Lehrgangsprogramm

Ausbildung zum Trainer C-Breitensport
Aufbaulehrgang **Tischtennis**
vom 08.02. - 12.02.2027

		Referent	Ort
Montag, 08.02.2027			
10.00 Uhr	Begrüßung	Maginot	SL
10.30 - 12.00 Uhr	Grundlagen zur Planung und Durchführung einer Trainingseinheit (allgemeine Methodik)	Maginot	LS
13.00 - 14.30 Uhr	Energiebereitstellung - Belastungssteuerung	Maginot	H1
14.45 - 16.15 Uhr	Spielformen zur Verbesserung der Raktions- und Aktionsschnelligkeit/der Schnelligkeitsausdauer/der aeroben Ausdauer	Maginot	H1
16.30 - 18.00 Uhr	Kinder- und Jugendtraining	Maginot	
Dienstag, 09.02.2027			
08.30 - 10.00 Uhr	Anatomische Grundlagen Muskellehre/ Strukturen (Bänder, Sehnen, Faszien), Skelett + HKL-System	Moravek	H 1
10.30 - 12.00 Uhr	Funktionelles Training: Kräftigen-Stabilisieren-Dehnen-Mobilisieren, Movement Preps	Moravek	H 1
14.00 - 15.30 Uhr	Beinarbeitstechnik	Schulz	H1
16.00 - 17.30 Uhr	Technikstabilisation	Schulz	H1
Mittwoch, 10.02.2027			
08.30 - 10.00 Uhr	Technikstabilisation	Schulz	H 1
10.30 - 12.00 Uhr	Aufschlag	Schulz	H 1
14.00 - 15.30 Uhr	Rückschlag	Schulz	H 1
16.00 - 17.30 Uhr	Vertiefung Balleimer	Schulz	H 1
19.00 - 21.00 Uhr	Regelkunde	Timke	LS1
Donnerstag, 11.02.2027			
08.30 - 10.00 Uhr	Vorbereitung Übungslehrprpben	Schulz	H1/LS1
10.30 - 12.00 Uhr	Materialkunde	Schulz	H1
14.00 - 15.30 Uhr	Grundlagen des Abwerhspiels	Schulz	H1
16.00 - 17.30 Uhr	Übungslehrproben I	Schulz	H1
19.00 - 20.30 Uhr	Trainingseinheit vs. KI	Schulz	LS1
Freitag, 12.02.2027			
08.30 - 10.00 Uhr	Übungslehrproben II & Abschlussbesprechung	Schulz	H1
10.30 - 12.00 Uhr	Lehrversuche mit Besprechung	Schulz	H1
14.00 - 15.30 Uhr	Hausarbeitsthemen (Vergabe) / Trainingsorganisation	Schulz	H1
15:30 Uhr	Abschlussbesprechung	Schulz	H1

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend
Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.

Essenszeiten:
Frühstück ab 07.15 Uhr
Mittagessen 12.10 Uhr
Abendessen ab 17.45 Uhr

Bibliothek:
Dienstag, 12.30-13.45 Uhr
Mittwoch, 12.30-13.45 Uhr
Bücherrückgabe:
Freitag, 07.45-08.30 Uhr

Zimmer am Freitag nach dem Frühstück räumen & Schlüsselabgabe - Umkleiden Haus 1
Telefonnummer Nachtdienst im Notfall: 07223/5119-99 oder -99 über das Flurtelefon

Wir bitten Sie darum, uns beim Einsparen von Energiekosten zu unterstützen. Vielen Dank.

verantwortlich: Ulrike Wagner (Studienleiterin) Tel.: 07223-51190