



TRAININGSORGANISATION NACH GRUPPEN

AB 06.01.25

INHALT

Inhalt	1
Allgemeines	2
Übersicht Gruppeneinteilung	3
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 1	4
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 2	6
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 3	7
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 4	8
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 1	9
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 2	9
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger Fortgeschritten	10
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger Neu	10
Trainingsplan nach Gruppen: Tanz	11



ALLGEMEINES

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 ein Ausdehnen 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 1A	CP, BJ, LK, LN, MB, MT, HL				
	FE, IR, PN				
Verantwortung	Hannes Muschol				
Elternvertretung	KP				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	18:30- 19:15	32.OS	Kondi	OEH	
	19:30- 20:15		Kür	MUS / ENG	
Mittwoch	19:00- 19:40	32.OS	Kür	MUS / NEH	
	19:40- 20:20		Kondi	Selbst	
Donnerstag	18:10- 18:50	32.OS	Choreo	SOZ	
	19:00- 20:00		Kür	MUS / (ENG)	
Wochenende	Nach individueller Absprache: nur Leistungsschiene				



LSG 1B		EL, LP, EW, LM, MK, MS, LO, SH, MW, SoS, SoL, EH, AM			
Verantwortung		Hannes Muschol			
Elternvertretung		KW			
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Montag	17:45- 18:30	32.OS	Kondi	OEH	
	18:45- 19:30		Kür	MUS / ENG	
Mittwoch	18:40- 19:20	32.OS	Kondi	Selbst	
	19:40- 20:20		Kür	MUS / NEH	
Donnerstag	17:20- 18:00	32.OS	Choreo	SOZ	Ohne Solotänzerinnen
	18:10- 19:00		Kür	MUS	Ohne Solotänzerinnen



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 2

LSG 2A	EK-F, JR, ML, LO, EZ				
LSG 2B	CSch, JL, LK, MSch, PT, MJ				
Verantwortung	Hannes Muschol				
Elternvertretung	ZK				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Montag	17:00- 17:45	32.OS	Kondi	OEH	
	18:00- 18:45		Kür	MUS / ENG	
Mittwoch	16:30- 17:00	32.OS	Trockentr.	MUS	
	17:00- 17:40		Kür	MUS / NEH	
Donnerstag	16:40- 17:20	32.OS	Choreo	SOZ	
	17:20- 18:10		Kür	MUS	
Samstag	Nach individueller Absprache: nur Leistungsschiene Gruppe A				



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 3

LSG 3A	ASt, LO, ESt, BK-F, KH, AL				
LSG 3B	TH, FL, ML,				
Verantwortung	Elisa Leutzsch				
Elternvertretung	EL				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Mittwoch	17:00- 17:40	32.OS	Kondi	E.LEU	
	17:40- 18:20		Kür	E.LEU/ MUS	
Donnerstag	16:30- 17:20	32.OS	Kür	E.LEU	
	17:20- 17:50		Beweglichkeit	Malin Butte	
Freitag	16:30- 17:00	32.OS	Trockentr.	E.LEU	
	17:00- 18:00		Kür	E.LEU / NEH	
	18:00- 18:30		Beweglichkeit	E.LEU	
Samstag	Nach individueller Absprache: nur A-Gruppe (Vormittag ca. 09:00-11:00 Uhr)				



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 4

LSG 4	ECh, KW, MR, PP-B, LR, NZ, NF, JM, A-LH, LH				
Verantwortung	Hermine Leuschner / Christine England-Stritzke				
Elternvertretung	KZ				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Montag	16:15- 17:00	32.OS	Kür	ENG / NEH	
	17:00- 17:45		Kondi / Beweglichkeit	H.LEU	
Donnerstag	16:45- 18:30	MCG	Trockentr. / Kür	ENG / H. LEU	
Freitag	17:30- 18:00	MAN	Trockentr.	H. LEU	
	18:00- 18:45		Kür	H.LEU / DOR	

MCG: Marie-Curie-Gymnasium (Zirkusstraße)



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSportGRUPPE 1

BSG 1	CB, EM, ML, PB, CK, LT, RW, KL, MR				
Verantwortung	Heike Nehr Korn				
Elternvertretung	SR				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Montag	17:00- 18:00	32.OS	Kür	NEH / ENG	
	18:00- 18:30		Trockentr.	NEH	
Mittwoch	17:10- 18:00	32.OS	Kondi	S.JAN	
	18:20- 19:00		Kür	S.JAN / NEH	
	19:00- 19:30		Beweglichkeit	S.JAN	

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSportGRUPPE 2

BSG 2	MH, JSt, LSch, PP, RSch, TW, HK, ChB, XCh				
Verantwortung	Sophie Jancke				
Elternvertretung	SSS				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Mittwoch	16:20- 17:00	32.OS	Kür	S.JAN / NEH	
	17:10- 18:00		Kondi	S.JAN	
Donnerstag	16:30- 17:30	MAN	Kür	SPR	
	17:30- 18:15		Kondi	SPR	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: ANFÄNGER FORTGESCHRITTEN

Anf Fort	MB, NB, HH, AL, LO, MSch, TSch, VW, OM, MT,				
Verantwortung	Ulrike Jancke				
Elternvertretung	JSch				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Donnerstag	16:45- 17:15	MAN	Trockentr.	U.JAN	
	17:15- 18:15		Kür	U.JAN	
Freitag	16:00- 17:00	MAN	Kondi	LAU / H.LEU	
	17:00- 18:00		Kür	U.JAN / DOR	

TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: ANFÄNGER NEU

Anf Neu und Probekinder	AGT, EB, ED, IH, LB, LW, LR, LK-F, ML, OH				
Verantwortung	Ulrike Jancke				
Elternvertretung	UJ				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Freitag	16:00- 17:00	MAN	Kür	U.JAN / SCHW / S. HIECK	
	17:00- 18:00	MAN	Kondi	LAU / SCHW	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: TANZ

Solo 1	CSch, AH, EH, GJ, LO, MSch, MA, MJ, SH				
Verantwortung	Heike Nehr Korn / Johanna Königsmann				
Elternvertretung	SH				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Freitag	17:00- 18:00	32.OS	Kondi / Trockentr.	KÖN	
	18:00- 19:00		Tanz	NEH / KÖN	
Samstag	09:15- 10:00	MAN	Choreo	SOZ	
	10:00- 11:00		Tanz	NEH / KÖN	

Solo 2	EZ, FL, JR, KH, LR, ML, NZ, PB				
Verantwortung	Heike Nehr Korn / Johanna Königsmann				
Elternvertretung	SR				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Freitag	16:00- 17:00	32.OS	Tanz	NEH / KÖN	
	17:00- 18:00		Kondi / Trockentr.	KÖN	
Samstag	09:00- 10:00	MAN	Tanz	NEH / KÖN	
	10:00- 10:45		Choreo	SOZ	