

Verein	Zugangsdaten	Inhalte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Stützpunkt-training SJB	https://saarlaendischerjudobundev.my.webex.com/saarlaendischerjudobundev.my/j.php?MTID=m65d0b85cbdb094033f74adc354a73068	Stützpunkttraining des SJB, alle Athleten können mitmachen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene). Judospezifisches Fitnessstraining. Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination.	18:00 Uhr bis 19:15 Uhr		18:00 Uhr bis 19:15 Uhr				
JC Ford Saarlouis	https://meet.iit.si/JudoSaarlouis	Das Training richtet sich an alle, die mitmachen wollen (Kinder, Jugendliche, Eltern etc.). Da die meisten Teilnehmer sehr jung sind, machen wir keine judospezifischen Übungen. Es handelt sich um ein reines Fitnessstraining. Das Training ist so konzipiert, dass auch Kinder mitmachen können (kein Hochleistungssport). Aber auch die Erwachsenen kommen in der Regel ganz schön ins Schwitzen. Aufwärmen (ca. 10-15 min), Beweglichkeitstraining (ca. 15 min), Kondition (v.a. Kraft und Ausdauer, ca. 15-20 min)		17:30 Uhr bis 18:15 Uhr		17:30 Uhr bis 18:15 Uhr			
JJC Heusweiler	https://zoom.us/j/96242081114?pwd=MisrTFNGazY3K1NFbXU5ZDFPMIFVQT09	Training für alle Altersklassen, wir bieten ein Kraft- und Ausdauertraining mit allgemeinen und judospezifischen Übungen an. Die Trainingsintensität steuert jeder für sich. (jeder kann, keiner muss!) Aufwärmen ca.10 min, Kraft und Ausdauer in Form von Zirkel- und/oder Tabatatraining 30-40 min, Abwärmen ca. 10 min				19:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr			10:30 Uhr bis ca. 11:30 Uhr
JJC Heusweiler	https://zoom.us/j/96242081114?pwd=MisrTFNGazY3K1NFbXU5ZDFPMIFVQT09	Judospezifisches Fitnessstraining für Kinder bis 14 Jahre. Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination, Vorbereitung auf die Safari@Home des SJB				18:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr			

JC Grügelborn	https://us05web.zoom.us/j/82827164809?pwd=9YytxNzVOQWNDNHNnRXdPSCtQcWlodz0	<p>Hauptteil ist Fitness, Koordinationsübungen und leichte Judo Elemente. Deswegen immer Judo-Anzug und Gürtel bereit halten. Altersklasse U12 aufwärts</p> <p>Meeting ID: 828 2716 4809 Passwort: Judo</p>		18:15 Uhr bis 19:15 Uhr		18:00 Uhr bis 19:00 Uhr			
---------------	---	---	--	-------------------------------	--	----------------------------	--	--	--