

An alle  
lizenzierten Trainer im STTB  
und interessierte Gäste

Saarländischer Tischtennisbund e.V.  
Hermann-Neuberger-Sportschule 4  
66123 Saarbrücken

*Fon* +49 681 3879-270

*Fax* +49 681 3879-236

*Email* [info@sttb.de](mailto:info@sttb.de)

*Web* [www.sttb.de](http://www.sttb.de)

*Bankverbindung*

Bank 1 Saar eG

IBAN: DE54 5919 0000 0073 2430 09

BIC: SABADE55

**TIBHAR**

### **C-Lizenz Fortbildung - C plus GESUNDHEIT -**

13. Juli 2017

Liebe Trainer und Tischtennisbegeisterte,

der STTB bietet zum Beginn der Saison 2017/18 eine C-Lizenzfortbildung für interessierte Trainer an.

Die Dozentin Doris Simon, ehemalige Bundesligaspielerin, hat im DTTB-Lehrteam ein Programm mitentwickelt, das Spaß und Ausdauer miteinander verbindet. Als Präventions- und Rehabilitationstrainer zeigt sie, dass mit ausgewählten Spiel- und Übungsformen im Tischtennis die Ausdauerleistungsfähigkeit im wahrsten Sinne des Wortes spielerisch verbessert werden kann. Damit ist Tischtennis die erste Spportsportart, die eine Methodik zum Ausdauertraining entwickelt und wissenschaftlich abgesichert hat.

Inhalte dieser Fortbildung sind unter anderem: Ausdauertraining am TT-Tisch, Koordinationstraining und Aufbau einer gesundheitsorientierten Übungsstunde im Tischtennis.

Auf der nächsten Seite findet ihr alle wichtigen Informationen auf einen Blick!

Mit freundlichen Grüßen

Saarländischer Tischtennisbund

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Maßnahme</b>     | C-Lizenz Fortbildung - <i>C plus GESUNDHEIT</i> -   |
| <b>Thema</b>        | Aspekte des Ausdauertrainings im Tischtennis  |
| <b>Referent</b>     | <p>Doris Simon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spielte bereits im Alter von elf Jahren in der Schülernationalmannschaft Tischtennis</li> <li>- Ehemalige Spielerin der 1. und 2. Bundesliga der Damen</li> <li>- Beraterin in Entwicklungsprozessen von Sportorganisationen</li> <li>- ÜL Präventions- und Rehabilitationssport</li> <li>- Referentin im Lehrteam des TTVN, des DTTB, des TTVWH, des Württembergischen Landessportbundes WLSB und des Landessportbundes Niedersachsen</li> </ul>   |
| <b>Datum/Zeiten</b> | <p><u>Sa, 26. August 2017</u></p> <p>10.00 – 12.00h Begrüßung, Kennenlernen, Themeneinführung<br/> 12.00 – 13.30h Gemeinsames ME<br/> 13.30 – 15.30h Modellstunde<br/> 15.30 – 16.00h Pause<br/> 16.00 – 17.00h Sportmed. Grundlagen<br/> 17.00 – 18.00h Aufwärmen/Koordination<br/> 18.00 – 19.00h Pause<br/> 19.00 – 20.30h Alternative Spiel- und Wettkampfformen<br/> 20.30 – 21.15h Entspannungstraining</p> <p><u>So, 27. August 2017</u></p> <p>09.00 – 10.30h Ausdauertraining mit Tischtennis<br/> 10.30 – 12.00h Funktionsgymnastik<br/> 12.00 – 13.15h Gemeinsames ME<br/> 13.15 – 14.00h Gründung einer Gesundheitssportgruppe im Verein<br/> 14.00 – 15.00h Feedbackrunde</p> <p>Änderungen vorbehalten!</p> |
| <b>Ort</b>          | Multifunktionshalle 80.3<br>Hermann-Neuberger-Sportschule<br>66123 Saarbrücken  |
| <b>Kosten</b>       | 99 Euro für Teilnahme und Verpflegung<br>135 Euro für Teilnahme, Verpflegung und Übernachtung (DZ)<br>145 Euro für Teilnahme, Verpflegung und Übernachtung (EZ)   |
| <b>Bankdaten</b>    | Bank 1 Saar eG<br>IBAN: DE54 5919 0000 0073 2430 09    BIC: SABADE55<br>Vor- und Nachname des Teilnehmers   |
| <b>Anmeldung</b>    | Isabelle Six ( <a href="mailto:i.six@sttb.de">i.six@sttb.de</a> )   |
| <b>Anmeldefrist</b> | Alle Anmeldungen müssen bis zum <b>01.08.2017</b> inkl. Überweisung der Teilnehmergebühr beim STTB eingegangen sein.  |