

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 Baude Emma Molderings	Nico Theisejans Luis Niederholz	Carsten Hilsemer Emma König	Melvin Lehner Leah Wulf	Justin Lindner Svea Pannen	Karsten Wefers Niclas Schindler	Svenja Rottwinkel Lucia Dohmen
Start Einlass	17:00 Uhr 16:45 Uhr	17:00 Uhr 16:45 Uhr	17:00 Uhr 16:45 Uhr	17:00 Uhr 16:45 Uhr	17:00 Uhr 16:45 Uhr	17:00 Uhr 16:45 Uhr	17:00 Uhr 16:45 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	<ul style="list-style-type: none"> • Handtuch oder bequeme Unterlage • Wasserflasche zum Trinken • Springseil • Linie (Klebeband) 	<ul style="list-style-type: none"> • Handtuch oder bequeme Unterlage • Wasserflasche zum Trinken • Ball 	<ul style="list-style-type: none"> • Handtuch oder bequeme Unterlage • Wasserflasche zum Trinken • Ball 	<ul style="list-style-type: none"> • Handtuch oder bequeme Unterlage • Kissen, flexible Unterlage (Balance-Board, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserflasche zum Trinken • 2 Bälle • eine Wand 	<ul style="list-style-type: none"> • Handtuch oder bequeme Unterlage • Wasserflasche zum Trinken • 2 gefüllte Wasserflachen zum Training 	<ul style="list-style-type: none"> • 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](#)

- 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

