

Tischtennis Lektion für Sportlehrer/innen und Schüler/innen

Fast alle Schulen haben Tischtennistische und Tischtennis ist bei den Schülern sehr beliebt. Sportlehrer oder Schüler haben nun die Möglichkeit von Tischtennisprofis zu lernen:

- Tischtennisspezifisches Aufwärmprogramm mit Koordinations- und Kräftigungsübungen
- mögliche Griffhaltungen
- Schattentraining ohne Schläger
- Aufschlagtraining (Ober-, Unter- Seitschnitt- und Trickaufschläge)
- Grundschnitte für Vor- und Rückhand: Kontern, Schupfen, Topspin, Block, Gegentopspin, Ballonball, Unterschnittverteidigung
- Taktisches Training für und gegen vorhand- oder rückhandorientierte Spieler bzw. für und gegen Offensiv- und Defensivspieler (Materialspieler)
- Balleimertraining (Multiballtraining, konditionell sehr anspruchsvoll)
- Spielformen und Erklärung der Regeln
- effizientes Beweglichkeitstraining um gesundheitliche Probleme, vor allem Rückenprobleme zu vermeiden
- sowie Input zu bewegtem Arbeitsplatz in der Schule

Kundenfeedbacks



«Die Zusammenarbeit mit Reto erfahre ich als sehr positiv und kameradschaftlich. Aufgrund seiner Trainingsprogramme habe ich mich in jeder Hinsicht verbessert. Reto ist bei seiner Arbeit sehr kreativ und für Fragen und individuelle Wünsche immer erreichbar.»

Marc Altermatt, mehrfacher Schweizer Meister und Cupsieger und ehemaliger Nationalspieler, Tischtennis



«Reto hat mit seinen Tischtennis-Trainingseinheiten neuen Schwung in unser Vereinsleben gebracht. Wir konnten uns technisch und konditionell weiterentwickeln und hatten viel Spass. An unserem 20-Jahre-Vereinsjubiläumsanlass hat er ausserdem eine super Tischtennisshow gezeigt. Danke Reto!»

Ralf Dümpelmann, Präsident TTC Sisseln



«Die Zusammenarbeit mit Reto Müller beim Aufbau des Konditionskonzept von "Swiss Table Tennis" war sehr effizient und unkompliziert. Seine Fähigkeiten, einen Menschen mit all seinen Facetten wahrzunehmen, auf seine Bedürfnisse einzugehen und so ein präzises, zielorientiertes und dem aktuellen Stand der Wissenschaft gerecht werdendes Trainingsprogramm zu entwickeln, sind beeindruckend!»

Samuel Gass, Sportlehrer, Fitnesstrainer und Tischtennisspieler



«Effektives Sportcoaching erfordert einerseits eine hohe Fachkompetenz, andererseits einen persönlichen Praxisbezug aus langjähriger Wettkampferfahrung.»

Andreas Belz, Ex-Nationalspieler Tischtennis



«Reto, deine Leidenschaft gehört dem Tischtennis! Und diese hast du uns mit Freude vermittelt: Service-, Balleimer- und Konditionstraining, Beinarbeit am Tisch, Präzision in den Schlägen und allgemeine Spieltaktik. Und bereits nach dem ersten Training gab es von dir sogar eine Trainingscheckliste. Super, sie hängt heute noch im Trainingslokal. Vielen Dank!»

Davor Petrovic, TTC Liestal



«Reto hat während der letzten drei Jahre unser Tischtennistraining geleitet. Dies hat mich persönlich gut weitergebracht. Besonders effektiv ist das 30 minütige Konditionstraining, in dem sowohl Ausdauer als auch Spritzigkeit gefördert werden. Die Trainingsleitung erfolgt kompetent und engagiert. Reto fördert dabei Spieltechnik und Strategie. Danke Reto!».

Dietmar Jenne, Geschäftsführer der TERRA AG, Reiden



«Effektives Sportcoaching erfordert einerseits eine hohe Fachkompetenz, andererseits einen persönlichen Praxisbezug aus langjähriger Wettkampferfahrung. Bei Reto Müller verschmelzen diese Komponenten zu einer Einheit.»

Andreas Belz, Ex-Nationalspieler Tischtennis



«Die professionelle sowie kameradschaftliche Zusammenarbeit mit Reto Müller schätze ich sehr. Da ich der erste Behindertensportler war, den er betreute, war es zu Beginn für uns beide eine grosse Herausforderung. Da wir aber sehr gut zusammen harmonieren und riesige Tischtennis-Fanaten sind, konnten wir beide viel voneinander profitieren und lernen. Ich hoffe, dass ich auf meinem Weg zum Erfolg noch möglichst lange auf

die Fachkompetenz und Kameradschaft von Reto zählen darf!»

Markus Jutzi, Athlet des Schweizerischen Tischtennis Nationalkaders der Behinderten



«Bei der Arbeit mit Reto konnte ich mentale Techniken kennenlernen, welche mir geholfen haben, das richtige Energielevel und die richtige Körperspannung zu erreichen. Damit bin ich erfolgreicher, und Tischtennis macht mehr Spass. Ich kann mein Potential mit Reto's Hilfe besser ausschöpfen.»

Patrick Haesler