

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

# 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	