

## Hej medlem, Agneta Ström Granlund!

### Vem är du Agneta Ström Granlund?

Jag är utbildad socionom, men tidigt insåg jag att det var friskvård jag skulle satsa på. Jag har varit engagerad i idrottsrörelsen sedan barnsben. Det började med friidrott och basket, därefter tog snö och utförsåkning över, är faktiskt examinerad skidlärare. Har gått motionsledarkurser och var bland annat en av sex ledare som startade Friskis och Svettis 1978.



Genom åren har jag varit verksam inom idrottsrörelsen på olika nivåer. Allt från Friluftsförbundet, Stockholms idrottsförbund till Riksidrottsförbundet. I tennisen blev jag engagerad i först på senare år. Det har varit viktigt för mig att nå ut till människor i syfte att skapa förutsättningar med att leva ett aktivt liv oavsett ålder, kön eller bakgrund. Jag har dessutom förmånen att kunna kombinera mitt tidigare civila arbete som chef i kultur- och fritidsnämnden med mitt största intresse – att få röra på sig.

### Hur kom du in på tennisen som sport och vad är det bästa med just denna idrottsgren?

Min pappa spelade tennis och inledningsvis hade jag endast en sommar relation till sporten. En sport som jag egentligen inte alls var så förtjust i. I vuxen ålder kom jag tillbaka till sporten i samband med att mina söner började spela tennis här i klubben och på den vägen är det. Det blev styrelseuppdrag och Damkommitté engagemang. Jag har varit medlem i Huddinge tennisklubb i 30 år.

Det är svårt att beskriva vad som är bäst med tennis. Det är helt enkelt en roligt sport. Det är en idrott som bjuder på allt, att våga utmana sig själv, utveckla den mentala förmågan, skapa spänning, träningsövningar och tävlingsmoment. Jag blir glad av att få spela tennis.

### Du har blivit uttagen till Lag-VM för veteraner som kommer spelas på Mallorca mellan den 8-13 oktober. Grattis! Hur ser förberedelserna ut?

Förberedelserna inför VM är individuellt, det vill säga man får sköta allt själv. Jag försöker spela så mycket tennis som möjligt, just nu blir det ungefär 4-5 timmar i veckan. Jag har deltagit i olika läger, spelar lunchtennis, ingår i seriespel och lokala gruppspel, träning med enskild tränare allt för att toppa min nivå inför VM.

### Förutom ett aktivt spelande på tennisbanan så är du verksam i Huddinge tennisklubbs damkommitté. Vad gör damkommittén och vad har ni på agendan just nu?

Damkommittén har funnits i 20 år och har arrangerat olika evenemang för klubbens damer. Det är en levande kommitté vars uppgift är att utveckla och stärka trivseln för kvinnor i kombination med tennisspel. Just nu planerar vi för en damdubbelkväll som vi hoppas kunna genomföra i november.

**Vad är ditt bästa tips till unga tennisspelare?**

Ett tips från mig är att skapa en gemenskap trots att tennis är en individuell idrott. En gemenskap som inte bara är på tennisbanan utan även utanför klubben. En gemenskap som skapas tillsammans med tränare. Men det viktigaste av allt är att ha roligt oavsett vad man håller på med.