

Jetzt anmelden!

# Workshop für Trainer/innen

8. bis 10. September 2023 in Malente

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Mitgliedsnummer:

Bin kein Mitglied:

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften an andere Teilnehmer weitergegeben werden dürfen.

Ja

Nein

Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Stornierung ist ausgeschlossen.

Anmerkung:

Abweichende Rechnungsanschrift:

Ort, Datum, Unterschrift:



Anmeldung per Post oder E-Mail an:

Holger Krützfeldt  
Geschwister-Scholl-Ring 25 · 23701 Eutin  
E-Mail: holger.krutzfeldt@t-online.de  
Tel.: 04521-798 304

## Tagesablauf

### Freitag, 8.9.2023

#### Thema: Gesundheitsförderung

- bis 15:45 Uhr Anreise der Teilnehmer/innen
- 16:00 - 16:30 Uhr Begrüßung (SR)  
Kennenlernen, Organisatorisches
- 16:30 - 17:45 Uhr **Themeneinführung** (SR)  
Die Zielgruppen 50+ / Kinder mit Bewegungsmangel
- Sportmedizin**  
Theoretische Grundlagen zum Ausdauersport
- 18:00/18.15 Uhr Abendessen
- 19:00 - 21:00 **Modellstunde FiTter 50+** (SH)  
Exemplarische Übungsstunde - Reflexion

### Samstag, 9.9.2023

#### Thema: FiTter 50+

- 08:00/08:15 Uhr Frühstück
- 09:15 - 11:45 Uhr **Koordinationstraining** (SH)  
Denken und Bewegen
- Koordinationstraining II** (SH)  
Sturzprävention
- 12:00/12:15 Uhr Mittagessen
- 14:30 - 16:00 Uhr **Anfängertraining** (SH)  
Techniktraining für Erwachsene
- 16:00 - 16:15 Uhr Pause
- 16:15 - 17:45 Uhr **Ausdauer** (SH)  
„Spielend“ die Ausdauer verbessern
- 18:00/18:15 Uhr Abendessen
- 19:00 - 21:00 Uhr **Spiel- und Wettkampfformen** (SH)  
Spielformen mit sozialkommunikativen Aspekten

### Sonntag, 10.9.2023

#### Thema FiTter Kids

- 08:00//08:15 Uhr Frühstück Räumen der Zimmer
- 09:00 - 11:00 Uhr **FiTter Kids - exemplarische Beispiele** (SH)  
Bewegungsspiel mit Laufanteilen  
„Spielend“ die Ausdauer verbessern  
Kindesgerechte Übungsformen zur Kräftigung  
Entspannung: Einstieg für Kinder
- 11:00 - 12:00 Uhr **Tipps zur Umsetzung im Verein** (SH)  
**Reflexion - Ausblick**
- 12:15 Uhr Mittagessen  
Abreise der Teilnehmer
- SR= Seminarraum SH= Sporthalle



# VDTT-Workshop

## FiTter 50+ / FiTter Kids

### 8. bis 10. September 2023

**Doris Simon**

(Ressortleiterin Gesundheitssport Tischtennis im DTTB)

Sport- und Bildungszentrum  
23714 Bad Malente-Gremsmühlen

# Die Referentin

## DORIS SIMON

Doris Simon ist Jahrgang 1960 und war bis 1987 als aktive Tischtennisspielerin Mitglied der Deutschen Schüler- und Jugendnationalmannschaft, spielte lange Jahre Damen-Bundesliga und war mehrfache norddeutsche Schüler- und Jugendmeisterin und als Juniorin gelang ihr gar der Sieg bei der Bundesrangliste. Seit Ende der 1980er Jahre war sie bis zum Jahr 2000 Trainerin bis einschließlich 2. Damen-Bundesliga.



Seit dem Jahr 1995 wirkt Doris als Referentin in der Trainerausbildung verschiedener Landesverbände mit. In erster Linie ist sie dabei für die Verbände des TTVN und TTBW tätig. In den frühen 2000er Jahren hat sie sich sehr intensiv mit dem Thema Tisch-

tennis als Gesundheitssport auseinandergesetzt und gilt heute in Fachkreisen als anerkannte Expertin auf diesem Gebiet. In diesem Zusammenhang hat sie maßgeblich an der Entwicklung von gesundheitssportlichen Konzepten des DTTB beigetragen. Seit dem Jahr 2017 ist Doris Simon die Ressortleiterin Gesundheitssport Tischtennis im DTTB. Mit Aufnahme ihrer Ausbildung im Systemischen Coaching arbeitet Doris auch in diesem Bereich als Referentin für Vereinsmanagement der Landessportbünde Niedersachsen und Württemberg und begleitet Vereine im Format „Zukunftswerkstatt“. Schließlich ist Doris seit 2021 Beisitzerin im Vorstand des VDTT.

# VDTT-Workshop

## Themenbeschreibung und Inhalte

### Tischtennis mit „Mehrwert“:

**Eine spielerische Gesundheitsförderung rund um das Tischtennis steht im Zentrum des Workshops.**

Viele Menschen 50+ spielen gern Tischtennis, finden jedoch sehr selten passende Angebote und damit den Zugang zu unseren Vereinen.

Vorstellung eines Trainingskonzepts für die Zielgruppe Freizeit-TT-Sportler\*innen, Altersklasse 50+:

Mit Spaß am Spiel wird die Ausdauer durch TT-Spiel mit Rundlaufvariationen gefördert. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt. Ein für die Altersgruppe abgestimmtes Koordinationstraining setzt sowohl motorische als auch kognitive Reize. So wird versucht, altersbedingten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Nervensystems entgegenzuwirken. Ergänzend wird ein Ansatz vorgestellt, Erwachsenen Neueinsteiger\*innen Tischtennis-Technik zu vermitteln und wie Spiel- und Wettkampfformen das Training bereichern. Der Deutsche Tischtennis-Bund hat 2022 seine vielfältigen Erfahrungen in einer Projektdokumentation „Tischtennis für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“ veröffentlicht. Inzwischen hat die ITTF die Gesundheitsförderung durch Tischtennis für sich entdeckt und bietet seit kurzem internationale Wettkampfformate an (TT4Health).



Sport- und Bildungszentrum

# FiTter 50+ / FiTter Kids

**FiTter Kids: Tischtennis für Kinder mit Bewegungsmangel, ab 3./4. Schulklasse**

Nicht erst seit Corona-Ausbruch schlagen Gesundheitsexperten Alarm, dass sich viele Kinder zu wenig bewegen. Wie es gelingen kann, Kinder spielerisch - und läuferisch - an Tischtennis heranzuführen, wird am Sonntag thematisiert. Ferner gibt es Einblicke, wie gesundheitsfördernde Elemente wie Kräftigung und Entspannung kindgerecht und spielerisch gestaltet werden können. Der Workshop ist praxisorientiert und bietet viele Spielräume für die eigene Erprobung!

## Weitere Informationen

- Die Teilnehmeranzahl ist auf 18 Plätze begrenzt.
- Kosten für VDTT- Mitglieder 218,- € und für Nichtmitglieder 248,- € inkl. Übernachtung und Vollpension. Übernachtung ist nur in Doppelzimmer möglich. Es stehen eine begrenzte Zahl an EZ, bei einem Aufschlag von 30 € zur Verfügung.
- Der Workshop wird von allen Mitgliedsverbänden des DTTB als Fortbildungsmaßnahme zur Verlängerung der C- und B-Trainerlizenz anerkannt. Empfohlen wird trotzdem die vorherige Rücksprache mit dem Ressortverantwortlichen des jeweiligen Verbandes.  
Die Veranstaltung wird auch als Fortbildungsmaßnahme für die Lizenzverlängerung Präventionssport anerkannt
- Anmeldung per Post oder E-Mail an:  
Holger Krützfeldt Geschwister-Scholl-Ring 25  
23701 Eutin · E-Mail: holger.kruetzfeldt@t-online.de  
Tel.: 04521-798 304
- Anmeldeschluss ist der 18.08.2023
- Lehrgangsort: Sport- und Bildungszentrum  
Eutiner Straße 45 · 23714 Bad Malente-Gremsmühlen  
Telefon: 04523 – 98 44 10 · Fax: 04523 – 98 44 20  
E-Mail: sbz@lsv-sh.de / www.lsv-sh.de (auf Link SBZ)