



---

# 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"><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>



**TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 1**

<b>LSG 1A</b>	CP, BJ, LK, LN, MB, MT, HL				
	FE, IR, PN				
<b>Verantwortung</b>	Hannes Muschol				
<b>Elternvertretung</b>	KP				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Bemerkung</b>
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				



<b>LSG 1B</b>		EL, LP, EW, LM, MK, MS, LO, SH, MW, SoS, SoL, EH, AM			
<b>Verantwortung</b>		Hannes Muschol			
<b>Elternvertretung</b>		KW			
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
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**

<b>LSG 2A</b>	EK-F, JR, ML, LO, EZ				
<b>LSG 2B</b>	CSch, JL, LK, MSch, PT, MJ				
<b>Verantwortung</b>	Hannes Muschol				
<b>Elternvertretung</b>	ZK				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
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**

<b>LSG 3A</b>	ASt, LO, ESt, BK-F, KH, AL				
<b>LSG 3B</b>	TH, FL, ML,				
<b>Verantwortung</b>	Elisa Leutzsch				
<b>Elternvertretung</b>	EL				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
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**

<b>LSG 4</b>	ECh, KW, MR, PP-B, LR, NZ, NF, JM, A-LH, LH				
<b>Verantwortung</b>	Hermine Leuschner / Christine England-Stritzke				
<b>Elternvertretung</b>	KZ				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
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**

<b>BSG 1</b>	CB, EM, ML, PB, CK, LT, RW, KL, MR				
<b>Verantwortung</b>	Heike Nehrkorn				
<b>Elternvertretung</b>	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**

<b>BSG 2</b>	MH, JSt, LSch, PP, RSch, TW, HK, ChB, XCh				
<b>Verantwortung</b>	Sophie Jancke				
<b>Elternvertretung</b>	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

<b>Anf Fort</b>	MB, NB, HH, AL, LO, MSch, TSch, VW, OM, MT,				
<b>Verantwortung</b>	Ulrike Jancke				
<b>Elternvertretung</b>	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

<b>Anf Neu und Probekinder</b>	AGT, EB, ED, IH, LB, LW, LR, LK-F, ML, OH				
<b>Verantwortung</b>	Ulrike Jancke				
<b>Elternvertretung</b>	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**

<b>Solo 1</b>	CSch, AH, EH, GJ, LO, MSch, MA, MJ, SH				
<b>Verantwortung</b>	Heike Nehr Korn / Johanna Königsmann				
<b>Elternvertretung</b>	SH				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
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	

<b>Solo 2</b>	EZ, FL, JR, KH, LR, ML, NZ, PB				
<b>Verantwortung</b>	Heike Nehr Korn / Johanna Königsmann				
<b>Elternvertretung</b>	SR				
<b>Wochentag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Trainer / Trainerinnen</b>	<b>Schlechtwettervariante / Bemerkung</b>
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	