



## Trainingscamp Herbstferien 2020 in Wiesbaden-Biebrich

**Abstands- und Hygieneregeln werden eingehalten**

- Termin:** Donnerstag, 15. Oktober – Samstag, 17. Oktober 2020  
*Donnerstag und Freitag jeweils 09:30 Uhr bis 15:00 Uhr (Training)*  
*Samstag 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr (Wettkampf)*
- Orte:** Otto-Stückrath-Schule, Albert-Schweitzer-Allee 42, 65203 Wiesbaden
- Trainingsschwerpunkte:** Auf-/Rückschlag, Spiel-Eröffnung, Wettkampforientierung
- Ablauf Donnerstag und Freitag:** 09:30 Uhr – 09:45 Uhr Hallenöffnung, Umziehen, Aufbau, Begrüßung  
09:45 Uhr – 10:00 Uhr Aufschlagtraining  
10:00 Uhr – 10:15 Uhr Aufwärmen, Koordination  
10:15 Uhr – 11:45 Uhr Gruppentraining / Balleimer  
(regelmäßige Übungen mit Aufschlag/Rückschlag/Spieleröffnung)  
*11:45 Uhr – 13:00 Uhr Mittagspause*  
  
13:00 Uhr – 13:15 Uhr Aufschlagtraining  
13:15 Uhr – 13:30 Uhr Aufwärmen, Koordination  
13:30 Uhr – 14:45 Uhr Gruppentraining / Balleimer  
(unregelmäßige Übungen mit Aufschlag/Rückschlag/Spieleröffnung)  
14:45 Uhr – 15:00 Uhr Aufräumen und Abschlussbesprechung
- Ablauf Samstag:** 09:30 Uhr – 09:45 Uhr Hallenöffnung, Umziehen, Begrüßung  
10:00 Uhr – 10:10 Uhr Aufwärmen  
10:10 Uhr – 12:15 Uhr Turnier (jeder spielt fünf Einzel)  
12:15 Uhr – 12:30 Uhr Abbau, Siegerehrung, Abschlussbesprechung
- Sportausrüstung:** Kurze Sportbekleidung und Schläger
- Verpflegung:** Täglich ca. 2 Liter Getränke (Wasser oder Apfelsaftschorle) sowie Geld für Pizzeria/Schnellrestaurant oder eigene Verpflegung mitbringen. Nach Absprache kann zum Mittagessen auch heimgegangen werden.
- Teilnehmerkreis:** 6 bis max. 14 Teilnehmer
- Trainer:** Marc Köhler, Jörn Schulz, Pascal Ried sowie weitere Trainer nach Bedarf
- Gebühr:** 35 Euro (Bitte zu Beginn in bar entrichten)
- Anmeldeschluss:** Freitag, 02. Oktober 2020  
*Sollten Plätze frei sein, ist eine tageweise Teilnahme nach Absprache möglich.*

gez. Marc Köhler  
1. Vorsitzender TTC RW Biebrich



## Anmeldung

an Marc Köhler per E-Mail: [koehma@gmx.de](mailto:koehma@gmx.de) oder whatsapp 0173-6544013

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Lehrgang in den Herbstferien an.

\_\_\_\_\_  
(Name)

\_\_\_\_\_  
(Vorname)

\_\_\_\_\_  
(Geburtsdatum)

\_\_\_\_\_  
(Telefon)

\_\_\_\_\_  
(gut lesbare E-Mail- - Druckschrift)

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift des Spielers)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift der Eltern)