**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  |
| 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 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**  |  |  |  |  |  |  |  |
| TrainerInSpielerIn |  | Andrea Cleve  |   | Tilo Kopp | Karsten WefersNiclas 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** |  |  |  |  |  |  |  |
| TrainerInSpielerIn |  |  |   |  | Vera Knörchen  |   |  |
| Start/ Einlass |  |   |   |  | 19:00 Uhr  |   |  |
| Dauer  |  |  |  |  | 18:45 Uhr  |  |  |
| Thema  |  |  |   |  | Functional Fitness  |  |   |
| Benötigtes Material  |  |   |  |  | * Handtuch
* Matte
* Trinkflasche
 |   |  |
| Zielgruppe  |  |  |  |  | alle |  |  |