



TRAININGSORGANISATION NACH GRUPPEN AB 28.04.25 (SOMMERPLAN)

INHALT

Inhalt	1
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 1	2
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 2	4
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 3	5
Trainingsplan nach Gruppen: Leistungsgruppe 4	6
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 1	7
Trainingsplan nach Gruppen: Breitensportgruppe 2	8
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger Fortgeschritten	9
Trainingsplan nach Gruppen: Anfänger Neu	9
Trainingsplan nach Gruppen: Tanz	10



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 1

LSG 1A					
Verantwortung	Hannes Muschol				
Elternvertretung	KP				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung / Schlechtwetter
Montag	18:40- 19:25	32.OS	Kondi	OEH	
	19:30- 20:20		Kür	MUS / ENG	
Mittwoch	18:30- 19:20	32.OS	Kür	MUS / DOR	Regenvariante 18:40-19:30 Uhr
	19:20- 20:10		Kondi	Selbst	Regenvariante 19:30-20:20 Uhr
Donnerstag	18:10- 18:50	RKL- Bahn	Choreo	SOZ	Regenvariante 32.OS
	19:00- 20:00		Kür	MUS / ENG	Regenvariante 32.OS
Wochenende	Nach individueller Absprache: nur Leistungsschiene				



LSG 1B					
Verantwortung	Hannes Muschol				
Elternvertretung	KW				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Montag	17:50- 18:35	32.OS	Kondi	OEH	
	18:40- 19:30		Kür	MUS / ENG	
Mittwoch	18:10- 19:00	32.OS	Kondi	Selbst	Regenvariante 18:20-19:10 Uhr
	19:20- 20:10		Kür	MUS / DOR	Regenvariante 19:30-20:20 Uhr
Donnerstag	17:20- 18:00	RKL- Bahn	Choreo	SOZ	Regenvariante 32.OS
	18:10- 19:00		Kür	MUS / ENG	Regenvariante 32.OS



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 2

LSG 2A					
LSG 2B					
Verantwortung	Hannes Muschol				
Elternvertretung	ZK, DT				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Montag	17:00- 17:45	32.OS	Kondi	OEH	
	17:50- 18:40		Kür	MUS / ENG	
Mittwoch normal	16:30- 16:50	32.OS	Trockentr.	MUS	
	16:50- 17:40		Kür	MUS	Ohne Solotänzerinnen A- Schiene Kür: Ma, Mi, Ca, (Jo, EI)
	17:40- 18:00		Beweglichkeit	Selbständig	
	18:00- 18:50	RKL- Bahn	Kür	NEH	Nur Solotänzerinnen A- Schiene Kür: Ma, Mi, Ca, (Jo, EI)
Mittwoch Regenvariante	16:40- 17:10	32.OS	Trockentr.	MUS	
	17:10- 18:00		Kür	MUS / NEH	
	18:00- 18:20		Beweglichkeit	Selbständig	
Donnerstag	16:40- 17:20	RKL- Bahn	Choreo	SOZ	Regenvariante 32.OS
	17:20- 18:10		Kür	MUS / ENG	Regenvariante 32.OS
Samstag	Nach individueller Absprache: nur Leistungsschiene Gruppe A				



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 3

LSG 3A					
LSG 3B					
Verantwortung	E.LEU				
Elternvertretung	EL				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Mittwoch	16:50- 17:30	32.OS	Kondi	E.LEU	Regenvariante 17:00-17:50
	17:40- 18:30		Kür	E.LEU/ MUS	Regenvariante 18:00-18:40
Donnerstag	16:30- 17:20	RKL- Bahn	Kür	E.LEU / MB	Regenvariante 32.OS
	17:20- 18:00		Beweglichkeit / Kondi	MB	Regenvariante 32.OS
Freitag normal	16:15- 17:30	RKL- Bahn	Kür	E.LEU / Emilia Wolf	Ohne Ki und FI
	17:30- 18:30		Kondi	E.LEU / Emilia Wolf	
	17:00- 18:00	32.OS	Kür	NEH	Nur Ki und FI
Freitag Regenvariante	16:30- 17:0	32.OS	Trockentr.	E.LEU / EM	
	17:00- 18:00		Kür	E.LEU / NEH / EW	
	18:00- 18:30		Beweglichkeit	E.LEU / EW	
Samstag	Nach individueller Absprache: nur A-Gruppe (Vormittag ca. 09:00-11:00 Uhr)				



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: LEISTUNGSGRUPPE 4

LSG 4					
Verantwortung	H.LEU / ENG				
Elternvertretung	KZeI				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Montag	16:40-17:00	32.OS	Trocken- training	ENG	
	17:00-17:50		Kür	ENG / H.LEU	
	17:50-18:10		Beweglichkeit	H.LEU	
Donnerstag	16:30-17:20	RKL- Bahn	Kür	ENG / H. LEU	Regenvariante 32.OS
	17:20-18:00		Kondi	H.LEU	Regenvariante 32.OS
Freitag	17:30-18:00	MAN	Trockentr.	H. LEU	
	18:00-18:45		Kür	H.LEU / DOR	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSORTGRUPPE 1

BSG 1 Figurenl.					
BSG 1 Freil.					
Verantwortung	Heike Nehrkorn				
Elternvertretung	SR				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Mittwoch	16:30- 16:50	RKL- Bahn	Trockentraining	NEH	
	16:50- 18:00		Kür	NEH / SPR / (S.JAN)	
	18:00- 18:50		Kondi	SPR / (S.JAN)	
Mittwoch Regenvariante	16:20- 17:10	32.OS	Kür	NEH / SPR / (S.JAN)	Nur Freiläufer
	17:10- 18:00		Kondi	SPR / (S.JAN)	
	18:00- 18:40		Kür	NEH / SPR / (S.JAN)	Nur Figurenläufer
Donnerstag normal	17:30- 18:50	32.OS	Kür	NEH / DOR	
Donnerstag Regenvariante	16:30- 17:20	MAN	Kür	NEH / DOR	Nur Freiläufer
	17:20- 18:15	MAN	Kür	NEH / DOR	Nur Figurenläufer



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: BREITENSORTGRUPPE 2

BSG 2					
Verantwortung	Heike Nehrkorn / SPR				
Elternvertretung	SSch				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Mittwoch	16:30- 16:50	RKL- Bahn	Trockentraining	NEH	
	16:50- 18:00		Kür	NEH / SPR / (S.JAN)	
	18:00- 18:50		Kondi	SPR / (S.JAN)	
Mittwoch Regenvariante	16:20- 17:10	32.OS	Kür	NEH / SPR / (S.JAN)	
	17:10- 18:00		Kondi	SPR / (S.JAN)	
Donnerstag	16:30- 17:30	32.OS	Kür	NEH / DOR	
Donnerstag Regenvariante	16:30- 17:20	MAN	Kür	NEH / DOR	



TRAININGSPLAN NACH GRUPPEN: ANFÄNGER FORTGESCHRITTEN

Anf Fort					
Verantwortung	U.JAN				
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					
Verantwortung	U.JAN				
Elternvertretung	U.JAN				
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					
Verantwortung	Heike Nehrkorn / Johanna Königsmann				
Elternvertretung	SH				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Mittwoch	18:50- 20:00	RKL- Bahn	Tanz	NEH / KÖN	Nur Solotänzerinnen A- Schiene Ma, Mi, Ca, (Jo, El)
Donnerstag	19:00- 20:00	32.OS	Tanz	NEH / KÖN	Nach Absprache nur bei schönem Wetter
Freitag	17:00- 18:00	32.OS	Kondi / Trockentr.	KÖN	
	18:00- 19:00		Tanz	NEH / KÖN	
Samstag	09:00- 09:45	MAN	Choreo	SOZ	
	10:00- 11:00		Tanz	NEH / KÖN	



Solo 2					
Verantwortung	Heike Nehr Korn / Johanna Königs mann				
Elternvertretung	SR				
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Schlechtwettervariante / Bemerkung
Mittwoch	18:50- 20:00	RKL- Bahn	Tanz	NEH / KÖN	Nur Solotänzerinnen A- Schiene Ma, Mi, Ca, (Jo, El)
Donnerstag	19:00- 20:00	32.OS	Tanz	NEH / KÖN	Nach Absprache nur bei schönem Wetter
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	