**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 LaurerJochen Steeger  | Justin Lindner Svea Pannen  |
| StartEinlass | 17:00 Uhr 16:45 Uhr  | 17:00 Uhr16:45 Uhr | 16:00 Uhr 15:45 Uhr  |  17:00 Uhr  16:45 Uhr  | 17:00 Uhr Interview 18:00 Uhr Workout  | 17:00 Uhr16:45 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**  |  |  |  |  |  |  |  |
| TrainerInSpielerIn |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| TrainerInSpielerIn |  |  |  |  |  | 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  |  |