

Kinder- und Jugendtraining

Neue Interessenten am Tischtennisport im Alter von 8-14 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 für die Saison 2021/2022:

Kinder- und Jugend Tischtennistraining (ab 6.10.21)

Ort: Sporthalle Johann-Julius-Hecker-OS

Mittwoch: 15:15 – 17:00 Uhr

Freitag: 15:00 – 17.30 Uhr

Gesundheitssport Tischtennis - FITTer 50+

ab 06.10.2021

Ort: Sporthalle Johann-Julius-Hecker-OS

Mittwoch: 17:00 – 18:30 Uhr

Outdoor Tischtennis bis 3.10.2021

Ort: Sella-Hasse-Str. 21, 12687 Berlin

jeden Dienstag: 15:00 – 18:00 Uhr

Ort: Murtzener Ring 15; Berlin 12685

Jeden Mittwoch: 15:00 – 17:00 Uhr

Neustart Outdoor Tischtennis für beide

DRK-Standorte ab Mai 2022

Tischtennis für Menschen mit Demenz

und Angehörige (ab 05.10.2021)

Ort: Sporthalle Allee der Kosmonauten 119a

jeden Dienstag ab 10:00 Uhr (Dauer bis 2 Std.)

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



Seniorengruppe 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

FiTter 50+ ein durchdachtes Konzept

➤ Im Mittelpunkt steht das pulsgesteuerte Ausdauertraining mit Tischtennispielformen. 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 Tischtennispiel mit verschiedenen Partnern bei alternativen Spielregeln können neue Freundschaften entstehen.

➤ Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen erhöhen den gesundheitlichen Wert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



Projekt „Sport im Park“ Mai - September 2021 im Park des DRK Berlin-Nordost am Bürgerpark Marzahn

Beispiel Ausdauertraining

