



## Grundlehrgang Trainer C Tischtennis

05.10. – 09.10.2026

<b>Montag, 05.10.2026</b>			
10.30 – 12.00 Uhr	Begrüßung, Ablauf des Lehrgangs, Kennenlernen	Sem 4	Perus
13.15 – 15.30 Uhr	Training und Trainieren	Sem 4	Perus
15.45 – 18.00 Uhr	Kleine Spiele mit verschiedenen Zielsetzungen	Trainingshalle	Perus
Ab 20 Uhr	Selbstorganisierter Sport		o. L.
<b>Dienstag, 06.10.2026</b>			
09.00 – 11.00 Uhr	Modellstunde / Reflexion: Aufbau einer Trainingseinheit	Trainingshalle	Fürste
11.00 – 12.00 Uhr	Mentale Stärke/Körpersprache	Trainingshalle	Fürste
13.30 – 15.30 Uhr	Einführung Balleimertraining	Trainingshalle	Fürste
16.00 – 17.45 Uhr	Beinarbeit	Trainingshalle	Fürste
19.00 – 20.30 Uhr	Spiel- und Wettkampfformen im Tischtennis	Trainingshalle	Fürste
<b>Mittwoch, 07.10.2026</b>			
09.00 – 12.00 Uhr	Grundlagen Taktik/Coaching	Sem 4 Trainingshalle	Fürste
13.30 – 15.30 Uhr	Koordination	Trainingshalle	Perus
16.00 – 17.45 Uhr	Koordination	Trainingshalle	Perus
Ab 19 Uhr	Selbstorganisiertes Sporttreiben	Trainingshalle	o. L.
<b>Donnerstag, 08.10.2026</b>			
09.00 – 10.30 Uhr	Technikgrundlagen	Trainingshalle	Fürste
10.30 – 12.00 Uhr	Technikerwerb	Trainingshalle	Fürste
13.30 – 15.30 Uhr	Technikverbesserung	Trainingshalle	Fürste
16.00 – 17.45 Uhr	Entwicklung Methodischer Übungsreihen	Trainingshalle	Fürste
19.00 – 20.30 Uhr	Vorbereitung der Übungslehrproben	Trainingshalle	Fürste
<b>Freitag, 09.10.2026</b>			
Bitte nach dem Frühstück die abgezogene Bettwäsche vor die Zimmertür legen.			
09.00 – 12.00 Uhr	Übungslehrproben	Trainingshalle	Fürste/ Perus
Bitte vor dem Mittagessen die Handtücher vor die Zimmertür legen, das Zimmer räumen und die Zimmerschlüssel an der Rezeption zurückgeben.			
13.00 -16.00 Uhr	Lehrprobenbesprechung/ Feedback	Sem 4	Fürste/ Perus