



---

# TRAININGSORGANISATION NACH GRUPPEN

## AB 05.08.24

### INHALT

Inhalt.....	1
Allgemeines.....	2
Übersicht Gruppeneinteilung / Trainingzeiten.....	2
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 1.....	4
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 2.....	6
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 3.....	8
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 1.....	9
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 2.....	10
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger Fortgeschritten.....	11
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger Neu.....	12
Trainingsplan nach Gruppen: Tanz*.....	13



## ALLGEMEINES

Trainingsbetrieb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Teilnahme am Kürtraining ist nur möglich, wenn auch das Konditionstraining wahrgenommen wird. Über die Trainingsinhalte entscheiden die jeweiligen Trainer*innen.</li> <li>• Vor dem Training erfolgt eine kurze Erwärmung im Seitenbereich</li> <li>• nach dem Training ein Ausdehnen im Seitenbereich.</li> </ul>
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für das Konditionstraining und das Rollschuhtraining ist <b>witterungsgerechte Kleidung</b> mitzubringen.</li> <li>• Für das Konditionstraining bitte Spinner, Sprungseil und Turnschuhe mitbringen</li> <li>• Regelmäßige Wartung und Pflege des Rollschuhmaterials</li> <li>• Verantwortliche für Rollschuhmaterial: Sylvia und Jörg Dorenburg</li> </ul>

## ÜBERSICHT GRUPPENEINTEILUNG / TRAININGZEITEN

Überblick Trainingszeiten					
Gruppe	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
LSG1A	Kür, Kondi	Kür, Choreo	Kür, Kondi		nach Absprache
LSG1B	Kür, Kondi	Kür, Choreo	Kür, Kondi		
LSG2A	Kür, Kondi	Kür, Choreo	Kür, Kondi		nach Absprache
LSG2B	Kür, Kondi	Kür, Choreo	Kür, Kondi		
LSG3A	Kür	Kür, Kondi		Kür, Kondi	Kür, Kondi
LSG3B		Kür, Kondi		Kür, Kondi	Kür, Kondi
BSG1	Kür, Kondi	Kür			
BSG2		Kür, Kondi		Kür	
Anf Fort			Kür	Kür, Kondi	
Anf Neu				Kür, Kondi	
Solo 1				Tanz	Tanz, Choreo
Solo 2				Tanz	Tanz



**TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 1**

<b>LSG 1A</b>					
<b>Verantwortung</b>	Hannes Muschol				
<b>Elternvertretung</b>	Kati Pfingsten				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinne n</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
Montag	18:15- 19:00	32.OS	Kondi	OEH	
	19:30- 20:45	32.OS	Kür	MUS / NEH	
Mittwoch	18:00- 18:30	32.OS	Trockentraining	MUS	Schlechtwetter 32. OS: 18:00-18:30 Trockentr. 18:30-19:15 Choreo 19:30-20:30 Kür (gemeinsam mit LSG1B)
	18:30- 19:30	32.OS	Kür	MUS / E.JAN	
	19:30- 20:15	32.OS	Choreo	SOZ	
Donnerstag	18:15- 19:30	RKL- Bahn	Kür	MUS / ENG	Schlechtwetter 32.OS: Gleiche Zeiten
	19:30- 20:30	RKL- Bahn	Kondi	Selbst	
Wochenende	Nach individueller Absprache				



<b>LSG 1B</b>					
<b>Verantwortung</b>	Hannes Muschol/ Christine England-Stritzke				
<b>Elternvertretung</b>	Kerstin Wolf				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinne n</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
Montag	18:30- 19:30	32.OS	Kür	MUS / ENG	
	19:30- 20:15	32.OS	Kondi	OEH	
Mittwoch	18:30- 19:15	32.OS	Choreo	SOZ	Schlechtwetter 32.OS: 18:30-19:15 Choreo 19:30-20:30 Kür (gemeinsam mit LSG1A)
	19:30- 20:30	32.OS	Kür	MUS / E.JAN	
Donnerstag	18:15- 19:15	RKL- Bahn	Kondi	Selbst	Schlechtwetter 32.OS: Gleiche Zeiten
	19:30- 20:30	RKL- Bahn	Kür	MUS / ENG	



**TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 2**

<b>LSG 2A</b>					
<b>Verantwortung</b>	Hannes Muschol				
<b>Elternvertretung</b>	Zsofi Karman				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
Montag	16:30- 17:30	32.OS	Kür	MUS / ENG	
	17:30- 18:15	32.OS	Kondi	OEH	
Mittwoch	16:30- 17:30	32.OS	Kür	MUS / END	Schlechtwetter 32.OS: 16:30-17:15 Kür
	17:45- 18:30	32.OS	Choreo	SOZ	17:15-17:45 Trockentr. 17:45-18:30 Choreo
Donnerstag	16:30- 17:45	RKL- Bahn	Kür	MUS / ENG	Schlechtwetter 32.OS: Gleiche Zeiten
	17:45- 18:15	RKL- Bahn	Beweglichkei t	MUS	
Wochenende	Nach individueller Absprache				



<b>LSG 2B</b>					
<b>Verantwortung</b>	Hannes Muschol				
<b>Elternvertretung</b>	Daniela Tiebel				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinne n</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
Montag	16:30- 17:30	32.OS	Kür	MUS / ENG	
	17:30- 18:15	32.OS	Kondi	OEH	
Mittwoch	16:30- 17:30	32.OS	Kür	MUS / END	Schlechtwetter 32.OS: 16:30-17:15 Kür 17:15-17:45 Trockentr. 17:45-18:30 Choreo
	17:45- 18:30	32.OS	Choreo	SOZ	
Donnerstag	16:30- 17:45	RKL- Bahn	Kür	MUS / ENG	Schlechtwetter 32.OS: Gleiche Zeiten
	17:45- 18:15	RKL- Bahn	Beweglichkeit	MUS	



**TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 3**

<b>LSG 3A</b>					
<b>LSG 3B</b>					
<b>Verantwortung</b>	Elisa Leutzsch / Elisabeth Jancke				
<b>Elternvertretung</b>	Eric Lux				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
Montag	17:30 - 18:30	32.OS	Kür	MUS	Nur Gruppe A
Mittwoch	17:00 - 17:30	32.OS	Trockentr.	LEU	Schlechtwetter 32.OS: 17:15-18:00 Trockentr. 18:00-18:45 Kür
	17:30 - 18:30	32.OS	Kür	LEU / END	
	18:30 - 19:00	32.OS	Beweglichkeit	END	
Freitag	16:15 - 17:30	RKL- Bahn	Kür	LEU / E.JAN	Schlechtwetter 32.OS: 16:30-17:00 Trockentr. 17:00-18:00 Kür 18:00-18:30 Kondi
	17:30 - 18:30	RKL- Bahn	Kondi	LEU / E.JAN	
Samstag	09:15 - 11:15	RKL- Bahn / 32.OS	Kür / Kondi	LEU / MUS / DOR	Nach Absprache



**TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSportGRUPPE 1**

<b>BSG 1</b>					
<b>Verantwortung</b>	Heike Nehrkorn				
<b>Elternvertretung</b>	Sophie Hieckmann				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinne n</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
Montag	17:30- 18:30	32.OS	Kür	NEH / ENG	
	19:00- 19:45	32.OS	Kondi	OEH	
Mittwoch	18:30- 19:45	RKL- Bahn	Kür	NEH / S.JAN	Schlechtwetter 32.OS: 18:15-18:45 Trockentr. 18:45-19:30 Kür



**TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSportGRUPPE 2**

<b>BSG 2</b>					
<b>Verantwortung</b>	Sophie Jancke				
<b>Elternvertretung</b>	Susann Scholz				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinne n</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
Mittwoch	16:30- 17:45	RKL- Bahn	Kür	S.JAN	Schlechtwetter 32.OS: 16:45-17:15 Trockentr. 17:15-18:00 Kür 18:00-18:45 Kondi
	17:45- 18:45	RKL- Bahn	Kondi	S.JAN	
Freitag	18:00- 19:00	MAN	Kür	S.JAN / (H.LEU)	



**TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: ANFÄNGER FORTGESCHRITTEN**

<b>Anf Fort</b>					
<b>Fördergruppe</b>					
<b>Verantwortung</b>	Ulrike Jancke / Hermine Leuschner				
<b>Elternvertretung</b>	Katharina Zeitsch				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Bemerkung</b>
Donnerstag	17:00- 18:15	MAN	Kür	U.JAN	
Donnerstag	17:15- 18:30	RKL-Bahn	Kür	ENG / H.LEU	Nur Fördergruppe Bei Schlechtwetter 32.OS gleiche Zeit
Freitag	16:00- 17:00	MAN	Kondi	H. LEU	
	17:00- 18:00	MAN	Kür	U.JAN / H. LEU / DOR	



**TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: ANFÄNGER NEU**

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



**TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: TANZ\***

<b>Solotanz</b> <b>Solo 1+ Solo 2</b>					
<b>Verantwortung</b>	Heike Nehr Korn / Johanna Königsmann				
<b>Elternvertretung</b>	Sophie Hieckmann				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
Montag*	18:30- 19:30	32.OS	Nach Absprache	NEH	
Mittwoch	17:45- 18:30	RKL- Bahn	Nach Absprache		
Freitag*	16:00- 19:00	32.OS	Solo 1 / Solo 2	NEH / KÖN	
Samstag*	09:00- 10:00	MAN	Solo 2	NEH / DOR	
	09:15- 10:00	MAN	Solo 1 – Choreografie	SOZ	
	10:00- 11:00	MAN	Solo 2	NEH / KÖN	

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