





Trainingswoche
09.12. - 15.12.2024

Änderungen vorbehalten
 Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	GELB	BLAU	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 09.12. Hobby 20:45 - 21:45				19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 10.12.		15:30 - 16:00 Warm – Up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining		15:30 - 16:00 Warm – Up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
Mittwoch 11.12. Laufschule 16:15 – 17:00 Hobby 16:45 – 17:00	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i>			16:15 - 17:00 Laufschule
Donnerstag 12.12. ab 17:30 WEIHNACHTSFEIER im EISBÄR	16:00 – 17:00 Ballett 1 	15:00 – 16:00 Ballett 2 oder 16:00 – 17:00 Ballett 1 	15:00 - 16:00 Ballett 2 	17:00 – 18:00 Ballett 3 
Freitag 13.12. 19:30 WW-Spiel		15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>	
Samstag 14.12. Laufschule 8:45 – 9:45	8:00 - 8:30 Warm – Up 8:45 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining		7:00 – 7:20 Warm – Up* 7:30 – 8:45 BII <i>Eistraining</i>	7:00 – 7:20 Warm – Up* 7:30 – 8:45 BII <i>Eistraining</i> 8:45 – 9:45 Laufschule
Sonntag 15.12. 14:00 WW-Spiel		8:15 – 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining	8:15 – 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining	7:00 - 7:20 Warm-Up 7:30 – 9:00 BII <i>Eistraining</i>

Ballett Class 1 – Laurentia, Emely, Diana, Liana, Mila, Viktoria, Sara, Sophia, Lia (Keil), Josephine, Polina, Mira, Arina, Charlotte

Ballett Class 2 – Lia (Maurer), Jolina, Emma, Ilinca, Thalia, Marie-Hélène, Alina, Estelle, Ekatharina, Darina

Ballett Class 3 – Valeria, Iliana, Alexandra, Tanja, Laila, Melissa