

# Trainingsplan Erwachsene/Mannschaften

# SOMMERSAISON 2024 TG DÖHREN - TENNISCHULE PÖTTER

Stand: März 2024

GÜLTIG vom 29.04.-23.06.2024 (bis zu den Sommerferien) 2. Block erfolgt nach den Nds. Sommerferien

Änderungen vorbehalten

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Start: 29.04.-17.06.24		Start: 30.04.-18.06.24		Start: 08.05.-19.06.24		Start: 02.05.24		Start: 03.05.-14.06.24		Start: 04.05.-15.06.2024	
Trainer Ralf		Trainer Ralf		Trainer Ralf				Trainer Ralf		Trainer Ralf	
10:00-11:00 / Platz 2	Platz 1	Privattraining auf Anfrage!	09:00-10:00 / Platz 1 + 2					10:00-11:00 / Platz 1 + 2		09:00-10:00 / Platz 5	
Christine	Training		DAMEN 50 I					Personaltraining nach Vereinbarung oder Nutzung Ballmaschine!		Marianne / Sabine	
Paul	Ballmaschine		MF Britta P.							Almut / Jochen	
Ilse			10:00-11:00 / Platz 1 + 2							10:00-11:00 / Platz 5	
Sabine			Doro / Carmen							MF Julia H.	
11:00-12:00 / Platz 2	Platz 1			11:00-12:00 / Platz 1 + 2					11:00-13:00 / Platz 1 + 2		DAMEN/ DAMEN 30 I + II
Michael	Training		MF Heinz H.					<b>Trainings/Spieltreff mit Ralf</b>		11:00-12:00 / Platz 5	
Bernd	Ballmaschine		HERREN 60					für Fortgeschrittene & Turnierspieler		MF Julia H.	
Walter								€ 15,- für Mitglieder		DAMEN / DAMEN 30 I + II	
12:00-13:00 / Platz 1	Platz 1							€ 20,- für Gäste nur mit Voranmeldung		12:00-13:00 / Pl.5	
Christian	Training							<b>Termine: bitte anmelden</b>		Personaltraining auf Anfrage	
Fritz	Ballmaschine							03.05. / 10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06.			
Fred								14.06. // 09.08. / 16.08. / 23.08. / 30.08.			
Anika										ACHTUNG!	
ACHTUNG! 20.05.24 Pfingstmontag kein Training für alle Gruppen								ACHTUNG!		kein Training am 18.05.24	
			16:00-17:00 / Platz 6+7	16:00-17:00 / Platz 6+7				kein Training am 21.06.24			
		Gruppe Bettina M.-B.	Damen 40 I					16:00-17:00/ Platz 6 + 7			
			MF Kerstin A.					Gruppe Anja			
								Kerstin / Gabi		Trainer: Mark/Tam	
17:00-18:00 / Platz 6+7		17:00-18:00 / Platz 6+7	17:00-18:00 / Platz 6					Termin: Schnuppertennis		17:00-18:00 / Platz 6 + 7	
MF Martin H.		Gruppe Markus R.	MF Ruth S.					02.05. / 16.05. / 23.05.		17:00-18:00 / Platz 1 + 2	
HERREN 50 II / 55			DAMEN 40 II / 50					30.05. / 20.06. / 27.06.		DAMEN offene Klasse	
								04.07. / 11.07. / 18.07.			
				Trainer Tam/Mark				25.07. / 01.08. / 08.08.			
18:00-19:00 / Platz 6+7		18:00-19:00 / Platz 6+7	18:00-19:15 / Platz 6+7	18:00-19:00 / Platz 1+2				15.08. / 22.08. /		18:00-19:00 / Platz 6 + 7	
MF Martin H.		Dorothee / Alexa	MF Florian K.	DAMEN/ HERREN				<b>Nur mit Voranmeldung!</b>		18:00-19:00 / Platz 1 + 2	
HERREN 55 / 60		Julianne / Maike	HERREN 40 I	offene Klasse				direkt bei Kirsten		MF Julia H.	
		Viktoria		Herren 30 I				€ 10,- für Mitglieder		DAMEN / DAMEN 30 I + II	
19:00-20:00 / Platz 6+7		19:00-20:00 / Platz 6+ 7	19:15-20:30 / Platz 6+7	19:00-20:00 / Platz 1+2				€ 15,- Nicht-Mitglieder		19:00-20:00 / Platz 6	
MF Julia H.		MF Heike B.	MF Timo W.	DAMEN / HERREN				19:00-21:00 / Platz 6 + 7		19:00-20:00 / Platz 1 + 2	
DAMEN / DAMEN 30 I + II		DAMEN 40 / 50	HERREN 40 II	offene Klasse				Schnuppertennis		MF Martin V.	
								Spiel- und Trainingsgerät für Ein- und Wechselspieler Trainerin: Kirsten		HERREN 50	
				20:00-21:00 / Platz 1+2						offene Klasse	
				DAMEN / HERREN							
				offene Klasse							

### Kontakt:

Ralf Pötter 0177-2883161

TRAINER: TAM Vo 0176-47686924

TRAINER: MARK Jung 01578-8577502

TRAINERIN: KIRSTEN Uhlig 0176-20247768

### Trainingsrichtlinien Sommer 2024 / TG Döhren

> witterungsbedingte Trainingsausfälle werden mit 50% Trainingsanteil berechnet

> sollte der Trainer ausfallen, bleibt der Trainingsplatz für die Trainingsgruppe zum freien Spielen reserviert

> **Gäste:** im Gruppentraining € 5,- pro Std./Teilnahme

> **bittet achtet am Anfang der Saison auf platzgerechtes Schuhwerk! evtl. Hallensole**

# TG Döhren 2023 TENNISCHULE PÖTTER

bis zu den Sommerferien Donnerstag/Freitag/Samstag

Donnerstag	Freitag		Samstag
Start: 04.05.23	Start: 05.05.-30.06.23		Start: 06.05.-01.07.2023
	Trainer Ralf	Trainer Mark	Trainer Ralf
	<b>10:00-11:00 /Platz 1 +2</b>		<b>09:00-10:00 / Platz 1</b>
	Personaltraining nach Vereinbarung oder Nutzung Ballmaschine!		Marianne / Sabine Almut / Jochen
	<b>11:00-13:00 / Platz 1 +2</b>		<b>10:00-11:00 /Platz 1 +2</b>
	<b>Trainings/Spieltreff mit Ralf</b>		MF Julia H. Damen / Damen 30 I + II
	für Fortgeschrittene & Turnierspieler		<b>11:00-12:00 /Platz 1 +2</b>
	€ 15,- für Mitglieder € 20,- für Gäste		MF Julia H. Damen / Damen 30 I + II
	nur mit Voranmeldung		<b>12:00-13:00 / Pl.1</b>
	<b>Termine: bitte anmelden</b>		Personaltraining auf Anfrage
	05.05. / 12.05. / 19.05. 26.05- / 02.06. / 09.06. 23.06. / 30.06./ 03.07. 18.08. / 25.08. / 01.09.23		<b>ACHTUNG!</b> kein Training am 27.05.23
<b>Termine: Schnuppertennis</b>			
04.05. / 11.05. / 18.05. 15.06. / 22.06. / 29.06. 06.07. / 13.07. / 20.07. 27.07. / 03.08. / 10.08. 17.08.	<b>16:00-17:00/ Platz 6</b>		
<b>Nur mit Voranmeldung!</b>	Gruppe Anja		
direkt bei Kirsten	Kerstin / Gabi		
€ 10,- für Mitglieder	<b>17:00-18:00 / Platz 6 +7</b>		
€ 15,- Nicht-Mitglieder	MF Michael D. Herren 55 / 60		
	<b>18:00-19:00 / Platz 6 + 7</b>	<b>18:00-19:00 / Platz 1 + 2</b>	
	MF Julia H. Damen / Damen 30 I + II	HERREN I offene Klasse	
<b>19:00-21:00 /Platz 6 + 7</b>	<b>19:00-20:00 / Platz 6</b>	<b>19:00-20:00 / Platz 1 + 2</b>	
<b>Schnuppertennis Spiel- und Trainingstreff für Einsteiger Trainerin: Kirsten</b>	MF Martin V. Herren 50	HERREN I offene Klasse	