

Trainingsplan

RSG = Rhythmische Sportgymnastik

Körperakrobatik für Jungs ab 8 Jahren

DAK = Dehnung, Akrobatik und Kraft

Von	Bis	Dienstag	Donnerstag		Freitag	Samstag	
13:00	13:30					Jahnsaal + Carl Schill RSG für 3 + 4 Mila, Nikola und Sandra	Carl Schill Körperakrobatik für Jungs Mit Lucas
13:30	14:00					Jahnsaal + Carl Schill RSG für 3 + 4 Mila, Nikola und Sandra	Carl Schill Körperakrobatik für Jungs Mit Lucas
14:00	14:30					Jahnsaal + Carl Schill RSG für 3 + 4 Mila, Nikola und Sandra	Carl Schill Körperakrobatik für Jungs Mit Lucas
14:30	15:00					Jahnsaal + Carl Schill RSG für 3 + 4 Mila, Nikola und Sandra	Carl Schill Körperakrobatik für Jungs Mit Lucas
15:00	15:30					Jahnsaal + Carl Schill RSG 5 + 6 Mit Sandra	
15:30	16:00					Jahnsaal + Carl Schill RSG 5 + 6 Mit Sandra	
16:00	16:30	IGS-Sporthalle Kadertraining bis 17:30 Mit Sandra				Jahnsaal + Carl Schill RSG 5 + 6 Mit Sandra	
16:30	17:00	IGS-Sporthalle Kadertraining bis 17:30 Mit Sandra	Carl-Schill-Halle Mami-Gruppe Aleks und Sandra	Carl-Schill-Halle RSG 1 + 2 Mila, Katharina, Juli, Sandra		Jahnsaal + Carl Schill RSG 5 + 6 Mit Sandra	
17:00	17:45	IGS-Sporthalle Kadertraining bis 17:30 Mit Sandra	Carl-Schill-Halle Mami-Gruppe Aleks und Sandra	Carl-Schill-Halle RSG 1 + 2 Mila, Katharina, Juli, Sandra	Turnhalle Seebachschule DAK 3 + 4 Mit Mila + Katharina		
17:30	18:00			Carl-Schill-Halle Kadertraining Mit Sandra	Turnhalle Seebachschule DAK 3 + 4 Mit Mila + Katharina		
18:00	18:30			Carl-Schill-Halle Kadertraining Mit Sandra	Turnhalle Seebachschule DAK 3 + 4 Mit Mila + Katharina		
18:30	19:00			Carl-Schill-Halle Kadertraining Mit Sandra	Turnhalle Seebachschule DAK 5 + 6 Mit Sandra		
19:00	19:30			Carl-Schill-Halle Kadertraining Mit Sandra	Turnhalle Seebachschule DAK 5 + 6 Mit Sandra		
19:30	20:00				Turnhalle Seebachschule DAK 5 + 6 Mit Sandra		