

Kinder- und Jugendtraining

Neue Interessenten am Tischtennisport im Alter von 8-12 Jahren haben jeweils Mittwoch + Freitag die Möglichkeit, an Probetrainings ihr Können zu zeigen. Macht ihnen Tischtennis Spaß und möchten sie sich sportlich entwickeln, können sie **Mitglied in unserer Tischtennisabteilung** werden.

Schrittweise werden die Einsteiger mit den grundlegenden Techniken im Tischtennis vertraut gemacht und erhalten viel Entfaltungsspielraum für ihre Talente. Das Training wird von lizenzierten und erfahrenen Tischtennistrainern/-innen geleitet.

Training für Erwachsene

Viele Erwachsene wollen regelmäßig Tischtennis spielen und suchen Anleitung und Hilfestellung beim Training.

Für Anfänger wie für Fortgeschrittene bieten wir in diesem Trainingsbereich konkrete Unterstützung für die Entwicklung koordinativer Bewegungen, dem Ausbau konditioneller Fähigkeiten, einer optimalen Technik und taktischer Elemente.

Durch ein gezieltes Bewegungstraining können physische und psychische Ressourcen bis ins hohe Alter gestärkt und damit die Lebensqualität gesichert werden.



Aufschlagtraining

Über uns

Trainingszeiten: (vorbehaltlich Zulassung Sportamt)

Senioren- und Gesundheitssport

ab 12.04.2021 jeden Montag
1. Kurs: von 11:00-12:00 Uhr
2. Kurs: von 12:00-13:00 Uhr
Ort: SH Annenstraße 31, 12683 Berlin

ab 13.04.2021 jeden Dienstag
3. Kurs: von 11:00-12:00 Uhr
Ort: SH Allee der Kosmonauten 119a

ab 15.04.2021 jeden Donnerstag
4. Kurs: von 11:00-12:00 Uhr
Ort: KiezTreff in Ahrensfelde

ab 16.04.2021 jeden Freitag
5. Kurs: von 10:00-11:00 Uhr
Ort: Murtzaner Ring 15

Gesundheitssport Tischtennis

ab 18.04.2021 jedem 2. Sonntag im Monat
von 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Sporthalle Freizeitforum Marzahn

Kinder- und Jugend Tischtennistraining

*Ort und Zeit in Vorbereitung

Tischtennis Training für Erwachsene

* Ort und Zeit in Vorbereitung

Projekt „Sport im Park“ ab 19. Mai 2021

Bitte über Kontakt (s.u.) anfragen.

1. VfL FORTUNA Marzahn e.V.
Abteilung Tischtennis - Gesundheitssport
Jürgen Schöffner
Eisenacher Straße 125
12685 Berlin
Kontakt: 0160-93455854
E-Mail: tischtennis@vfl-fortuna-marzahn.de



Abteilung Tischtennis - Gesundheitssport

- *Senioren- u. Gesundheitssport*
- *Gesundheitssport Tischtennis*
- *Kinder- und Jugendtraining*
- *Training für Erwachsene*

Senioren- und Gesundheits-sport

Unter dem Motto „Beweglich und mobil bis in hohe Alter“ werden in diesen Kursstunden altersgerechte Bewegungsformen angeboten, mit denen Senioren ihren Alltag so lange wie möglich selbständig bewältigen.

Mit regelmäßiger Kursbeteiligung erwerben die Senioren mehr Erfahrung an Bewegungssicherheit, in ihrer Selbständigkeit und des Selbstvertrauens.

Vielfältige, oft verlernte Kompetenzen werden durch abwechslungsreiche, körperliche und geistige Bewegungen wieder erworben oder erhalten. Mehr Lebensqualität und persönliches Wohlbefinden sind das Ergebnis.

Je nach persönlicher Befindlichkeit und Bewegungsfähigkeit können Übungen aus drei Kursangeboten gewählt werden.

1. Allgemeine Sportgruppe mit Bewegungs- und Gymnastikelementen



Senioren-sportgruppe mit Gymnastik im Park



2. Bodenübungen auf der Fitnessmatte



Entspannungsübung für Hals- u. Schultermuskulatur, Dehnung der Halswirbelstruktur



Diagonalzug im Vierfüßlerstand für die Entwicklung der Ganzkörperstabilisation

3. Fuß- und Stuhlgymnastik.



Armstreckübung mit Dehnungsbändern für die Kräftigung der Oberarmmuskulatur

Gesundheitssport Tischtennis

Ein durchdachtes Konzept

- Im Mittelpunkt steht das pulsgesteuerte Ausdauertraining mit Tischtennis-spielformen. Die Fitness wird verbessert und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vorgebeugt.
- Vielseitige koordinative Spiele und Übungen fördern Körper und Kopf. Die Bewegungssicherheit im Alltag wird unterstützt.
- Beim Tischtennis-spiel mit verschiedenen Partnern bei alternativen Spielregeln können neue Freundschaften entstehen.
- Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungs-übungen erhöhen den gesundheitlichen Wert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



Projekt „Sport im Park“ Juli/August 2020 im „Garten der Begegnung“ in Berlin Marzahn

Beispiel Ausdauertraining

