WORKSHOP-WOCHENENDE

Von und mit den Judoka des MTV Elze

Für Gesundheit, Fitness & gegen Langeweile

Liebe Kleine, liebe Große,
liebe Junge, liebe nicht mehr ganz so Junge,
liebe Sportler*innen, liebe Nicht-Sportler*innen,
liebe Elzer*innen und liebe Teilnehmer*innen von überallher!

Die Corona-Pandemie hat uns noch immer fest im Griff. Familien müssen zu Hause den Spagat zwischen Homeschooling, Kinderbetreuung und Homeoffice leisten, Schulen und Kindergärten laufen überwiegend nur im Notbetrieb, Besuche sind nur sehr, sehr begrenzt erlaubt und dann sind nicht einmal Ausflugsziele wie Tierparks etc. geöffnet. Das alles lässt sich in dieser dunklen Jahreszeit und angesichts der fortschreitenden Dauer dieses „Zustands“ nicht mehr ganz so kraftvoll durchstehen wie es im letzten Frühjahr noch möglich war.

Natürlich können wir an der Situation als solche nichts ändern, möchten mit unserer Aktion aber dazu motivieren, sich auf etwas Neues einzulassen. So können wir gemeinsam etwas für unsere Gesundheit und Fitness sowie ein bisschen was gegen eventuelle Langeweile tun. Denn viele Aktivitäten sind inzwischen zu Hause auch schon „aufgebraucht“. Der eine oder andere Input von außen schadet nicht. Außerdem macht es Spaß, auch etwas mal nicht alleine zu machen, sondern mit vielen anderen – wenn natürlich auch nur **virtuell**.

Deshalb laden wir alle Interessierten herzlich ein, an unserem **Workshop-Wochenende vom 12.-14.02.2021** teilzunehmen. Jede/r darf mitmachen! Jede/r kann sich aus dem gleich noch beschriebenen Programm heraussuchen, worauf er/sie Lust hat. Es gibt Angebote verschiedenster Art und für verschiedene Altersklassen.

Dafür wird nur ein internetfähiges Gerät benötigt. Dies kann ein Handy, ein Laptop, ein Tablet oder ein feststehender Computer sein. Bestenfalls sollte dies mit Mikrofon und gern auch Kamera ausgestattet sein. Das ist natürlich kein Muss. Die Workshops werden dann über **„Zoom“** durchführt.

Die Anmeldung erfolgt über die Judo-Spartenleiterin Annika Hurnaus, entweder telefonisch über 05068/9331626 oder per Email an Habenix@t-online.de .
Sie versendet dann rechtzeitig die Zugangsdaten für das Online-Meeting.
Alle Angebote sind kostenlos.

Den folgenden Infos zu den einzelnen Workshops ist auch zu entnehmen, bis wann jeweils eine Anmeldung erfolgen muss.

Wir freuen uns schon sehr auf dieses Wochenende und hoffen, es werden ganz viele mitmachen!

Bis bald,
die Judoka des MTV Elze

P.S.: Für Unfälle im Rahmen der Workshops übernehmen wir keine Haftung.

Workshop-Wochenende von und mit den Judoka des MTV Elze

Übersicht

Freitag, 12.02.	Samstag, 13.02.		Sonntag, 14.02.	
	10.30-11.30: Der Frühling ist nah -Wir basteln gemeinsam ein Insektenhotel mit Franziska Waldert	**10.30 - 11.00 Uhr:** Kräftigung für den Alltag für Erwachsene mit Marius Grabert	**10.30 - 11 Uhr:** Bauchtraining für Jugendliche und Erwachsene mit Marius Grabert	**10.30 - 11.00 Uhr:** Spielevormittag mal anders - Spaß für die ganze Familie mit Kay-Hendric Pape
	11.00 - 12.00 Uhr: Judospezifisches Training - für kleine & große Judoka mit Luca Elbeshausen	**11.30 - 12 Uhr:** Alles rund ums Seilspringen mit Svenja Grabert	**11.00 - 11.45 Uhr** Ran an den Speck - für alle mit Svenja Grabert	**11.00 - 11.45 Uhr:** Judo-Schnupperkurs im eigenen Wohnzimmer für die ganze Familie mit Annika Hurnaus
				11.00-12.00 Uhr: Gemeinsam frisch kochen mit Chantal Kruppa
	15.00 - 15.45 Uhr: Ernährung und Wohlbefinden mit Claudia Hoferichter	**15.00 -15.30 Uhr:** "Affenstarke Party" - Sport und Spaß für Vorschulkids mit Alexandra Glawe	**14.30-15.00 Uhr** Körperreise - Entspannung für Kids mit Dorothee Dresel	
	15.30-16 Uhr: Auf in die Welt der Bücher - Spannende Buchvorstellung für Kids der 1. & 2. Klasse mit Dominique Werhahn	**15.30 - 16.30 Uhr:** HIIT-Training "Tabata" - hochintensives Intervalltraining mit Annika Hurnaus	**15.15 - 16.15 Uhr-** Yoga für Jugendliche und Erwachsene - Balance und Stretching - mit Dorothee Dresel	
	16.15-16.45 Uhr: Auf in die Welt der Bücher - Spannende Buchvorstellung für Kids der 3. & 4. Klasse mit Dominique Werhahn			
18.00-19.00 Uhr: Kick-Start ins Wochenende - Fitness-Party für Klein und Groß mit Svenja Grabert	**18-19 Uhr:** Rätselspaß für die ganze Familie mit Annika Hurnaus			
Krafttraining mit eigenem Körpergewicht für Jugendliche und Erwachsene mit Kay-Hendric Pape				

Freitag, den 12.02.2021

18.00-19.00 Uhr:
Kick-Start ins Wochenende – Fitness-Party für Klein und Groß

Mit Sport zu Party-Musik kommt jeder gut gelaunt ins Wochenende – ob Kind, Erwachsener oder die ganze Familie! Benötigt wird eine Sportmatte oder ein dicker Teppich als Unterlage. Sollten noch weitere Materialien notwendig sein, wird darüber mit Versand des Einwahllinks informiert. Das Training wird geleitet von Svenja Grabert, Trainerin B – Judo, Sportlehrerin
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

19.00-20.00 Uhr: Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht für Jugendliche und Erwachsene

Lust, die eigene Kraft ohne Geräte zu trainieren? Da haben wir ein paar Ideen für euch. Benötigt wird eine Sportmatte oder ein dicker Teppich als Unterlage. Sollten noch weitere Materialien notwendig sein, wird darüber mit Versand des Einwahllinks informiert. Das Training wird geleitet von Kay-Hendric Pape, Trainer C - Judo
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

Samstag, den 13.02.2021

Sport:

10.30-11.00 Uhr: Kräftigung für den Alltag – für Erwachsene

Das übliche Kräftigungstraining in den Fitnessstudios fällt aus, es wäre aber wichtig, den Bewegungsapparat weiterhin zu kräftigen. Hier wollen wir einige Übungen für den Alltag zeigen und mit an die Hand geben. Geleitet wird die Einheit von Marius Grabert, Trainer C-Judo und Physiotherapeut (Praxis Grabert)
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

11.00-12.00 Uhr:
Judospezifisches Training für kleine & große Judoka

Wir laden Judoka aller Altersklassen ein, mit uns eine Stunde judospezifisches Training durchzuführen. Ihr braucht auf jeden Fall euren Anzug plus Gürtel sowie eine Matte oder einen Teppich als Unterlage. Sollten noch weitere Materialien notwendig sein, wird darüber mit Versand des Einwahllinks informiert. Geleitet wird das Training von Luca Elbeshausen, Trainer C – Judo
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

11.30-12.00 Uhr: Alles rund um Seilspringen – für Klein und Groß

Lust, Ausdauer und Koordination gleichermaßen zu trainieren? Dann braucht es nicht mehr als ein Springseil (alternativ: Judo-Gürtel) und es kann losgesprungen werden. Das Training wird geleitet von Svenja Grabert.
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

15.00-15.30 Uhr: „Affenstarke Party“ – Sport und Spaß für Vorschulkids

Ihr habt Lust, gemeinsam mit anderen Kids zu Musik Sport zu machen? Dann seid dabei! Ihr müsst euch nur Sportbekleidung anziehen. Sollten noch Materialien nötig sein, teilen wir euch das beim Verschicken der Zugangsdaten mit. Geleitet wird das Training von Alexandra Glawe, Trainerin im Judo-Vorschulkurs.
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

15.30-16.30 Uhr: Hochintensives Intervalltraining/ „Tabata“

Dieses Training ist für jeden geeignet, der Lust hat, an seine persönlichen Grenzen zu gehen. Das Besondere an „Tabata“: In der vorgegebenen Zeit kann jeder so viele Wiederholungen machen wie er schafft. Es geht nur ums Durchhalten. Benötigt wird eine Sportmatte oder ein dicker Teppich als Unterlage sowie natürlich bequeme Sportbekleidung. Geleitet wird das Training von Annika Hurnaus, Trainer B – Judo und Spartenleiterin Judo
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

Alles außer Sport 😊:

10.30-11.30 Uhr: Wir basteln ein Insektenhotel

Der Frühling ist nah! Gemeinsam mit euch wollen wir ein cooles Insektenhotel basteln. Das alles machen wir gemeinsam vor dem Computer und können uns dabei noch nett unterhalten. Die Materialliste gibt es bei Anmeldung zusammen mit dem Einwahllink. Die Bastelstunde wird geleitet von Franziska Waldert, Judoka und Deko-Liebhaberin
Anmeldung möglich bis zum 06.02.21.

15.00-15.45. Uhr: Ernährung und Wohlbefinden

In einem kleinen Vortrag und im Austausch sollen Ernährung und Wohlbefinden gemeinsam nähergebracht werden. Dieser Workshop wird von Claudia Hoferichter geleitet, Kinesiologin, Gesundheitsförderin Klasse2000, Lebensmitteltechnologin.
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

15.30-16.00 Uhr: Auf in die Welt der Bücher – Teil 1

Wir starten den Nachmittag mit einer spannenden Buchvorstellung für Kids der 1. und 2. Klasse. Durch die Welt der Bücher führt euch Dominique Werhahn, Judoka und Inhaberin von „Gronaus Buchhandlung“
Anmeldung möglich bis zum 08.02.21.

16.15-16.45 Uhr: Auf in die Welt der Bücher – Teil 2

Gleich im Anschluss folgt eine spannende Buchvorstellung für Kids der 3. und 4. Klasse. Um die richtige Lektüre kümmert sich ebenfalls Dominique Werhahn.
Anmeldung möglich bis zum 08.02.21.

18.00-19.00 Uhr: Rätselspaß für die ganze Familie

Habt ihr Lust, als Familie, als Paar oder auch allein zu rätseln? Wir wollen euch mit euch ein virtuelles **„Excape-Game“** spielen. Haltet Stift, Papier und vorsorglich eine Taschenrechner bereit. Sollten noch weitere Materialien notwendig sein, wird darüber mit Versand des Einwahllinks informiert. Der Gruppe, die am schnellsten herausfindet, winkt noch eine kleine Überraschung. Für den Rätselspaß ist Annika Hurnaus zuständig. *Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.*

Sonntag, den 14.02.2021

Sport:

10.30-11.00 Uhr: Bauchtraining für Jugendliche und Erwachsene

Der Sommer kommt ganz sicher – und dafür kann man einen gut trainierten Bauch doch gebrauchen. 😊 Aber auch so ist ein gut trainierter Bauch wichtig für den gesamten Bewegungsapparat, denn der Rücken wird automatisch mittrainiert. Benötigt wird eine Sportmatte oder ein dicker Teppich als Unterlage und bequeme Sportbekleidung. Sollten weitere Materialien notwendig sein, werden diese Informationen mit dem Einwahllink verschickt. Geleitet wird dieses Training von Marius Grabert.
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

10.30-11.00 Uhr:
Spielevormittag mal anders – Spaß für die ganze Familie

Bei uns werden klassische Spiele sportlich abgewandelt. So sollte die ganze Familie auf ihre Kosten kommen. Bitte bequem anziehen und Würfel, Spielkarten, Zettel und Stift bereitlegen. Die Aktion wird geleitet von Kay-Hendric Pape
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

11.00-11.45 Uhr: Ran an den Speck für Klein und Groß

Mit verschiedenen Ganzkörperübungen wollen wir den überschüssigen Pfunden an den Kragen oder einfach nur Platz schaffen für das folgende Mittagessen. Benötigt werden bequeme Kleidung und ein Teppich oder eine Matte als Unterlagen.
Eventuell noch benötigte, weitere Materialien werden mit dem Einwahllink verschickt.
Geleitet wird das Training von Svenja Grabert.
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

11.00-11.45 Uhr:
Judo-Schnupperkurs im eigenen Wohnzimmer für die ganze Familie

Zugegebenermaßen klingt es etwas abgefahren, aber was ist aktuell schon normal? Wir wollen, trotz der besonderen Umstände, gern jedem, der Lust hat, die Möglichkeit geben, in unsere Sportart hineinzuschnuppern – ganz bequem im heimischen Wohnzimmer. Die ganze Familie kann teilnehmen. Es braucht nur bequeme Kleidung und einen Teppich oder eine Matte als Unterlage. Geleitet wird das Schnuppertraining von Annika Hurnaus.
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

14.30-15.00 Uhr: Körperreise – Entspannung für Kids

Vielleicht habt ihr nach ein paar anstrengenden Sporteinheiten Lust auf etwas Entspannung oder wollt gern etwas lernen für den anstrengenden Homeschooling-Alltag? Dann seid ihr hier genau richtig. Ihr benötigt nur eine Matte oder einen dicken Teppich sowie bequeme Kleidung. Geleitet wird diese Einheit von Dorothee Dresel, Yoga-Lehrerin und ehemalige Judoka.
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

15.15-16.15 Uhr: Yoga für Jugendliche und Erwachsene

Lust, Yoga kennenzulernen und diese Stunde für die Balance und Stretching zu nutzen. Dieser Moment für sich tut jedem im Alltag gut. Ihr benötigt nur eine Matte oder einen dicken Teppich sowie bequeme Kleidung. Geleitet wird diese Einheit ebenfalls von Dorothee Dresel.
Anmeldung möglich bis zum 10.02.21.

Alles außer Sport 😊:

11.00-12.00 Uhr: Gemeinsam frisch kochen

Nach all dem Sport wird es Zeit für ein leckeres und gesundes Mittagessen. Wir würden uns freuen, wenn ihr das gemeinsam mit uns „live“ zubereitet. Die Einkaufsliste wird rechtzeitig vorher zusammen mit dem Einwahllink verschickt. Guten Appetit!
Es kocht vor dem Bildschirm Chantal Kruppa, Judoka und Hobby-Köchin
Anmeldung möglich bis zum 08.02.21.

Wir wünschen viel Spaß!