

# NÆSTVED BORDTENNIS SOMMERLEJR 2023



Mandag d. 31 Juli til Fredag d. 4 August



Adgang inkl. i lejren

5 dage for  
1800 kr

Der vil være min. 5 timers bordtennis hver dag. Alle kommer igennem kinatræning, fysisk træning og mentaltræning der planlægges og udføres sammen med vores dygtige trænersteam.

Læs meget mere, tilmelding og opdateringer:

<https://naestved-bordtennis.dk/sommerlejr>

Trænere på lejren - derudover vil der være flere hjælpetrænere og sparringsspillere



## JEPPE SPOTTOG

HOVEDTRÆNER

Jeppe er 25 år, og er tidligere juniorlandsholdsspiller. Dog valgte Jeppe, efter han var en stor del af holdet der spillede Næstved Bordtennis op i bordtennisligaen, at gå trænervejen. Jeppe er træneruddannet i Kina, og udover trænergerningen i klubben, er han også Sportchef i Næstved Bordtennis.



## TOMAS KOLDAS

TRÆNER

Tomas Koldas er 23 år og er fra Tjekkiet. Koldas har i en 2 årig periode boet og spillet på klubbens Akademi mens han uddannede sig i Næstved. Koldas var en stærk medvirkende faktor, da Næstved tog DM guld. Lige nu spiller Koldas for en klub i Luxembourg, og har lige vundet en stor holdturnering. Tomas Koldas er fast spiller på det Tjekkiske landshold, og repræsenterede på bedste vis sit land ved VM. Næstved bordtennis er så heldige at Koldas igen spiller for klubben i de kommende 2 år.



## KASPER JENSEN

MENTALTRÆNER

Kasper er 45 år og ejer sin egen coaching virksomhed. Kasper har et samarbejde Næstved bordtennisklub som coach og mentaltræner, hvor han særlig har mentaltrænet elitespillerne i klubben. Kasper er international certificeret coach, teamcoach, neuropsykologisk coach og mentaltræner. En aften under lejren vil Kasper introducere deltagerne for mentaltræning samt hvordan du gennem coaching og mentaltræning vil kunne forbedre dine sportspræstationer. Din mentale robusthed vil bidrage til at styrke dig som sportsudøver.

**Feedback fra sidste års lejr: En af de bedste lejre nogensinde!**

**Sted:** Mærk Næstved Hallen & Toksværd hallen, Toksværd Bygade 43, 4684 Holmegaard

**Tilmelding:** Senest den 15. juli via klubbens hjemmeside hvor du udfylder forældrekontakt og størrelse til lejr T-Shirt.

Målgruppe: Ungdom Elite & Bredde.

Der inddeles i Elite -og Breddegrupper efter niveau—alle får en god og sjov træning.

**Pris:** Kr. 1.800,- som inkluderer træning, overnatning, forplejning, aktiviteter & lejr T-shirt

**Betaling:** Ved tilmelding

**Tidsrum:** Mandag 31 Juli kl. 9 til Fredag 4 aug ca. kl. 16 (uge 31)

Ved spørgsmål kontakt: sommerlejr@naestved-bordtennis.dk

Se <https://naestved-bordtennis.dk/sommerlejr> for tilmelding, ændringer, program og opdateringer.



MÆRK  
NÆSTVED