



Special Olympics Online Tischtennistraining

23. März 2021 von 17.30 – 18.45 Uhr

Liebe Freunde von Special Olympics,

beim Special Olympics Dienstags-Date bieten wir jeden Dienstag ein Online-Training in einer anderen Sportart an. Am 23.3 steht ein Online Tischtennistraining auf dem Programm. Beim Online Tischtennistraining nehmen alle Teilnehmer*innen von Zuhause aus per Videokonferenz teil. Das Schöne hierbei ist, dass sich die Teilnehmer während des Trainings gegenseitig sehen. Außerdem findet vor und nach dem Training eine kleine Austauschrunde statt. Wie bei allen unseren Online-Kursen steht also das soziale Miteinander im Vordergrund. Das Training richtet sich wie alle unsere Onlinekurse an Menschen mit und ohne geistige Beeinträchtigung aus ganz Deutschland. Der Kurs richtet sich vor allem an Tischtennisspieler*innen. Es können aber auch andere Interessierte teilnehmen, die Zuhause einen Ball und Schläger haben.

Das Training besteht aus Tischtennis-spezifischen Technikübungen und verschiedenen Koordinationsübungen. Bei vielen Übungen wird ein Tischtennisschläger und Ball benötigt. Die Trainingsübungen werden immer in verschiedenen Schwierigkeitsstufen durchgeführt. Daher eignet sich das Training für jedes sportliche Niveau. Zum Abschluss des Trainings gibt es dann noch eine kleine Fragerunde und ein paar Tipps zur richtigen Technik.

Durchgeführt wird das Training mit Video-Plattform Zoom. Die angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten einen Tag vor dem Training den Link zur Videokonferenz. Anmelden können sich Interessierte einfach [unter diesem Link anmelden](#).

Hier alle Infos nochmal im Überblick:

- Datum:** Dienstag, 23. März 2021 von 17.30 – 18.45 Uhr
- Ansprechpartner & Anmeldung an:** Nico Herrmann (n.herrmann@specialolympics-nrw.de)
[Link zur Anmeldung](#)
- Materialien:** Laptop/Smartphone mit Kamera und Mikrofon; Sportkleidung, Tischtennisschläger und 1-2 Tischtennisbälle, etwas zu Trinken
- Teilnehmerzahlen:** Max. 25 Athleten! (Entscheidend ist der zeitl. Eingang der Anmeldung!)

westenergie