



Die Teilnehmer trainieren unter Anleitung des Teams um Mirco Cramer (B-Lizenz Trainer Leistungssport Tischtennis, B-Lizenz Trainer "Sport in der Prävention und 1. Staatsexamen Grundschullehramt mit Fach Sport). In der Mittagspause gibt es die Möglichkeit für 6 € pro Tag eine warme Mahlzeit zu erhalten oder sich Vesper von zu Hause mitzunehmen.

Beispielplan	
10.00	Aufbauen & Koordination mit Pep
10.30	Beinarbeitstechniken
12.00	Chinawettkampf
12.30-14.00	Mittagspause
14.00	Aufschlag wie Timo Boll und Bananenflip Warmmachspiel
15.15	Präventives Kräftigungstraining oder ‚Kleine Piraten‘ (Basteln mit Tischtennisbällen)
15.45	Wettkampfspiele
	„
	„
	„
16.50	Abbauen

- Individuelles Balleimertraining
- Optimales Trainer-Spieler-Verhältnis (1:8 oder besser)
- Einteilung in möglichst homogene Trainingsgruppen



TISCHTENNIS

IN DEN

WEIHNACHTSFERIEN?

WIR FREUEN UNS AUF

DICH:



Wir schenken keine neuen Schläger, aber wir haben die perfekte Saisonvorbereitung mit Bewegungsspaß in den Ferien...



Wo?

Neujahrscamp:

Beckerhalle
Am Schelmenbusch
Karlsbad-Langensteinbach

Wer?

Alle Tischtennisspieler (Anfänger und Fortgeschrittene) von 8 bis 18 Jahren

Wann?

Neujahrscamp:

Di 2.1., Mi.3.1., Do 4.1. und Fr 5.1.
jeweils von 10.00-17.00 Uhr



Kosten?

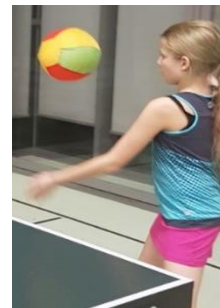
Neujahrscamp: 134,-€

Fragen und Anmelden?

Per Mail an Mirco.Cramer@web.de
(bitte das beigelegte Anmeldeformular ausgefüllt einscannen). Die Plätze sind begrenzt und werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.
Anmeldeschluss ist der 20.12.2017.

Was mitbringen?

TT-Schläger, Sportschuhe (auch für draußen!), Trainingsbekleidung, Trainingsanzug, Getränke, Vesper oder Essensgeld und gute Laune 😊



Pfingst- und Sommercamps coming 2018!

*Jetzt 20 € Frühbucherrabatt bei Anmeldung im Jahr 2017 sichern:

Rastattcamp*: Di 22.5.-Do 24.5 in Muggensturm; 108,-€

Pfingstcamp*: Mo 28.5.-Mi 30.5. in Langensteinbach; 108,-€

Sommercamp*: Mo 3.9.- Fr 7.9. in Langensteinbach; 156,-€

Erwachsenencamp*: Sa 26.5.- So 27.5. in Muggensturm; 89,-€

Alle Camps jeweils von 10.00-17.00.

