

## **Werde STARTTER – dein Einstieg ins Trainersein!**

**Sa, 25.4 – So, 26.4.2026**

**Turnhalle der MPS, VfL 02 Adorf,  
Diemelsee-Adorf, Waldeck-Frankenberg**

### **Bericht von Susanne Häntsch, aus Sicht einer Teilnehmerin, zum Starter Trainer Lehrgang Tischtennis**

Am Wochenende nahm ich an am Starter Trainer Lehrgang Tischtennis teil, der sich über zwei Tage erstreckte. Der Lehrgang war insgesamt sehr interessant und abwechslungsreich gestaltet, da sich theoretische und praktische Teile sinnvoll ergänzt haben.

In den theoretischen Einheiten wurden uns sehr gute Inhalte zu den Grundlagen der Trainingsgestaltung vermittelt. Dabei ging es vor allem um die Rolle und Aufgaben eines Trainers im Kinder- und Jugendbereich, um die Vermittlung von Basistechniken wie Schlägerhaltung, Grundstellung und Beinarbeit sowie um den Aufbau einer Trainingseinheit mit altersgerechten Übungsformen. Auch Themen wie Sicherheit, Aufsichtspflicht und der Umgang mit Gruppen wurden behandelt.

Im praktischen Teil konnten wir das Gelernte direkt anwenden und ausprobieren. Wir führten Aufwärmspiele und Koordinationsübungen für Anfänger durch, erarbeiteten methodische Reihen zum Erlernen von Vorhand-Konter und Rückhand-Schupf und setzten uns mit typischen Fehlerbildern sowie deren Korrektur auseinander. Besonders wertvoll war, dass wir in Kleingruppen eigene kleine Trainingseinheiten planen und anleiten durften und dazu direkt Feedback bekommen haben.

Insgesamt wurden sehr gute Inhalte vermittelt, die ich sofort im Vereinstraining umsetzen kann. Der Wechsel zwischen Theorie und Praxis war ideal, weil man das Wissen direkt testen konnte. Auch der Austausch mit dem Referenten und den anderen Teilnehmern war sehr hilfreich. Der Lehrgang war damit eine starke Grundlage für meine weitere Tätigkeit als Trainer und ich konnte viele neue Ideen mitnehmen.

#### **Bericht:**

Susanne Häntsch, Teilnehmerin, TuS 1885 Helsen