



DER TC MERZIG MACHT

STARK!

JUGEND

Training „Plus“ Programm

**Kostenloses Power-Training
für junge Mannschaftsspieler bis 25
Jahre – Werde stärker, schneller und
besser!**

- Verbesserung von Technik & Spiel
- Verbesserung der Kondition
- Entwicklung von Spielstrategien

**Förderung
unserer Jugendlichen in ihrem
Lieblingssport – Entwicklung starker,
aktiver Talente in den nächsten
3 Jahren!**

Mentoren des Training „Plus“ Programms

Christian Jung
Ralf Fery

Start: ab 5. Mai

Anmeldung bis: 28. April

Plustraining@tc-merzig.de

55 € Zuzahlung
Zweitmitglieder

TC Merzig Budget
für 2025: 6.000 €

Voraussetzung für die Teilnahme:

- Power Training von 8 - 25 Jahre
- Mitglied in einer Mannschaft des TC Merzig
- Verpflichtet sich zur Teilnahme durch seine Anmeldung und getroffene Vereinbarung
- Mindestteilnahme an den Mannschaftsspielen von 50 %

JUGEND

YOUNGSTAR POWERS

Bis 12

Training im TEAM:

Mannschaften in dieser Gruppe trainieren gemeinsam unter erhöhter Intensität

U 15 JUNIOR POWERS

Bis 16

Training nach Leistungsstand:

- Nur das Spielvermögen zählt
- Mannschaftsübergreifend
- Einteilung durch Trainer & Sportwart

U 25 ADVANCED POWERS

Ab 15

Trainingsgrundlage:

- Spezieller Trainingsplan
- Erhöhte Intensität
- Verbindliche Teilnahme