

Online Trainingskonzert TBW

Viele Abteilungen haben schon im ersten Lockdown mit unterschiedlichen Trainingsformen auf die veränderte Situation reagiert und in den Trainingsgruppen ein abgewandeltes Training erfolgreich zur Verfügung gestellt.

Mit dem 2. Lockdown wurde das Trainerteam immer professioneller und routinierter, so dass nun die Voraussetzungen für ein solides zentrales Online-Training gegeben sind.

In der Judoabteilung wurde ab dem 1. Lockdown ein besonders vielfältiges Training mit allen Altersgruppen absolviert.

Auf Grund der gewonnenen Erfahrungen haben wir uns für die Plattform Zoom entschieden.

Wir hoffen, dass Ihr viel Freude an unserem Einführungsprogramm gewinnt.

Teilnehmen können alle, die sich registriert haben.

Wie kann ich am Training teilnehmen?

- I. Bitte ladet Euch die kostenlose Zoom App auf Euer Gerät, das Ihr während des Onlinetrainings nutzen möchtet.
- II. Ihr sendet dem Trainer eine Anfrage zum Training per Mail und nehmt unsere interne Hilfe Lara Schmahl lara.schmahl@tb-wuelfrath.de ins CC
- III. Ihr erhaltet eine Rückmail mit dem Link für das Training
- IV. Dieser Link ist bis zum 31.03.21 befristet.*1
- V. Sollte diese Aktion erfolgreich angenommen werden, starten wir mit einem weiteren Angebot.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:25 - 7:40		Fit ins Home Schooling Grundschul-kids Sophie		Fit ins Home Schooling Grundschul-kids Sophie		
10:00 - 10:40	Cardio Aktiv Claudia	Rumpf -Stabi Fabi	Taiso Japanische Bewegungsschule Nicole		Qi Gong Pilates Janette	Taiso Japanische Bewegungsschule Fabi oder Justin
10:30 - 11.10				Ganz-Körper-Fit Nati		

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15:00 - 15:35				Tanzen Kids Kids 4 bis 6 Jahre Claudia		
16:00 - 16:35				Bewege dich schlau Kids 4 -6 Jahre Claudia		
17:00 - 17:30					Wurf- zwerge 3-6 jährige Fabi	
18:00 - 19:00		Powerful Core Workout Maurice		Dynamic Leg Day Maurice	Taiso Japanische Bewegungs- schule Fabi oder Justin	
18:15 - 19:00	Judo Taiso 6 - 11 jährige Uwe		Judo Taiso 6 - 11 jährige Uwe			
19:00 - 19:35	Rücken- training mit Yoga- elemete Claudia					
19:45 - 21:00	Taiso Japanische Bewegungs- schule Nicole		Taiso Japanische Bewegungs- schule Nicole			

Infos zum Training und zu den Trainern

Training	Namen	Trainingsinhalt	Erfahrungen
Fit ins Home Schooling	Sophie Püchel Trainer C Leistungssport DJB/DOSB	Physische Aktivierung	Sophie ist die aktuelle Deutsche Vize Meisterin (Judo), Kaderathletin und Bundesligakämpferin mit einer langjähriger Kompetenz im Kinder- und Jugendtraining
Rumpf-Stabi	Fabi Trainer C Leistungssport DJB/DSOB	Training mit dem eigenem Körper	Fabi ist erfolgreiche Kaderathletin und Absolventin des Sportinternats des Olympischen Sportbundes und Bundesligakämpferin, mit langjähriger Kompetenz im Kinder- und Jugendtraining
Taiso	Nicole Püchel Trainerin Judo zertifiziert Taiso DJB	https://djb-taiso.dokume.net/videos.php	Ehemalige Leistungssportlerin Judo Trainerin Judo mit jahrzehntelanger Erfahrung im Breiten- und Leistungssport Coaching Betreuung und Entwicklung von Kaderathleten national und international Bewegt älter werden
Taiso	Fabi Trainer C Leistungssport DJB/DSOB	https://djb-taiso.dokume.net/videos.php	Fabi ist erfolgreiche Kaderathletin und Absolventin des Sportinternats des Olympischen Sportbundes und Bundesligakämpferin, mit langjähriger Kompetenz im Kinder- und Jugendtraining
Taiso	Justin Trainer C Breitensport zertifiziert Taiso DJB	https://djb-taiso.dokume.net/videos.php	Kinder-Jugend- und Seniorentainer mit langjähriger Kompetenz in der Betreuung und Weiterentwicklung
Pilates, Kickboxing und Yoga	Janette Granderath Pilates und Yoga Trainerschein Qualitätsstufe 2	Pilates Qi Gong 8 Brokate	Übungsleiterin beim TBW seit 2019 für Fitnesskurse
Ganz-Körper-Fit	Nati Sportstudentin Übungsleiterin-C und Fitnesstrainerin	Mittlere Schwierigkeit	Leistungsturnerin mit langjährigen Kompetenzen im Kinder und Jugendtraining
Tanzen Bewege dich schlau	Claudia Trainerin B Reha Sport DSOB und Breitensport Turnenverband/ NRW DTB Kursleiter Psychomotorik für Kinder	Bewegungsförderung mit musikalischer Unterstützung	Langjährige Kompetenzen im Kinder- und Seniorensport Erfahrung im Senioren REHA-Sport DTB Kursleiter Ausbildung Psychomotorik für Kinder
Wurfzwerge	Fabi und Justin Ausbildung s.o.	Psychomotorik, Beweglichkeit und Erweiterung der sportlichen Leistungskompetenz	s.o.
Powerful Core Workout	Maurice Püchel Trainer C Leistungssport DJB/DOSB	Anspruchsvolles Körpertraining	Maurice ist ein Judoka mit Nationalkaderkarriere und Teilnehmer der EM, Kämpfer in der 1. Judo-Bundesliga, sowie Absolvent des Sportinternats des Olympischen Sportbundes
Dynamic Leg Day	Maurice Püchel Trainer C Leistungssport DJB/DOSB	Anspruchsvolles Beintraining	s.o.
			Trainer Judo mit