

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
TrainerIn		Clemens Rietdorf	Tom Langhammer	Richard Högner	
Zeit		16:00 - 17:30	16:00 - 17:30	16:00 - 17:30	
Schwerpunkt / Material		U11 und jünger Inhalte: Koordination, Beinarbeit, Stabilisation Material: Matte, Tennisball	Für alle ohne TRP Theorie und Vorbereitung TRP Stift, Papier und gerne auch vorbereitete Fragen	U11 und jünger Inhalte: Koordination und Stabi Material: Matte, Tennisball, Becher, Seil	
Link		https://us04web.zoom.us/j/78570940370?pwd=dmUwUW5YWU43QUNPYlAxL1Nyc2tqQT09 Meeting ID: 785 7094 0370 Passcode: 6nPpbb	https://us04web.zoom.us/j/74763977144?pwd=K2hZemx0YXdKZ0RuR09jZWNLAE1KQT09 Meeting ID: 747 6397 7144 Kenncode 2R2T8c	https://us04web.zoom.us/j/76978932362?pwd=d2p0Z0tMNWRVfzVaVDFYTWdlNG05dz09	
TrainerIn		Tom Langhammer	Tilo Höppner	Tom Langhammer	Christian Büttner
Zeit		18:00 - 19:30	18:00 - 19:30	18:00 - 19:30	19:15 - 20:15
Schwerpunkt / Material		U 13 und älter Inhalt: Beweglichkeit und Faszientraining Benötigt wird eine Matte und wenn möglich eine Faszienrolle	Waffe Körperkabel	U13 und älter Inhalt: Stabi und Krafteraining Benötigt wird eine Matte und eine kleine Flasche gefüllt mit Wasser	U13 und älter: Inhalte: Videoanalyse Kolobkov Jeannet 2005 Finale Leipzig: https://www.youtube.com/watch?v=SsXCGHFQITE
Link		https://us04web.zoom.us/j/76200876075?pwd=RONxV0FXTUdHTDdHbUJUU0paR3A0Zz09 Meeting ID: 762 0087 6075 Kenncode: bh8FyD	https://us04web.zoom.us/j/8587174422?pwd=a3VCcUIWdGdlQkx0V2JkRGRJQ3BZz09 Meeting ID: 749 9722 1470 Kenncode: 1ceuQc	https://us04web.zoom.us/j/73509638588?pwd=L0VYRHdzK0ZwNk5NUGovNEQ0UFArZz09 Meeting ID: 735 0963 8588 Kenncode: 52kvpD	https://us04web.zoom.us/j/5194582556?pwd=YzVmM1lvczhrWGNiOFMwY3lFck5WQT09 Meeting-ID: 519 458 2556 Kenncode: 67NsUr