

Liebe Sportbegeisterte,

Wir wünschen viel Spaß beim Onlinetraining.

Diese Woche erwartet euch geht es wieder mit unserem Onlinetrainingsprogramm weiter.

Ihr könnt das Quiz, das letzte Woche hat, noch diese Woche spielen unter den Links:

U9/U11

https://kahoot.it/challenge/02833889?challenge-id=804b959a-1bcb-4258-8ad0-14798cc69985_1613336550554

U13/ U15/ U17/ U20 /Seniors/ Veterans

https://kahoot.it/challenge/03001983?challenge-id=804b959a-1bcb-4258-8ad0-14798cc69985_1613336472866

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 Balanceakt- Finde Deine Mitte Mit Anja Schache Material: Seil, 2x Wasserflasche (fest), Matte, Tennisball, Waffe (Florett/Degen), 1x festes Kissen | | U9/ U11 15:00 - 16:00 Spiele mit deinen Beinen mit Alexis Kordt Material: 1 Matte 1 Handschuh | |
| Link | | https://zoom.us/j/98201339218?pwd=K3NkSjF1N2JsTEdrSG1jaEkyVDZkUT09 | | https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2R0am41Z0ExZDVjUT09 | |
| | | Meeting-ID: 982 0133 9218 Kenncode: 468115 | | ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten | |
| Training | | U13/ U15 16:00 - 17:30 Überraschungstraining aus der Büchse der Pandora mit Tom Langhammer Material Stoßkissen, Waffe, Handschuh, Tennisball, Matte | U11/ U13 16:00 - 17:30 Eure Sinne ihr nutzen müsst mit Meister Yoda Högner Material: Matte, Seil, 2x Wasserflasche, Luftballon, 2x Tennisball | U13/ U15 16:00 - 17:30 Flick and Kick mit Robert Peché Material: Waffe, Matte, Stoßkissen | |
| Link | | https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lQY05PY0VlQk1KMitpYzJXb0dKdz09 | https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lQY05PY0VlQk1KMitpYzJXb0dKdz09 | https://zoom.us/j/9049950673?pwd=c2lQY05PY0VlQk1KMitpYzJXb0dKdz09 | |
| | | ID: 904 995 0673 Kenncode: SFVFechten | ID: 904 995 0673 Kenncode: SFVFechten | ID: 904 995 0673 Kenncode: SFVFechten | |
| Training | U15/ U17/ U20 19:00 - 20:00 Fechtfitness mit Jessi mit Jessica Mamok In Kooperation mit Rheinland und Westfalen Material: Waffe, Matte | U15/ U17/U20 18:00 - 19:30 Sei die Situation mit Christian Büttner (Koop mit RL u WF) Material: Waffe, 2 Tennisbälle, Fechtshuhe | U15/ U17/ U20 18:00-19:00 Ohne Mampf kein Kampf! Basics für die sportliche Ernährung mit Tom Langhammer (Koop mit RL u WF) Material: Stift, Papier | U15/ U17/ U20 18:00 - 19:30 Werde zum Gummimensch Yoga mit Alexis Kordt Material: Matte, Handtuch | U15/ U17/ U20 18:30 - 19:30 Fechtraining mit Egor mit Egor Evsenin In Kooperation mit Rheinland und Westfalen Material: Waffe, Matte |
| Link | https://zoom.us/j/92972602981?pwd=RzdnNzJtWUwRwbW90cEFlL0RQNFcvZz09 | https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2R0am41Z0ExZDVjUT09 | https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2R0am41Z0ExZDVjUT09 | https://zoom.us/j/5702644678?pwd=RGJmNGRaQU00L2R0am41Z0ExZDVjUT09 | https://zoom.us/j/95084249275?pwd=UWJrYmEvOE5UcVVRtG9BZkxmS09Xdz09 |
| | ID: 929 7260 2981 Kenncode: Mo19 | ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten | ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten | ID: 570 264 4678 Kenncode: SFVFechten | ID: 950 8424 9275 Kenncode: Fr1830 |