

Liebe Sportbegeisterte,

Wir wünschen viel Spaß beim Onlinetraining.

Diese Woche erwartet euch geht es wieder mit unserem Onlinetrainingsprogramm weiter. Hierbei gibt 2 Besonderheiten:

Zu einem findet am Freitag wieder einmal unser großes SFV Fechtquiz statt.

Zum anderen kooperieren wir mit den Landesfachverbänden Westfalen und Rheinland und gestalten hierbei 3 Trainingsheiten gemeinsam. Diese wurden unten markiert.

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  Verwirre dein Gehirn, mit Tom's Koordination  Material: Seil oder Handtuch		U9/ U11 15:00 - 16:00  Verknoten und Verwirren Mit Clemens Rietdorf  Tennisball, Luftballon, Florett/ Kochlöffel, Matte	
Link		<a href="https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09">https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09</a>		<a href="https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09">https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09</a>	
		ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten		ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten	
Training		U13/ U15 16:00 - 17:30  "Von hinten durch die Brust ins Auge" Stoßen mit Tom Langhammer  Material Stoßkissen, Waffe, Handschuh	U11/ U13 16:00 - 17:30  Wackeldackel mit Robert Peche  Material: Waffe, Matte oder Decke oder andere instabile Unterlage	U13/ U15 16:00 - 17:30  Cirque du Soleil mit Richard Högner  Material: 2 Wasserflaschen, Matte, 2 Tennisbälle, kleines altes Handtuch	U9/ U11 17:00 - 18:00  SFV Quiz Runde 2 mit Alexis Kordt
Link		<a href="https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lOY05PY0VQTk1KMitpYzJXb0dKdz09">https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lOY05PY0VQTk1KMitpYzJXb0dKdz09</a>	<a href="https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lOY05PY0VQTk1KMitpYzJXb0dKdz09">https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lOY05PY0VQTk1KMitpYzJXb0dKdz09</a>	<a href="https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lOY05PY0VQTk1KMitpYzJXb0dKdz09">https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lOY05PY0VQTk1KMitpYzJXb0dKdz09</a>	<a href="https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lOY05PY0VQTk1KMitpYzJXb0dKdz09">https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lOY05PY0VQTk1KMitpYzJXb0dKdz09</a>
		ID: 904 995 0673 Kenncode: SFVFechten	ID: 904 995 0673 Kenncode: SFVFechten	ID: 904 995 0673 Kenncode: SFVFechten	ID: 904 995 0673 Kenncode: SFVFechten
Training	U15/ U17/ U20  Fechtfitness mit Jessi mit Jessica Mamok  In Kooperation mit Rheinland und Westfalen	U15/ U17/U20 18:00 - 19:30  Fechte gegen deinen besten Feind mit Christian Büttner (Koop mit RL u WF) Material: Waffe, 2 Tennisbälle, Fechtchuhe	U15/ U17/ U20 18:00-19:00  Kick and Hit your inner Schweinehund mit Christian Büttner (Koop mit RL u WF) Material: Nüschts	U15/ U17/ U20 18:00 - 19:30  Werde zum Gummimensch Yoga mit Alexis Kordt  Material: Matte, Handtuch	U13/ U15 /U17/ U20 Seniors und Veterans 17:00 - 18:00  SFV Quiz Runde 2 mit Alexis Kordt
Link	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89594859523?pwd=MFBUWmxwaUhLS1gvbTFKZFQwNG52UT09">https://us02web.zoom.us/j/89594859523?pwd=MFBUWmxwaUhLS1gvbTFKZFQwNG52UT09</a>	<a href="https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09">https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09</a>	<a href="https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09">https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09</a>	<a href="https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09">https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09</a>	<a href="https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09">https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2Rpam41Z0ExZDVjUT09</a>
	ID: 895 9485 9523 Kenncode: WoDMontag	ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten	ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten	ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten	ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten