

## Trainingsplan Showdance ab 29.9.2022 - 9.9.2023



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

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

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

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt	Trainer	Beitrag/Sem, Sem=6 Monate
Montag	15:00 - 17:00	SZM GymH.	Koordination, Beweglichkeit, wettkmpfor.	Martine, 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 Monate
Montag	17:30 - 20:00	SH-Alpenstr	Gruppen - Wettkampf und Choreographie training	Martine Ike, 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 2023

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

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