

Trainingsplan (Skizze) – Stand: 22.11.2021

07	7:00 - 9:00 GT ohne Trainingsanleitenden	7:00 - 9:00 GT ohne Trainingsanleitenden	7:00 - 9:00 GT ohne Trainingsanleitenden	7:00 - 9:00 GT ohne Trainingsanleitenden	7:00 - 9:00 GT ohne Trainingsanleitenden	7:00 - 9:00 GT ohne Trainingsanleitenden
08						
09	09:00 - Hygienenause 9:15 - 10:15 GT ohne Trainingsanleitenden	09:00 - Hygienenause 9:15 - 10:15 GT ohne Trainingsanleitenden	09:00 - Hygienenause 9:15 - 10:15 GT ohne Trainingsanleitenden	09:00 - Hygienenause 9:15 - 10:15 GT ohne Trainingsanleitenden	09:00 - Hygienenause 9:15 - 10:15 GT ohne Trainingsanleitenden	09:00 - Hygienenause 9:15 - 10:15 GT ohne Trainingsanleitenden
10	10:15 - Hygienenause 10:30 - 11:30 GT ohne Trainingsanleitenden	10:15 - Hygienenause 10:30 - 11:30 GT ohne Trainingsanleitenden	10:15 - Hygienenause 10:30 - 11:30 GT ohne Trainingsanleitenden	10:15 - Hygienenause 10:30 - 11:30 GT ohne Trainingsanleitenden	10:15 - Hygienenause 10:30 - 11:30 ÜFT 2 Kraft- und Ausdauertraining Trainingsanleitenden	10:15 - Hygienenause 10:30 - 11:30 GT ohne Trainingsanleitenden
11	11:30 - Hygienenause 11:45 - 13:30 GT ohne Trainingsanleitenden	11:30 - Hygienenause 11:45 - 13:30 GT ohne Trainingsanleitenden	11:30 - Hygienenause 11:45 - 13:30 GT ohne Trainingsanleitenden	11:30 - Hygienenause 11:45 - 13:30 GT ohne Trainingsanleitenden	11:30 - Hygienenause 11:45 - 13:30 GTS 4 ADD ON Standard Partnerina (Alle Klassen) Trainingsanleitenden	11:30 - Hygienenause 11:45 - 13:30 GT ohne Trainingsanleitenden
12						
13	13:30 - Hygienenause 13:45 - 15:30 GT ohne Trainingsanleitenden	13:30 - Hygienenause 13:45 - 15:30 GT ohne Trainingsanleitenden	13:30 - Hygienenause 13:45 - 15:30 GT ohne Trainingsanleitenden	13:30 - Hygienenause 13:45 - 15:30 GT ohne Trainingsanleitenden	13:30 - Hygienenause 13:45 - 15:30 GT ohne Trainingsanleitenden	13:30 - Hygienenause 13:45 - 15:30 GT ohne Trainingsanleitenden
14						
15	15:30 - Hygienenause 15:45 - 17:45 GT ohne Trainingsanleitenden	15:30 - Hygienenause 15:45 - 17:45 GT ohne Trainingsanleitenden	15:30 - Hygienenause 15:45 - 17:30 GT ohne Trainingsanleitenden	15:30 - Hygienenause 15:45 - 18:00 GT ohne Trainingsanleitenden	15:30 - Hygienenause 15:45 - 17:30 GT ohne Trainingsanleitenden	15:30 - Hygienenause 15:45 - 17:30 GT ohne Trainingsanleitenden
16						
17	17:45 - Hygienenause (HYGP) 18:00 - 19:45 GT ohne Trainingsanleitenden	17:45 - Hygienenause 18:00 - 19:00 ERTS Endrundentraining Trainingsanleitenden	17:45 - 18:45 GT ohne Trainingsanleitenden	18:00 - Hygienenause 18:15 - 19:45 GTS 1 Standard (D/C- Klasse) Trainingsanleitenden	17:30 - Hygienenause 17:45 - 18:45 GTL 5 ADD ON Latein Partnerina (Alle Klassen) Trainingsanleitenden	17:30 - Hygienenause (HYGP) 17:45 - 18:45 GT ohne Trainingsanleitenden
18	19:00 - Hygienenause 19:15 - 20:15 ERTL Endrundentraining Trainingsanleitenden	19:00 - Hygienenause 19:15 - 20:15 ERTL Endrundentraining Trainingsanleitenden	19:00 - 20:00 GTL 3 Latein (D/C-Klasse) Trainingsanleitenden	18:45 - Hygienenause (HYGP) 19:00 - 20:00 Trainingsanleitenden	18:45 - Hygienenause 19:00 - 20:00 ÜFT 1 Body Forming - Body Control Trainingsanleitenden	18:45 - Hygienenause 19:00 - 21:15 GT ohne Trainingsanleitenden
19	20:00 - 21:30 GTL 1+2 Latein (Alle Klassen) Trainingsanleitenden	20:00 - Hygienenause 20:15 - 21:30 GTL 4 Latein (B/A/S-Klasse) Trainingsanleitenden	20:00 - Hygienenause (HYGP) 20:15 - 21:15 GTL 4 Latein (B/A/S-Klasse) Trainingsanleitenden	20:00 - 21:30 GTS 2 Standard (B/A/S- Klasse) Trainingsanleitenden	20:00 - Hygienenause 20:15 - 21:15 GT ohne Trainingsanleitenden	20:00 - Hygienenause 20:15 - 21:15 GT ohne Trainingsanleitenden
20	21:30 - Hygienenause 21:45 - 23:30 GT ohne Trainingsanleitenden	21:30 - Hygienenause 21:45 - 23:30 GT ohne Trainingsanleitenden	21:30 - Hygienenause 21:45 - 23:30 GT ohne Trainingsanleitenden	21:30 - Hygienenause 21:45 - 23:30 GT ohne Trainingsanleitenden	21:15 - Hygienenause 21:30 - 23:30 GT ohne Trainingsanleitenden	21:15 - Hygienenause 21:30 - 23:30 GT ohne Trainingsanleitenden
21						
22						
23						

Gruppentrainings Latein
GTL 1+2: alle Klassen
GTL 3: D/C-Klasse
GTL 4: B/A/S-Klasse
GTL 5: Partnering &
Musikalität

Endrundentraining Latein
ERTL
I.d.R. i.d. Comenius-Halle
Offen auch für externe
Teilnehmer! – (5 € p.P)

Gruppentrainings Standard
GTS 1: D/C-Klasse
GTS 2: B/A/S-Klasse
GTS 4: Partnering &
Musikalität

Endrundentraining Standard
I.d.R. i.d. Comenius-Halle
Offen auch für externe
Teilnehmer! – (5 € p.P)

Überfachliches Training
ÜFT 1: Body Forming & Body
Control
ÜFT 2: Kraft- und
Ausdauertraining

Turniertrainingseinheiten
(TTE)
Besondere Sportförderung
Ausschließlich für aktive und
für den Balance startende
Turniertanzpaare. i.d.R. So.

Besondere Veranstaltung
Workshops, Specials, etc.
Offen auch für externe
Paare! i.d.R. So.

Freies Training
Immer, wenn nicht verplant!

Probetrainings
Jederzeit – nach Anmeldung