



TRAININGSORGANISATION NACH GRUPPEN

AB 29.08.22

INHALT

Allgemeines, Hygiene, Verhalten	2
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 1.....	3
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 2.....	4
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 3.....	5
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 4.....	6
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 1	7
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 2	8
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger 2	9
Trainingsplan nach Gruppen: Fördergruppe	10
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger 1	11
Trainingsplan nach Gruppen: Solotanz Fortgeschritten.....	12
Trainingsplan nach Gruppen: Solotanz Anfänger.....	12



ALLGEMEINES, HYGIENE, VERHALTEN

Allgemeine Hygieneregeln	<ul style="list-style-type: none">• Es gelten die Hygieneregeln laut sächsischer Corona-Verordnung für Sport im Innenbereich (https://www.dresden.de/de/leben/sport-und-freizeit/sport/sportstaetten_stadien.php)• Die Teilnahme am Trainingsbetrieb ist nur zulässig, wenn keinerlei Erkältungssymptome vorliegen und keine Quarantäne vorliegt• Es wird das Tragen eines medizinischen Mund-Nase-Schutzes im gesamten Hallenbereich empfohlen, wenn kein Trainingsbetrieb erfolgt.
Trainingsbetrieb	<ul style="list-style-type: none">• Eine Teilnahme am Kürtraining ist nur möglich, wenn auch das Konditionstraining wahrgenommen wird. Über die Trainingsinhalte entscheiden die jeweiligen Trainer*innen.• Vor dem Training erfolgt eine kurze Erwärmung im Seitenbereich, nach dem Training eine kurze Dehnung im Seitenbereich.
Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Für das Konditionstraining und das Rollschuhtraining ist witterungsgerechte Kleidung mitzubringen.• Für das Konditionstraining bitte Spinner, Sprungseil und Turnschuhe mitbringen• Regelmäßige Wartung und Pflege des Rollschuhmaterials• Verantwortliche für Rollschuhmaterial: Sylvia und Jörg Dorenburg



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 1

LSG 1					
Trainerteam	Hannes Muschol				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	18:30- 19:15	32.OS	Ballett	SCHÖ	Beginn ab 12.09.22
	19:15- 20:30	32.OS	Kür	MUS	
Mittwoch	18:30- 19:30	RKL-Bahn	Kür	MUS	Schlechtwetter 32.OS 19:30-20:30
	19:30- 20:30	RKL-Bahn	Kondi	MUS / OEH	Schlechtwetter 32.OS 18:30-19:30
Donnerstag	18:15- 19:30	32.OS	Kür	MUS / NEH	
	19:30- 20:15	32.OS	Kondi / Beweglichkeit	MUS	
Samstag	11:30- 12:00	RKL-Bahn	Spinner / Trockentr.	MUS / Selbständig	Schlechtwetter 32.OS
	12:00- 13:00	RKL-Bahn	Kür	MUS	Schlechtwetter 32.OS



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 2

LSG 2 Gruppe A					
LSG 2 Gruppe B					
Trainerteam	Hannes Muschol / Heike Nehr Korn				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	17:15- 18:15	32.OS	Kür Gruppe A + B	MUS / NEH	
	19:15- 20:00	32.OS	Ballett Gruppe A + B	SCHÖ	Gruppe A und B Beginn ab 12.09.22
Mittwoch	16:30- 17:30	RKL-Bahn	Kür Gruppe B	MUS / Aaliyah	Schlechtwetter 32.OS
	17:30- 18:30	RKL-Bahn	Kür Gruppe B	OEH / Aaliyah	Schlechtwetter 32.OS
	18:30- 19:30	RKL-Bahn	Kür Gruppe A	MUS	Schlechtwetter 32.OS 19:30-20:30
	19:30- 20:30	RKL-Bahn	Kür Gruppe A	MUS / OEH	Schlechtwetter 32.OS 18:30-19:30
Donnerstag	17:30- 18:45	32.OS	Kür Gruppe A + B	MUS / NEH	Gruppe A und B Schlechtwetter andere Zeit: 18:15-19:30
	19:30- 20:15	32.OS	Kondi / Beweglichkeit Gruppe A + B	MUS	
Samstag	10:30- 11:00	RKL-Bahn	Spinner / Trockentr. Gruppe A + B	Aaliyah	Gruppe A und B Schlechtwetter 32.OS
	11:00- 12:00	RKL-Bahn	Kür Gruppe A + B	MUS / NEH	Schlechtwetter 32.OS



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 3

LSG 3					
Trainerteam	Hannes Muschol / Heike Nehr Korn				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	16:15- 17:15	32.OS	Kür	MUS / NEH	
	17:45- 18:30	32.OS	Ballett	SCHÖ	Beginn ab 12.09.22
Mittwoch	16:30- 17:30	RKL-Bahn	Kür	MUS / Aaliyah	Schlechtwetter 32.OS
	17:30- 18:30	RKL-Bahn	Kondi	OEH / Aaliyah	Schlechtwetter 32.OS
Donnerstag	16:15- 17:30	32.OS	Kür	MUS / NEH	
	17:30- 18:15	32.OS	Kondi / Beweglichkeit	Lilly	
Samstag	10:00- 11:00	RKL-Bahn	Kür	MUS / NEH	Schlechtwetter 32.OS
	11:00- 11:30	RKL-Bahn	Trockentr. / Spinner	Aaliyah	Schlechtwetter 32.OS



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 4

LSG 4					
Trainerteam	Jasmin Enders / Elisabeth Jancke				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Mittwoch	17:00- 17:30	32.OS	Trockentr. / Spinner	END / E.JAN	
	17:30- 18:30	32.OS	Kür	END / E.JAN/ NEH	
Donnerstag	16:30- 17:30	RKL- Bahn	Kür	END / E.JAN	Schlechtwetter 32.OS Beginn 16:15
	17:30- 18:30	RKL- Bahn	Kondi	END / E.JAN	Schlechtwetter 32.OS
Freitag	17:00- 18:00	32.OS	Kür	END / E.JAN / NEH	
	18:00- 18:30	32.OS	Kondi / Beweglichkeit	END / E.JAN	
Samstag	09:00- 10:00	RKL- Bahn	Kür	MUS / Lilly	Schlechtwetter 32.OS
	10:00- 11:00	RKL- Bahn	Kondi / Beweglichkeit	Lilly	Schlechtwetter 32.OS



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSportGRUPPE 1

BSG 1 Gruppe A					
BSG 1 Gruppe B					
Trainerteam	Hannes Muschol / Heike Nehr Korn / Sophie Jancke / Elisabeth Jancke				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	17:00- 17:45	32.OS	Ballett Gruppe A + B	SCHÖ	Beginn 12.09.22
	18:15- 19:15	32.OS	Kür Gruppe A + B	MUS / NEH	
Mittwoch	16:30- 17:30	32.OS	Kür Gruppe B	NEH / END / E.JAN	Schlechtwetter 32.OS
	17:30- 18:30	32.OS	Kondi Gruppe B	Claudius	Schlechtwetter 32.OS
	17:30- 18:30	RKL-Bahn	Kür Gruppe A	MUS	Schlechtwetter 32.OS 19:30-20:30
	19:30- 20:30	RKL-Bahn	Kondi Gruppe A	MUS / OEH	Schlechtwetter 32.OS 18:30-19:30
Donnerstag	19:00- 20:15	RKL-Bahn	Kür Gruppe A + B	E.JAN / S.JAN	Schlechtwetter 32.OS 17:15-18:15



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSportGRUPPE 2

BSG 2					
Trainerteam	Sophie Jancke				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Mittwoch	16:30- 17:30	32.OS	Kür	NEH / END / E.JAN	
	17:30- 18:30	32.OS	Kondi	Claudius	
Donnerstag	18:00- 19:15	RKL-Bahn	Kür	S.JAN	Schlechtwetter MCG 17:15-18:30
Freitag	17:00- 18:00	32.OS	Kondi	Johanna / Claudius	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: ANFÄNGER 2

A2					
Trainerteam	Fanny Kiy				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Donnerstag	17:00- 18:00	RKL-Bahn	Kür	KIY	Schlechtwetter MAN 17:00-18:15
	18:00- 18:30	RKL-Bahn	Beweglichkeit	KIY	
Freitag	17:00- 18:00	MAN	Kondi	KIY	
	18:00- 19:00	MAN	Kür	KIY	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: FÖRDERGRUPPE

FG					
Trainerteam	Henrike Hinz				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Mittwoch	17:00- 17:30	RKL-Bahn	Trockentr.	Henrike	Schlechtwetter 32.OS
	17:30- 18:30	RKL-Bahn	Kür	Henrike	Schlechtwetter 32.OS
Freitag	17:00- 17:45	32.OS	Kür	Henrike	
	17:45- 18:30	32.OS	Kondi	Henrike	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: ANFÄNGER 1

A1 und Probekinder					
Trainerteam	Ulrike Jancke, Gerlinde Schwalm, Elisa Leutzsch				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Freitag	16:00-17:00	MAN	Kür	U.JAN / SCHW / Elisa	
	17:00-18:00	MAN	Kondi	U.JAN / Elisa	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: SOLOTANZ FORTGESCHRITTEN

Solotanz fortgeschritten					
Trainerteam	Heike Nehr Korn				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	19:15- 20:00	32.OS	Ballett	SCHÖ	Ab 12.09.22
	20:00- 21:00	32.OS	Tanz	NEH	
Mittwoch	19:30- 20:30	RKL-Bahn	Kondi	MUS / OEH	Schlechtwetter 32.OS 18:30-19:30
Donnerstag	19:30- 20:30	32.OS	Tanz	NEH	
Freitag	18:00- 19:00	32.OS	Tanz	NEH	
Samstag	12:00- 13:00	32.OS	Tanz	NEH	Unter Vorbehalt bzw. nach Absprache

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: SOLOTANZ ANFÄNGER

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