**Online Training mit dem TV Aldekerk in der Woche vom 10. Januar bis 16. Januar**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Sonntag, 10.01.2021 | Montag, 11.01. 2021 | Dienstag, 12.01.2021 | Mittwoch, 13.01.2021 | Donnerstag, 14.01.2021 | Freitag, 15.01.2021 | Samstag, 16.01.2021 |
| TrainerIn:SpielerIn: | René BaudeEmma Molderings | Nico Theisejans Luis Niederholz  | Carsten HilsemerEmma König | Melvin Lehner Leah Wulf | Justin LindnerSvea Pannen | Karsten WefersNiclas Schindler | Svenja RottwinkelLucia Dohmen |
| StartEinlass | 17:00 Uhr16:45 Uhr | 17:00 Uhr16:45 Uhr | 17:00 Uhr16:45 Uhr | 17:00 Uhr16:45 Uhr | 17:00 Uhr16:45 Uhr | 17:00 Uhr16:45 Uhr | 17:00 Uhr16:45 Uhr |
| Dauer | 45 Minuten | 45 Minuten | 45 Minuten | 45 Minuten | 45 Minuten | 45 Minuten | 45 Min |
| Thema | Koordination u.a. mit dem Springseil | Kraft und Beweglichkeit mit dem Handball | Ganzkörper-kräftigung mit dem Handball | Balance & Beinkraft& Gleichgewicht  | Koordination mit dem Handball | Ganzkörper-kräftigung mit Wasserflaschen | Ausdauer, Kraft und Koordination zu Musik |
| Benötigtes Material | * Handtuch oder bequeme Unterlage
* Wasserflasche zum Trinken
* Springseil
* Linie (Klebeband)
 | * Handtuch oder bequeme Unterlage
* Wasserflasche zum Trinken
* Ball
 | * Handtuch oder bequeme Unterlage
* Wasserflasche zum Trinken
* Ball
 | * Handtuch oder bequeme Unterlage
* Kissen, flexible Unterlage (Balance-Board, etc.)
 | * Wasserflasche zum Trinken
* 2 Bälle
* eine Wand
 | * Handtuch oder bequeme Unterlage
* Wasserflasche zum Trinken
* 2 gefüllte Wasserflachen zum Training
 | * Handtuch oder bequeme Unterlage
* Wasserflasche zum Trinken
* Kleine Gewichte
* Handtuch
* Springseil
 |
| Zielgruppe  | alle | alle | alle | alle | alle | alle | alle |

**Allgemeines:**

* Zur Teilnahme klickt bitte unter folgendem Link (dieser Link gilt für alle Trainingseinheiten):

<https://us02web.zoom.us/j/2170493182?pwd=c0NScDQxT1ZEdVpRWURaMEwraDdiUT09>

oder

[Meeting eröffnen - Zoom](https://us02web.zoom.us/s/2170493182?pwd=c0NScDQxT1ZEdVpRWURaMEwraDdiUT09#success)

* Das Kennwort bekommt ihr von eurem Trainer
* Die Einheiten beginnen immer um 17 Uhr und Dauer ca. 45 -60 Minuten
* Bitte haltet das benötigte Material zum Training bereit