



for Girls only

## NÖTTV Förderprojekt 1-Tages Kurs

### Kontaktpersonen

Mag. Martina Wilder  
Mobil: 0699-11327848  
[martina.wilder@gmx.at](mailto:martina.wilder@gmx.at)

Ewelina Kolodziejczyk  
Tel.: 06503022820  
[ewelinkalubin@gmail.com](mailto:ewelinkalubin@gmail.com)

### Termine und Zeitplan (Samstag)

- 1) 16.09 Wiener Neudorf
- 2) 28.10 Sierndorf
- 3) 25.11 Matzen
- 4) 09.12 Ziersdorf

1.Training 09.30 bis 11.30 Uhr

2.Training 12.30 bis 14.30 Uhr

### Förderung des Mädchen Tischtennis in Niederösterreich

#### Zielgruppe:

Mädchen zwischen 8 und 16 Jahren können teilnehmen.  
Spielerische Voraussetzung: gering,  
Kenntnis der Grundschlagtechniken.

#### Inhalte:

- Körperliche Vorbereitung, Aufwärmen, Stretching
- Grundtechniken, Schlägerhaltung
- Koordination, Sicherheit und Regelmäßigkeit der Bewegungen
- Kleine Regelkunde