



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 im 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	Techniken zum Rückhandspin
12.00	Chinawettkampf
12.30-14.00	Mittagspause
14.00	Aufschlag wie Timo Boll und die passende Platzierung beim Rückschlag
15.15	„One touch ball“ Präventives Kräftigungstraining oder ‚Kleine Piraten‘ (Basteln mit Tischtennisbällen)
15.45	Verschiedene Tischvariationen
	”
	”
16.50	”
	Abbauen

- Individuelles Balleimertraining
- Videoanalyse (freiwillig)
- Optimales Trainer-Spieler-Verhältnis (1:8 oder besser)



TISCHTENNIS

IN DEN

SOMMERFERIEN

WIR FREUEN UNS AUF

DICH:





Sommercamp 2018!

Sommercamp: Mo 3.9., Di 4.9., Mi 5.9., Do 6.9. und Fr 7.9. in Karlsbad Langensteinbach; 156,-€

Auch die **Teilnahme an einzelnen Tagen** für jeweils 35 € pro Tag ist möglich.

Erwachsenencamp: Sa 8.9.-So 9.9. in Muggensturm; 89,-€

Alle Camps jeweils von 10.00-17.00.

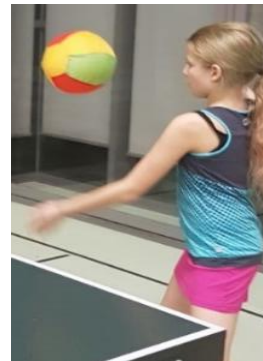


Fragen und Anmelden?

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 29.07.2018

Was mitbringen?

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



Wo?

Langensteinbach:

Beckerhalle
Am Schelmenbusch
76307 Karlsbad-**Langensteinbach**

Muggensturm:

Schulturnhalle
Beethovenstraße
76461 Muggensturm

Wer?

Sommercamp:

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

Erwachsenencamp:

Alle Tischtennisspieler (Anfänger bis Landesliga) ab 18 Jahren