

26.01. - 01.02.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05	26.01.	27.01.	<p>28.01.</p> <p>07:30 - 09:30 Training (Plan) Maßnahme: HT</p> <p>Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobi 3 Sätze pro Übung https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link</p> <p>Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga-Flow (Screen/Beamer für Video!) https://youtu.be/e01LfV0CD6k?si=YQnqRCC1KTc58hWm</p> <p>Freifechten Aufgabe: mit Aufgabe Fokus: Komplex Dauer: 60 min Bemerkung: Fechten auf 5 Treffer. Fechten in der eigenen Altersklasse auf 10 Treffer.</p> <p>Faszientraining Dauer: 10 min Bemerkung: Langsames ausrollen der unteren Extremitäten.</p>	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.

02.02. - 01.03.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06	02.02.	03.02.	<p>04.02.</p> <p>07:30 - 09:10 Dresden (Plan) Maßnahme: HT Leitung: Moez Fehri</p> <p>Aufwärmen Erwärmungsform: - spielerisch Dauer: 20 min Bemerkung: Playground 4 Teams 3x2x5min</p> <p>Freifechten Aufgabe: mit Aufgabe Fokus: Taktik Dauer: 60 min Bemerkung: Eigene individuelle Aufgabe verschriftlichen und umsetzen. Gesamt 3 Aufgaben. Pro Aufgabe 2 Gefechte.</p> <p>Dehnung Form: aktiv Dauer: 20 min Bemerkung: 5min Auslaufen 15min Black Roll: https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bdHWed</p>	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.
07	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
08	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
09	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.