

Liebe Sportbegeisterte,

Wir wünschen euch einen guten Start in das Jahr 2021!

Frisch und mit neuer Energie stellen wir euch hier den Trainingplan für die kommende Woche vor.

Wir wollen in den nächsten Wochen mit neuen Ideen und Ansätzen unser Trainingsprogramm abwechslungsreich halten.

Wir wollen mit Challenges, neuen Inhalten und zusätzlichen Formaten arbeiten und pflegen diese Schritt für Schritt in den nächsten Wochen ein.

Wir haben in der zeitlichen Planung bereits ein paar Änderungen. Hierzu gehört die neue Aufteilung in den Gruppen (siehe unten). Die U15

bekommt am Dienstag und am Donnerstag die Möglichkeit entweder mit der U 13 oder mit der U17 zusammen zu trainieren (je nach

Trainingsstand).

Für Fragen, Feedback, Anregungen stehen wir euch nach wie vor gerne zur Verfügung unter:

015775731853

buettner@fechtclub-leipzig.de

Euer SFV Coaching Team

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Training		U9/U11 15:00 - 16:00 Schmeiß mit Bällen um dich! mit Tom Langhammer Material: 2 Tennisbälle, Matte, Waffe		U9/ U11 15:00 - 16:00 Bewegungsspaß mit Sebastian Behrendt Material: 2 Tennisbälle, Waffe	
Link		https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09		https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09	
		ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten		ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten	
Training		U13/ U15 16:00 - 17:30 Koordination, Beinarbeit und Stabi mit Richard Högner Material: Matte, Seil, Tennisball, 3x Tuch, Buch mit Hardcover+E22	U11/ U13 16:00 - 17:30 "Weihnachtsklöße-Weg-Programm" mit Anja Schache Material: Matte, 2 Tennisbälle, Stuhl, Wasserflasche, Seil, Handschuh, Waffe	U13/ U15 16:00 - 17:30 Theorie Waffentechnik mit Tilo Höppner Material: Waffe und Kabel	
Link		https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2l0Y05PY0VQTK1KMitpYzJXb0dKdz09	https://zoom.us/j/93888043947?pwd=cGJyQTRBd1cyVlZHYl1MytNV1dFUT09	https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2l0Y05PY0VQTK1KMitpYzJXb0dKdz09	
		ID: 904 995 0673 Kenncode: SFVFechten	ID: 938 8804 3947 Kenncode: 502664	ID: 904 995 0673 Kenncode: SFVFechten	
Training		U15/ U17/U20 18:00 - 19:30 Beinarbeit mit Tom Thiele Material: Tennisball, 2 Seile (oder Schnüre), Matte		U15/ U17/ U20 18:00 - 19:30 Yoga Einführung und Flow mit Alexis Kordt Material: Matte, Handtuch	U15/ U17/ U20 18:00 - 19:30 Boxworkout mit Christian Büttner Material: Matte, Tennisball
Link		https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09		https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09	https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09
		ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten		ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten	ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten