



TRAININGSORGANISATION NACH GRUPPEN

AB 04.01.23

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: Breitensportgruppe 1	6
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 2	7
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger 2	8
Trainingsplan nach Gruppen: Fördergruppe	9
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger 1	10
Trainingsplan nach Gruppen: Solotanz Fortgeschritten.....	11
Trainingsplan nach Gruppen: Solotanz Anfänger.....	11



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
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 / Heike Nehr Korn / Christine England-Stritzke				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	17:15- 18:00	32.OS	Ballett	SCHÖ	
	18:45- 20:00	32.OS	Kür	MUS / NEH / ENG	
Mittwoch	18:15- 19:15	32.OS	Kondi	MUS	+ Elisa Leutzsch
	19:15- 20:30	32.OS	Kür	MUS / NEH	+ Elisa Leutzsch
Donnerstag	18:15- 19:30	32.OS	Kür	MUS / NEH / ENG	
	19:30- 20:15	32.OS	Kondi / Beweglichkeit	MUS	
Samstag	11:00- 11:30	32.OS	Spinner / Trockentr.	selbständig	
	11:30- 13:00	32.OS	Kür	MUS / NEH	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 2

LSG 2					
Trainerteam	Hannes Muschol / Heike Nehr Korn / Christine England-Stritzke				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	16:15- 17:30	32.OS	Kür	ENG / MUS / NEH	
	18:00- 18:45	32.OS	Ballett	SCHÖ	
Mittwoch	16:15- 17:15	32.OS	Kür	MUS / Lilly	
	17:15- 18:15	32.OS	Kondi	Lilly	
Donnerstag	16:15- 17:30	32.OS	Kür	ENG / MUS / NEH	
	17:30- 18:15	32.OS	Kondi/ Beweglichkeit	Lilly	
Samstag	09:45- 10:15	32.OS	Spinner / Trockentr.	Aaliyah	
	10:15- 11:30	32.OS	Kür	MUS / Aaliyah	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 3

LSG 3					
Trainerteam	Elisabeth Jancke / Jasmin Enders				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	17:00- 18:00	32.OS	Kür	END	
	18:00- 19:00	32.OS	Kondi	END	
Mittwoch	16:45- 17:15	32.OS	Trockentr. / Spinner	E.JAN	
	17:15- 18:15	32.OS	Kür	E.JAN / NEH	
Freitag	17:00- 18:00	32.OS	Kür	E.JAN / NEH	
	18:00- 18:30	32.OS	Kondi / Beweglichkeit	E.JAN	
Samstag	09:00- 10:15	32.OS	Kür	MUS / Lilly	+ Alma Stoltenhoff
	10:15- 11:00	32.OS	Kondi / Beweglichkeit	Lilly	+ Alma Stoltenhoff



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSportGRUPPE 1

BSG 1					
Trainerteam	Hannes Muschol / Heike Nehr Korn / Christine England-Stritzke				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	17:30- 18:45	32.OS	Kür	ENG / MUS / NEH	
	18:45- 19:30	32.OS	Ballett	SCHÖ	
Mittwoch	17:15- 18:15	32.OS	Kondi	MUS	Gemeinsam mit Tanz fortgeschritten
	18:15- 19:15	32.OS	Kür	NEH / E.JAN	Gemeinsam mit Tanz fortgeschritten
Donnerstag	17:15- 18:15	32.OS	Kür	ENG / MUS / NEH	
	18:15- 19:00	32.OS	Kondi / Beweglichkeit	Lilly	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSportGRUPPE 2

BSG 2					
Trainerteam	Sophie Jancke, Johanna Nehrkorn				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Mittwoch	16:15- 17:15	32.OS	Kür	Leonie / Aaliyah	
	17:15- 18:15	32.OS	Kondi	Leonie / Aalyiah	
Donnerstag	17:00- 18:15	MCG	Kür	S.JAN / Johanna	
Freitag	17:00- 18:00	MAN	Kondi	KIY	Gemeinsam mit A2



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: ANFÄNGER 2

A2					
Trainerteam	Fanny Kiy				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Donnerstag	17:00- 18:15	MAN	Kür	KIY / (Johanna)	
Freitag	17:00- 18:00	MAN	Kondi	KIY	Gemeinsam mit BSG2
	18:00- 19:00	MAN	Kür	KIY / Elisa	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: FÖRDERGRUPPE

FG					
Trainerteam	Henrike Hinz, Leonie Keil, Elisa Leutzsch				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Mittwoch	16:45- 17:15	32.OS	Trockentraining/ Spinner	Henrike/ Elisa	
	17:15- 18:15	32.OS	Kür	Henrike/ Elisa	
Freitag	17:00- 17:45	32.OS	Kür	Henrike/ Paula	
	17:45- 18:30	32.OS	Kondi	Henrike/ Paula	



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 / Hermine	
	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	18:45-19:30	32.OS	Ballett	SCHÖ	Gemeinsam mit BSG1
	20:00-21:00	32.OS	Tanz	NEH	
Mittwoch	17:15-18:15	32.OS	Kondi	MUS	Gemeinsam mit BSG1
	18:15-19:15	32.OS	Skating Skills/ Elemente	NEH / E.JAN	Gemeinsam mit BSG1
Donnerstag	19:30-20:30	32.OS	Tanz	NEH	
Freitag	18:00-19:00	32.OS	Tanz	NEH	
Samstag	10:00-11:00	MAN	Tanz	NEH	

Die Zuordnung zu den Trainingseinheiten findet noch mal separat durch Heike Nehr Korn statt.

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: SOLOTANZ ANFÄNGER

Solotanz Anfänger					
Trainerteam	Heike Nehr Korn, Johanna Nehr Korn				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Freitag	16:00-17:00	32.OS	Tanz	Johanna / NEH	
	17:00-18:00	32.OS	Kondi	Johanna	
Samstag	09:00-10:00	MAN	Tanz	Johanna / NEH	