

# ÖPPET REGIONSLÄGER

## FÖR UNGDOMAR 13-16 ÅR

Svenska Padelförbundet tillsammans med Region Öst bjuder in ungdomar i åldern 13-16 år som är medlemmar i en förening kopplad till Svenska Padelförbundet till öppna regionsläger i samarbete med CUPRA. Syftet med regionslägren är att utbilda, entusiasmera och motivera ungdomar. Lägren ska ses som ett komplement till träningen i föreningen.

Läs mer om lägren [HÄR>>](#)

Plats: Trosa Racketklubb, Industrigatan 5, Trosa

Datum: 27 maj 2023

Deltagare: Ungdomar 13-16 år som är medlem i förening under Svenska Padelförbundet inom region Öst (Gotland, Stockholm och Södermanland). OBS! Max 16 deltagare.

Anmälan: [roxana@trosaracketklubb.se](mailto:roxana@trosaracketklubb.se)  
Skriv med namn och förening spelare, målsman mail och telefonnr, ev allergier, hur länge spelat padel?

Anmälningsavgift: 200 kr (lunch och mellanmål ingår) betalas på plats via swish.

Frågor: [roxana@trosaracketklubb.se](mailto:roxana@trosaracketklubb.se)

Arrangörsförening: Trosa Racketklubb

Kallelse med all information kommer när anmälningsstiden gått ut.

Preliminärt upplägg 27 maj:

09:30:	Samling och uppvärmning
10:00-12:00:	Padel pass 1
12:00-12:45:	Lunch
12:45-13:15:	Padelteori
13:15-14:15:	Grupp - och värderingsövningar / extra utomhusaktivitet i lag
14:15-14:40:	Mellanmål
14:40-15:00:	Uppvärmning
15:00-17:00:	Padel pass 2
17:00:	Avslutning



Foton: Bildbyrå Mathias Bergeld



OFFICIELL BILPARTNER  
SVENSKA PADEL FÖRBUNDET