

Liebe Sportkameraden/-innen,

wie einige von Euch auf der Jahreshauptversammlung schon mitbekommen haben, möchten wir dieses Jahr zum ersten Mal **ein kleines Trainingslager** zur Saisonvorbereitung gestalten.

Der **Termin** ist vom: **Freitag 24.08.2018 bis Sonntag 26.08.2018**

Der Termin ist bewusst kurz vor Saisonstart gewählt. Somit wollen wir gewährleisten, dass alle Aktiven nach der etwas trainingsfaulen Sommerzeit wieder rechtzeitig in den Tritt finden.

Aufgrund des bereits sehr zielgerichteten Trainings für Kinder richtet sich dieses Angebot zunächst nur an Erwachsene!

Da es sich um das erste Event dieser Art handelt sind Start und Endzeiten noch nicht in „Stein gemeißelt“. Wir werden bei entsprechendem Feedback ggfs. noch kleine Anpassungen vornehmen.

Die max. Teilnehmerzahl wird vermutlich 14 betragen! (Wer zuerst kommt usw....☺)

Ausgedacht haben wir uns Folgendes:

- täglich zwei Trainingseinheiten (Ausnahme Sonntag Handicap Abschlussturnier)
 - Leitung der Trainingseinheiten durch lizenzierten Trainer Joachim Frintrup
 - Balleimertraining
 - Abschlussturnier mit attraktiven Preisen
 - Rahmenprogramm/Abendbetreuung
 - Teilnehmer-Shirt
 - Evtl. falls gewünscht Videoanalyse
 - Verpflegung und gemütliches Beisammensein
-

Lehrgangsinhalte:

Trotz unserer erfahrenen Trainer Jojo und Christian ist es wichtig, dass alle Teilnehmer, egal welche Wünsche, Vorerfahrungen und Spielniveaus vorliegen, Ihre Wünsche mit einbringen.

Die zentralen Schulungsinhalte werden grundsätzlich modern und interessant über methodische Reihen vermittelt werden:

- Grundlagen (Schlägerhaltung, Grundstellung, Tischaufteilung)
 - Topspin
 - Blockball
 - Aufschlag
 - Rückschlag
 - Taktiktraining
 - Tischtennis unter konditionellen Aspekten (Schnelligkeit und Ausdauer)
-



Zeitplan:

Freitag 24.08.2018

Begrüßung und „Checkin“ um 16.30Uhr

1. Trainingseinheit
17.00Uhr – 18.30Uhr

Dazwischen Abendessen und Pause

2. Trainingseinheit
20.00Uhr – 21.30Uhr

- Anschließend Abendausklang mit gemütlichem Beisammensein -

Samstag 25.08.2018

3. Trainingseinheit
12.00Uhr – 14.00Uhr

- dazwischen Mittagessen und Pause -

4. Trainingseinheit
17.00Uhr – 19.00Uhr

- Anschließend Abendausklang mit gemütlichem Beisammensein -

Sonntag 26.08.2018

Abschlussturnier mit TTR-Wert-Handicap und attraktiven Sachpreisen

Beginn: 11.00Uhr - Turnierende: ca. 14.30Uhr

Kostennote:

Pro Teilnehmer erheben wir eine Gebühr i.H.v. 30,- Euro

Diese Kosten werden vollständig auf die drei Tage angewendet und werden für Verpflegungen und Preise aufgewendet.

Um unsere Planung weiter führen zu können bitte wir um zügige Anmeldung bei den nachstehenden Kontaktpersonen.

Ansprechpartner:

Als Ansprechpartner stehen Euch für dieses Event Frank Verbeet, Christian Böcker und Joachim Frintrup zur Verfügung.
