

26.01. - 01.02.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05	26.01.	27.01.	<div>28.01.</div> <div>07:30 - 09:30 Training (Plan)</div> <div>Maßnahme: HT</div> <div><b>Beweglichkeitstraining</b></div> <div>Fokus: dynamisch</div> <div>Dauer: 30 min</div> <div>Bemerkung:</div> <div>Hüftmobi</div> <div>3 Sätze pro Übung</div> <div><a href="https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link</a></div> <div><b>Aufwärmen</b></div> <div>Erwärmungsform:</div> <div>- koordinativ</div> <div>- stabilisierend/tonisierend</div> <div>Dauer: 20 min</div> <div>Bemerkung:</div> <div>Yoga-Flow (Screen/Beamer für Video!!)</div> <div><a href="https://youtu.be/e01Lfv0CD6k?si=YQnqRCC1KTc58hWm">https://youtu.be/e01Lfv0CD6k?si=YQnqRCC1KTc58hWm</a></div> <div><b>Freifechten</b></div> <div>Aufgabe: mit Aufgabe</div> <div>Fokus: Komplex</div> <div>Dauer: 60 min</div> <div>Bemerkung:</div> <div>Fechten auf 5 Treffer.</div> <div>Fechten in der eigenen Altersklasse auf 10 Treffer.</div> <div><b>Faszientraining</b></div> <div>Dauer: 10 min</div> <div>Bemerkung:</div> <div>Langsames ausrollen der unteren Extremitäten.</div>	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.	04.02. <b>07:30 - 09:10 Dresden (Plan)</b> Maßnahme: HT Leitung: Moez Fehri <b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - spielerisch Dauer: 20 min Bemerkung: Playground 4 Teams 3x2x5min <b>Freifechten</b> Aufgabe: mit Aufgabe Fokus: Taktik Dauer: 60 min Bemerkung: Eigene individuelle Aufgabe verschriftlichen und umsetzen. Gesamt 3 Aufgaben. Pro Aufgabe 2 Gefechte. <b>Dehnung</b> Form: aktiv Dauer: 20 min Bemerkung: 5min Auslaufen 15min Black Roll: <a href="https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bd">https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bd</a> HWed	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.