

“Bordtennis  
er verdens  
hurtigste sport!”

### Hvor finder du HGI Bordtennis klub?

HGI Bordtennis  
Royal Stage  
Milnersvej 39  
3400 Hillerød  
tlf.: 4024 5146

### Træningstidspunkt

Mandage kl. 19.30-21.30

Hvis du vil vide mere om  
bordtennis kontakt Thomas på  
formand@hgibordtennis.dk

“Bordtennis er både  
for drenge og piger!”



Træner  
Thomas Hjermand Jensen



Velkomstfolderen er udarbejdet som  
et værktøj til at skabe safe-space og  
inklusion i foreningsfællesskaber.  
Projekt Safe-Space er støttet af  
Helsefonden og Socialstyrelsen.



## Velkommen til HGI Bordtennis!

Er du interesseret i at prøve kræfter  
med den hurtige og sjove sport, som hedder  
bordtennis, så læs videre her!

---

- Kom i form, mens du har det sjovt! •
- Mød nogle søde mennesker •
- Bliv en del af et fællesskab! •



*“Man får nye venner  
til bordtennis”*

## Hvordan foregår det?

### Hvor møder du op?

Royal stage 1. sal.  
(Gå ind ad hovedindgangen og op  
ad trappen lige over cafeen).

### Hvad skal du have på?

Du møder omklædt i indendørssko,  
shorts og t-shirt (ikke hvid t-shirt) og har  
indendørssko med i tasken, som du  
tager på, når du kommer ind.

### Hvor må du lægge dine ting, når du møder til træning?

Du må lægge dine ting i de hvide  
opbevaringsskabe, som er til venstre  
under tavlen inde i bordtennishallen.

### Hvem er din træner?

Jan Enevoldsen eller  
Thomas Hjermind Jensen.

### Hvad skal du gøre, hvis du er forhindret i at komme til træning?

Du sender en SMS til enten  
Jan eller Thomas ved afbud.

## Hvordan er vi sammen i bordtennisklubben?

### Når vi kommer og går

I klubben siger vi “hej”, når vi kommer og  
“farvel og tak for i dag”, når vi går hjem.

### Hvem spiller du med?

Der er ingen faste pladser. Du får en  
makker at spille med til dagens træning.

### Er der nogle pauser?

Der er pause kl. 20.30-20.40 (10 min), hvor du  
kan fylde din vanddunk, snakke med de andre  
eller spise en medbragt snack.



*“Alle kan være med  
uanset niveau”*