**Online Training mit dem TV Aldekerk in der Woche vom 07. Februar bis 13. Februar**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Einheit 1** | Sonntag,  07.02.2021 | Montag,  08.02.2021 | Dienstag,  09.02.2021 | Mittwoch,  10.02.2021 | Donnerstag, 11.02.2021 | Freitag,  12.02.2021 | Samstag,  13.02.2021 |
| TrainerIn:  SpielerIn: | Rene Baude  Kristina Kohs | Nico Theisejans  Jonas Leeder | Markus Mund | Carsten Hilsemer | Karsten Wefers  Dana Bleckmann  Chrissi Welter | Michael Laurer  Jochen Steeger | Justin Lindner  Svea Pannen |
| Start  Einlass | 17:00 Uhr  16:45 Uhr | 17:00 Uhr  16:45 Uhr | 16:00 Uhr  15:45 Uhr | 17:00 Uhr  16:45 Uhr | 17:00 Uhr Interview  18:00 Uhr Workout | 17:00 Uhr  16:45 Uhr | 16:00 Uhr  15:45 Uhr |
| Dauer | 45 Min. | 45 Minuten | 30 Min | 45 Min | 30-45 Min Interview  45 Min Workout | 45 Min | 45 Min |
| Thema | Koordination, Stabilität und Oberkörperkräftigung | Individuelle Technik (Wurf- und Passtechnik) | Ballschule | Ganzkörperstabilisation mit dem Ball | Koordination und Stabilisationstraining | Kraft und Kardio mit Ball | HIT Seilspringen |
| Material | * Handtuch oder bequeme Unterlage * Springseil * Linie (Klebeband)   Kleines Theraband | * Handtuch oder bequeme Unterlage * Koordinations-leiter (Klebestreifen) * 2 Bälle | * 2 (Hand-) Bälle | * Handtuch oder bequeme Unterlage * 1 Tennisball * 1 Handball | * Handtuch oder bequeme Unterlage * Besenstiehl/ Stab | * Handtuch oder bequeme Unterlage * 2-3 Jonglierbälle (Tennisbälle) * Handball, Schuhe | * 1 Springseil |
| Zielgruppe | alle | ab D-Jugend | Ballschulkids | ab D-Jugend | alle | alle | alle |
| **Einheit 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| TrainerIn  SpielerIn |  | Andrea Cleve | Andrea Niederholz | Tilo Kopp | Vera Knörchen | Julian Mumme  Roman Grützner |  |
| Start/ Einlass |  | 19:00 Uhr  18:45 Uhr | 17:00 Uhr  16:45 Uhr | 19:00 Uhr  18:45 Uhr | 19:00 Uhr  18.45 Uhr | 18:00 Uhr  17:45 Uhr |  |
| Dauer |  | 45 Min | 45 Min | 30 Min | 45 Min | 45 Min |  |
| Thema |  | Allg. Fitness und Gymnastik Breitensport | Workout & Überraschung | Entspannungstraining | Functional Fitness | Ganzkörpertraining Mobilisation und Koordination |  |
| Benötigtes Material |  | * Handtuch oder bequeme Unterlage * Seilchen oder Gürtel | * Handtuch oder bequeme Unterlage * 1 Buch mit festem Einband * 1 T-Shirt | * Handtuch oder bequeme Unterlage * Bequeme Kleidung * Kissen/ Decke   Störungsfreier Raum | * Handtuch * Matte * Trinkflasche | * Handtuch * Blackroll * Springseil |  |
| Zielgruppe |  | alle |  | alle | alle | ab B-Jugend |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Einheit 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| TrainerIn  SpielerIn |  |  |  |  |  | Andrea Niederholz  Denise Kirchberg |  |
| Start/ Einlass |  |  |  |  |  | 18:45 Uhr  19:00 Ihr |  |
| Dauer |  |  |  |  |  | 30 Min |  |
| Thema |  |  |  |  |  | Yoga |  |
| Benötigtes Material |  |  |  |  |  | * Handtuch oder bequeme Unterlage * barfuß |  |
| Zielgruppe |  |  |  |  |  | alle |  |