

## Prov.Trainingsplan Showdance ab 11.9.2023 - 5.7.2024



### Showdance - Anfänger Mädchen 5 - 10 J ( ev. auch Bu )

| Tag        | Uhrzeit       | Halle                   | Trainingsinhalt                | Trainer                  | Beitrag / Sem<br>Sem=5 Monate |
|------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Montag     | 15:00 - 17:00 | SZM GymH.               | Koordination,<br>Beweglichkeit | Martine<br>Sabine, Laura | in Arbeit                     |
| Donnerstag | 15:00 - 17:00 | SZM GymH.               |                                |                          |                               |
| Freitag    | 14:30 - 16:30 | SZM GymH<br>od.MZR.2.OG |                                |                          |                               |

### Showdance - Schülerkader Mä + Bu 6 - 12 J, Fortgeschr.

| Tag        | Uhrzeit       | Halle      | Trainingsinhalt                                 | Trainer                   | Beitrag/Sem, Sem=6<br>Monate |
|------------|---------------|------------|---|---------------------------|------------------------------|
| Montag     | 15:00 - 17:00 | SZM GymH.  | Koordination,<br>Beweglichkeit,<br>wettkampfor. | Martine,<br>Laura, Sabine | in Arbeit                    |
| Dienstag   | 18:00 - 20:00 | VS -Parsch |   |                           |                              |
| Donnerstag | 15:00 - 19:00 | SZM GymH.  |   |                           |                              |
| Freitag    | 14:30 - 17:30 |            |   |                           |                              |



### Showdance - Leistungsgruppe - Mädchen + Burschen 10 - 18 J

| Tag        | Uhrzeit       | Halle       | Trainingsinhalt   | Trainer                   | Beitrag/Sem, Sem=6<br>Monate |
|------------|---------------|-------------|---|---------------------------|------------------------------|
| Montag     | 17:30 - 20:00 | SH-Alpenstr | Gruppen -<br>Wettkampf und<br>Choreographie<br>training | Martine Ike,<br>Laura Ike | in Arbeit                    |
| Donnerstag | 17:00 - 19:00 | SZM GymH.   |   |                           |                              |
| Freitag    | 17:30 - 19:30 |             |   |                           |                              |
| Samstag    | 09:00 - 13:00 |             |   |                           |                              |

Showdance mit reduziertem Training in den Sommerferien 2024

vorbehaltlich Änderungen bei Hallenzeiten und Übungsleiter/Innen

homepage: <https://jugend.tgus.sportunion.at>

homepage: <https://erwachsene.tgus.sportunion.at>