

**Trainingswoche**  
**03.03. – 09.03.2025**

Änderungen vorbehalten  
 Warm-Up\* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
<b>Montag 03.03.</b>			
<b>Dienstag 04.03.</b>			
<b>19:30 WW--Spiel</b>			
<b>Mittwoch 05.03.</b>	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>	16:30 - 17:00 Warm-Up* 17:15 – 18:45 BII <i>Eistraining</i>
<b>Donnerstag 06.03.</b>	16:15 – 17:30 Ballett 1	15:15 - 16:00 Ballett 2 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>	15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Ballett 3
<b>Freitag 07.03.</b>			15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
<b>Samstag 08.03.</b>	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 <i>Laufschule</i>
<b>Sonntag 09.03.</b>	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, Liana, Mila, Viktoria, Sophia, Josephine, Mira, Arina (Gross), Arina (Kehr), Dana, Adel, Ellie, Polina

Ballett Class 2 – Alina, Estelle, Ekaterina, Darina, Alexa, Sara, Diana, Lia (Salfetnikov)

Ballett Class 3 – Valeria, Iliana, Alexandra, Tanja, Melissa, Lia (Maurer), Jolina, Emma, Ilinca, Thalia, Marie-Hélène