Trainingsplan TGS Ober-Ramstadt Abt. Rollkunstlauf

ab 01.11.23

Leistungsgruppe	Fördergruppe	Fortgeschrittene 1	Fortgeschrittene 2	Anfänger	Minis	Einsteiger Schnupperkurs	Solotanzen 1	Solotanzen 2
	2014 und jünger evtl. Ausnahmen	Aufsteiger 2024 + Startgruppen 2024	Aufsteiger 2024 + Startgruppe 2024	> 2016 Schulkinder	Jg =/< 2016 Kindergarten			
Amelie Hein		Estella Ihrig	Minel Bicakcioglu	Derya Agkoc 2015	Lotta Kaiser 2018	Rada Kodzhabashev 2020	**A**	**A**
Amelie Reum	Mila Hanstein 2017	Mila Kehm	Harly Lorz	Deniz Agkoc 2015	Lotte Schäfer 2018	Fadumo Abdi 2020	Lina Decker	Lara Kneussel
Sofie Hofferberth	Juliane Baumann 2017	Mira Decker	Elisa Schabbach	Masal Sevim 2015	Letizia Castro 2018	Rachel Lorz 2019	Anna-Marie Windemut	Caroline Hein
Emma Weimer	Lilli Caldarone 2017	Nadine Breitwieser	Amelie Seitz	Aiza Chaodhry 2014	Charlotte Vierheller 2018	Lia Müller	Isabel Windemut	**B**
Sophie Heisel 1	Sarya Pia Yüksel 2016	Ilinca Petrescu	Helen Magee	Mira Marchenko 2014	Ylvie Babitsch 2017	Dünya Ilhan 2016	Mira Decker	Elisa Schabbach
Robin Rücker	Mira Celik 2016	Valeria Feidelheimer	Lenia Rohr	Jasmin Merz 2014	Marlena Kurländer 2017	Nora Kuntz 2016	Ilinca Petrescu	Isra Bousrour
Tiziano Martino	Helin Kaya 2016	Isabel Mate	Nina Martin	Destina Ilhan 2014	Michelle Hophe 2017	Veronica Hrymut 2015	Anna Maier	Amelie Seitz
Kolya Laade	Negin Mosawi 2016	Sarah Lebold	Maja Dressel	Leya Efa 2014	Alice Chloe Le 2017	Arina Kolesnikova 2014	Anna-Sabrina	Helen Magee
	Myroslava Klymenko 2016	Ida Fister	Gizem Ilhan	Nadia Ahmed 2012	Nawal Abdi 2017		**B**	Sophia Kodzhabashev
Anna Maier	Julja Tintori 2016	Yagmur Akkar	Nayla Naim	Eva Schmialek 2011	Yeva Volkova 2016		Yuxin Huang (Dora)	Julja Tintori (schnup.)
Emilia Wojciechowski		Isra Bousrour	Turna Atalay	Alena Doucette	Perw Mohammed 2016		Havin Akyildiz	
Hinata Biamonti	Günes Ilhan 2015	Sarah Lofi	Diyar Agkoc		Alissa Hildmann 2016			
Lara Kneußel 2	Sophia Kodzhabashev 2015	Ada Ilhan						
Leonie Schäfer	Ida Pritsch 2014	Nina Schmalz						
Caroline Hein	Ella Kaiser 2014 (nur Do)							
Helena Wojciechowski	Caroline Hein 2013 (nur Do)							
Ella Kaiser								

Tag	*von*	*bis*	*Ort*	*Gruppe*		*Art*	*Trainer*
Montag	16.45	17.45	GSH	Minis	Einst.(2017 und jünger)	Kür	Sofie + Sophie
	16.45	17.45	GSH	Anfänger	Einst.(2016 und älter)	Kür	Alexandra + Amelie
Dienstag	15:45	17:00	GSH	LG 2		Kür	Martina + Marc
(A-Woche)	17.00	17.45	GSH	LG 2		Athletik	Marc
	17:00	18:00	GSH	Fördergruppe		Kür	Martina + Lena
	18:00	18:45	GSH	Fördergruppe		Beweglichkeit	Lena
	18:00	18:45	GSH	LG 1+ 2		Beweglichkeit	Anna
	17.00	17.45	GSH	F2		Beweglichkeit	Anna
	18:00	18:45	GSH	F1		Beweglichkeit	Anna
	18.00	19.00	GSH	F2		Kür	Uli + Martina
	19.00	20.00	GSH	F1		Kür	Uli + Lena
	19:00	19:45	GSH	LG 1		Technik	Marc o. Martina
	20:00	21.15	GSH	LG 1		Kür	Martina + Marc
Dienstag	17:00	18:00	GSH	Fördergruppe		Kür	Martina + Lena

(B-Woche)	18:00	18:45	GSH	Fördergruppe	Beweglichkeit	Lena
	17.00	17.45	GSH	LG 2	Technik	Marc
	18:00	18:45	GSH	LG 1+ 2	Beweglichkeit	Anna
	17.00	17.45	GSH	F2	Beweglichkeit	Anna
	17.00	17.45	GSH	F1	Beweglichkeit	Anna
	18.00	19.00	GSH	F2	Pir./Laufschule/Technik	Uli + Martina + Marc
	18.00	19.00	GSH	F1	Pir./Laufschule/Technik	Uli +Martina + Marc
	19:00	20.00	GSH	LG 2	Kür	Martina + Marc
	19.00	19.45	GSH	LG 1	Technik	Marc
	20.00	21.15	GSH	LG 1	Kür	Martina + Marc
Mittwoch	15:30	16:30	GSH	Minis	Kür	Sofie + Martina
	16:30	17:30	GSH	Anfänger	Kür	Sofie + Maria
	17.15	18.00	GSH	Einsteiger	Kür	Maria
Donnerstag	15.30	16.45	GSH	alle Gruppen	Privattraining	nach Absprache
	16.45	17.45	GSH	Fördergruppe	Kür	Lena + Marc
	17.45	18.30	GSH	Fördergruppe	Technik	Marc
	17:45	18:45	GSH	F2	Kür	Uli + Lena
	18:45	19:45	GSH	F1	Kür	Uli + Lena
	19:45	21:00	GSH	Solotanz 1 + 2A	Solotanz	Julia
Samstag	09:15	10:30	GSH	F2	Kür	Uli+alle 14 T.Lena/Hannah
	10:30	11:30	GSH	Fördergruppe	Kür	Christina o. Lena
	10:45	11:30	GSH	F2	Athletik	Uli+alle 14 T.Lena/Hannah
	11:30	12:45	GSH	F1	Kür	Uli+alle 14 T.Lena/Hannah
	13:00	13:45	GSH	F1	Athletik	Uli + alle 14 Tage Lena
	12:45	13:45	GSH	Solotanz 1B + 2B	Solotanz	Julia
	13:45	15.00	GSH	Solotanz 1A + 2A	Solotanz	Julia
	09:30	12:45	LLZ	LG	Kür + Athletik	Martina + Marc
Sonntag	09.00	12.00	GSH	Solotanz	Kür + Solotanz	**Privattaining nach Absprache**
	10.00	12.00	GSH	alle Gruppen	freies Training	
	13:00	14:30	LLZ oder GSH	LG	Kür	**freiwillig / nur mit Anmeldung**