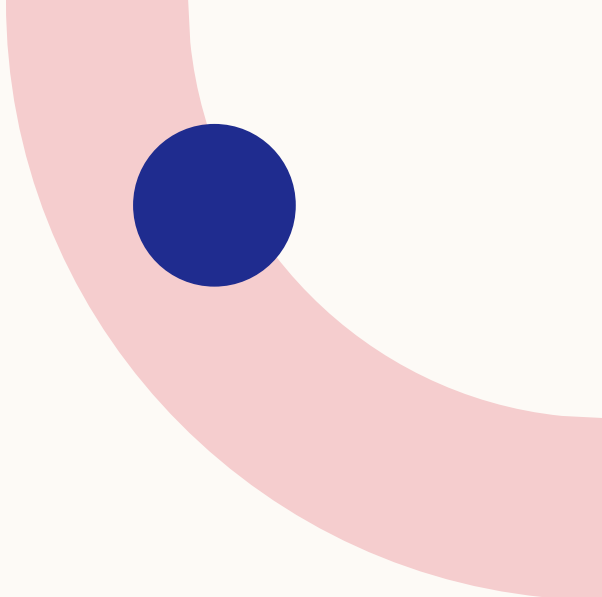


**GIRLS  
ONLY**

A stylized pink table tennis paddle and a small pink ball are positioned to the right of the text 'GIRLS ONLY'.

**EN TJEJSATSNING I  
BORDTENNIS**

A decorative graphic in the top right corner consisting of a light pink curved line and a solid blue circle.

# VARFÖR GIRLS ONLY TRÄNING?

- Fler tjejer ska känna sig trygga och sedda i pingisen
- Skapa gemenskap utöver den vanliga träningen
- Behålla tjejer längre inom idrotten
- Ge plats för både utveckling och vänskap

# SYFTE

Vi vill skapa en träningsmiljö där varje tjej får:

- Utvecklas i sin egen takt
- Känna gemenskap och trygghet
- Ha kul och utmanas tillsammans med andra



# VÅRA TRE FOKUSOMRÅDEN

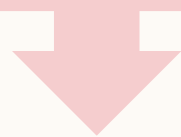
## ◆ **Samarbete**

Vi lär oss spela och växa tillsammans



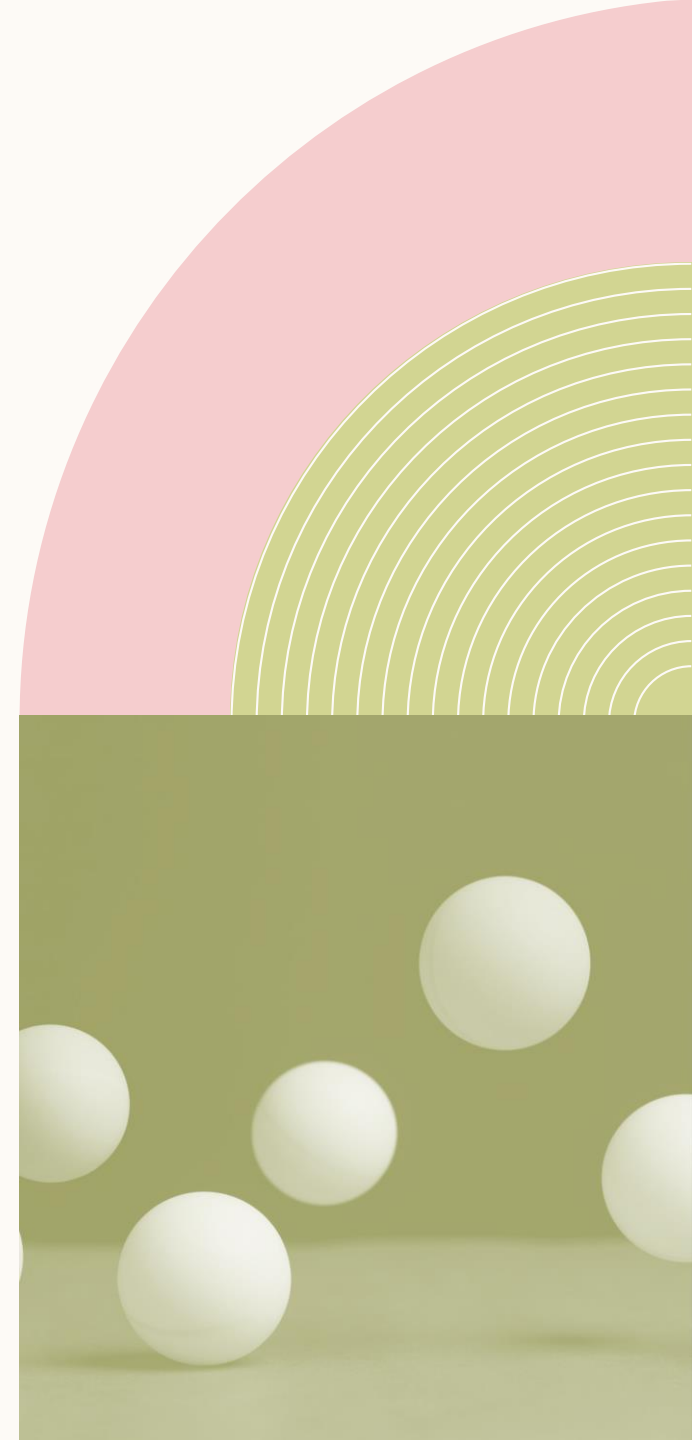
## ◆ **Gemenskap**

En trygg plats där alla får vara sig själva



## ◆ **Utveckling**

Teknik, självförtroende och personlig tillväxt



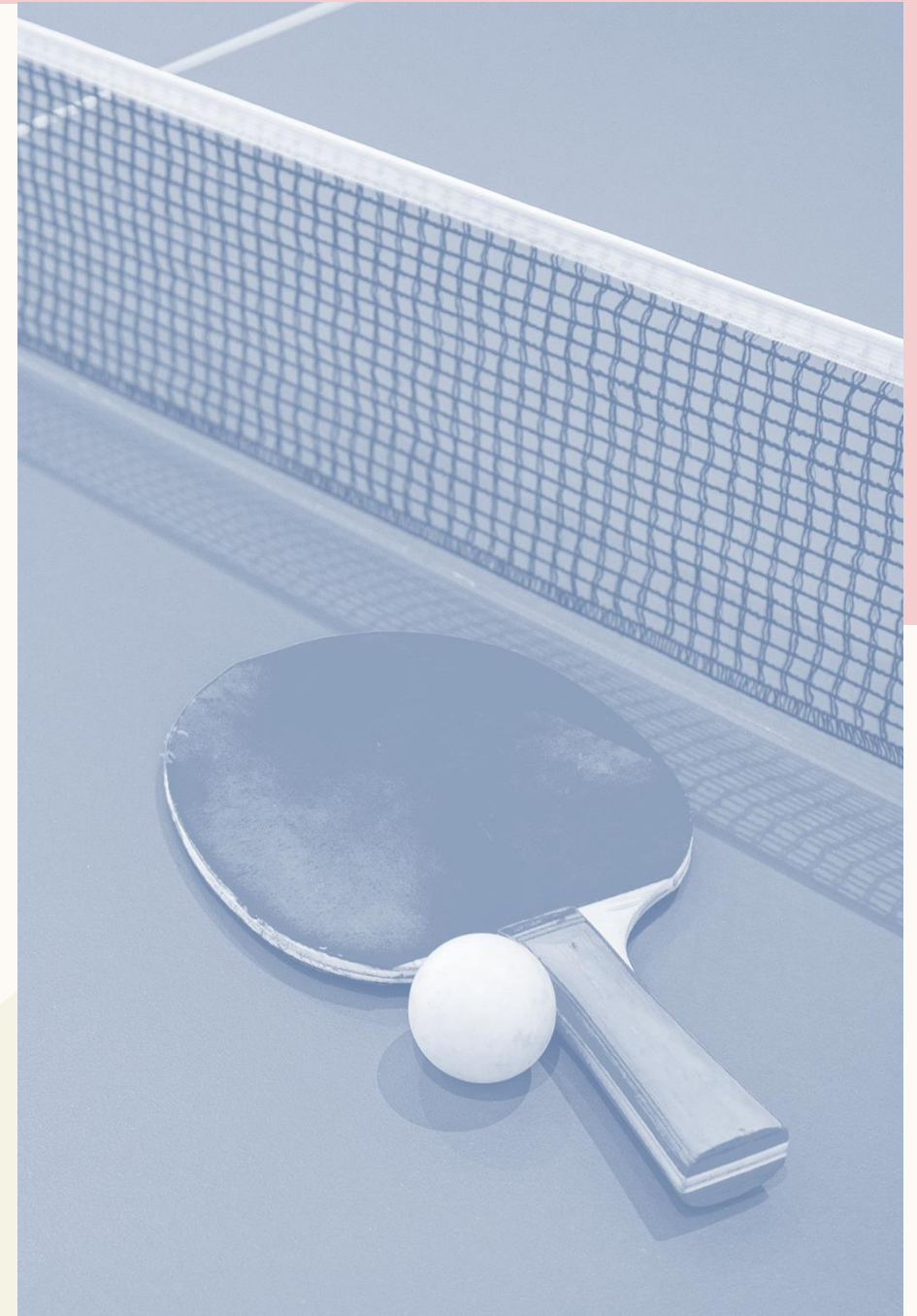


## **SÅ HÄR GÅR DET TILL**

- En gång i månaden, utöver ordinarie träning
- För tjejer och spelare som identifierar sig som tjejer - alla åldrar och nivåer välkomna
- Träffar på 1,5-2 timmar
- Ingen extra kostnad för medlemmar - bara extra kul!

# VAD INNEHÅLLER TRÄFFARNA?

- Pingisövningar och teknik i par/lag
- Lekar och samarbetsutmaningar
- Samtal om mål, motivation och självkänsla
- Tid för gemenskap
- Gästspelare och förebilder vid vissa träffar



# VAD FÅR TJEJERNA UT AV DET?

- Tryggare i grupp och i spelet
- Mer glädje och motivation i träningen
- Nya vänner i klubben (och i andra klubbar)
- Större chans att vilja fortsätta med pingis



# LÅTER DET INTRESSANT?

-  Anmäl till: [tranare@trelleborgsbtk.se](mailto:tranare@trelleborgsbtk.se)
-  Första träffen höstterminen: 29 augusti
-  Plats: Söderslättshallen

Vi ses vid pingisbordet!