

Jetzt mitmachen beim Online-Training

20.04.2020

Ab sofort startet auch die Fechtabteilung des TV Wetzlar mit Online-Training. Unter dem nachfolgenden Link könnt ihr unser erstes Training ansehen.

TV Wetzlar online Training | TE01 | Workout mit Larissa und Peter (1)
<https://www.youtube.com/watch?v=MaSW0Kb8Pxw>

Am Besten ist es, ihr abonniert den Kanal, damit ihr kein neues Training verpasst.

Viel Spaß!!

[TV Wetzlar online Training | TE01 | Workout mit Larissa und Peter \(1\)](https://www.youtube.com/watch?v=MaSW0Kb8Pxw)

Die Trainingseinheit 02 (TE02) ist da!

24.04.2020

Ab sofort ist das nächste Online Training für euch verfügbar.

Schaut gleich rein und macht mit.
In diesem Video leiten euch Nicole, Chrissi und Jonas an.

TV Wetzlar online Training | TE02 | Säbeltraining mit Nicole, Chrissi und Jonas
https://www.youtube.com/watch?v=s_VIVKzSe2M

[TV Wetzlar online Training | TE02 | Säbeltraining mit Nicole, Chrissi und Jonas](https://www.youtube.com/watch?v=s_VIVKzSe2M)



Online Training auf YouTube

Aktion "Ich grüße meine Vereinskameraden"

26.04.2020

Jetzt mitmachen bei der Aktion:

Ich grüße meine Vereinskameraden

Und so geht es:

Grußfoto oder Video an nicole.loell@fechten-tvw.de oder per WhatsApp an 0175-9438480 (Nicole Löll) senden.

Eure Nachrichten werden im Anschluss an das nächste Online-Training auf unserem "TV Wetzlar Fechten" YouTube Kanal veröffentlicht.

Wichtiger Hinweis: Jeder, der ein Foto oder Video einreicht, stimmt ausdrücklich der Veröffentlichung auf YouTube zu.

Und weiter geht es! Fleißig trainieren mit dem 3.Online-Training!

28.04.2020

Das 3.Online-Training ist verfügbar. Gleich loslegen!

TV Wetzlar online Training | TE03 | Beinarbeit mit Larissa und Peter (2)
<https://www.youtube.com/watch?v=iyuN2C6yrE8>

Viel Spaß!

TV Wetzlar online Training | TE03 | Beinarbeit mit Larissa und Peter (2)



Das 4. Online-Training steht bereit!

07.05.2020

Viel Spaß beim Mitmachen!

TV Wetzlar online Training | TE04 | Degentraining mit Charlotte
<https://www.youtube.com/watch?v=ZRAmYM2GwJ0>

TV Wetzlar online Training | TE04 | Degentraining mit Charlotte



Und das 5. Online-Training ist ebenfalls fertig!

07.05.2020

Viel Spaß!TV Wetzlar online Training | TE05 | Balancetraining mit Greta und Daniel
<https://www.youtube.com/watch?v=nuyhGsoGf68>

[TV Wetzlar online Training | TE05 | Balancetraining mit Greta und Daniel](#)



6. und vorerst letztes Online-Training steht bereit

13.05.2020

Viel Spaß!

TV Wetzlar online Training | TE06 | allgemeine Fitness mit Caro
https://www.youtube.com/watch?v=B_uJARvTVd4

TV Wetzlar online Training | TE06 | allgemeine Fitness mit Caro



Larissa Eifler am 24.09.2020 im ZDF

21.09.2020

Nationalmannschaftsfechterin und Psychologiestudentin Larissa Eifler, die Tochter unseres Trainers Peter Eifler und ehemalige erfolgreiche Fechterin vom TV Wetzlar, ist demnächst in einer vom ZDF produzierten Sportsendung auf KIKA zu sehen. Dort läuft schon seit längerem die Sendung die Sportmacher, die wöchentlich erscheint.

In insgesamt 36 Folgen dreht sich für Kinder und Jugendliche wöchentlich alles um die ganze Bandbreite des Sports. Die jungen Moderatoren Laura Knöll und Stefan Bodemer präsentieren in jeder Folge die Vielfalt von Spiel und Bewegung in verschiedenen Rubriken, geben Rat und erzählen von ihren eigenen Erfahrungen. Auf ihre jeweils eigene Art animieren sie Jung und Alt dazu, mit ihnen Sport zu treiben.

In der Sondersendung von "Die Sportmacher" am 24. September um 19.25 Uhr geht es um Bewegung und Gesundheit. Die Moderatorin Laura Knöll beleuchtet, warum Bewegung und Sport wesentlich zu unserem Wohlbefinden beitragen. Und sie will wissen, was dazu gehört, um als Sportler fit und gesund zu sein und geht der Frage nach, warum einige Sportlerinnen und Sportler auch einen Ernährungsberater haben und wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann.

Für diese Sondersendung des ZDF haben die Redakteure die Sportart Fechten ausgewählt. Zunächst wird in der Sendung diese olympische Sportart vorgestellt und im Anschluss wird auf das Thema Ernährung bei Leistungssportlern eingegangen.

Die Sportredakteure haben sich dazu zwei Fechterinnen vom Olympiastützpunkt Köln ausgesucht, die beide mit einer professionellen Ernährungsberaterin zusammenarbeiten. Es handelt sich bei den beiden Leistungssportlerinnen um Lea Krüger und Larissa Eifler vom TSV Bayer Dormagen. Zunächst kam das Fernsehteam des ZDF zu Aufnahmen ins Trainingszentrum der besten deutschen Säbelfechter und -fechterinnen nach Dormagen. Hier drehte das Team den ersten Teil der Sendung und beobachtete die Fechterinnen während dem Training. In der Sendung sollen dabei den jugendlichen Zuschauern primär die Grundkenntnisse des Fechtens vermittelt werden. Am nächsten Tag mussten die beiden ins Fernsehstudio nach Köln fahren. Dort wurde fast den ganzen Tag über gedreht und der zweite Teil der Sendung aufgenommen. Dort konnte jede die Mahlzeit kochen, die sie am liebsten nach einem anstrengenden Training für sich zubereiten.

Die beiden Gerichte sind einfach nach zu kochen und man erkennt, dass leckeres Essen auch gesund sein und schnell zubereitet werden kann. Während der Sendung werden auf die wichtigsten Grundbausteine der Ernährung eingegangen und grundlegende Ernährungstipps gegeben.

Für Larissa Eifler spielt die Ernährung eine

wichtige Rolle in ihrem Leben. Eine Leistungssportlerin muss sich ihrer Meinung nach gesund und ausgewogen ernähren, um ihre persönliche Bestleistung abrufen zu können.

Jeder Sportler hat andere Defizite und um alles individuell auf ihren Körper und ihr Training abzustimmen, hat sie sich dazu entschlossen, mit einer professionellen Ernährungsberaterin zusammen zu arbeiten.

„Mein Kohlenhydratanteil bei meiner Ernährung ist durch das anstrengende tägliche Training relativ hoch, deswegen ist es wichtig die richtigen und gesunden Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Für mich ist das vor allem glutenfreies Getreide wie z.B. Hirse, Buchweizen oder Quinoa. Durch das anspruchsvolle Training steigt der Säuregehalt und die Laktatproduktion im Körper und durch die richtige, basische Ernährung wird dies wieder ausgeglichen und fördert die Regeneration. Dabei ist es auch wichtig, eine ausgewogene Auswahl an Eiweißen, wie zum Beispiel Fisch oder Hülsenfrüchte immer genügend Vitamine und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen“, erklärt uns gegenüber Larissa Eifler.

Wer die Sendung am kommenden Donnerstag um 19.25 Uhr verpasst oder nicht sehen kann, der kann die Sendung jederzeit in der ZDF Mediathek abrufen.



von rechts: Larissa Eifler, Lea Krüger, Ernährungsberaterin Lea Kadlec und Moderatorin Laura Knöll

Training entfällt ab sofort!

27.10.2020

Auf Grund der steigenden Corona Infizierten findet das Training bis auf weiteres nicht statt!