



TISCHTENNIS SCHULE GESEKE

Termin: 04.07.2020 – 05.07.2020 Kosten: 69€

Thema: Saisonvorbereitung Intensiv

Lehrgangsbeschreibung: Der ehemalige **2.Bundesligaspieler und B-Lizenz Tischtennis Inhaber Michael Schuy** erklärt allen Teilnehmern die Besonderheiten einer gezielten Saisonvorbereitung.

Schwerpunkte des Lehrgangs

Beinarbeit/Technik

- Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit am Tisch mit und ohne Ball
- Einüben der Bewegungsabläufe von Topspin, Block und Konter

Aufschlag/ Rückschlag

- Techniken für kurze und lange Aufschläge mit Schnittvariationen
- Gezielte Platzierungen und Finten gegen jedes Spielsystem
- Rückschlagtraining defensiv, offensiv und kreativ

Topspin:

- Vorhandtopspin/Rückhandtopspin mit methodischen Übungen
- Gegentopspin
- Topspin als Endschlag

Sonstiges:

- Gezieltes Aufwärmen für jede Trainingseinheit mit koordinativen und konditionellen Elementen
- Schattentraining zum Einüben bestimmter Bewegungsabläufe
- Wettkampfsimulationen

Einzeltraining:

- Mit B- oder C-Trainer aus der Umgebung (optional) Kosten: 20€ pro Stunde → bestenfalls bei der Buchung angeben, ob diese Art des Trainings gewünscht wird

Trainingsort:

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

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



Zeitplan für die „Saisonvorbereitung Intensiv“

04.07.20 (Samstag):

1. Trainingseinheit: 10.00 – 13.00 Uhr

Mittagspause: 13.00 – 14.15 Uhr

2. Trainingseinheit: 14.15 – 16.30 Uhr

Trainingsende

05.07.2020 (Sonntag):

1. Trainingseinheit: 09.30 – 12.00 Uhr

Mittagspause: 12.00 – 13.15 Uhr

2. Trainingseinheit: 13.15 – 15.30 Uhr

Trainingsende, Besprechung und Reflexion 15.30 – 16.00 Uhr

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. Je nach Teilnehmerzahl und Bedarf wird er von weiteren Trainern unterstützt, sodass ein reibungsloser und erfolgreicher Ablauf garantiert ist.

Sollten Sie neben dem allgemeinen Training noch Interesse an **speziellem Einzeltraining** (sowohl **am Tisch**, als auch im **Bereich der tischtennis-spezifischen Fitness**) haben, so kann dieses zusätzlich während der Lehrgangszeit angeboten werden. Interessenten geben bitte (falls möglich) bereits bei Ihrer Meldung an, falls Sie Einzeltraining (und in welchem Umfang) haben möchten. Dazu würde dann ein **zusätzlicher Trainer (B- oder C-Lizenz vor Ort sein), der dieses Training durchführt**. Die Kosten dazu würden dann **am Trainingstag direkt in bar (Quittung)** mit dem Trainer abgerechnet und betragen **20€ pro Stunde zusätzlich** zu den allgemeinen im Vorfeld des Trainings bezahlten Gebühren.

§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 **8 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!