



„TRAININGSPLAN“ NACH GRUPPEN

LSG 1					
LSG 2					
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	17:45- 19:00	32.OS	Kür	MUS / NEH / ENG	
	19:00- 19:45	32.OS	Ballett	SCHÖ	
Mittwoch	19:00- 20:15	32.OS	Kondi	KEI / MUS	
Donnerstag	19:15- 20:30	32.OS	Kür	MUS / ENG	
Freitag	17:45- 19:00	32.OS	Kondi / Trockentr.	MUS	Beginn ab 05.11.21
Samstag	10:15- 11:30	32.OS	Kür	MUS / NEH	
	11:30- 12:00	32.OS	Beweglichkeit	MUS	

LSG 3					
Lotta Nestler, Michelle Tiebel, Emilia Wolf, Anna Gärtner, Lisbeth Martin, Maja Klemm, Benjamin Jancke, Isabell Reiß					
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	16:30- 17:45	32.OS	Kür	MUS / NEH	
	18:15- 19:00	32.OS	Ballett	SCHÖ	
Mittwoch	16:00- 17:00	32.OS	Kür	ENG + Nicolas E.	
	17:00- 18:00	32.OS	Kondi	KEI + Nicolas E.	
Freitag	16:30- 17:45	32.OS	Kondi / Trockentr.	MUS + Aaliyah Pessner	
Samstag	09:00- 10:15	32.OS	Kür	MUS + NEH + Lilly D.	Zusätzlich Kadersportlerinnen aus TG
	10:15- 11:00	32.OS	Beweglichkeit	Lilly D.	Zusätzlich Kadersportlerinnen aus TG



TG					
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	16:30- 17:30	32.OS	Kür	ENG	½ Gruppe; Einteilung durch Jasmin
Donnerstag	16:30- 17:30	32.OS	Kür	END + Henrike H.	
	17:30- 18:30	32.OS	Kondi	END	
Freitag	16:30- 17:45	32.OS	Kür	END + Leonie K.	
	17:45- 18:15	32.OS	Beweglichkeit	END	
Samstag	09:00- 10:15	32.OS	Kür	MUS + NEH + Lilly D.	Nur Kadersportlerinnen
	10:15- 11:00	32.OS	Beweglichkeit	Lilly D.	Nur Kadersportlerinnen



<i>BSG 1</i>					
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	18:30- 19:30	Online	Kondi	END	Zugang über Zoom
Mittwoch	18:00- 19:00	32.OS	Kondi	KEI / Claudius J.	
	19:15- 20:30	32.OS	Kür	END / NEH / KOL	
Donnerstag	17:30- 18:30	32.OS	Kür	MUS / END	
	18:30- 19:00	32.OS	Beweglichkeit	END	

<i>BSG 2</i>					
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	17:30- 18:30	Online	Kondi	END	Zugang über Zoom
Mittwoch	18:00- 19:15	32.OS	Kür	S.JAN / KOL	
Donnerstag	16:45- 18:30	MCG	Kür / Kondi	S.JAN / KOL	



A2					
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Mittwoch	17:00- 18:00	32.OS	Kür	F. KIY + Lilly D. + Manja A.	
Freitag	17:30- 19:00	MAN	Kür / Kondi	F. KIY + Lilly D.	

A1					
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Freitag	16:00- 17:30	MAN	Kür + Kondi	U.JAN + Elisa L.	



<i>Paarlauf</i>					
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	20:00- 20:45	32.OS	Trockentraining	MUS	Fortgeschritten
Donnerstag	18:30- 19:15	32.OS	Kür	MUS / ENG	Fortgeschritten + Anfänger
Samstag	12:00- 13:00	32.OS	Kür	MUS	Fortgeschritten

<i>Tanz</i> (Einteilung der Gruppen Anfänger / Fortgeschritten durch H. Nehr Korn)					
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Montag	17:30- 18:15	32.OS	Ballett	SCHÖ	Beginn ab 01.11.21
	19:00- 20:00	32.OS	Tanz	NEH + Johanna N.	Anfänger; Beginn ab 01.11.21
	20:00- 21:00	32.OS	Tanz	NEH	Fortgeschritten
Mittwoch	19:00- 20:15	32.OS	Kondi	KEI / MUS	Fortgeschritten, gemeinsam mit LSG 1 + LSG 2
Donnerstag	16:45- 18:00	MAN	Tanz	NEH	Fortgeschritten
Freitag	17:45- 19:00	32.OS	Tanz	NEH + Johanna N.	Anfänger; Beginn ab 05.11.21
Samstag	11:30- 13:00	32.OS	Tanz	NEH	Fortgeschritten

<i>Erwachsene</i>					
Wochentag	Zeit	Ort	Inhalt	Trainer / Trainerinnen	Bemerkung
Mittwoch	20:30- 21:30	32.OS	Kür	KOL	Trainingszeit noch nicht bestätigt evtl. auch Donnerstags (oder Montags)