



NWJV- ONLINE-GESAMTPLAN



KW 10 // 08.03-14.03.2021

// TRAININGSANGEBOTE NACH ALTERSKLASSEN => Anmeldung: U18 bei frank.urban@nwjv.de U21w bei Kansetsu.eguchi@nwjv.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
U18-ONLINE	U21w-ONLINE		U21w-ONLINE	U18-ONLINE		
17:00-17:45 Gummiband-Training und Schrittmuster mit Frank Urban	17:00-17:45 Judospezifisches Koordinationstraining mit Kansetsu Eguchi		17:00-17:45 Uchi-Komi mit Gummiband mit Kansetsu Eguchi	17:00-17:45 Gummiband-Training und Schrittmuster mit Frank Urban		

// TRAININGS-ANGEBOTE FÜR ALLE ALTERSKLASSEN => Anmeldung zum Online-Training für alle Altersklassen bei Landestrainer jan.tefett@nwjv.de oder WhatsApp 0173 65 73 856

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
ONLINE	ONLINE	ONLINE	ONLINE	ONLINE		ONLINE
18:00-19:00 Tabata mit Michael Weyres	19:00-20:00 <small>Für Jugendliche und Erwachsene</small> Fit mit Taiso mit Irina Arends	17:00-18:00 Judo & Crossfit mit Maike Ziech	17:00-18:00 Judo mit Jens Malewany	18:00-19:00 Athletiktraining mit der Judo-Jacke mit Lutz Behrla		13:00-14:00 Übungen aus dem Vielseitigkeitswettbewerb mit Stefan Heisters

// SONSTIGE ANGEBOTE DES NWJV => Weitere Informationen zur Anmeldung auf www.nwjv.de (Anmeldung Online-Austausch bei angela.andre@nwjv.de)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					ONLINE	INSTAGRAM
					10:00-13:00 Online-Austausch für Judoka und Vereine (Themenübersicht findet ihr auf www.nwjv.de)	ab 17:00 Kämpferherz Live-Talk mit den Top-Athleten aus NRW (Live auf Instagram Nwjv_official)