

Jetzt anmelden!

# Workshop für Trainer/innen

28. bis 30. August 2026 in Malente

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Mitgliedsnummer:

Bin kein Mitglied:

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften an andere Teilnehmer weitergegeben werden dürfen.

Ja

Nein

Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Stornierung ist ausgeschlossen.

Anmerkung:

Abweichende Rechnungsanschrift:

Ort, Datum, Unterschrift:



Anmeldung per Post oder E-Mail an:

Holger Krützfeldt  
Geschwister-Scholl-Ring 25 · 23701 Eutin  
E-Mail: holger.krutzfeldt@t-online.de  
Tel.: 04521-798 304  
Anmeldeschluss ist der 18.8.2026

## Tagesablauf

### Freitag, 28.8.2026

- bis 15:45 Uhr Anreise der Teilnehmer/innen
- 16:00 Uhr Begrüßung / Organisatorische / Seminarplanung
- 16:15 - 16:45 Uhr **Unser Trainingsalltag im Focus**
- Wie gestaltet ihr Euer Training?
  - Was sind eure wichtigsten Eindrücke?
- 17:00 - 18:00 Uhr **In Action: „eine gemeinsame Trainingsstunde live“**
- Vom Mobilisieren zum Aktiven - vom langsamen zum Schnellen -
  - Von fliegenden Füßen zum flinken Spiel
- 18:00/18:15 Uhr **Abendessen**
- 19:00 - 20:30 Uhr **Ideen: „übergeordneten Trainingsziele“**
- Was haben wir in der Trainingsstunde gelernt?
  - Was wollen wir im Training erreichen?
  - Welche Mittel haben wir?
- 20:30 - 21:00 Uhr **Im Gleichgewicht: „keine Anspannung ohne Entspannung“ / Praxis vor und nach dem Training**

### Samstag, 29.8.2026

- 08:00/08:15 Uhr **Frühstück**
- 09:15 - 09:30 Uhr **Rückblick und Ausblick in den Tag**
- 09:30 - 11:00 Uhr **Vom Start weg: „Methodik des Anfängertrainings“ in der Praxis**
- Spielgemäß und ganzheitlich immer in Bewegung“
- 11:15 - 12:00 Uhr **Ohne Technik kommt man nicht auf den Mount Everest**
- Die Lernziele - Know how der Eckpunkte der technischen Entwicklungsschritte
  - Wir lernen im Team - variable Spiel- und Übungsformen
  - Verbessern durch zwingende Lernsituationen
- 12:00/12:15 Uhr **Mittagessen**
- 14:30 - 18:00 Uhr **Trainingsaufbau mittels Übungstuning im Vereins- und Kadertraining**
- Übungen entwickeln sich
  - Zeit ist nicht immer der Faktor
  - Teste dich selbst
- 18:00/18:15 Uhr **Abendessen**
- 19:00 - 21:00 Uhr **Neue Materialentwicklungen in Theorie und Praxis**
- Schlagtechniken und Effekte
  - sinnvolle Kombinationen von Spielsystem und Materialeinsatz

### Sonntag, 30.8.2026

- 08:00/08:15 Uhr **Frühstück**
- 09:15 - 11:30 Uhr **Let's use it: gemeinsames Erstellen von Trainingsplänen**
- Anwendung der Seminarerkenntnisse zur Gestaltung eigener Trainingsthemen
  - Austesten in der Praxis
- 11:30 - 12:00 Uhr **Abschlussbesprechung**
- 12:15 Uhr **Mittagessen / Abreise der Teilnehmer**



## VDTT-Workshop

Training neu gedacht –  
geplant zum nächsten Level

28. bis 30. August 2026

Referent: Martin Mewes

Sport- und Bildungszentrum  
23714 Bad Malente-Gremsmühlen

## MARTIN MEWES



Der in Berlin geborene Herr Martin Mewes (65 Jahre) verfügt über ein Lehramtsstudium mit den Schwerpunkten Sport und Religion. Im Anschluss daran übernahm er diverse Tätigkeiten im Bereich der Jugendsozialarbeit.

Bereits in jungen Jahren entwickelte er ein starkes Interesse am Tischtennis und entschied sich, diesen Sport zu seinem beruflichen Schwerpunkt zu machen. Die A-Lizenz erwarb er im Jahr 1995 und verfügt über umfassende Erfahrungen im Leistungs- und Nachwuchsbereich. Von 2009 bis 2017 war Martin als Trainer der Damenmannschaft des TTV Höfelhof in der Bundesliga tätig.

Derzeit übt er folgende Funktionen aus: Vereins- und Kadertrainer in Baden-Württemberg, Mitinhaber der „VIC-TAS-TT-Schule“, Durchführung von Ferienlehrgängen und Einzeltraining, Trainerausbilder des Hessischen Tischtennisverbandes sowie Durchführung von Einzelprojekten in Hessen und Baden-Württemberg.

Zusätzlich verfügt er über eine Ausbildung zum Motivationsberater und Mentaltrainer sowie über Kenntnisse in der Systemischen Analyse.

Entspannung findet Martin beim Golfen, dem Besuch eines Jazzkonzertes oder bei einem Glas Wein während des Lesens eines Krimis.

Wir freuen uns auf spannende und energiegeladene Wokshopstage 2026 mit Martin Mewes.

## Themenbeschreibung & Inhalte

### Training neu gedacht

#### Eine sorgfältig ausgearbeitete Trainingsplanung stellt die Grundlage für den Erfolg dar.

Welche bewussten oder unbewussten Leitlinien haben wir bisher für unser tägliches Training herangezogen? Welche neuen Erkenntnisse und Methoden können uns dabei unterstützen, das Training optimal für die gezielte Entwicklung der Spiel- und Handlungsfähigkeiten unserer Spielerinnen und Spieler in aufeinander aufbauenden Lernphasen zu gestalten?

Eine Trainingsplanung zeichnet sich durch eine strukturierte und sinnvolle Gestaltung aus, die sowohl kurzfristige als auch langfristige Ziele berücksichtigt und sich nahtlos in den Trainingsalltag integrieren lässt. Die einzelnen Einheiten sind auf die spezifischen Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppen abgestimmt, um eine optimale Lerneffektivität zu gewährleisten. Darüber hinaus wird Wert auf die Förderung der Freude am Sport sowie sozialer Interaktionen gelegt.

Ergänzend werden auch Aspekte der Materialkunde berücksichtigt, insbesondere im Hinblick auf die Interaktion mit und gegen das Material. Vor dem Hintergrund der jüngsten Erfolge von Sabine Winter nach ihrer Umstellung auf den Antitop, präsentiert Martin Mewes eine Auswahl an praktischen Empfehlungen. Martin wird von Frank Ehlert von Contra, der Materialexperte für TT-Hölzer und Noppen Innenbeläge, unterstützt. Zudem wird beleuchtet, wie sich aus einer durchdachten Planung stimmige Trainingsziele insbesondere auf Basis aktueller Wettkampfeindrücke ableiten lassen und wie man unterschiedliche Entwicklungsphasen kurz- wie langfristig sinnvoll umgeht.

Ein Workshop, der Orientierung bieten und zugleich konkrete Unterstützung für die eigene Trainingspraxis liefern will.

## Weitere Informationen

- Die Teilnehmeranzahl ist auf 18 Plätze begrenzt.
- Kosten für VDDT- Mitglieder, 220 € im DZ (Nichtmitglieder 250 €) inkl. Übernachtung und Vollpension. Übernachtung ist nur in Doppelzimmer möglich. Es stehen eine sehr begrenzte Zahl an EZ, bei einem Aufschlag von 30 € zur Verfügung.
- Der Workshop wird von allen Mitgliedsverbänden des DTTB als Fortbildungsmaßnahme zur Verlängerung der C- und B-Trainerlizenz anerkannt. Empfohlen wird trotzdem eine vorherige Rücksprache mit dem Ressortverantwortlichen des jeweiligen Verbandes.
- Anmeldung per Post oder E-Mail an:  
Holger Krützelfeldt Geschwister-Scholl-Ring 25  
23701 Eutin · E-Mail: holger.kruetzfeldt@t-online.de  
Tel.: 04521-798 304
- Anmeldeschluss ist der 18.08.2026
- Lehrgangsort: Sport- und Bildungszentrum  
Eutiner Straße 45 · 23714 Bad Malente-Gremsmühlen  
Telefon: 04523 – 98 44 10 · Fax: 04523 – 98 44 20  
E-Mail: sbz@lsv-sh.de / www.lsv-sh.de (auf Link SBZ)

