



Heimprogramm 18.01.2021 – 22.01.2021

18.01.2021	19.01.2021	20.01.2021	21.01.2021	22.01.2021
<p><i>Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen:</i> https://fb.watch/2hJcbj99hA/</p> <p><i>Ballkontrolle:</i> https://www.youtube.com/watch?v=kFIJ5yDHP9c&list=RDCMUCcCf8SIYS7FIQ03JnmUHVJQ&index=20</p>	<p><i>Workout:</i> https://youtu.be/hKRR7igyLo</p>		<p><i>Fintenzickzack:</i> https://www.youtube.com/watch?v=mPjiuaF9D8o&list=RDCMUCcCf8SIYS7FIQ03JnmUHVJQ&index=6</p>	<p><i>Technik und Koordination:</i> https://www.youtube.com/watch?v=aj21dftHR_A&list=RDCMUCcCf8SIYS7FIQ03JnmUHVJQ&index=18</p>