



NWJV- ONLINE-GESAMTPLAN



KW 3 // 18.01-24.01.2021

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

// U18-TRAININGS-ANGEBOTE

ONLINE

INDIVIDUELL

ONLINE

INDIVIDUELL

ONLINE

17:00-17:45

Ausdauer-Day

17:00-17:45

Fitness-Day

17:00-18:00

Gummiband-
Training und
Schrittmuster

Lauftraining
8 km Challenge

Gummiband-
Training und
Schrittmuster mit

150 Liegestütz
150 Klappmesser
150 Reißkniebeuge
60 Klimmzüge

Gummiband-
training und
Schrittmuster

Das U18-Online Training richtet sich an alle U18-Judoka, auch an Nicht-Kader-Athleten! Anmeldung via Mail an frank.urban@nwjv.de

// TRAININGS-ANGEBOTE FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

18:00-19:00

19:00-20:00

Für Jugendliche und Erwachsene

18:00-19:00

18:00-19:00

18:00-19:00

17:00-18:00

13:00-14:00

Tabata mit
Michael Weyres

Taiso-Power mit
dem Deuser-
band mit
Dirk Mähler &
Marcus Temming

Athletiktraining
mit der
Wasserflasche
mit Nikita Krieger

Judo und
Koordination mit
Mohsen Ghaffar

Athletiktraining
mit der Judo-
jacke mit
Lutz Behrla

Kettlebell Basics
mit
Miryam Roper

Übungen aus
dem
Vielseitigkeits-
wettbewerb mit
Stefan Heister

Die Trainingsangebote richten sich an alle Altersklassen. Anmeldung via Mail an jan.tefett@nwjv.de oder via WhatsApp an 0173 65 73856

// SONSTIGE ANGEBOTE DES NWJV

ONLINE

INSTAGRAM

10:00-13:00

Online-
Austausch für
Judoka und
Vereine
(Anmeldung
erforderlich)

16:00-17:00

Kämpferherz
Live-Talk mit den
Top-Athleten aus
NRW
(Live auf Instagram)

Bitte informiert euch über die sonstigen Angebote auf der Homepage des NWJV. Interessierte für den Online-Austausch melden sich via Mail bei angela.andree@nwjv.de an