



NWJV- ONLINE-GESAMTPLAN



KW 7 // 15.02.-21.02.2021

// TRAININGSANGEBOTE NACH ALTERSKLASSEN

=> Anmeldung: U18 bei frank.urban@nwjv.de

U21w bei Kansetsu.eguchi@nwjv.de

MONTAG

U18-ONLINE

17:00-17:45

Gummiband-Training und
Schrittmuster
mit Frank Urban

DIENSTAG

U18-INDIVIDUELL

Ausdauer-Day

Lauftraining
8 km Challenge

MITTWOCH

U18-ONLINE

17:00-17:45

Gummiband-Training und
Schrittmuster
mit Frank Urban

DONNERSTAG

U18-INDIVIDUELL

Fitness-Day

5 x 1 min Unterarmstütz
5 x 1 Min Seitstütz (re/li)
60 Situps
60 Reißkniebeuge
60 Liegestütz durchrollen

FREITAG

U18-ONLINE

17:00-17:45

Gummiband-Training und
Schrittmuster
mit Frank Urban

SAMSTAG

SONNTAG

U21w-ONLINE

17:00-17:45

Judospezifisches
Koordinationstraining mit
Kansetsu Eguchi

U21w-ONLINE

17:00-17:45

Uchi-Komi mit
Gummiband mit
Kansetsu Eguchi

// TRAININGS-ANGEBOTE FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

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

ROSEN-MONTAG

Karneval-Online-Training
für Jecken

13:11-14:11

Rosenmontagstraining
mit Maike Ziech

Karneval-Online-Training
für Jecken

18:11-19:11

Tabata mit
Karnevalsmusik mit
Michael Weyres

DIENSTAG

ONLINE

19:00-20:00

Für Jugendliche und Erwachsene

Taiso – Training der
Fitness , Kondition und
Koordination (mit Musik)
mit Ulla Ließmann

MITTWOCH

ONLINE

17:45-18:30

Famillientraining (Uchi-
Komi mit der Familie) mit
Eduard Matijass

DONNERSTAG

ONLINE

17:00-18:00

Judo & CrossFit
mit Maike Ziech

FREITAG

ONLINE

18:00-19:00

Athletiktraining mit der
Judo-Jacke mit
Lutz Behrla

SAMSTAG

ONLINE

17:00-18:00

Kettlebell Basics mit
Miryam Roper

(Kettlebell Alternative: beschwerter
Rucksack)

SONNTAG

ONLINE

11:11-12:11

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

ONLINE

10:00-13:00

Online-Austausch für Judoka
und Vereine

(Themenübersicht findet ihr
auf www.nwjv.de)

SONNTAG

INSTAGRAM

17:00

Kämpferherz
Live-Talk mit den Top-
Athleten aus NRW
(Live auf Instagram
[Nwjv_official](https://www.instagram.com/nwjv_official/))