

Trainingsplan Januar 2012

wann			was	Gruppe I	Gruppe II	Gruppe III	Gruppe IV	Gruppe V	Gruppe VI	Gruppe VII
Montag	09.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training			x	x		x	
Dienstag	10.01.12		kein Training	x	x					
Donnerstag	12.01.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training			x	x		x	
Freitag	13.01.12		kein Training	x	x	x	x	x	x	x
Montag	16.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training			x	x		x	
Dienstag	17.01.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training	x	x	x				
Donnerstag	19.01.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training			x	x			
Freitag	20.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x	x	x	x	x	x	x
Montag	23.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training			x	x		x	
Dienstag	24.01.12		kein Training	x	x	x				
Donnerstag	26.01.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training			x	x			
Freitag	27.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x	x	x	x	x	x	x
Montag	30.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training			x	x		x	
Dienstag	31.01.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training	x	x	x				
Donnerstag	02.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training			x	x			
Freitag	03.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x	x	x	x	x	x	x
Montag	06.02.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training			x	x		x	
Dienstag	07.02.12		kein Training	x	x	x				
Donnerstag	09.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training			x	x			
Freitag	10.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x	x	x	x	x	x	x
Montag	13.02.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training			x	x		x	
Dienstag	14.02.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training	x	x	x				
Donnerstag	16.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training			x	x		x	
Freitag	17.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x	x	x	x	x	x	x
Montag	20.02.12		kein Training	x	x	x	x		x	
Dienstag	21.02.12		kein Training	x	x	x	x		x	
Donnerstag	23.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training	x	x	x	x		x	
Freitag	24.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x	x	x	x	x	x	x

Gruppe I	Mara, Emilie, Luisa, Alena
Gruppe II	Caren, Ellen, Leonie, Venera, Celine
Gruppe III	Jette, Jessica, Jana Sch., Lara, Sina
Gruppe IV	Julia, Vivienne, Elina, Shakira, Klara
Gruppe V	Moritz, Aron, Lukas, Florian, Julian, Drillon, Elias
Gruppe VI	Mariella, Nele, Fiona, Liv, Leni, Alisa
Gruppe VII	Jaron, Amy, Nova, Elias

Gruppe I

Mara, Emilie, Luisa, Alena

wann			was
Dienstag	10.01.12	kein Training	
Freitag	13.01.12	kein Training	
Dienstag	17.01.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training
Freitag	20.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Dienstag	24.01.12	kein Training	
Freitag	27.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Dienstag	31.01.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training
Freitag	03.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Dienstag	07.02.12	kein Training	
Freitag	10.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Dienstag	14.02.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training
Freitag	17.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	20.02.12	kein Training	
Dienstag	21.02.12	kein Training	
Donnerstag	23.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	24.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training

Trainer

Nathalie, Maike

Programm

P4-P8

Wettkämpfe

10.03.12

Gruppe II

Caren, Ellen, Leonie, Venera, Celine

wann			was
Dienstag	10.01.12	kein Training	
Freitag	13.01.12	kein Training	
Dienstag	17.01.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training
Freitag	20.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Dienstag	24.01.12	kein Training	
Freitag	27.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Dienstag	31.01.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training
Freitag	03.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Dienstag	07.02.12	kein Training	
Freitag	10.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Dienstag	14.02.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training
Freitag	17.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	20.02.12	kein Training	
Dienstag	21.02.12	kein Training	
Donnerstag	23.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	24.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training

Trainer Nathalie, Maike**Programm** P5**Wettkämpfe** 10.03.12

Gruppe III Jette, Jessica, Jana Sch., Lara,

wann			was
Montag	09.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Dienstag	10.01.12	kein Training	
Donnerstag	12.01.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	13.01.12	kein Training	
Montag	16.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Dienstag	17.01.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training
Donnerstag	19.01.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	20.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	23.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Dienstag	24.01.12	kein Training	
Donnerstag	26.01.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	27.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	30.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Dienstag	31.01.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training
Donnerstag	02.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	03.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	06.02.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Dienstag	07.02.12	kein Training	
Donnerstag	09.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	10.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	13.02.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Dienstag	14.02.12	17.30 – 19.00 Uhr	Training
Donnerstag	16.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	17.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	20.02.12	kein Training	
Dienstag	21.02.12	kein Training	
Donnerstag	23.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	24.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	23.12.11	kein Training	

Trainer Nathalie, Maike, Mandy, Jana, Anja

Programm P4

Wettkämpfe 10.03.12

Gruppe IV Sina, Julia, Elina, Vivienne, Shakira, Klara

wann			was
Montag	09.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Donnerstag	12.01.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	13.01.12	kein Training	
Montag	16.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Donnerstag	19.01.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	20.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	23.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Donnerstag	26.01.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	27.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	30.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Donnerstag	02.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	03.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	06.02.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Donnerstag	09.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	10.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	13.02.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Donnerstag	16.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	17.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	20.02.12	kein Training	
Dienstag	21.02.12	kein Training	
Donnerstag	23.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	24.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training

Trainer Nathalie, Maike, Mandy, Jana, Anja

Programm P1/P2

Wettkämpfe 10.03.12

Gruppe V Moritz, Aron, Lukas, Florian, Julian, Drillon, Elias

wann			was
Freitag	13.01.12	kein Training	
Freitag	20.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	27.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	03.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	10.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	17.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	24.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training

Trainer Marion

Programm P1/P2

Wettkämpfe 11.03.12

Minis I

Gruppe Minis Nele, Fiona, Liv, Leni, Alisa, Jaron, Amy, Elias

wann			was
Montag	09.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Donnerstag	12.01.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	13.01.12	kein Training	
Montag	16.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Freitag	20.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	23.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Freitag	27.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	30.01.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Freitag	03.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	06.02.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Freitag	10.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	13.02.12	16.00 – 18.00 Uhr	Training
Donnerstag	16.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	17.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training
Montag	20.02.12	kein Training	
Dienstag	21.02.12	kein Training	
Donnerstag	23.02.12	14.30 – 16.00 Uhr	Training
Freitag	24.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training

Trainer Nathalie, Alena

Programm P1

Wettkämpfe 10.03.12

Gruppe VII Jaron, Amy, Nova, Elias

wann			was	Gruppe VII
Freitag	13.01.12	kein Training		x
Freitag	20.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x
Freitag	27.01.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x
Freitag	03.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x
Freitag	10.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x
Freitag	17.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x
Freitag	24.02.12	14.00 – 16.00 Uhr	Training	x

Trainer Nathalie, Alena

Programm P1