**Online Training mit dem TV Aldekerk in der Woche vom 21. Februar bis 27. Februar**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Einheit 1** | Sonntag,  21.02.2021 | Montag,  22.02.2021 | Dienstag,  23.02.2021 | Mittwoch,  24.02.2021 | Donnerstag, 25.02.2021 | Freitag,  26.02.2021 | Samstag,  27.02.2021 |
| TrainerIn:  SpielerIn: | Rene Baude  Kristina Kohs | Nico Theisejans  Niko Georgikos | Markus Mund  Nils Mund |  | Karsten Wefers  Jos Niederholz | Michael Laurer  Fam. 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  16:45 Uhr | 17:00 Uhr  16:45 Uhr |
| Dauer | 45 Min. | 45 Minuten | 30 Min |  | 45 Min. | 45 Min | 45 Min |
| Thema | Koordination, Stabilität und Oberkörperkräftigung | Tabata | Ballschule |  | Koordinationstraining | Klopapier-Challenge | Oberkörper und Wurfkraft |
| Material | * Handtuch oder bequeme Unterlage * Springseil * Linie (Klebeband) * Kleines Theraband | * Handtuch oder bequeme Unterlage * Kleine Gewichte/ Flaschen | * 1 Handball * Verschiedene Bälle * Socke, Kochlöffel, 1 Eimer, 1 Seil |  | * bequeme Unterlage * 2 Flaschen * 1 Luftballon * 1 Handball * Partner (Eltern, Geschwister, etc.) | * bequeme Unterlage * Taschenbuch * Wäschekorb * 8 Klopapierrollen * 4 Tennisbälle | * bequeme Unterlage * Stift, Block * 2x 1-2 kg Hanteln oder Flaschen |
| Zielgruppe | alle | ab D-Jugend | Ballschulkids |  | F- bis D-Jugend | Ballschule -C-Jgd. | alle |
| **Einheit 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| TrainerIn  SpielerIn |  | Andrea Cleve |  | Tilo Kopp | Karsten Wefers  Niclas Schindler |  |  |
| Start/ Einlass |  | 19:00 Uhr  18:45 Uhr |  | 19:00 Uhr  18:45 Uhr | 18:00 Uhr  17:45 Uhr |  |  |
| Dauer |  | 45 Min |  | 30-45 Min | 45 Min |  |  |
| Thema |  | Allg. Fitness und Gymnastik Breitensport |  | Entspannungstraining | Ganzkörperworkout +  Koordination |  |  |
| Benötigtes Material |  | * Handtuch oder bequeme Unterlage * Stuhl, Hocker, o.ä. |  | * Handtuch oder bequeme Unterlage * Bequeme Kleidung * Kissen/ Decke   Störungsfreier Raum | * 2 (Hand-) Bälle * Handtuch oder bequeme Unterlage |  |  |
| Zielgruppe |  | alle |  | alle | alle |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Einheit 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| TrainerIn  SpielerIn |  |  |  |  | Vera Knörchen |  |  |
| Start/ Einlass |  |  |  |  | 19:00 Uhr |  |  |
| Dauer |  |  |  |  | 18:45 Uhr |  |  |
| Thema |  |  |  |  | Functional Fitness |  |  |
| Benötigtes Material |  |  |  |  | * Handtuch * Matte * Trinkflasche |  |  |
| Zielgruppe |  |  |  |  | alle |  |  |