12 år Ole Badmintonhallen	(Tilmelding hjemmesiden 150 kr. pr.. gang)
Buster R. Kunze - 14	

Er du interesseret?

Kontakt/Tilmelding på mail henriette@helsingortennis.dk