

Gesamtzeitplan TT-Kongress 16. - 18. Mai 2025	
---	--

[illegible]

Uhrzeit	Samstag										
ab 7 Uhr	Frühstück										
Raum/ Halle	Spiegelsaal	Seminarraum 3	Seminarraum 4	Seminarraum 6	Halle 1A (Bereich vorne)	Halle 1B (Bereich vorne)	Halle 1B (Bereich vorne)	Halle 1B (Bereich hinten)	Halle 1C (Bereich vorne)	Halle 1C (Bereich hinten)	Treffpunkt vor Halle 1
8.30Uhr-10.15Uhr (2. Einheit)		Athletik und Ernährung (Stefan Herold; Seminarraum 3)	Tischtennis macht Schule (Lisa Saur; Seminarraum 4)	Functional Training: Aufwärmen und Schnelligkeit für einen gesunden, athletischen TT Spieler (Lukas Kremontowski; Treffpunkt Seminarraum 6 im Anschluss Halle)	Technikfehleranalyse- und - korrektur (Alois Spitzer; Halle 1A)		Coaching-Material (Munir Jassas; Halle 1 B vorne)	Grundlegende Basics im Tischtennis (Krisztina Toth; Halle 1B hinten)	Balleimer (Gabi Schöffmann; Halle 1C vorne)		Tischtennis mit bzw. trotz Gelenkproblemen (Tom Flicke; Treffpunkt vor Halle 1)
10.30Uhr-12.15Uhr (3. Einheit)	Basics und Grundkenntnisse mentales Training (Ingo Hodum; Spiegelsaal)		Ehrenamtsgewinnung und -bindung (Lisa Saur; Seminarraum 4)		Aufschlag (Alois Spitzer; Halle 1A)	Material (Toni Golemovic/Rudi Weindl; Halle 1B vorne)			Beinarbeitstraining am und abseits des Tisches (Krisztina Toth; Halle 1B hinten)	Training für die ganz Kleinen (Gabi Schöffmann; Halle 1C vorne)	
ab 12:00 Uhr	Mittagessen										
14.00Uhr-15.45Uhr (4. Einheit)	Basics und Grundkenntnisse mentales Training (Ingo Hodum; Spiegelsaal)	Kindesentwicklung im Bezug auf Training und Coaching (Stefan Herold; Seminarraum 3)		Kopf-Nacken-Antistressmassage (Renate Aman; Seminarraum 6)	Rückschlag (Alois Spitzer; Halle 1A)		Spiel-Material (Munir Jassas; Halle 1B vorne)	Technische Entwicklung im Nachwuchsbereich (Lukas Kremontowski; Halle 1B hinten)	Übungsdesign der Zukunft (Toni Golemovic; Halle 1C vorne)	Aufschlagtraining mit Spinsight (Lutz Körner; Halle 1C hinten)	
16.15Uhr-18.00Uhr (5. Einheit)	Coaching (Toni Golemovic; Spiegelsaal)	Gehirntraining durch Bewegung (Stefan Herold; Seminarraum 3)		Kopf-Nacken-Antistressmassage (Renate Aman; Seminarraum 6)	Technikfehleranalyse- und - korrektur (Alois Spitzer; Halle 1A)	Balleimer (Gabi Schöffmann; Halle 1B vorne)			Grundlegende Basics im Tischtennis (Krisztina Toth; Halle 1B hinten)	Tischtennis mit Parkinson (Gabi Schöffmann; Halle 1C vorne)	Balleimertraining mit Spinsight (Lutz Körner; Halle 1C hinten)
ab 17:30Uhr-20:00Uhr	Abendessen										
ab 18.00Uhr	freie Verfügung (auch TT Spielen in der Halle ist möglich)										

Uhrzeit	Sonntag Friedrichshagen										
Raum/ Halle	Spiegelsaal	Seminarraum 3	Seminarraum 4	Seminarraum 6	Halle 1A (Bereich vorne)	Halle 1B (Bereich vorne)	Halle 1B (Bereich vorne)	Halle 1B (Bereich hinten)	Halle 1C (Bereich vorne)	Halle 1C (Bereich hinten)	Halle 1C (Bereich hinten)
8.30Uhr-10.15Uhr (6. Einheit)		Coaching (Toni Golemovic; Seminarraum 3)		Regelkunde (Kerstin Glaser; Seminarraum 6)	Aufschlag (Alois Spitzer; Halle 1A vorne)	Ausbildung eines Abwehrspielers (Daniel Behringer; Halle 1B vorne)	TT Grundtechnik (Munir Jassas; Halle 1B vorne)	Aufschlagstraining mit Spinsight (Lutz Körner; Halle 1B hinten)	Aufwärmspiele (Gabi Schöffmann; Halle 1C vorne)		Movement Preparation - Warm-Up und Faszientraining (Tom Flicke; Treffpunkt vor Halle 1)
10.30Uhr-12.15Uhr (7. Einheit)	Taktikschulung im Tischtennis (Daniel Behringer; Spiegelsaal)	Coaching (Toni Golemovic; Seminarraum 3)		Regelkunde (Kerstin Glaser; Seminarraum 6)	Rückschlag (Alois Spitzer; Halle 1A)		Ballfehler (Munir Jassas; Halle 1B vorne)	Balleimertraining mit Spinsight (Lutz Körner; Halle 1B hinten)	Spiel- und Wettkampfformen (Gabi Schöffmann; Halle 1C vorne)		Tischtennis mit bzw. trotz Gelenkproblemen (Tom Flicke; Treffpunkt vor Halle 1)
ab 12 Uhr	Mittagessen										
	Ende Kongress										