TRAININGSORGANISATION NACH GRUPPEN AB 21.08.23

INHALT

Allgemeines 2
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 1 3
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 2 5
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 3 7
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 1 8
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 2 9
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger Fortgeschritten 10
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger Neu 11
Trainingsplan nach Gruppen: Tanz 12

.

ALLGEMEINES

Trainingsbetrieb	• 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 ein Ausdehnen im Seitenbereich.
Materialien	• 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 1A					
Verantwortung	Hannes Muschol				
Elternvertretung	KP				
Wochentag	**Zeit**	**Ort**	**Inhalt**	**Trainer / Trainerinnen**	**Bemerkung**
Montag	17:15-18:00	32.OS	Kondi	Selbständig	Nur nach Absprache
	18:30-19:00	32.OS	Ballett	SCHÖ	+ Maya J.
	19:15-20:30	32.OS	Kür	MUS / NEH	+ Maya J.
Mittwoch	17:45-18:30	32.OS	Trockentraining / Spinner	MUS	Bei Schlechtwetter Beginn 18:00 Uhr
	18:30-19:30	32.OS	Kür	MUS	Bei Schlechtwetter Ende 19:45 Uhr
Donnerstag	17:15-18:15	RKL-Bahn	Kür	MUS / ENG	Im wöchentlichen Wechsel mit LSG 1B aufgrund von Wartezeiten
	19:15-20:15	RKL-Bahn	Kondi	MUS	Gemeinsam mit LSG 1B
Donnerstag Schlechtwetter	17:45-18:45	32.OS	Kür	MUS / NEH / ENG	Gemeinsam mit LSG 1B
	19:00-20:00	32.OS	Kondi	MUS	Gemeinsam mit LSG 1B
Samstag	11:00-11:30	32.OS	Trockentraining	MUS / Selbst	+ Maya J.
	11:30-13:00	32.OS	Kür	MUS / NEH	+ Maya J.

.

LSG 1B					
Verantwortung	Hannes Muschol				
Elternvertretung	KW				
Wochentag	**Zeit**	**Ort**	**Inhalt**	**Trainer / Trainerinnen**	**Bemerkung**
Montag	17:45-18:45	32.OS	Kür	MUS / ENG	
	19:00-19:30	32.OS	Ballett	SCHÖ	
Mittwoch	18:45-19:30	32.OS	Trockentraining / Spinner	E.JAN / Lilly	
	19:30-20:30	32.OS	Kür	MUS / E.JAN / Lilly	
Donnerstag	18:15-19:15	RKL-Bahn	Kür	MUS / ENG	Im wöchentlichen Wechsel mit LSG 1A aufgrund von Wartezeiten
	19:15-20:15	RKL-Bahn	Kondi	MUS	Gemeinsam mit LSG 1B
Donnerstag Schlechtwetter	17:45-18:45	32.OS	Kür	MUS / NEH / ENG	Gemeinsam mit LSG 1A
	19:00-20:00	32.OS	Kondi	MUS	Gemeinsam mit LSG 1A

.

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 2

LSG 2A					
Verantwortung	Hannes Muschol / Elisabeth Jancke				
Elternvertretung	ZK				
Wochentag	**Zeit**	**Ort**	**Inhalt**	**Trainer / Trainerinnen**	**Bemerkung**
Montag	16:45-17:45	32.OS	Kür	MUS / ENG	Ohne Maya J. und Michelle L.
	17:45-18:30	32.OS	Ballett	SCHÖ	Ohne Maya J. und Michelle L.
Mittwoch	16:45-17:45	32.OS	Kür	MUS / Nico	
	17:45-18:45	32.OS	Kondi	Lilly / Nico	Mit LSG 2B
Freitag	16:15-17:30	RKL-Bahn	Kür	MUS	
	17:30-18:30	RKL-Bahn	Kondi	E.JAN	
Freitag Schlechtwetter	16:30-17:00	32.OS	Kondi	E.JAN	
	17:00-18:00	32.OS	Kür	NEH	
	18:00-18:30	32.OS	Kondi	E.JAN	
Samstag	09:45-10:15	32.OS	Trockentrainjng	Lilly	Ohne Maya J.
	10:15-11:30	32.OS	Kür	MUS / NEH	Ohne Maya J.

.

LSG 2B					
Verantwortung	Hannes Muschol / Elisabeth Jancke				
Elternvertretung	DT				
Wochentag	**Zeit**	**Ort**	**Inhalt**	**Trainer / Trainerinnen**	**Bemerkung**
Montag	16:15-17:15	32.OS	Kür	MUS / ENG	
	17:15-17:45	32.OS	Ballett	SCHÖ	
Mittwoch	16:15-17:15	32.OS	Kür	E.JAN / Nico	
	17:45-18:45	32.OS	Kondi	Lilly / Nico	Mit LSG 2A
Donnerstag	16:15-17:15	RKL-Bahn	Kür + Michelle Li	MUS / ENG	Schlechtwetter: 32.OS
	17:15-17:45	RKL-Bahn	Beweglichkeit + Michelle Li	Elisa / Clara / Leonie	

.

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 3

LSG 3					
Verantwortung	Elisa Leutzsch / Elisabeth Jancke				
Elternvertretung	EL				
Wochentag	**Zeit**	**Ort**	**Inhalt**	**Trainer / Trainerinnen**	**Bemerkung**
Mittwoch	16:45-17:45	32.OS	Kondi	Elisa / Henrike	
	17:45-18:45	32.OS	Kür	E.JAN / Elisa / Henrike	
Freitag	16:15-17:30	RKL-Bahn	Kür	E.JAN / Henrike	
	17:30-18:30	RKL-Bahn	Kondi	E.JAN / Henrike	
Freitag Schlechtwetter	16:30-17:00	32.OS	Kondi	E.JAN / Henrike	
	17:00-18:00	32.OS	Kür	E.JAN / Henrike	
	18:00-18:30	32.OS	Kondi	E.JAN / Henrike	
Samstag	09:00-10:15	32.OS	Kür	MUS / Lilly	
	10:15-11:00	32.OS	Kondi	Lilly	

.

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSPORTGRUPPE 1

BSG 1					
Verantwortung	Heike Nehrkorn				
Elternvertretung	SH				
Wochentag	**Zeit**	**Ort**	**Inhalt**	**Trainer / Trainerinnen**	**Bemerkung**
Montag	18:30-19:30	32.OS	Kür	NEH / MUS	
	19:30-20:00	32.OS	Ballett	SCHÖ	
Mittwoch	17:00-17:45	RKL-Bahn	Kondi	OEH	
	18:00-19:15	RKL-Bahn	Kür	NEH / S.JAN	
Mittwoch Schlechtwetter **Lina**	16:45-17:30	32.OS	Kondi	OEH	Mit BSG 2
	17:45-18:45	32.OS	Kür	NEH / S.JAN	Mit BSG 2
Mittwoch Schlechtwetter **Martha, Sofia, Sophia**	18:00-18:45	32.OS	Kondi	OEH	
	18:45-19:45	32.OS	Kür	NEH	Parallel zu LSG 1A
Mittwoch Schlechtwetter **Enya, Soraya**	18:00-18:45	32.OS	Kondi	OEH	
	19:30-20:30	32.OS	Kür	NEH	Parallel zu LSG 1B
Donnerstag	18:00-19:15	32.OS	Kür	NEH / Nico	Zusätzlich Carlotta und Maleen
Donnerstag Schlechtwetter	18:15-18:45	32.OS	Trockentraining	Nico	Zusätzlich Carlotta und Maleen
	18:45-19:45	32.OS	Kür	NEH / KÖN / Nico	Zusätzlich Carlotta und Maleen

.

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSPORTGRUPPE 2

BSG 2					
Verantwortung	Sophie Jancke				
Elternvertretung	S.S.				
Wochentag	**Zeit**	**Ort**	**Inhalt**	**Trainer / Trainerinnen**	**Bemerkung**
Mittwoch	16:45-18:00	RKL-Bahn	Kür	S.JAN / NEH	Schlechtwetter 32.OS: 17:45-18:45 Kür
	18:15-19:00	RKL-Bahn	Kondi	OEH	Schlechtwetter 32.OS: 16:45-17:30 Kondi
Donnerstag	16:45-18:00	32.OS	Kür	NEH / Nico	Bei Schlechtwetter geht das Training bis 18:15 Uhr (durch andere Gruppen in der Halle)
Freitag	18:00-19:00	MAN	Kür	S.JAN / Elisa	

.

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: ANFÄNGER FORTGESCHRITTEN

Anf Fort					
Verantwortung	Johanna Königsmann / Ulrike Jancke				
Elternvertretung	UJ				
Wochentag	**Zeit**	**Ort**	**Inhalt**	**Trainer / Trainerinnen**	**Bemerkung**
Donnerstag	17:00-18:15	MAN	Kür	KÖN / U.JAN	
Freitag	16:00-17:00	MAN	Kondi	Elisa	
	17:00-18:00	MAN	Kür	Elisa/ U.JAN	

.

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: ANFÄNGER NEU

Anf Neu und Probekinder					
Verantwortung	Ulrike Jancke				
Elternvertretung	UJ				
Wochentag	**Zeit**	**Ort**	**Inhalt**	**Trainer / Trainerinnen**	**Bemerkung**
Freitag	16:00-17:00	MAN	Kür	U.JAN / SCHW / Hermine	
	17:00-18:00	MAN	Kondi	SCHW / Hermine	

.

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: TANZ*

Solotanz					
Verantwortung	Heike Nehrkorn / Johanna Königsmann				
Elternvertretung	HN				
Wochentag	**Zeit**	**Ort**	**Inhalt**	**Trainer / Trainerinnen**	**Bemerkung**
Donnerstag*	19:15-20:30	32.OS	Tanz	NEH / KÖN	Schlechtwetter: 19:30-20:30
Freitag*	16:00-17:00	32.OS	Schnupperkurs	NEH / KÖN	
	17:00-19:00	32.OS	Tanz / Tanz Kondi	NEH / KÖN	
Samstag*	09:00-11:00	MAN	Schnupperkurs	NEH / KÖN	
	10:00-11:00	32.OS	Tanz	KÖN	

***Die Zuordnung zu den Trainingszeiten erfolgt separat durch NEH / KÖN.**

.