



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 1

LSG 1					
Trainerteam	Hannes Muschol / Heike Nehr Korn / Christine England-Stritzke				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinne n	Bemerkung
Montag	17:30- 18:45	32.OS	Kür	MUS / NEH / ENG	
	18:45- 19:45	32.OS	Ballett	SCHÖ	
Mittwoch	18:00- 19:00	RKL- Bahn	Skating Skills / Pirouetten	MUS / ENG	Schlechtwetter: 32.OS 19:30-20:30
	19:00- 20:15	RKL- Bahn	Kondi	MUS / (OEHM)	Schlechtwetter 32.OS 18:00-19:15
Donnerstag	17:30- 18:00	32.OS	Trockentraining	MUS	
	18:00- 19:15	32.OS	Kür	MUS / NEH	Schlechtwetter 32.OS 18:30-19:30
Samstag	11:00- 12:00	RKL- Bahn	Kür	MUS	Schlechtwetter: 32.OS 11:00-12:00
	12:00- 13:00	RKL- Bahn	Kondi / Beweglichkeit	Selbständig	Schlechtwetter: 32.OS 12:00-13:00



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 2

LSG 2					
Trainerteam	Hannes Muschol / Heike Nehr Korn / Christine England-Stritzke				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinne n	Bemerkung
Montag	16:15- 17:30	32.OS	Kür	MUS / NEH / ENG	
	17:45- 18:45	32.OS	Ballett	SCHÖ	
Mittwoch	16:30- 17:30	RKL- Bahn	Kür	MUS / ENG / Aaliyah	Schlechtwetter: 32.OS 16:30-17:30
	17:30- 18:00	RKL- Bahn	Beweglichkeit	Aaliyah	Schlechtwetter 32.OS 17:30-18:00
Donnerstag	16:30- 17:45	32.OS	Kür	MUS / NEH / ENG	Schlechtwetter 32.OS 16:30-17:30
	18:00- 19:00	32.OS	Kondi	Claudius	
Samstag	10:00- 11:00	RKL- Bahn	Kür	MUS / NEH	Schlechtwetter: 32.OS 10:00-11:00
	11:00- 12:00	RKL- Bahn	Kondi / Beweglichkeit	Selbständig	Schlechtwetter: 32.OS 10:00-11:00



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: TALENTEGRUPPE

TG					
Trainerteam	Jasmin Enders / Elisabeth Jancke				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Mittwoch	17:00- 17:30	32.OS	Trockentraining	END	
	17:30- 18:30	32.OS	Kür	END / NEH	
Donnerstag	16:30- 17:45	RKL- Bahn	Kür	END	Schlechtwetter: 32.OS 16:30-17:30
	17:45- 18:45	RKL- Bahn	Kondi	END	Schlechtwetter: 32.OS 17:30-18:30
Freitag	16:15- 17:30	RKL- Bahn	Kür	END / Henrike/ Leonie	Bei Schlechtwetter Ausfall
	17:30- 18:15	RKL- Bahn	Kondi	END	Bei Schlechtwetter Ausfall
Samstag	09:00- 10:00	RKL- Bahn	Kür	MUS / Lilly	Schlechtwetter: 32.OS 09:00-10:00
	10:00- 11:00	RKL- Bahn	Kondi / Beweglichkeit	Lilly	Schlechtwetter: 32.OS 10:00-11:00



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSportGRUPPE 1

BSG 1					
Trainerteam	Heike Nehr Korn / Jasmin Enders / Hannes Muschol				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	18:45- 20:00	32.OS	Kür	MUS / NEH	
Mittwoch	18:00- 19:00	RKL-Bahn	Skating Skills / Pirouetten	MUS / ENG	Schlechtwetter: 32.OS 19:30-20:30
	19:00- 20:15	RKL-Bahn	Kondi	MUS / (OEHM)	Schlechtwetter 32.OS 18:00-19:15
Donnerstag	18:45- 20:00	RKL-Bahn	Kür	END / S.JAN	Schlechtwetter: 32.OS 18:30-19:30



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSORTGRUPPE 2

BSG 2					
Trainerteam	Sophie Jancke / Patrizia Kolar				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	18:00- 19:00	Online	Kondi	END / S.JAN / OEHM	Zugang über Zoom
Mittwoch	16:30- 17:30	32.OS	Kür	S.JAN / KOL	
	17:30- 18:30	32.OS	Kondi	S.JAN / KOL	
Donnerstag	17:00- 17:30	RKL-Bahn	Trockentr.	S.JAN / KOL	Schlechtwetter 32.OS 17:00-17:30
	17:30- 18:45	RKL-Bahn	Kür	S.JAN / KOL	Schlechtwetter 32.OS 17:30-18:30



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN ANFÄNGER 2 UND ANFÄNGER 1

A2	Einteilung erfolgt über Fanny Kiy und Ulrike Jancke				
Trainerteam	Ulrike Jancke / Fanny Kiy / Gerlinde Schwalm				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Donnerstag	17:15- 17:45	RKL-Bahn	Trockentraining	F.KIY	Schlechtwetter: 32.OS 17:00-17:30
	17:45- 18:45	RKL-Bahn	Kür	F.KIY	Schlechtwetter: 32.OS 17:30-18:30
Freitag	17:00- 17:45	32.OS	Kondi	F.KIY / Manja	
	18:00- 19:00	32.OS	Kür	F.KIY / Manja	

A1 und Probekinder	Einteilung erfolgt über Fanny Kiy und Ulrike Jancke				
Trainerteam	Ulrike Jancke / Fanny Kiy / Gerlinde Schwalm				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Donnerstags	16:30- 17:30	32.OS	Kür	Leonie / Henrike	Fördergruppe
Freitag	16:00- 16:45	32.OS	Kondi	U.JAN / SCHW / Elisa	
	17:00- 18:00	32.OS	Kür	U.JAN / SCHW / Elisa	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: PAARLAUF

<i>Paarlauf</i>					
<i>Trainerteam</i>	Hannes Muschol				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	20:00- 20:45	32.OS	Trockentraining	MUS	
Donnerstag	19:15- 20:30	32.OS	Kür	MUS	Schlechtwetter: 32.OS 19:30-20:30
Samstag	12:00- 13:00	RKL-Bahn	Kür	MUS	Schlechtwetter: 32.OS 12:00-13:00



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: SOLOTANZ FORTGESCHRITTEN

Solotanz fortgeschritten					
Trainerteam	Heike Nehr Korn				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung*
Montag	18:45- 19:45	32.OS	Ballett	SCHÖ	
	20:00- 21:00	32.OS	Tanz	NEH	
Mittwoch	18:00- 19:00	RKL-Bahn	Skating Skills / Pirouetten	MUS / ENG	Schlechtwetter: 32.OS 19:30-20:30
	19:00- 20:15	RKL-Bahn	Kondi	MUS / (OEHM)	Schlechtwetter: 32.OS 18:00-19:15
Donnerstag	19:15- 20:30	32.OS	Tanz	NEH	Schlechtwetter: 32.OS 19:30-20:30
Samstag	12:00- 13:00	32.OS	Tanz	NEH	

*Zusätzliche Informationen zur Einteilung erfolgen durch Heike Nehr Korn.

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: SOLOTANZ ANFÄNGER

Solotanz Anfänger					
Trainerteam	Heike Nehr Korn, Johanna Nehr Korn				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung*
Mittwoch	18:30- 19:30	32.OS	Tanz	NEH / Johanna	
Freitag	16:00- 17:00	32.OS	Tanz	NEH / Johanna	

*Zusätzliche Informationen zur Einteilung erfolgen durch Heike Nehr Korn.