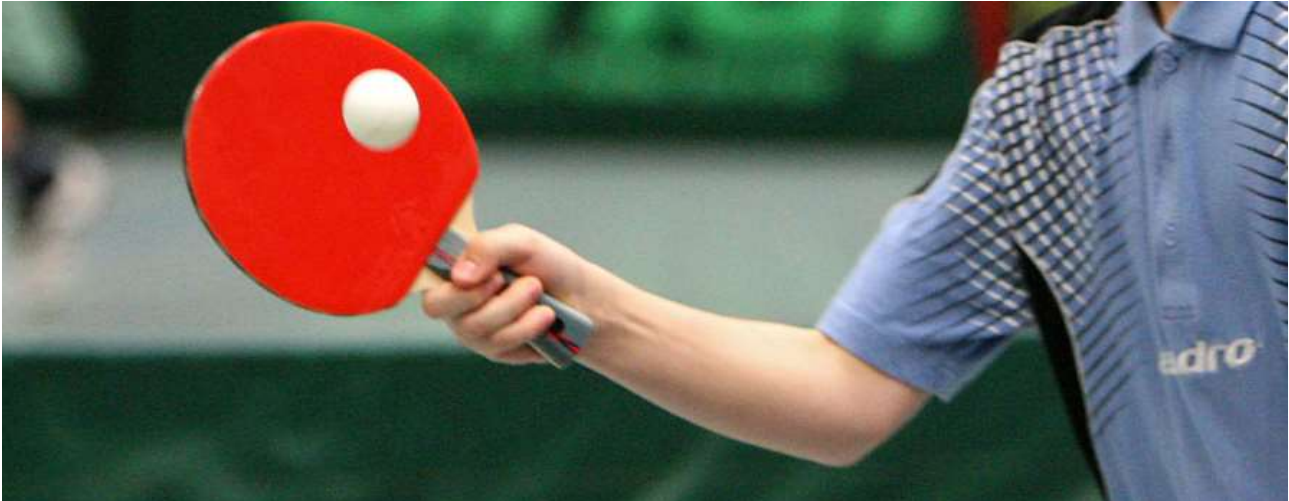


TTV DJK Dedinghausen e.V.



# Tischtennis-Kurs für Anfänger und Hobbyspieler

Du magst Bewegung und Ballsportarten?



An 10 Terminen bieten wir einen Tischtennis-Schnupperkurs für alle an, die einen Einstieg oder eine Gelegenheit zum Tischtennis spielen suchen. Tischtennis dient der Verbesserung von Koordination, Reaktion, Konzentration und Ausdauer und garantiert außerdem noch jede Menge Spaß. Durch die niedrigen körperlichen Anforderungen im Hobbybereich kann praktisch jede/r diesen Sport ausüben und die eigene Gesundheit fördern.

Inhalt des Kurses (wird den Interessen und Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst):

- Aufwärmtraining (Koordination, Ausdauer, Kräftigung, Ballgewöhnung)
- Aufschlagtraining
- Schlagtechniken (Konter, Topspin, Schupf,...)
- Balleimertraining
- Regelkunde
- Verschiedene Spielformen: Einzel, Doppel, Rundlauf (Einzel, Mannschaft, kaskadierend), 7-Punkte-Ablöseturnier, Kaisertisch, Joker, Kreuzchenturnier, uvm...)

Wer?	erwachsene Anfänger und Hobbyspieler
Wann?	Sonntags 18:30 bis 19:45 Uhr Termine (Änderungen vorbehalten): 3.11, 10.11, 17.11, 24.11, 8.12., 15.12., 12.1., 19.1., 26.1., 2.2.
Wo?	Grundschule Dedinghausen
Kosten?	30 € (für Vereinsmitglieder kostenlos)
Trainer?	Frank Thierfeldt (C-Trainer, 1. Vereinsvorsitzender)

Mitzubringen: Hallenschuhe, Tischtennisschläger (wenn vorhanden)

Weitere Infos und Anmeldeformular: Frank Thierfeldt (ttv.dedinghausen@gmx.de oder 0151 555 214 36) oder im Internet unter <http://ttv.dedinghausen.de/>.