



Giessener Schwimmverein 1923 e.V.

Sport Shop U.Schäfer und der

TT-Förderverein des Gießener SV

präsentieren – **Faszination Tischtennis** –

Top-Training für Jedermann

Ein Event im Rahmen des Projektes „Aufbruch Hessen“

Intensive Saisonvorbereitung

Lehrgang in Gießen-Wieseck vom 02.- 04. September 22

Ort:

Turnhalle Friedrich-Ebert-Schule, Am Eichelbaum 67, 35396 Gießen-Wieseck

verantwortlicher Trainer:

Martin Adomeit (A-Lizenztrainer und ehemaliger Nationaltrainer u.a. in Deutschland, Luxemburg, Belgien, Nigeria)

Umfang des Lehrgangs: täglich mehrere Einheiten à mind. 90 Minuten, die Pause zwischen den Einheiten beträgt 30-45 bzw. 120 Minuten

Kosten:

10 Euro pro 90 Minuten Einheit, 20 Euro pro 180 Minuten Einheit,
70 Euro für max. sechs Einheiten diese können frei gewählt werden.
Einheiten nach Absprache buchbar.



Freitag, 02.09.22:

Jugendliche

E1- 11.00 Uhr bis 12.30 Uhr, E2- 13.00 Uhr -14.30 Uhr

Leistungsgruppe + Erwachsene

E3- 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr, E4- 18.00 Uhr -21.00 Uhr

Samstag, 03.09.22:

Offene Gruppe

E5- 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr, E6- 15.00 Uhr -18.00 Uhr

Sonntag, 04.09.22:

Offene Gruppe

E7- 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr, E8- 15.00 Uhr -18.00 Uhr

Inhalt: technisch-taktisches Grundlagentraining gepaart mit konditionellen Inhalten, Beinarbeit, Schwerpunkt Aufschlag/ Rückschlag unter technischen und taktischen Gesichtspunkten.

Trainiert wird in Gruppen mit ungefähr 14 Spieler/innen pro Trainer. Die Gruppeneinteilung erfolgt nach der Anmeldung und wird dann mit den entsprechenden Trainingszeiten per Mail mitgeteilt. Falls es mehr Anmeldungen als Plätze gibt, entscheidet der Zeitpunkt der Anmeldung.

Anmeldung: E-Mail an j.boldt@online.de oder per Whats App an Jürgen Boldt 0151 62831229.

Bezahlung per PayPal an tt-lehrgang@online.de oder vor Ort

Anmeldungen bitte mit Angabe des Alters und des TTR-Wertes sowie welche Einheiten gewünscht sind.

Kommende Termine: 12. /13.09.2022 und 01-03.10.2022