



# NWJV- ONLINE-GESAMTPLAN



## KW 11 // 15.03.-21.03.2021

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	<b>U21w-ONLINE</b> <b>17:00-17:45</b> Judospezifisches Koordinationstraining mit Kansetsu Eguchi		<b>U21w-ONLINE</b> <b>17:00-17:45</b> 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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>ONLINE</b> <b>18:00-19:00</b> Tabata mit Michael Weyres	<b>ONLINE</b> <b>19:00-20:00</b> <small>Für Jugendliche und Erwachsene</small> Taiso mit Tai-Sabaki & Tandoku-Renshu mit Wolfgang Dax- Romswinkel		<b>ONLINE</b> <b>17:00-18:00</b> Judo mit Jens Malewany	<b>ONLINE</b> <b>18:00-19:00</b> Athletiktraining mit der Judo-Jacke mit Lutz Behrla		<b>ONLINE</b> <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 (Anmeldung Online-Austausch bei angela.andre@nwjv.de)

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