

TISCHTENNIS-LEHRGANG

Vorbereitung auf die Senioren-WM 2016 in Alicante

vom 7./8. Mai 2016 in der Turnhalle Würzenbach Luzern/Schweiz

TRAININGSUMFANG: 4 Trainingseinheiten zu je 2,5 Stunden

TRAINER: Hans-Jürgen Oploh und Ralf Hamrik

LEHRGANGSINHALTE: systematisches Techniktraining
Balleimertraining
wettkampforientiertes Training
Training/individuelle Beratung

LEHRGANGSGEBÜHR: 80 Euro je Teilnehmer

TEILNEHMERZAHL: max. 24 Teilnehmer

ANMELDUNG: Hans-Jürgen Oploh, Lotharstr. 30, 47443 Moers,
Mobil: 0163 – 9649858; E-Mail: oploh@vdt.de,
Weitere Infos und Anfragen bitte nur per E-Mail oder Handy.
*Hinweis!!! Damit der Lehrgang stattfinden kann, müssen bis zum
11. April 2016 mindestens sechs Anmeldungen vorliegen.*

UNTERKÜNFTE: Es stehen vier Hotels zur Auswahl, die über Hans-Jürgen Oploh
(s. o.) gebucht werden können. Unterkünfte können aber auch
selbständig organisiert werden.

DAS KONZEPT: wir bieten an ausgewählten Tischtennis-Institutionen in Deutschland und
Europa in Zusammenarbeit mit dem Verein „DER CLUB“ Tischtennis- Lehrgänge für Senioren/
Seniorinnen an. Hierbei soll besonders auf die Bedürfnisse älterer ambitionierter TT-Spieler/
innen eingegangen werden. Insbesondere taktisches und wettkampforientiertes Training stehen
dabei im Vordergrund. Sollten Teilnehmer allerdings auch noch zusätzlich ein Techniktraining
unter Belastung durchführen wollen, so kann diesem Wunsch genauso entsprochen werden.
Pro Lehrgangswochenende erhält jeder Teilnehmer mindestens einmal Einzeltraining. Am Ende
jeder Trainingseinheit erfolgt ein spezielles Rückenkräftigungs- sowie Entlastungsprogramm.

TRAININGSZEITEN: Samstag, 09.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr
Sonntag, 09.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr



Hans-Jürgen Oploh:

B-Lizenz-Trainer, ehemaliger
Jugendnationalspieler (internati-
onaler Deutsche Jugendmeister)
sowie Bundesligaspieler des TTC
Meiderich; seit 35 Jahren Trainer auf allen
Ebenen (Jugendtraining bis Bundesliga).



Ralf Hamrik:

Sportwissenschaftler und Diplom-
Trainer Tischtennis (A-Lizenz-Trainer
des DTTB); langjähriger Landestrainer
des TTTV (1997 – 2013); Trainer
des Jahres (2001). Damen-Bundesligatrainer
TTC Schwarza (2004/05).

