



Willkommen im weltweit inklusivsten Tischtennis-Camp

Eine Lernumgebung, in der Spieler durch Vertrauen und Dialog gemeinsam wachsen.

B75 INTERNATIONALES TISCHTENNIS-CAMP 2026

Aabybro, Dänemark 4 bis 19 Tage vom 8. Juli bis zum 26. Juli



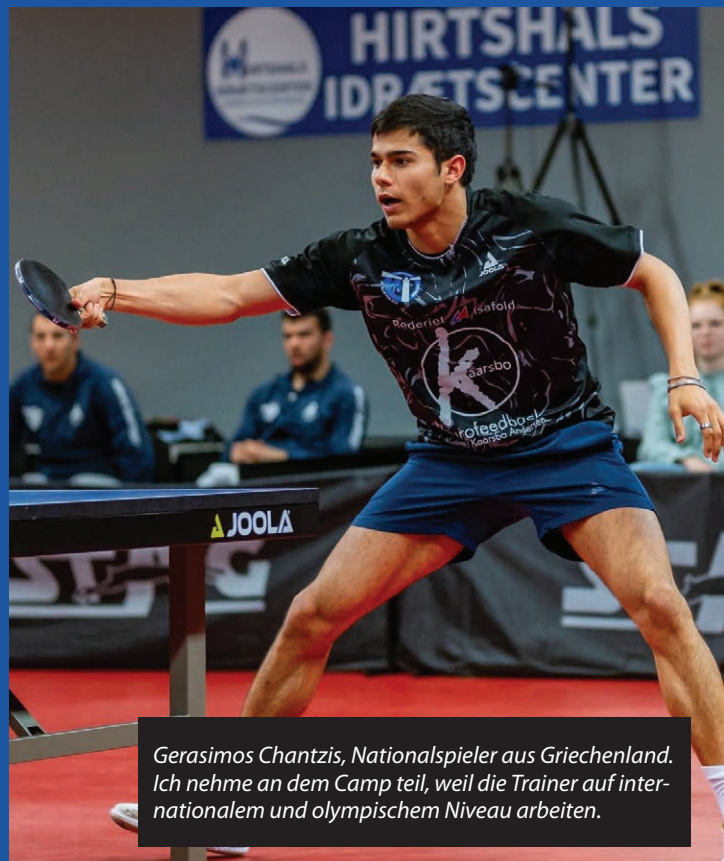
Der 7-jährige Marco nimmt an dem Camp teil, wo er Gleichaltrige trifft und Trainer, die das Training an sein Alter anpassen.



Philippe Poncet, hier zusammen mit dem spanischen Olympia- und Nationaltrainer Weidong Shi. Philip möchte darauf aufmerksam machen, wie Sport das Leben von Menschen mit COPD verbessern kann.



Viele Spieler über 60 nehmen an diesem Camp teil. Solveig Henriksen hier mit dem französischen Top-Trainer und Ausbilder Eric Labrune.



Gerasimos Chantzis, Nationalspieler aus Griechenland. Ich nehme an dem Camp teil, weil die Trainer auf internationalem und olympischem Niveau arbeiten.

In cooperation with



STIMMEN VON SPIELERN UND TRAINERN

„Viele Spieler kommen zu unserem Camp, weil es der einzige Ort ist, an dem sie so eng mit vielen kompetenten Trainern zusammenarbeiten können. Die Spieler entwickeln sich weit über die Erwartungen hinaus, und das Camp ist viel mehr als nur Tischtennis.“

Die Trainer

„Ich hatte das Gefühl, dass mein Trainer mir wirklich zuhörte. Meine Meinung zählte, und das Feedback wurde auf mich als Spieler zugeschnitten.“

„Dieses Camp hat mir geholfen, mein eigenes Spiel besser zu verstehen, nicht nur mehr zu trainieren. Ich weiß jetzt, woran ich arbeiten muss.“

Feedback der Teilnehmer, B75 Camp-Umfrage 2025



Zwei hochkompetente Trainerinnen im Camp:
Yana Timina und Yuhua Shen.



Dieser fantastische indische Trainer Santosh Ariswilli liebt das
Camp, weil es uns auch als Menschen weiterbringt.

WAS MACHT DIESES CAMP ZU EINER EINZIGARTIGEN LERNUMGEBUNG?

Bei B75 geht es um mehr als nur Wiederholungen – das Training ist darauf ausgerichtet, echtes Lernen, Selbstbewusstsein und persönliche Entwicklung zu fördern.

Die Spieler trainieren in kleinen Gruppen von 16 Personen (aufgeteilt in 8 + 8), angeleitet von drei erfahrenen Trainern und einem engagierten pädagogischen Leiter.

Die Trainer arbeiten als Team zusammen und bringen ihre unterschiedlichen Erkenntnisse und Erfahrungen ein, während der pädagogische Leiter für ein unterstützendes Lernumfeld sorgt – mit Vertrauen, Klarheit und sinnvollen Gesprächen mit jedem Spieler.



Sam Wilson und Félix Gaugry führen nach dem Training ein Checkout-Gespräch.

WAS IHR IM B75 CAMP ERLEBEN WERDET:

- Eine Lernumgebung, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen bezüglich Leadership und Psychologie basiert und das Lernen und die Leistung unterstützt.
- Ein vielfältiges Trainerteam aus der ganzen Welt, das sein Wissen teilt, damit jeder Spieler sich weiterentwickeln kann.
- Trainer und Spieler erarbeiten gemeinsam eine persönliche Roadmap, die einen klaren Weg zur Erreichung der individuellen Ziele aufzeigt.
- Die Trainingseinheiten – sowohl Einzel- als auch Gruppentraining – sind auf die spezifischen Ziele und Entwicklungsfelder jedes einzelnen Spielers zugeschnitten.
- Video-Feedback in Kombination mit offenen, vertrauensvollen Gesprächen, um den Spielern zu helfen, ihr eigenes Spiel besser zu verstehen.
- Tägliche Check-in- (Zielsetzung) und Check-out-Sitzungen (Feedback) fördern die Selbstreflexion und das Lernen nach jedem Training.
- Eine sichere Umgebung, in der sich die Spieler gegenseitig unterstützen und voneinander lernen.

SPARRING & LEVEL-BASIERTE TRAININGS:

- Internationale Spitzenspieler trainieren in den höchsten Leistungsgruppen als Sparringspartner.
- Bei zu großen Leistungsunterschieden werden Sparringspartner für ein ausgeglichenes Trainingsniveau eingesetzt.
- Dadurch wird ein anspruchsvolles und sinnvolles Training für alle Spieler gewährleistet.
- Spieler aller Niveaus – von Anfängern bis zu erfahrenen Senioren – trainieren Seite an Seite und inspirieren sich gegenseitig in ihrer Entwicklung.

TÄGLICHE TRAININGSSTRUKTUR:

- Zwei Trainingseinheiten pro Tag, jeweils 2,5 Stunden lang.
- Eine Einheit konzentriert sich auf individuell angepasste Multiball-Übungen zur Verbesserung der Technik.
- Die zweite Einheit umfasst gruppenbasierte Spielübungen zum Aufbau der Wettkampfstärke.

EIN CAMP FÜR SPIELER ALLER ALTERSGRUPPEN, LEISTUNGSTUFEN UND HINTERGRÜNDE

- Spieler aus mehr als 30 Nationen, von Nationalspielern bis hin zu Anfängern.
- Die Teilnehmer sind zwischen 10 und über 75 Jahre alt.
- In der Regel sind etwa 50 % der Teilnehmer Erwachsene.
- In den Gruppen sind immer Teilnehmer über 60 Jahre dabei.
- Spieler bis einschließlich 10 Jahren müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.



Eine integrative und verantwortungsbewusste Lernumgebung

Wir heißen willkommen:

- Paralympics-Sportler
- Menschen mit Parkinson
- Menschen mit COPD
- Menschen mit Lernschwächen
- Pflege- und Betreuungspersonen und Familienangehörige

Inklusion bei B75 wird durch Struktur, Dialog und klare Rollen unterstützt – so wird sichergestellt, dass jeder Teilnehmer respektiert und beim Lernen unterstützt wird.

Zusammenarbeit und Unterstützung

Wir arbeiten zusammen mit:

- Cure4Parkinson. Contact: Elisabeth Ildal - Telefon: +45 2341 15555 · elisabeth@ildal.com
- O2&Cie urgence BPCO. Philip Poncet - Telefon: +33651289031 · direction.o2etcie@gmail.com

Anreise zum Camp:

- Ihr könnt direkt zum Flughafen Aalborg fliegen.
- Ihr könnt zum Flughafen Kopenhagen fliegen und dann mit Flixbus.dk direkt zum Bahnhof Aalborg fahren.
Aktuelle Preise: 179 DKK für Erwachsene und 89 DKK für Kinder unter 11 Jahren für eine einfache Fahrt.

REGISTRIERUNG

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online unter <https://b75.nemtilmeld.dk>

Ihr könnt Euch für eine, zwei, drei oder vier Trainingsperioden anmelden.

Eine Trainingsperiode dauert 4 Tage und drei Nächte.

Zwischen jeder Trainingsperiode gibt es einen Ruhetag.

Zum Formular
gehen



KOSTEN FÜR JEDE TRAININGSPERIODE

Der Frühbucherpreis gilt bis zum 30. April 2026. Ab dem 1. Mai wird der volle Preis berechnet.

Rückerstattungen: Bis zum 10. Mai werden Rückerstattungen in voller Höhe gewährt. Nach dem 10. Mai werden Rückerstattungen von Fall zu Fall geprüft.

Kosten für jeden Trainingszeitraum (4 Tage und 3 Nächte)	Bis zum 30. April	Ab dem 1. Mai
Kein Schlafplatz (selbstorganisierte Unterkunft außerhalb) – pro Person	€ 451	€ 500
Klassenzimmer (Boden) – pro Person	€ 500	€ 550
4- bis 6-Personen-Zimmer – pro Person	€ 539	€ 590
2-Personen-Zimmer – pro Person	€ 644	€ 700
Einzelzimmer ohne Dusche oder Toilette im Zimmer	€ 875	€ 920
Einzelzimmer mit Dusche und WC im Zimmer	€ 1050	€ 1100

SONSTIGE KOSTEN

Zusätzliche Übernachtung: Eine zusätzliche Übernachtung inklusive Mahlzeit kostet 58 €. Die meisten Spieler bleiben vor oder nach dem Camp eine zusätzliche Nacht. Möglicherweise müsst Ihr nach Eurer letzten Trainingseinheit für eine Nacht in einen Klassenraum umziehen.

Taxi-Shuttle: Wenn Du mit dem Flugzeug, dem Zug oder der Fähre anreist, kannst Du unseren Shuttle-Service zum Camp in Anspruch nehmen: Flughafen Aalborg 12 € für eine einfache Fahrt und 24 € für die Hin- und Rückfahrt. Fährterminal Hirtshals oder Frederikshavn 24 € für eine einfache Fahrt und 48 € für die Hin- und Rückfahrt. Bahnhof Aalborg 12 € für eine einfache Fahrt und 24 € für die Hin- und Rückfahrt.

Zusätzliche Mahlzeiten: Besucher des Camps können Mahlzeiten kaufen. Die Kosten betragen: Frühstück 13 €, Mittagessen 13 €, Abendessen 17 €, Abendkaffee 10 €.

Zugang zum Pool und Fitnessstudio: Die Pools, die Sauna und das Fitnessstudio im DGI Huset stehen gegen eine Tagesgebühr zur Verfügung.

BETTWÄSCHE

Bettlaken, Kissen und Bettdecken sind jetzt in allen Zimmern vorhanden. Die Teilnehmer müssen ihre eigenen Handtücher mitbringen.

TRAINER UND ELTERN SIND IM CAMP WILLKOMMEN

Trainer und Eltern der Spieler sind im Camp herzlich willkommen. Wenn Ihr als Trainer oder Elternteil dabei seid, möchten wir Euch dazu ermutigen, den Lern- und Erfahrungsprozess der Spieler während des Camps aktiv zu unterstützen. Trainer und Eltern erhalten einen Rabatt von 30 % auf den für Spieler geltenden Preis.

**WENN IHR FRAGEN HABT, WENDET EUCH BITTE AN:
lars@rokkjaer.com**

EIN INTERNATIONALES COACHING-TEAM:

Gemeinsam lernen und sich weiterentwickeln

Bei B75 arbeiten die Coaches nicht alleine. Unser internationales Coaching-Team vereint Erfahrungen aus verschiedenen Ländern, Kulturen und Leistungsumfeldern, von der olympischen bis zur nationalen und regionalen Ebene.

Unterstützt von pädagogischen Leitern arbeiten die Trainer während des Camps zusammen, reflektieren und entwickeln ihre Führungsqualitäten weiter – um eine konsistente, respektvolle und spielerzentrierte Lernumgebung zu gewährleisten.

Im Folgenden sind die Trainer aufgeführt, weitere können hinzukommen. Die neuesten Informationen findet Ihr unter www.b75.dk.



Amila Thilakarathna

Cheftrainer des Brighton Table Tennis Club.
Ehemaliger Nationalspieler Sri Lankas.
Ehemaliger PDC-Trainer für Table Tennis England.



Aleksey Yefremov

ITTF-Hochleistungstrainer.
Nationaltrainer von Indien, Ägypten, Guatemala, Peru, Kolumbien, Island und Norwegen. Hat über 50 ITTF- und ETTU-Trainerausbildungskurse durchgeführt.



Andreas Rokkjær

Trainer an der B75 Tischtennisakademie und ehemaliger ITTF Hot Spot Trainer.
Hat einen Universitätsabschluss in angewandter Philosophie.
Ausgebildet an der B75 Coach Academy und ITTF Hot Spot.



Antonio Herrera

Trainer in Schweden. Hat seine eigene Tischtennisschule in Kolumbien.



Mia O'Rahilly Egan

Führende Trainerin in der Region Ancona
Mia ist irische Meisterin.



Christian Björklund

Höchste Trainerausbildung in Schweden.

Arbeitet mit Spielern aller Leistungsstufen, vom Anfänger bis zum Spitzenspieler. Vollzeit-Trainer und Ausbilder beim schwedischen Verband.



Claus Arnsbaek

Professioneller Trainer für dänische Jugendnationalspieler.
Regionaltrainer auf Fyn und Cheftrainer von OB.

Spezialisiert auf die Förderung junger Talente.



Christine Loyrion

Erfahrene Cheftrainerin bei Romans. Hat viele internationale französische Nachwuchsspieler trainiert. Butterfly-Trainerin des Jahres 2018.



Clement Haendler

Trainer mit internationaler Erfahrung. Professioneller Trainer, der Spieler in Frankreich und der Schweiz fördert.



Emiliano Franzini

Cheftrainer bei 11 Taškas Vilnius.
Ausgebildet an der B75 Academy.



Joe race

Trainer und Leiter des Barnsley Table Tennis Club. Joe ist einer von vielen ehrenamtlichen Leitern, die täglich für die Kinder da sind. Teil der B75 Table Tennis Academy.



Eric Labrune

40 Jahre Erfahrung, 20 Jahre Cheftrainer des National Center in Boulouris (Französische Riviera).
Sportmanager der Provence Cote d'Azur League.



Binghui Mai

5 Jahre Trainererfahrung in China.
Teilnahme an der chinesischen Tischtennis-Superliga. Ausgezeichnet als chinesischer Nationalspieler der ersten Klasse.
Trainer des serbischen Vereins Red Star.



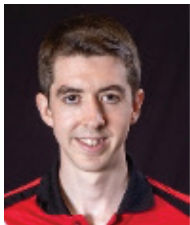
Ruby Gao

Managerin und Trainerin für zwei Vereine in China. Ruby organisiert die Teilnahme der chinesischen Spieler am B75 International Table Tennis Camp



Istvan Moldovan

Ehemaliger Spieler der norwegischen Nationalmannschaft für 10 Jahre.
Hat einen Master-Abschluss in Psychologie und Sport.
Arbeitet mit Olympioniken und Athleten der Nationalmannschaft sowie Managern in der Wirtschaft zusammen.

**Lee McHugg**

Hat viele Spieler vom Anfänger bis zum nationalen Spitzenniveau ausgebildet.
Einer der Haupttrainer an der Birmingham TT Academy.

**Provas Mondal**

Indischer Profi-Topcoach. Derzeit auf Sardinien tätig.
Ehemaliger Trainer an der Werner Schlager Academy.

**Santosh Aranwilli**

Letztes Jahr hat Santosh das Camp im Sturm erobert. Was für ein Trainer!
Indischer Top-Trainer und Nr. 2 bei der indischen Meisterschaft 2025.

**Lucian Filmon**

Cheftrainer bei Department 95 Paris.
Weltmeister der Veteranen +40.
Nationaler Meister mit Pontoise Cergy 2024.

**Shi Weidong**

Nationaltrainer in Spanien, nahm an den Olympischen Spielen 2024 teil.
Ehemaliger Profispieler, dreimaliger spanischer Meister.
Hochqualifizierter Trainer, der mit allen Spielern arbeitet, von Elite-Spielern bis hin zu Anfängern.

**Martin Lundkvist**

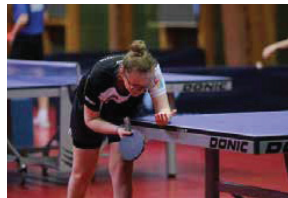
Ehemaliger Nationaltrainer der dänischen Frauenmannschaft.
Direktor des dänischen Tischtennisverbands.
Derzeit Trainer in Roskilde.

**Simon Fisher**

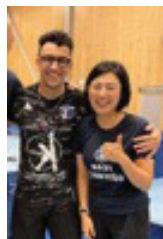
Trainer der Nationalmannschaft der Färöer-Inseln.
Trainer beim Viby Tischtennisverein Dänemark.

**Tanja Helle**

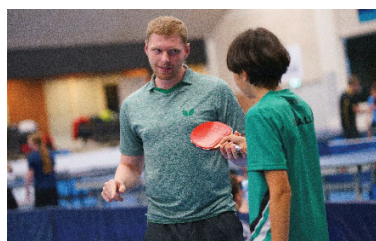
Niederländische Meisterin in Holland 2024.
Professionelle Tischtennisspielerin und Trainerin in Paris.
Ausgebildet an der B75 Academy.

**Melissa Vgn**

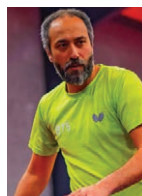
Ausgebildete Trainerin (Département 95, Paris). Außerdem Ausbildung an der B75 Coach Academy.

**Yuhan Chen**

Direktorin Team Göteborg. Top-Trainerin. Ehemalige Jugendlationalsspielerin Chinas.
Hier zusammen mit Zakaria Mercade von der B75 Academy.

**Sam Wilson**

Professioneller Trainer in England. Ehemaliger Nationalspieler.

**Tarek Hassan Shahin**

Cheftrainer und Direktor bei B75.
Ehemaliger Nationaltrainer Ägypten.

**Nicklas Bjerregård**

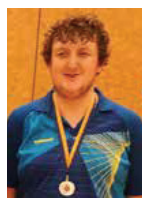
Ausgebildeter dänischer Jugendtrainer.
Ausgebildet an der B75 Academy.

**Passant Osman**

ITTF-Trainer. Jugend-Nationaltrainer Ägyptens. Trainer von Hana Goda. Foto: Dezember 2024, Cheftrainer im Trainingslager für Nationalspieler von Mauritius.

**Tobias Dyrendal**

Trainer an der Tischtennisakademie von B75.
Ausgebildet an der B75 Coach Academy.

**Richard Pelc**

Professioneller Trainer in England. Ausgebildet an der B75 Academy.



Victoire Barthelemi
Ausgebildete Trainerin
(Département 95, Paris).
Außerdem Ausbildung an
der B75 Coach Academy.



Yana Timina
Top-Trainerin der ITTF.
Top-Trainerin in Holland.
Verantwortlich für die die niederländischen
Nachwuchstalente.



Mads Jørgensen
Mads Jørgensen ist seit vielen Jahren Teil des
Trainerstabs der dänischen Nationalmannschaft.
Mads ist ein erfahrener Trainer mit einer freundli-
chen und herzlichen Persönlichkeit.



Yoeke Gunsing
Jugendtrainerin in Holland.
Ausgebildet an der B75 Coach
Academy.



Zakaria Mercade
Top-Trainer bei B75.
Ob Kinder oder 60+ – sie
alle lieben Zakaria.

Administration



Lars Rokkjær
Gründer des Camps



Thomas Krejdal
Hotelmanager



ALESSANDRA NEGRI
Küchenchefin



Die Perspektive eines Spielers:

„Ich möchte meine Meinung zum B75-Tischtenniscamp äußern. Die gesamte Erfahrung hat mich sehr positiv beeinflusst. Ich hätte mir nie vorstellen können, dass ein Camp so viel positive Energie, Respekt und Herzlichkeit ausstrahlen kann. Das Camp hat eine kleine Gemeinschaft geschaffen, in der Menschen unterschiedlichen Alters und mit unterschiedlichem Hintergrund ohne Barrieren zusammenleben konnten. Ich habe nicht nur Tischtennisfähigkeiten erworben, sondern auch Selbstvertrauen, Vertrauen und ein Gefühl der Zugehörigkeit.“

Mukesh



Anders Lind und Lars Rökkjær bei der Eröffnungsfeier 2023.

SOMMERCAMP-T-SHIRT MIT CAMP-LOGO



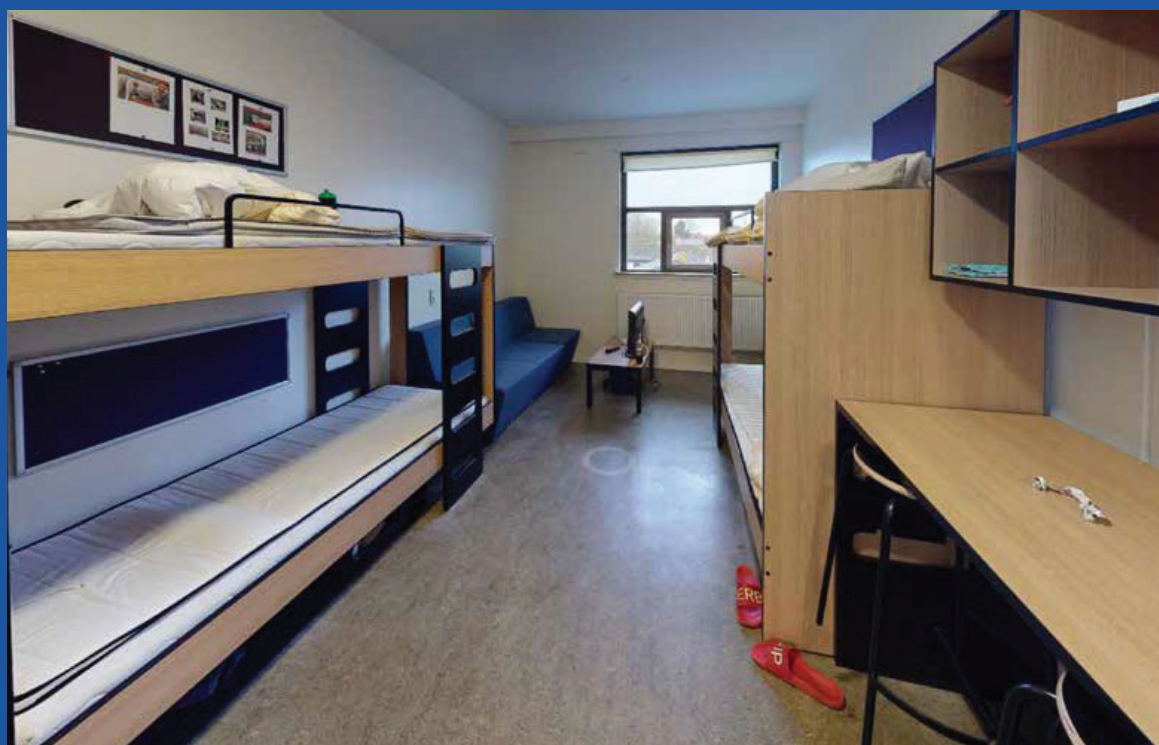
Wenn Ihr Interesse an unserer Trainingsbekleidung habt, könnt Ihr diese bei der Anmeldung zum Camp bestellen.

Das Design steht noch nicht fest.



Verbesserung kennt kein Alter.

Die Unterbringung für das Camp erfolgt in der Sportsefterskolen Aabybro.
[Klickt hier für einen virtuellen Rundgang](#)



PROGRAMM FÜR DAS B75-SOMMERCAMP

Tag 1 8., 13., 18., 23. juli	Tag 2 9., 14., 19., 24. juli	Tag 3 10., 15., 20., 25. juli	Tag 4 11., 16., 21., 26. juli	Tag 5 (freier Tag) 12., 17., 22. juli
07:00 - 08:00 Frühstück 08:30 - 09:00 Offizielle Eröffnungsfeier	07:30 - 08:30 Frühstück	07:30 - 08:30 Frühstück	07:30 - 08:30 Frühstück	09:00 - 10:00 Auschecken aus den Zimmern 10:00 Frühstück
Trainingseinheit 1: 09:00 - 09:10 Geht zu Euren Gruppen 11.30 - 11.45 Check out	08:30 - 08:55 Yoga Trainingseinheit 1: 09:00 - 09:10 Check in 11.30 - 11.45 Check out	08:30 - 08:55 Yoga Trainingseinheit 1: 09:00 - 09:10 Check in 11.30 - 11.45 Check out	08:30 - 08:55 Yoga Trainingseinheit 1: 09:00 - 09:10 Check in 11.30 - 11.45 Check out	11:00 Abfahrt für Ausflug zum Strand oder nach Aalborg.
12:30 - 13:15 Mittagessen	12:15 - 13:00 Mittagessen	12:15 - 13:00 Mittagessen	12:15 - 13:00 Mittagessen	
Trainingseinheit 2: 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	Trainingseinheit 2: 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	Trainingseinheit 2: 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	13.15 - 14.15 Abschlussbericht für diejenigen, die gehen. Trainingseinheit 2: 15:00 - 15:10 Check in 17:30 - 17:45 Check out	16:00 - 20:00 Informelles Tischtennis-Turnier
18:15 - 19:15 Abendessen	18:15 - 19:15 Abendessen	18:15 - 19:15 Abendessen	18:15 - 19:15 Abendessen	
19:00 - 21:00 Meetings Spieler und Trainer: Wie möchte ich meine Woche planen?	Abend mit Freizeit.	20:00 - 21:00 Vortrag zum mentalen Training	19:00 - 20:00 Wenn Ihr eine weitere Woche bleiben, bereitet Ihr Euer eigenes Video für die Roadmap-Sitzung vor.	20:00 - 21:00 Abendessen
21:15 - 22:00 Mahlzeit		21:00 - 21:30 Mahlzeit	21:00 - 21:30 Mahlzeit	
22:00 - Schlafenszeit für die Youngster	22:00 - Schlafenszeit für die Youngster	22:00 - Schlafenszeit für die Youngster	21:30 - Geselliges Beisammensein	22:00 - Schlafenszeit für die Youngster
22:30 - Schlafenszeit für alle Spieler	22:30 - Schlafenszeit für alle Spieler	22:30 - Schlafenszeit für alle Spieler	Bis 00:00 Uhr nachts geselliges Beisammensein im Restaurant und Billardraum	22:30 - Schlafenszeit für alle Spieler



B75 International Table Tennis Camp

Susi Maxwell-Stewart, eine von acht Spielerinnen mit Parkinson aus Brighton, hat dieses Gedicht verfasst:

Aabybro you are fantastic
You tried to make us elastic
With jogging, stretching, moving around
Grunting, groaning, making sounds

Our coaches showed us what to do
Focus, practice will be up to you
Mark and Noah, Provos and Dong carefully saw
Exercise needed to correct our flaws
Move to the left, foot to the right
Don't hold your bat so very tight

When it was time to rest
We went for a swim
Cooling water made us sing
Muscles numb, no body aches
Swimming helped to stop the shakes

Dinner and supper later on in time
After 3 more hours of sweat and grime
A hearty soup, a veggie option served
Who could want for more to preserve
Our strength, our hope and our pleasure
Sleeping and showers were definitely our leisure

Lidel's too was a big plus
Buying liquorice and chocolate was a must
A nectarine a day to keep the doctor away
We really enjoyed every minute of our day

Thank you Lars and all your staff,
All the volunteers, and the cafe for
English Breakfast tea
It helped us grow branches in the table tennis tree

