

## Modernes Tischtennis-Training



Unsere Berufstrainer sind grundsätzlich durch permanente Weiterbildung oder Ihre hohe Qualifikation und Erfahrung immer auf dem aktuellen Stand der Trainingswissenschaft im modernen Tischtennis. Ob im koordinativen Aufwärmen, im individuellen Technik- und Wettkampftraining, der Vermittlung theoretischer Grundlagen oder Kräftigungsübungen des Körpers.



Das Tischtennis-Institut Thomas Dick ist die erste professionell organisierte Trainings-, Weiterbildungs- und Beratungsinstitution im deutschsprachigen Tischtennissport. Wir existieren seit 1995; zunächst an den Standorten Lübeck (1995 - 1996), Hamburg (1996 - 2003 + 2015 - 2019), Baiersbronn (2004 - 2008) und Holtsee (2009 - 2014). Firmensitz ist seit 2022 Hinterzarten.

### Unser aktuelles Dienstleistungs- Programm (2026):

#### Wöchentliche Lern - und Trainings- Stützpunkte (LuTRSP)

für Spieler(innen) aller Niveaus und jeden Alters  
(„Tischtennis-Fitness-Studio“)

**Qualitäts-Lehrgänge** für Spieler(innen) und  
**Qualitäts-Seminare** und **Impulsreferate** für  
Führungskräfte aus Vereinen

#### Social-Media und Internet-Service für Tischtennis-Vereine/ Abteilungen

(Erstellung und Betreuung von Websites und Social-Media-Accounts (Facebook, Instagram, etc.))

#### Tischtennis-Spaß-Demos in Grundschulen

zur Anwerbung von Mädchen und Jungen im Alter  
von 6 - 11 Jahren

#### „4x4“- Impulstraining für Vereine

Motivations- und Weiterbildungsimpulse  
durch vier qualifizierte Trainingstage

#### „Coach & Go“- Praxishilfe für Vereine

Aktive Unterstützung/Beratung bei der Umsetzung  
von guten Trainingseinheiten im Nachwuchs- und  
Erwachsenenbereich

2026

Mitglieder  
weiterbilden!

## „In-House“- Wochenend-Lehrgänge

(Vereinsinterne Wochenend-Lehrgänge)



#### 6 Themen zur Auswahl/max. 14 Spieler(innen):

- **Aufschlag/Rückschlag-Training (Technik/Taktik)**
- **Crash-Kurs Moderne Technik-Basics 2026**
- **Moderne RH/VH-Topspin-Technik 2026**
- **Spiel „gegen Material“ (LN, KN, A-Top)**
- **Mentale Stärke im Wettkampf**
- **Crash-Kurs Saisonvorbereitung (nur i. Sommer)**



## Unser Trainer-Team:



**Roman  
Plese**  
(Zagreb/CRO)



**Matthias  
Näf**  
(Kefikon/SUI)



**Thomas  
Dick**  
(Hinterzarten/GER)

## Themen und Buchungsmöglichkeiten:

Pro Wochenende besteht die Möglichkeit, eines von sechs verschiedenen Themen aus unserem Lehrgangsprogramm zu buchen:

**Aufschlag/Rückschlag-Training**  
(Technik/ Taktik 2026)

**Spiel gegen „Material“** (lange Noppen, AntiSpin, kurze Noppen)

**Moderne Technik-Basics 2026**

**Moderne VH/RH-Topspin-Technik**

**Mentale Stärke im Wettkampf**

**Crash-Kurs Saisonvorbereitung**  
(nur in den Sommerferien oder kurz danach)

## Kosten/ Buchungsoptionen:

Jeder Wochenend-Lehrgang umfasst 10,0 Std. - aufgeteilt in 5,0 Std. Samstag + 5,0 Std. Sonntag. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Spieler(innen), die maximale Teilnehmerzahl 14. In Ausnahmefällen können auch bei großer Nachfrage zwei Trainingsgruppen à 10-14 Spieler(innen) organisatorisch durchgeführt werden; hierzu bitte ein gesondertes Angebot anfordern!).

Tarif bei **8** Spieler(innen): € **195,00/** Spieler(in)  
Tarif bei **10** Spieler(innen): € **165,00/** Spieler(in)  
Tarif bei **12** Spieler(innen): € **140,00/** Spieler(in)  
Tarif bei **14** Spieler(innen): € **119,00/** Spieler(in)

Diese Tarife sind für Österreich einheitlich und gelten bis einschließlich 31.12.2026.



Wochenend-Lehrgänge werden bei uns als „Input-Lehrgänge“ durchgeführt. Alle Lehrgangsteilnehmer(innen) erhalten eine Auswahl an Trainingsmöglichkeiten und –inhalten, um damit bei weiterer regelmäßiger Anwendung deutliche Verbesserungen ihrer Technik zu erreichen. Wir versprechen keine Wunder, aber wir helfen bei der individuellen Weiterentwicklung! Und wir zeigen auf, wie man im Anschluss an den Lehrgang seine Leistung steigern kann.



Professional • Innovativ • Flexibel  
**TISCHTENNIS**  
INSTITUT THOMAS DICK

Bergackerweg 22

D-79856 Hinterzarten

Tel: +49 (0)176 4202 3463

Fax: +49 (0)40 6558 4353

E-Mail: [info@tischtennisinstitut.eu](mailto:info@tischtennisinstitut.eu)

Internet: [www.tischtennisinstitut.eu](http://www.tischtennisinstitut.eu)