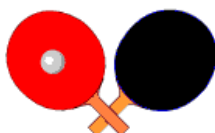


Tischtenniskurs (Erwachsene) für Fortgeschrittene



Wann: 1.Termin: 18.11.2012, 14.00 – 16.00

2.Termin: 25.11.2012, 14.00 – 16.00

3.Termin: 02.12.2012, 14.00 – 16.00

4.Termin: 09.12.2012, 14.00 – 16.00

5.Termin: 16.12.2012, 14.00 – 16.00

(5 Doppelstunden = 10 Übungseinheiten)

Wo: 1200 Wien, Forsthausgasse 2-8, Eingang Schranken (Durch die beschränkte Einfahrt in den Hof, vorbei am Parkdeck zum Stiegenaufgang rechts hinten und bei der Glocke läuten (Halle des TTC Kontakt)

Kosten: 150€ für 10 Trainingseinheiten inkl. Materialberatung sowie Hallenbenützung (Duschen vorhanden).

Rabatt: Stammkunden erhalten einen Treuerabatt von **-20%**!

Trainer: Mag. Robert Prätorius (staatlich geprüfter Trainer und Mentalcoach)

Co-Trainer: Ab 4 TeilnehmerInnen wird Walter Neumayer als Co-Trainer eingesetzt

Anmeldeschluss: 12.11.2012

Verbindliche Anmeldungen bitte via Mail an robert.praetorius@gmx.at.

Die gesamten Kurskosten sind vor Kursbeginn auf untenstehendes Konto zu überweisen.

Kontoverbindung: P.S.K, 60.000, 7.1111.306

Ablauf: Der Trainer organisiert und gestaltet die Trainingseinheiten individuell abgestimmt auf die TeilnehmerInnen. Die Trainingsschwerpunkte werden hierbei wie folgt gesetzt:

- a) Koordination (Beine, Auge-Hand)
- b) Bewegungsabläufe und Stellungsspiel
- c) Technik und Schlagsicherheit (Schlägerhaltung, Grundschläge, Rotation)
- d) Taktik-Schulung (Stärken-Schwächen-Analyse des eigenen Spielvermögens und jene der GegnerInnen; variable und effektive Spielgestaltung
- e) Materialschulung (Charakteristika: Glatte Beläge, Kurze Noppen, Lange Noppen (glatt versus griffig), Anti-Spin Beläge, Hölzer, etc.

Der Tischtenniskurs kommt ab 4 TeilnehmerInnen zustande.

Anmeldungen erbeten unter robert.praetorius@gmx.at bzw. 0676/7047657