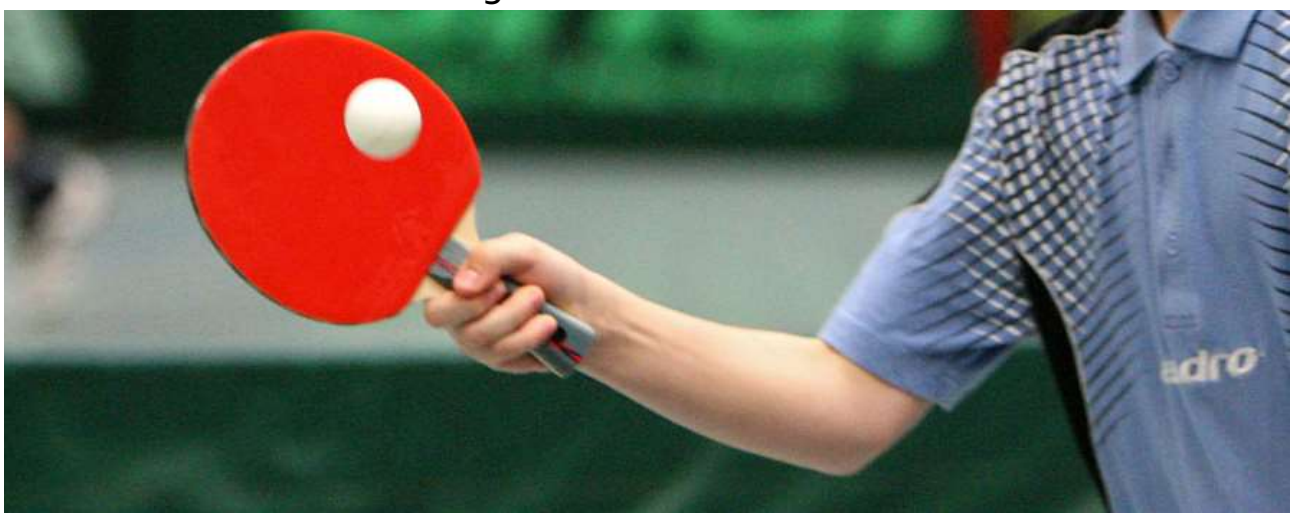
TTV DJK Dedinghausen e.V.

Tischtennis-Kurs
für
Anfänger und Hobbyspieler

...ein guter Start ins neue Jahr!



An 8 Terminen bieten wir einen Tischtennis-Schnupperkurs für alle an, die einen Einstieg oder eine Gelegenheit zum Tischtennisspielen suchen. Tischtennis garantiert Spaß und verbessert ganz nebenbei Koordination, Reaktion, Konzentration und Ausdauer. Durch die niedrigen körperlichen Anforderungen im Hobbybereich kann praktisch jede/r diesen Sport ausüben.

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

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

Wer?	erwachsene Anfänger und Hobbyspieler (ab 16 Jahre)
Wann?	Sonntags 18:30 bis 19:45 Uhr Termine: 10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3.
Wo?	Grundschule Dedinghausen
Kosten?	30 € (für Vereinsmitglieder kostenlos; der TTV ist ein reiner TT-Verein und gehört nicht zu BW Dedinghausen-Rixbeck)
Trainer?	Frank Thierfeldt (C-Trainer)
Anmerkung:	Es stehen nur begrenzt Plätze zur Verfügung. Deshalb bitte vor dem 1. Termin anmelden.

Mitzubringen: Hallenschuhe, Sportkleidung,Tischtennisschläger (wenn vorhanden)

Kontakt / Anmeldeformular: Frank Thierfeldt (ttv.dedinghausen@gmx.de oder 0151 555 214 36) oder im Internet unter http://ttv.dedinghausen.de/.