



Tischtennis Baden-Württemberg e.V.



C-Lizenz Aufbaulehrgang Tischtennis vom 30.11. - 04.12.2026

Montag			
10.30 – 12.00 Uhr	Begrüßung, Ablauf des Lehrgangs Anschließend Aufbau in der Halle	Sem1 SH	Fürste Perus
13.30 – 18.00 Uhr	Aufschlag/Rückschlag	SH	Fürste
19.00 – 20.30 Uhr	Aufschlag/Rückschlag	Sem1	Fürste
Dienstag			
09:00 – 12:00 Uhr	Materialkunde + Abwehr	SH	Fürste
13.30 – 15.30 Uhr	Aufwärmen im Tischtennis	SH	Perus
16.00 – 18.00 Uhr	Konditionelle Fähigkeiten im Tischtennis	SH	Perus
Ab 19:00 Uhr	Selbstorganisiertes Sporttreiben	SH	o. LL.
Mittwoch			
08.30 – 12.00 Uhr	Coaching- Handlungskompetenz im Tischtennis	Sem1	Perus
13.30 – 15.30 Uhr	Einführung Beinarbeit	SPO	Leinenbach
16.00 – 18.00 Uhr	Vertiefung Technikverbesserung	SPO	Leinenbach
Ab 19 Uhr	Selbstorganisiertes Sporttreiben	SPO	o. LL.
Donnerstag			
09.00 – 12.00 Uhr	Verletzungsprävention	SPO	Perus
13.30 – 15.30 Uhr	Technikstabilisation	SPO	Leinenbach
16.00 – 18.00 Uhr	Regelkunde	Sem1	Timke
19.00 – 21.00 Uhr	Hausarbeiten, Vorbereitung der Übungslehrproben	SPO Sem1	Leinenbach
Freitag			
<i>Bitte nach dem Frühstück die abgezogene Bettwäsche vor die Zimmertür legen.</i>			
09.00 – 11.00 Uhr	Übungslehrproben	SPO	Leinenbach Perus
<i>Bitte vor dem Mittagessen die Handtücher vor die Zimmertür legen, das Zimmer räumen und die Zimmerschlüssel an der Rezeption zurückgeben.</i>			
11.30 – 12.00 Uhr	Abschlussbesprechung	Sem1	Leinenbach Perus

Essenszeiten lt. Aushang der Sportschule bitte exakt einhalten!

Lehrgangsleiter: Phillip Perus/Andreas Leinenbach

Hinweis:

„Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem Württembergischer Landessportbund e. V. (WLSB) und Tischtennis Baden-Württemberg e. V. statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetz ist der WLSB (siehe „Liste anerkannter Träger von Qualifizierungsmaßnahmen im ehrenamtlichen Bereich“)“
https://rp.baden-wuerttemberg.de/Themen/Bildung/Bildungszeit/02b_liste_anerk_traeger_ehrenamt.pdf