



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 10.- 12. August 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: 78 Euro für sechs Einheiten, diese können frei gewählt werden. Einzelne Einheiten nach Absprache buchbar.

Mittwoch:

10.08.22 E1- 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr, E2- 12.15 Uhr -14.00 Uhr

10.08.22 E3- 14.15 Uhr bis 16.00 Uhr, E4- 18.00 Uhr -21.00 Uhr



Donnerstag:

11.08.22 E5- 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr, E6- 12.15 Uhr -14.00 Uhr

11.08.22 E7- 14.15 Uhr bis 16.00 Uhr, E8- 18.00 Uhr -21.00 Uhr

Freitag

12.08.22 E9- 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr, E10- 12.15 Uhr -14.00 Uhr

12.08.22 E11- 14.15 Uhr bis 16.00 Uhr, E12- 18.00 Uhr -21.00 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.