



# NWJV- ONLINE-GESAMTPLAN



## KW 10 // 08.03-14.03.2021

### // TRAININGSANGEBOTE NACH ALTERSKLASSEN => Anmeldung: U18 bei [frank.urban@nwjv.de](mailto:frank.urban@nwjv.de) U21w bei [Kansetsu.eguchi@nwjv.de](mailto:Kansetsu.eguchi@nwjv.de)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>U18-ONLINE</b>	<b>U21w-ONLINE</b>		<b>U21w-ONLINE</b>	<b>U18-ONLINE</b>		
<b>17:00-17:45</b> Gummiband-Training und Schrittmuster mit Frank Urban	<b>17:00-17:45</b> Judospezifisches Koordinationstraining mit Kansetsu Eguchi		<b>17:00-17:45</b> Uchi-Komi mit Gummiband mit Kansetsu Eguchi	<b>17:00-17:45</b> 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](mailto:jan.tefett@nwjv.de) oder WhatsApp 0173 65 73 856

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

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					<b>ONLINE</b>	<b>INSTAGRAM</b>
					10:00-13:00  Online-Austausch für Judoka und Vereine  (Themenübersicht findet ihr auf <a href="http://www.nwjv.de">www.nwjv.de</a> )	ab 17:00  Kämpferherz Live-Talk mit den Top- Athleten aus NRW (Live auf Instagram <a href="https://www.instagram.com/Nwjv_official">Nwjv_official</a> )