

Tischtennis - Trainingslager **2011 in Bregenz / Bodensee** **So. 14.08. - Fr. 19.08.**

Anreise	Sonntag 14. August, 17.00 Uhr, Hauptplatz
Unterbringung	<ul style="list-style-type: none"> • Kloster Mehrerrau, direkt am Bodensee • ca. 10 Gehminuten von der City und Festspielgelände entfernt, • 3-Bett Zimmer mit Dusche/WC auf dem Gang • 2-Bett Zimmer mit Dusche/WC
Verpflegung	<ul style="list-style-type: none"> • Frühstück, Mittag, Abendessen
Training	<ul style="list-style-type: none"> • Direkt in der Turnhalle im Kloster, • 36 Tische • Täglich von 10.00 – 12.00 und • 14.00 – 16.00 Uhr, 2 x bis 17.00 Uhr
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> • TL mit ÜBN und VP = 150 Euro / Erw. • 100 Euro für Jugendliche • Zuschuß von der Abt. = 50 Euro/Person • Begleitperson m. ÜBN/VP = 120 Euro
TL - Leiter	<ul style="list-style-type: none"> • Dietmar Müller, Stefan Lang (ehemals BL – Spieler und Doppelpartner von Ex-Weltmeister Hans Jörg Schlager)
Trainer	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Trainer, u. a. Verbands – und Landestrainer aus Österreich
Teilnehmer	<ul style="list-style-type: none"> • Maximal 50 – 60, aus Deutschland, Ungarn, Österreich, Schweiz, Slowakei und Tschechien
Abreise Heimfahrt	<ul style="list-style-type: none"> • Freitag 19. August, 14.00 Uhr und
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> • Kurt Müller, Tel. 08861 8724 oder • k-mueller-hohenfurch@t-online.de

Programm

Tag	Uhr	Programm
SO. 14.08.	17.00 Uhr	Anreise /Treffpunkt 17.00 Uhr am Hauptplatz Abendessen und Zimmerbelegung
MO.15.08	8.00 Uhr 10.00 – 12.00 12.30 Uhr 14.00 – 16.00 16.00 – 17.00 18.00 Uhr 19.00 Uhr	Frühstück Training /Sichtung/Beinarbeit/Gruppeneinteilung Mittagessen Training /Kontrollübungen Training / Aufschlag/Rückschlag Abendessen Festspielgelände / Fußball im Klostergarten
DI. 16.08	8.00 Uhr 10.00 – 12.00 12.30 Uhr 14.00 – 17.00 18.00 Uhr 19.00 Uhr	Frühstück Training / VH Blocken/Topspin Mittagessen Training / Topspin/Blocken/Oberschnitt/Unterschnitt Abendessen Minigolf und Baden im Bodensee
MI. 17.08	8.00 Uhr 10.00 – 12.00 12.30 Uhr 14.00 – 16.00 18.00 Uhr 19.00 Uhr	Frühstück Training / Schupfball /Spieleröffnung Mittagessen Training / VH - Aufschlag, langer Topspin Taktik = Risikoabschätzung Abendessen Bodensee – Rundfahrt mit dem Schiff
DO. 18.08	8.00 Uhr 10.00 – 12.00 12.30 Uhr 14.00 - 17.00 18.00 Uhr 19.00 Uhr	Frühstück Training / Kondition, Koordination/Schnelligkeit Mittagessen Training / Kondition/Ausdauer/Technik Abendessen Abschlussabend / Kloster - Biergarten
FR. 19.08	8.00 Uhr 9.00 Uhr 9.30 – 12.00 12.30 Uhr 14.00 Uhr	Frühstück Räumung der Zimmer Abschlussturnier/Siegerehrung/Preisverleihung Mittagessen Abreise