

# KIDS-TRAINING

# BALLERFAHRUNG

## WER:

- 5 – 8jährige Knaben und Mädchen die Freude haben an verschiedenen Ballspielen

## WANN:

- Donnerstag (ohne Ferien): 16.30 bis 17.30 Uhr

## WO:

- Turnhalle Würzenbach in Luzern, Kreuzbuchstrasse 60, 6006 Luzern

## LEITUNG:

- Romana Förstel, Kids-Trainerin / B-Lizenz  
Karin Opprecht, Kids-Expertin / A-Diplom

## KOSTEN:

- Jahreskurs Fr. 165.–, Eintritt jederzeit möglich

**LEUCHTENDE AUGEN, ROTE WANGEN, HELLE BEGEISTERUNG... SPIELEND LERNEN!**

**MIT VERSCHIEDENEN SPIELMATERIALIEN SAMMELN UND DABEI DIE ELEMENTAREN GRUNDFERTIGKEITEN FÜR ALLE RÜCKSCHLAGSPIELER ERLERNEN.**

- WIE KANN ICH DEN BALL STEuern?
- WIR NEHME ICH BÄLLE AN?
- WIE SPIELE ICH ZU ZWEIT?
- WIE SPIELE ICH IN TEAMS

## J+S KIDS KÖRPERERFAHRUNG

Die Phase zwischen dem fünften und dem zehnten Lebensjahr ist entscheidend für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung eines Kindes. In diesem Alter sind die Voraussetzungen für die Entwicklung vieler körperlicher Fähigkeiten nahezu ideal.

Mangelnde Bewegung, zu grosser Medienkonsum, unausgewogene Ernährung, psychischer und sozialer Stress greifen die Gesundheit bereits bei Kindern an, was sich später auch im Erwachsenenalter negativ auswirkt.

Koordination – Kräfteinsatz – Beweglichkeit – Timing – Wahrnehmungsfähigkeit müssen früh geübt werden.

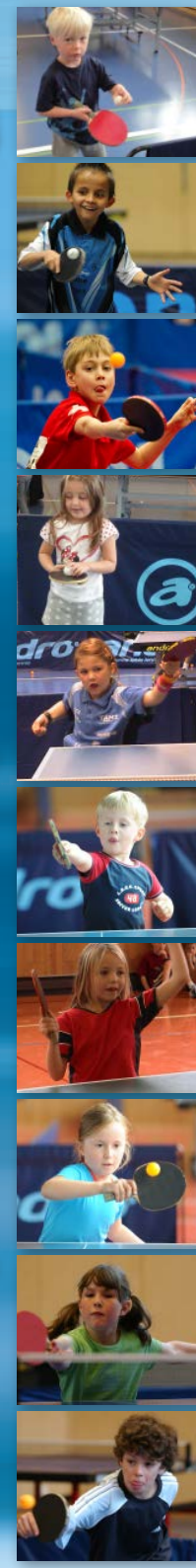
### HAUPTZIELSETZUNGEN VON «J+S-KIDS»:

1. Erhöhung der Bewegungsaktivität
2. Grössere Zahl an qualitativ hochstehenden Sport- und Bewegungsangeboten für Kinder

Im Umgang mit verschiedenen Spielmaterialien erlernen wir die elementaren Grundfertigkeiten für alle Rückschlagspiele. Also nicht das geregelte Tischtennis selbst sind die Inhalte der Lektionen, sondern die im Rückschlagspiel auftretenden Erfahrungsfelder.

Die Kinder gewinnen neue Körpererfahrungen vor allem im Bereich Koordination, Kräfteinsatz, Beweglichkeit, Timing und Antizipation. Dabei machen die Kinder vielfältige Erfahrungen im Umgang mit verschiedenen Bällen und Spielformen.

Mit Freude, Spass und Spielwitz erproben sich die Sportler von Morgen, zeigen ihre versteckten Talente und lernen miteinander und gegeneinander zu spielen.





# TRAININGSZIELE

## ZIELE DES TRAININGS SPASS UND SPIELE MIT VERSCHIEDENEN BÄLLEN ERLEBEN.

Wir organisieren ein aufbauendes Training für alle Rückschlagspiele. Ballgefühl, Mut und verschiedene Spielformen, sowie das Spiele alleine, zu zweit oder in der Gruppe werden gefördert.

Wir trainieren die Bewegungsfelder vor allem im Auf- und Rückschlagspiel und trainieren spielerisch Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Speziell Tief-/Hochbewegungen, den eigenen Körper an den heranfliegenden Ball anpassen sowie den Krafteinsatz beim Schlagen zu regulieren, sind für alle Rückschlagspiele besonders wichtig.

**Zusätzliche Trainingsmöglichkeiten: Für sehr Fleissige bieten wir Dienstag und/oder Freitags in der Einsteigergruppe von 16.30 bis 18.30 Uhr Trainings an.**

Die Lektionen werden auf die Lernstufe und die spielerischen Fähigkeiten der Kinder angepasst. Wichtig ist Interesse an Bällen und Bewegungsfreude.

### ANMELDUNG

Per E-Mail an [karin.opprecht@rapid-luzern.ch](mailto:karin.opprecht@rapid-luzern.ch) mit Angabe von Name, Adresse, Telefon und Geburtsdatum.

### ROMONA FÖRSTEL

31.5.1992

B-Diplomtrainer STT  
Kids-Trainer STT  
- Trainingsgruppe  
- Ballerfahrungs- und  
- Einsteigerkurs

### KARIN OPPRECHT

9.3.1965

A-Diplomtrainer STT  
- Trainergrundkurs NKES  
- Trainingsgruppe  
- Ballerfahrungs- und  
- Einsteigerkurs

## VOM HOBBY- ZUM LEISTUNGSSPORT

### LEISTUNGSFÖRDERNDES, INDIVIDUELL ANGEPASSTES TRAINING FÜR LEISTUNGSGRUPPE

Wir freuen uns in der vorteilhaften Lage zu sein, unser Trainingsangebot den Spielerbedürfnissen anpassen zu können. Dadurch erzielen wir:

- grosse Trainingsqualität
- grössere Trainingsmotivation

Wir unterteilen den Nachwuchs in sechs Kategorien:

- Ballerfahrungsgruppe (ab 4 Jahren)
- Einsteigergruppe
- Trainingsgruppe
- Fördergruppe
- Leistungsgruppe
- Sportklassengruppe

Für die Erwachsenen (Hobby- und Leistungsspieler) bieten wir von Dienstag bis Freitag, 20.00 bis 22.00 Uhr, Trainings an.

### TRAININGSGRUPPE

- 2 - 4 x Training wöchentlich
- Ziel: Spiel mit Spass am Hobby
- Tischtennis Grundtechnik erlernen
- Lizenz lösen möglich

### FÖRDERGRUPPE

- 3 - 4 x Training wöchentlich
- Ziel: auf höherem Niveau spielen
- TTVI Kader Spieler
- Turniere und Meisterschaften

### LEISTUNGSGRUPPE

- 4 - 6 x Training wöchentlich Gruppen-, Zweier-, Einzeltraining
- Ziel: bestmögliches Niveau spielen
- STT Kader Spieler
- intern. Turniere - Meisterschaften

## VORSTAND RAPID LUZERN

### PRÄSIDENTIN: KARIN OPPRECHT

Werftstrasse 2, 6005 Luzern  
P 041 783 18 44 / M 079 755 61 80  
eMail: [karin.opprecht@rapidluzern.ch](mailto:karin.opprecht@rapidluzern.ch)

### SPIELLEITER: THOMAS LÜTHI

Rütiweidstrasse 24, 6033 Buchrain  
P 043 810 44 41 / M 079 642 97 20  
[thomas.luethi@rapidluzern.ch](mailto:thomas.luethi@rapidluzern.ch)

### KASSIER: MICHAEL FRASS

Werftstrasse 2, 6005 Luzern  
P 041 783 18 44 / M 079 606 89 28  
eMail: [michael.frass@rapidluzern.ch](mailto:michael.frass@rapidluzern.ch)

### NACHWUCHSCHEFIN: KARIN OPPRECHT

Werftstrasse 2, 6005 Luzern  
P 041 783 18 44 / M 079 755 61 80  
eMail: [karin.opprecht@rapidluzern.ch](mailto:karin.opprecht@rapidluzern.ch)

### AKTUAR: BENNO FISCHER

Primelweg 26, 6005 Luzern  
P 041 360 87 84  
eMail: [benno.fischer@rapidluzern.ch](mailto:benno.fischer@rapidluzern.ch)

### BEISITZER: JOHN CASAGRANDE

Grendel 2, 6004 Luzern  
P 041 322 01 01 / G 041 418 60 62  
eMail: [john.casagrande@rapidluzern.ch](mailto:john.casagrande@rapidluzern.ch)

### PROFI-TRAINER: DAVID PFABE

Hertensteinstrasse 35, 6004 Luzern  
M 079 215 97 56  
[david.pfabe@rapidluzern.ch](mailto:david.pfabe@rapidluzern.ch)

