

Spielerisches Herz-Kreislauf-Training mit Schwerpunkt Tischtennis



Aufbau einer Stunde

1. Aufwärmen/Koordination

Das Aufwärmprogramm wird grundsätzlich mit koordinativen Übungen und Spielen verbunden

2. Ausdauer

Für den optimalen Trainingseffekt wird vor, während und nach dem Ausdauertraining der persönliche Trainingspuls ermittelt

3. Spiel und Wettkampf

Spaß am Spiel in und mit wechselnden Mannschaften, teilweise mit Handicaps und nach alternativen Spielregeln

4. Körperwahrnehmung und Kräftigung

Rückenschonende Positionen mit Folgeübungen zur Kräftigung fördern das muskuläre Gleichgewicht

Euer Trainer:



C-Lizenz, Tischtennis
C-Lizenz, Behindertensport
B-Lizenz, Gesundheitssport
B-Lizenz, Rehabilitationssport

langjährige Erfahrung
im Erwachsenentraining

Kontakt:

Matthias Sauer

☎ (0171) 54 82 95 6

✉ tischtennis@tsg-fechenheim.org

Matthias Sauer, 53 Jahre

- ✓ Keinerlei Tischtenniskenntnisse notwendig
- ✓ Für jedes Alter geeignet

mittwochs

19.30 - 21.00 Uhr

Sporthalle der Heinrich-Kraft-Schule

