

TEAM ÖSTERGÖTLAND

#PingisPlus

3-4 januari 2026, Norcohallen i Norrköping

Lägret riktar sig till tjejer och killar som tränar/tävlar ungefär 3 dagar i veckan eller mer och har ett mål om att vilja bli en bättre pingisspelare på regional och nationell nivå.

Här får man fördjupad kunskap i sin träning, med fokus på att förbättra teknik, koordination och taktik. Vi kommer ha grundläggande fysträning och mental träning.

Program

Lägret är med övernattnig i pingishallen från lördag klockan 10 till söndag klockan 15.
Ta med #TeamÖstergötland-tröja (om man har), ombyte, vattenflaska, pingis- och duschgrejer.
Vid övernattnig - Luft/sov-madrass, kudde och täcke.

Ledare

Mattias Danielsson och Markus Wallin.
Vill man som förälder vara med och hjälpa till/sova över, hör av er.

Kostnad

500 kr som inkluderar träning, lunch, middag, frukost, lunch och mellanmål/frukt.
För spelare utanför Östergötland: 750 kr/helpension
Faktura för deltagande spelare skickas till respektive förening.

Upplysningar och frågor

alexander.ohgren@idrottostergotland.se, 070-347 24 20

Anmälan

Görs via [webbformulär](#) eller qr-kod **senast 15 december**.
Antagningsbesked och mer info skickas ut senast 19 december.



**Östergötlands
Bordtennisförbund**