



TISCHTENNIS SCHULE GESEKE

Termin: 04.01.2025 – 05.01.2025 Kosten: 109€

Thema: Mit Vollgas in die Rückrunde

Lehrgangsbeschreibung: Der ehemalige **2.Bundesligaspieler und B-Lizenz Tischtennis Inhaber Michael Schuy** bereitet über 2 Tage und 9 Stunden einen Intensivlehrgang **zur Vorbereitung auf die Rückrunde 2024/2025** vor.

Dies erwartet euch.....

- **Balleimertraining** für alle Teilnehmer*innen durch einen zweiten Trainer (B/C-Lizenz)
- **tolle Trainingsbedingungen** in einer der schönsten Sporthallen
- Ansprechende Trainingspläne zum Nachspielen im Verein
- Individualisierte Übungsformen
- motiviertes **Trainerteam**
- eine Gruppe für **Kinder/Jugendliche** unter 1000TTR wird eingerichtet.

Schwerpunkte des Lehrgangs

- Aufschlag-Rückschlag-Training
- Übungen zum besseren Verständnis von Technik und Taktik
- Topspin-, Block- und Beinarbeitsübungen
- Übungen zur Verbesserung der Koordination und Kondition
- Wettkampfsimulationen und mentale Aspekte

Trainingsort:

Sporthalle des TV Geeseke „Alte Sargfabrik“
Wilhelm-Lorenz-Straße 15
59590 Geeseke

Kontakt: info@owl-tt.de / 0151/25341221
www.owl-tt.de/tt-schule-geeseke



Zeitplan für den Neujahrslehrgang vom 04.01. - 05.01.2025

04.01.2024 (Samstag):

1. Trainingseinheit: 10.00 – 12.15 Uhr

Mittagspause: 12.15 – 13.15 Uhr

2. Trainingseinheit: 13.15 – 15.30 Uhr

Trainingsende

05.01.2025 (Sonntag):

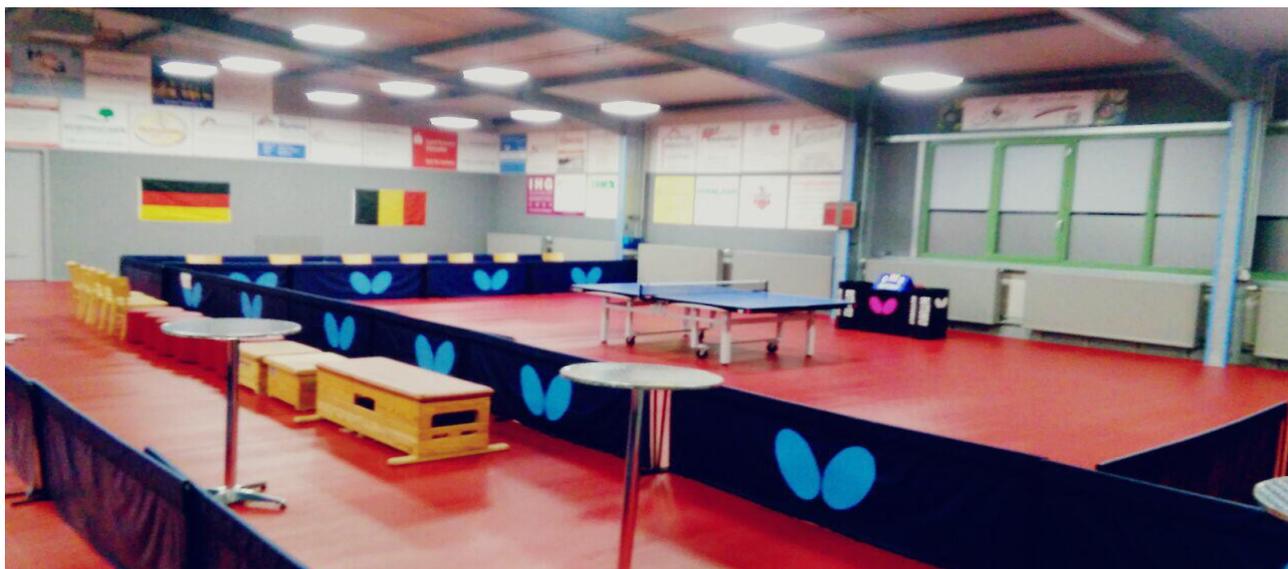
1. Trainingseinheit: 10.00 – 12.15 Uhr

Mittagspause: 12.15 – 13.15 Uhr

2. Trainingseinheit: 13.15 – 15.30 Uhr

Trainingsende, Besprechung und Reflexion 15.30 – 16.00 Uhr

Bildergalerie der Trainingshallen



TISCHTENNIS SCHULE GESEKE

Verkehrsanbindung



Die Stadt Geseke liegt an der **Autobahn 44 (Dortmund – Kassel)** und ist über die eigene Ausfahrt „Geseke“ damit verkehrsgünstig zu erreichen. Von dort sind es dann noch ca.10 Minuten mit dem Auto bis zur Sporthalle in der Wilhelm-Lorenz-Straße 15, 59590 Geseke.

Dazu liegt die Stadt auch an der **Bundesstraße 1** und bietet auf diese Weise eine ebenso gute Erreichbarkeit.



Ebenso verfügt die Stadt Geseke über einen **Bahnhof** auf der Verbindungsstrecke zwischen Hamm und Paderborn. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mit dem Zug anreisen möchten, können hier in einem 30-minütigen Rhythmus aus beiden Richtungen zum Lehrgangsort gebracht werden. Zusätzlich von Vorteil ist hier, dass der Bahnhof nur wenige Fußminuten (500 Meter) von der Sporthalle entfernt ist.

FAQ – Tischtennis Schule Geseke

1. Wer leitet die Lehrgänge und Trainingseinheiten der TISCHTENNIS SCHULE GESEKE?

Mein Name ist Michael Schuy (40). Ich bin ein ehemaliger Bundesligaspieler und vielfacher Bezirksmeister in allen Altersklassen in Ostwestfalen. Seit vielen Jahre leite ich Trainingseinheiten und Lehrgänge im Großraum Ostwestfalen, Südhessen und im Ruhrgebiet. Ich besitze die B-Trainer Lizenz des Westdeutschen Tischtennis Verbandes (WTTV). Im Jahre 2019 habe ich die TISCHTENNIS SCHULE GESEKE (www.owl-tt.de/tt-schule-geseke) gegründet. Hauptberuflich bin ich Lehrer an einer Paderborner Realschule.

2. Warum macht ein Training unter Deiner Leitung besonders Sinn?

Schon als Kind habe ich unter den besten Trainern des Westdeutschen Tischtennisverbandes trainiert und mir viele Tipps und Tricks für mein Heimtraining aufgeschrieben und weitergegeben. Schon mehr als 20 Jahre (heute bin ich 40) leite ich, mit kurzen Unterbrechungen, Tischtenniseinheiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. In meinen Vereinen als aktiver Spieler habe ich mich mit heutigen und ehemaligen National- und Bundesligatrainern über viele Aspekte des Trainings unterhalten und dazu auch viel über die Psychologie unseres Sports gelernt. Seit vielen Jahren leite ich Lehrgänge für Spielerinnen und Spieler aller Altersklassen – seit 2019 und auch in der TISCHTENNIS SCHULE GESEKE.

3. Wann finden diese Lehrgänge statt?

Die Lehrgänge finden teilweise unter der Woche (Schulferien), aber auch an spielfreien Wochenenden statt. Die genaue Übersicht findet man unter www.owl-tt.de/tt-schule-geseke

4. Welche Voraussetzungen sollte ein Teilnehmer der Lehrgänge haben?

Es wäre natürlich schön, wenn die teilnehmenden Personen die Grundschielarten beherrschen würden. Als absolutes Anfängertraining sind diese Trainingseinheiten nicht gedacht. Ansonsten darf jeder Interessierte ab 7 Jahren und egal welcher Spielstärke gerne teilnehmen.

5. Was unterscheidet diese Lehrgänge von anderen?

Gerade die einmalige Atmosphäre der Halle mit dem rutschfesten Boden und den tollen Lichtverhältnissen bieten einen großartigen Rahmen, der bei vielen anderen Lehrgängen sicher so nicht immer erreicht werden kann. Dazu ist auch der theoretische Anteil sehr wichtig - Ziele der gespielten Übungen werden erklärt. Die Teilnehmer profitieren dazu von der langjährigen Erfahrung des Trainers, sodass das Training nicht nur umfangreich, sondern auch in

motivierender Art und Weise durchgeführt wird. Probieren Sie es einfach mal aus!

6. Wie sind diese Lehrgänge aufgebaut?

Die Lehrgänge werden immer ein Mix aus hohen Anteilen Tischtennis und geringeren Anteilen Konditions-, Koordinations- und Krafttraining sein. Dazu gibt es gelegentlich einen Workshop, wo Themen rund ums Tischtennis theoretisch besprochen und hinterher praktisch umgesetzt werden.

7. Wie ist der genaue Zeitrahmen der Lehrgänge?

Die genauen Anfangs- und Endzeiten entnehmen Sie bitte immer der jeweiligen Lehrgangsbeschreibung. Für gewöhnlich starten wir um 10 Uhr morgens und beenden den Tag um 15.30 Uhr. Dazwischen gibt es pro Tag immer knapp 4,5 Stunden Tischtennis und eine Mittagspause, die im sehr schönen Aufenthaltsraum mit Theke und Sitzecke verbracht werden kann.

8. Kann ich auch Einzeltraining zusätzlich buchen?

Manchmal besteht die Möglichkeit eines zusätzlichen Einzeltrainings mit einem weiteren Trainer aus der Region (B-oder C-Lizenz Tischtennis Trainer) nach Lehrgangsende, der mit Ihnen individuell am Balleimer arbeitet. Hier entstehen allerdings zusätzliche Kosten, die im Vorfeld angefragt werden müssen.

9. Findet man die TISCHTENNIS SCHULE GESEKE auch in den „Sozialen Medien“?

Auf jeden Fall. Gerade auf Facebook „TISCHTENNIS SCHULE GESEKE“ werden immer wieder Neuigkeiten rund um die anstehenden Lehrgänge und Trainingseinheiten veröffentlicht. Ein „Like“ wäre eine tolle Sache. Gleiches gilt für die INSTAGRAM Seite „tischtennis.schule.geseke“.

10. Kann ich auch vor Ort übernachten?

Eine Übernachtung in der Sporthalle selbst ist nicht möglich. Sofern Sie eine längere Anreise haben und nach Trainingsende nicht nach Hause fahren möchten, gibt es natürlich auch eine Auswahl an Hotels in Geseke und Umgebung (2-4 Sterne).

Zu empfehlen wären hier folgende Hotels:

1. Landgasthaus Lenninger(Büren):<https://landgasthaus-lenniger.de/hotel/>
2. Alte Ratsschänke (2 Sterne) <https://www.alte-ratsschaenke.de/>
3. Rittergut Störmede (4 Sterne) <https://www.rittergut-stoermede.de/>
4. Feldschlößchen (4 Sterne) <https://www.hotel-feldschloesschen.net>
5. Privater Anbieter: [Charming Apartments | 7 Beds | 4 Bedrooms | WI-FI, Geseke – Aktualisierte Preise für 2024 \(booking.com\)](#)
6. Privater Anbieter: [Apartment in Geseke, Geseke – Aktualisierte Preise für 2024 \(booking.com\)](#)

Sofern Sie lieber in einer größeren Stadt übernachten möchten, so bieten sich hier Paderborn (ca 20 km entfernt, 150.000 Einwohner) oder Lippstadt (ca 15 km entfernt, 70.000 Einwohner) an, um auch noch die Restaurants und Kneipen kennenzulernen.

Teilnahmebedingungen und Hinweise

§1: Trainerteam / Trainerstunden

Die Trainingseinheiten und Lehrgänge werden vom **ehemaligen 2. und 3. Bundesligaspieler, sowie B-Lizenz Tischtennis Trainer** (höchste Trainerlizenz in NRW) **Michael Schuy** (www.owl-tt.de/trainer) durchgeführt, der seit mehr als einem Jahrzehnt schon **knapp 1000 Spielerinnen und Spieler aller Altersklassen von der Kreisklasse bis zur Bundesliga** in vielfältiger Form trainiert hat. Während der Trainingseinheiten wird er von einem weiteren qualifizierten Trainer unterstützt, sodass ein reibungsloser und erfolgreicher Ablauf garantiert ist.

§2: Trainingsablauf und Versorgung

Das Training findet in der Regel für eine Dauer **von 2-4 Tagen** statt und enthält **verschiedene Schwerpunkte**, die Sie der Beschreibung jeweils entnehmen können. Neben ausführlich erklärten und durchgeführten **technischen und taktischen Feinheiten, werden auch Übungen zur Koordination, Kondition und Kraft** Bestandteil des Trainings sein. Dazu gibt es häufig **kleine Workshops** zu TT-spezifischen Themen wie Motivation, Mentales Training u.v.m. Die genauen Trainingszeiten entnehmen Sie dann bitte der jeweiligen **Trainingsbeschreibung**.

Die **Pausenzeiten** verbringen Sie in den **halleneigenen Aufenthaltsräumen**, wo Sie sich stärken und ausruhen können.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer **versorgen sich mit Nahrungsmitteln selbst**. Diese werden **ausschließlich im Aufenthaltsbereich** der Halle zu sich genommen. Bei Interesse kann auch Essen in der Mittagszeit bestellt und zur Trainingshalle geliefert werden. Getränke können ggfs zu geringen Preisen auch vor Ort erworben werden. Ein Fernseher steht bei Interesse in den Pausenzeiten zur Benutzung bereit. Sollten Sie bei einer **längeren Anreise eine Unterkunft** vor Ort benötigen, so kann der Veranstalter auf Anfrage sicherlich unterstützend zur Seite stehen.

§3: Wer kann teilnehmen?

Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten **mindestens 7 Jahre alt** sein. Dazu wäre es wünschenswert, wenn **das Ausüben der Grundschläge (Schupf, Konter, Aufschlag** etc.) keine großen Probleme mehr darstellt, da die Spielerinnen und Spieler mit wechselnden Partnern klarkommen sollen.

§4: Wie finde ich den für mich passenden Kurs?

Eine Übersicht über die Kurse, deren Inhalte und Zeiten finden Sie auf der Homepage www.owl-tt.de/tt-schule-geseke. Gerne können Sie aber auch per e-mail (info@owl-tt.de) oder unter 0151/25341221 weitere Informationen erfragen.

§5: Wie melde ich mich zu einem Kurs an?

Anmeldungen sind **bitte schriftlich per e-mail (info@owl-tt.de) oder über das Kontaktformular auf der Homepage abzugeben**. Dazu geben Sie neben Ihrem **Namen** und Ihrer **Adresse** bitte auch Ihren **Verein**, Ihr **Alter** und Ihre **TTR Punktzahl** (falls möglich) an. Telefonische Anmeldungen sind nur in Ausnahmen und bei dem Veranstalter bekannten Spielerinnen und Spielern möglich. Die Meldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Spielerinnen und Spieler, die sich hier zeitlich leider zu spät für eine Teilnahme entschlossen haben, werden auf die **Warteliste** gesetzt.

Unabhängig davon, ob Sie einen der begehrten Plätze erhalten haben oder nicht, bekommen Sie in jedem Fall nach kurzer Zeit eine **Eingangsbestätigung**, sowie die **Mitteilung**, ob Sie am Training teilnehmen können oder nicht.

§6: Mindestteilnehmerzahl

Die angekündigten Veranstaltungen können in der Regel nur bei einer Gruppengröße von minimal **12 Personen** durchgeführt werden. Für den Fall, dass diese Gruppengröße nicht erreicht wird, behält sich der Veranstalter das **Recht zu, das Training abzusagen**. Sollte durch höhere Gewalt die Durchführung des Trainings nicht gelingen können, ist der Veranstalter ebenso zu einer Absage berechtigt. Im Falle einer **Erkrankung des Veranstalters** wird sich schnellstmöglich um einen **Ersatztrainer** mit ähnlicher Qualifizierung bemüht. Hier werden die Kursteilnehmer allerdings frühstmöglich informiert, ob Sie unter diesen neuen Bedingungen teilnehmen möchten, oder nicht.

§7: Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühren richten sich nach den auf der **Homepage oder ggfs. zusätzlich auf Facebook** (OWL Tischtennis) ausgeschriebenen **Bedingungen**.

§8: Kursgebühr und Zahlungsfrist

Die **Anmeldung** zum Training ist **erst dann abgeschlossen**, wenn der Interessent den vollen Kostenbeitrag des Lehrgangs auf das Konto des Veranstalters **überweist**.

Die Kontodaten sind:

Michael Schuy

Volksbank Anröchte

IBAN: DE56 4166 1206 3606 4399 02

Betreff: Rechnungsnummer

Sollten diese Teilnahmebedingungen nicht erfüllt werden, kann leider keine Teilnahme am Training erfolgen.

§9: Ummelden und abmelden

Der Wechsel in einen anderen Kurs ist grundsätzlich möglich, muss aber zwingend mit dem Veranstalter abgeklärt werden.

Sollten Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus von Ihnen **nicht selbst verschuldeten Gründen das Training absagen müssen**, so gilt folgende **Frist für die Rückerstattung**:

Bis **2 Wochen** vor Trainingsbeginn: **100%**

Bis **1 Woche** vor Beginn: **50%**

Spätere Abmeldungen können leider nicht mehr berücksichtigt werden. Sollten Sie allerdings einen Ersatzspieler besorgen, der Ihren Platz einnimmt, gibt es natürlich eine volle Rückerstattung entsprechend der Anzahlung.

Abmeldungen richten Sie bitte immer an info@owl-tt.de oder über das **Kontaktformular** der Homepage www.owl-tt.de/ Kontakt

§10: Haftung

Der Veranstalter haftet für die Richtigkeit der Trainingsbeschreibung und der Teilnahmebedingungen. Diese **Haftung entfällt** allerdings, wenn **höhere Gewalt** eine Veränderung erforderlich macht. Sollte der Veranstalter also **ohne eigenes Verschulden eine gebuchte Leistung nicht anbieten können**, so ist er berechtigt, eine **Ersatzleistung** bereit zu stellen. **Für Unfälle und Diebstähle** kann in **keinem Fall** eine Haftung übernommen bzw. Schadensersatz gezahlt werden.

§11: Beanstandungen, Kritik und Feedback

Beanstandungen können **jederzeit**, bestenfalls natürlich **schnellstmöglich** mit dem Veranstalter besprochen werden. Nicht vor Ort zu lösende Probleme müssen in der Folge (spätestens 4 Wochen nach Lehrgangsende) **schriftlich** unter info@owl-tt.de eingegangen sein, um **mögliche Ansprüche** auf Kostenausgleich geltend zu machen. Unsere **Haftung beträgt maximal die Höhe Ihrer Teilnahmegebühr**.

§12: Hallennutzung

Der **Veranstaltungsort** (Wilhelm-Lorenz-Straße 15, 59590 Geseke) ist vom Tischtennisverein TV Geseke an den Veranstalter vermietet. Bitte beachten Sie daher zwingend die **geltenden Nutzungsverordnungen** und verlassen Sie bitte die Räumlichkeiten nur so, wie sie diese vorgefunden haben. Dazu gilt vor allem, dass der Hallenbereich nur **mit sauberen Turnschuhen mit heller Sohle** betreten werden darf. Teilnehmer mit nicht entsprechendem Schuhwerk **dürfen leider nicht mitwirken**.

Vielen Dank für Ihre Kenntnisnahme!