Hallo ihr Tischtennis-Cracks,

wir laden euch herzlich ein zum **1. Tischtennis-Trainingscamp** für leistungsstarke **erwachsene Spielerinnen und Spieler** des Kreises Limburg-Weilburg!

Wann: Samstag, 02.01.2016
10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Wo: Bürgerhaus Dehrn

Wer: Alle Spielerinnen und Spieler des Tischtenniskreises Limburg Weilburg mit einem QTTR Wert von mindestens 1700 Punkten (Herren) und 1500 Punkten (Damen)

maximale Teilnehmerzahl: 12
(Vergabe der Plätze nach dem Windhundverfahren)

Kosten: 15,00 Euro pro Teilnehmer

Anmeldung und Rückfragen:

Christian Seel, Tel: 0176 – 34193622, christian.seel@gmx.net

Leitung und Training:

Christian Seel (B-Lizenz Trainer des TTC Hausen)

Wir freuen uns auf euch und wünschen euch ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Meilinger
TT-Kreiswart Limburg-Weilburg

Christian Seel
B-Lizenz-Trainer TTC Hausen

Anlage: Ablaufplan

Ablaufplan Trainingscamp Neujahr

Tischtennis-Kreis Limburg-Weilburg

10:00 Uhr	Begrüßung / Organisation
10:10 Uhr	Aufschläge (isoliert)
10:30 Uhr	Aufwärmen
10:45 Uhr	Einspielen
11:00 Uhr	1. Übung
11:20 Uhr	2. Übung
11:40 Uhr	3. Übung
12:00 Uhr	Wettkampftraining und /oder individuelle Übung
12:30 Uhr	Ende Trainingseinheit 1

MITTAGSPAUSE

13:30 Uhr	Aufschläge (isoliert)
13:50 Uhr	Aufwärmen
14:05 Uhr	Einspielen
14:20 Uhr	1. Übung
14:40 Uhr	2. Übung
15:00 Uhr	3. Übung
15:20 Uhr	Wettkampftraining und /oder individuelle Übung
16:00 Uhr	Ende Trainingseinheit 2