

Trainingsplan Showdance ab 8.9.25 - 7.2.26



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

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt	Trainer	Beitrag / Sem Sem=5 Monate
Mo	15:00 - 17:00	SZM GymH.	Koordination, Beweglichkeit	Martine Sabine,	
Do	15:15 - 17:30	SZM MZR 2.OG		Laura	

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

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt	Trainer	Beitrag/Sem, Sem=6 Monate
Mo	15:00 - 17:00	SZM GymH.	Koordination, Beweglichkeit, wettkampfor.	Martine, Laura, Sabine	
Mo	17:00 -18:00	SZM MZR 2.OG			
Di	18:00 - 20:00	VS -Parsch			
Do	15:30 - 17:30	SZM GymH.			
Fr	14:30 - 16:30				
Sa	09:00 - 11:00	SZM GymH.			



Showdance - Leistungsgruppe - Mädchen + Burschen 10 - 18 J

Tag	Uhrzeit	Halle	Trainingsinhalt	Trainer	Beitrag/Sem, 6 Mon
Do	17:00 - 19:00	SZM GymH.	Gruppen -Wettk. Choreographie training	Martine Ike, Laura Ike	
Fr	17:30 - 19:30				
Sa	11:00 - 14:00				

vorbehaltlich Änderungen bei Hallenzeiten und Übungsleiter/Innen

Bürozeiten : Mo : 14:00-18:00, Di 09:00-12:00, Do, Fr : 08:00-11:00

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

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

TGUS: Tel.0662-840948-11

Email:office@tgus.org