

Tischtennis Gesundheitssport so lautete der Schnupperkurs, der am 19. November im DGH angeboten wurde. Unter der Leitung von Matthias Pietsch und Holger Voges, die im Oktober ihre B-Trainerausbildung zum Präventionstrainer „Tischtennis Gesundheitssport“ erfolgreich abgeschlossen



haben, wollten 11 Teilnehmer das neue Angebot „erschnuppern“. Tischtenniskenntnisse sind übrigens für diesen Kurs nicht erforderlich, auch wenn der Name es



vermuten lässt. Trotzdem wird viel mit Schläger und Ball gespielt – jeder soll Spaß haben.

Bevor es los ging, wurde von allen Teilnehmern die Trainingsherzfrequenz (THF) ermittelt. Mit der THF wird während der Schnupperstunde überprüft, ob sich der Teilnehmer in seinem optimalen Herzfrequenzbereich (Puls) befindet.

Danach ging es dann mit dem Bewegungsritual los. Motto: Den Alltag vergessen, den Einstieg in die Schnupperstunde finden. Es folgten kleinere spielerische Koordinationsübungen die in eine leichte Aufwärmübung übergingen.

Da es in dem Gesundheitskurs „Tischtennis“ um diese Sportart geht, folgte ein Technik-Abschnitt. Auch dieser wurde auf spielerische Weise erkundet und machte den Teilnehmern viel Spaß.

Vor dem Höhepunkt des Schnupperkurses wurde noch ein kurzer Wissensbereich eingefügt. Hierbei

ging es um die Trainingsherzfrequenz und Grundlagen zum Ausdauertraining.



Mit diesem Wissen konnten die Teilnehmer dann endlich den längeren Ausdaueranteil absolvieren. Rundlauf an zwei Tischen mit variablen Laufwegen stand auf dem Programm. Durch den spielerischen Aspekt merkte man gar nicht wie schnell die Zeit verging. Vor während und nach dem Ausdaueranteil erfolgten nun auch die



Pulsmessungen, damit Jeder seine Laufwege optimieren konnte.



Und nun durfte noch ein kleines Tischtennisturnier gespielt werden. Regeln natürlich angepasst – Spaß sollte es machen.

Nach dem etwas anstrengenden Teil wurde es nun ruhiger. Körperwahrnehmung – und Kräftigung stand an. Zu guter Letzt sollte die Entspannung . Bei angenehmer Entspannungsmusik, leider auf zu kalten Matten/Umgebung, lauschten die Teilnehmer den leisen Traineranweisungen und „beobachteten“ den Atemrhythmus.

Geschafft, etwas länger als geplant aber mit glücklichen Teilnehmern endete der 1. Schnupperkurs Tischtennis als Gesundheitssport.

In 2012 wird es dann noch 2 Schnupperkurse im März geben, bevor dann im April der Frühjahrskurs mit 10 Kursstunden a´ 90 Minuten beginnen wird.