

TISCHTENNIS

DER SCHNELLSTE BALLSPORT DER WELT

180 KM/H TEMPO MIT 9000 UMDREHUNGEN PRO MINUTE

Tischtennis ist das schnellste Ballspiel der Welt: Auf einer Distanz von oft nur drei Metern rast der Ball mit Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 180 km/h über das Netz hin und her. Extreme Spin-Schläge lassen den Ball mit 9000 Umdrehungen pro Minute rotieren. Die Spieler müssen hohes Reaktions- und Antizipations-Vermögen mit Ausdauer, Schnelligkeit und Körperbeherrschung verbinden.

TISCHTENNISCLUB RAPID LUZERN

SPASS – SPIELE – FREUNDSCHAFT
ZIELE – PLANUNG – TRAINING – ERFOLG
LEISTUNG – KRAFT – AUSDAUER – BEWEGLICHKEIT
WETTKAMPF – REAKTION – TECHNIK – TAKTIK
SPASS- UND LEISTUNGSORIENTIERT

TISCHTENNIS

EINE DER FÜNF GRÖSSTEN SPORTARTEN DER WELT

188 NATIONEN IM WELTVERBAND ITTF

100 MILIONEN SPIELER IN CHINA

8000 SPIELER IN DER SCHWEIZ

TISCHTENNIS AUCH EIN SPORT FÜR DICH!

Tischtennis ist eine Lifetime-Sportart und macht auf jedem Spielniveau Spass. Das Spiel mit dem kleinen Celluloidball hält Kinder ebenso wie Pensionäre fit, kreativ und flexibel. Tischtennis das Schachspiel auf Tempo 180 km/h erfordert:

- KONZENTRATION, KOORDINATION
- KRAFT, BEWEGLICHKEIT, ATHLETIK
- REAKTION, TIMING, SPIELÜBERSICHT
- TECHNIK, TAKTIK, MENTALE STÄRKE

TISCHTENNISCLUB RAPID LUZERN

GEGRÜNDET 1953

Unter dem Vorsitz von Ruedi Meyer löste sich der Tischtennisclub Rapid Luzern 1953 vom Boxing Luzern ab. Trainiert wurde von 20.00 bis 23.00 Uhr jeweils Dienstags und Freitags.

Als Novum in der Clubgeschichte konnte 2000/01 mit dem Ungaren Zoltan Gardonyi erstmals ein Profi-Trainer engagiert werden. Rapid hat in den letzten zehn Jahren die grösste Nachwuchsabteilung der Schweiz aufgebaut und ist seit 2003 Stützpunkt des Schweizer Tischtennis Verbandes. Schweizer B- und C-Kaderspieler trainieren im TTC Rapid Luzern in der Leistungsgruppe, und mehrere Regionalkaderspieler trainieren in der Fördergruppe.

Das Clubziel – eine ausgewogene und gesunde Mannschafts-Struktur aufzubauen – haben wir bereits erreicht, von der 4. Liga bis NLA stellen wir alle Teams.

Die Vision – Den NLA-Schweizermeistertitel mit eigenen Spielern feiern können.

ZIEL: NATIONALLIGA A – B – C MIT EIGENEN NACHWUCHSSPIELERN

Der 35jährige deutsche David Pfabe betreut seit Sommer 2009 die Leistungs- und Sportklasse. Mit dem soeben absolvierten Trainerdiplom der Akademie in Köln, wird David Pfabe in der Schweiz auch den Status des Berufstrainers Swiss Olympic übernehmen dürfen. Neben der Aufgabe als Clubtrainer, verstärkt er als Spieler das NLB-Team. Er bringt Stabilität in die Mannschaft, so dass bereits eigene junge Spieler in die Nationalliga A, B und C eingebaut werden können.

DAVID PFABE

Profi-Spielertrainer
seit Sommer 2009

nach	Zoltan Gardonyi	2000/01
	Almir Alicic	2001/02
	Karsten Reeg	2002/04
	Samir Mulabdic	2004/09



TISCHTENNIS

5 TAGE WOCHEN

TRAININGSMITTEILUNGEN

Schulanlage Würzenbach, Turnhalle 1+2,

Kreuzbuchstrasse 60, 6006 Luzern

Hauswart: Daniel Banz

Telefon 079 756 82 51, daniel.banz@stadt-luzern.ch

Montag:	TL1 17.00 – 20.00 17.30 – 19.30	Einzeltrainings / Freies Training geleitetes Training Fortgeschrittene
Dienstag:	TL1 16.30 – 18.00 18.00 – 19.30 TL2 18.00 – 20.00 TL2 19.30 – 22.00	Training 1 Nachwuchs Einsteiger Training 1 Fortgeschrittene / Hobby Training 1 Fördergruppe Training 1 MM Erwachsene
Mittwoch:	TL1 15.00 – 18.00 17.30 – 19.00 19.00 – 22.00 20.00 – 22.00	Training Sportklasse 1 / Kader TTVI Training 4 Fortgeschrittene / Privat Sportklassentraining 2 Training 2 MM Erwachsene
Donnerstag:	TL1 16.30 – 17.30 17.30 – 19.30 19.30 – 22.00	Kids Training Ballerfahrung 5-8 Sportklasse 3/Training 3 Fortgesch. Training 3 MM Erwachsene
Freitag:	TL1 16.30 – 18.00 18.00 – 19.30 TL2 18.00 – 20.00 19.30 – 22.00	Training 2 Nachwuchs Einsteiger Training 2 Fortgeschrittene Training 2 Fördergruppe Training und MM Erwachsene

DAVID PFABE

19.4.1978

- A-Diplomtrainer STT
- Profitrainer Trainerakademie Köln
- Spielertrainer NLA
- Leistungsgruppe
- Fördergruppe

KARIN OPPRECHT

9.3.1965

- A-Diplomtrainer STT
- Trainergrundkurs NKES
- Trainingsgruppe
- Ballerfahrungstraining
- 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

Werftestrasse 2, 6005 Luzern

P 041 783 18 44 / M 079 755 61 80

eMail: 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

KASSIER:
MICHAEL FRASS

Werftestrasse 2, 6005 Luzern

P 041 783 18 44 / M 079 606 89 28

eMail: michael.frass@rapidluzern.ch

NACHWUCHSCHEFIN:
KARIN OPPRECHT

Werftestrasse 2, 6005 Luzern

P 041 783 18 44 / M 079 755 61 80

eMail: karin.opprecht@rapidluzern.ch

AKTUAR:
BENNO FISCHER

Primelweg 26, 6005 Luzern

P 041 360 87 84

eMail: 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

PROFI-TRAINER:
DAVID PFABE

Hertensteinstrasse 35, 6004 Luzern

M 079 215 97 56

david.pfabe@rapidluzern.ch

