



# Regeln für das Training

## Spaß!

**„Ich bin hier, weil ich Spaß am Tischtennispielen habe.“**

*Ich bin hier, weil ich Spaß am Tischtennispielen habe.*

## Motivation!

**„Ich bin hier, weil ich motiviert bin und trainieren möchte.“**

*Das Training ist zum Trainieren da. Entspannen kann man in den Pausen.*

## Respekt!

**„Ich bin hier und respektiere den Anderen/die Andere.“**

*Im Training wollen wir einen achtsamen und wertschätzenden Umgang miteinander pflegen. Das bedeutet, jegliches Verhalten, das andere aufgrund ihrer Spieltechnik, Fähigkeiten, ihres Alters, ihrer Herkunft, ihres Aussehens oder anderer Merkmale missachtet, verspottet, beleidigt oder herabsetzt, ist in unserem Training und Club unerwünscht.*

## Disziplin!

**„Ich respektiere meinen Trainer/meine Trainerin im Training und beachte seine/ihre Ansagen.“**

*Ich bin dankbar und schätze es, wenn sich erfahrenere Spieler Zeit nehmen, mir Techniken zu zeigen und beizubringen. Dazu gehört auch, dass ich den Ansagen derjenigen, die für das Training verantwortlich sind, Folge leiste. Wenn ich Fragen habe oder etwas nicht verstehe, spreche ich zuerst direkt mit meinem Trainer oder meiner Trainerin. Ich zeige meine Wertschätzung auch dadurch, dass ich immer pünktlich zum Training komme. Das bedeutet, ich vertraue meinem Trainer oder meiner Trainerin und erwarte, dass sie mir gegenüber auch Vertrauen zeigen.*

## Each one, teach one!

**„Ich unterstütze andere Spieler, vor allem Anfänger.“**

*Wir helfen und unterstützen uns gegenseitig, wir werben für unseren Sport und unser Team, um noch vielen Generationen nach uns die Möglichkeit zu geben, ihre Leidenschaft für das Tischtennispiel zu entdecken und zu leben. Unsere Tischtennisfamilie ist offen für jeden... auch für dich!*