

Blau-Gold-Casino München e.V.

Struktur des Grundsatz-Trainingsplans ab Januar 2019



Grundsatz-Trainingsplan

im Clubheim Ohmstr. 14 in Karlsfeld			
Tag	Uhrzeiten	Trainingsgruppen	KW
Mo	19:00-20:00	Breitensport Practice	ungerad
	20:00-22:00	Fortgeschritten I Sta/Lat	ungerad
	21:00-23:00	freies Tanzen Turnierpaare	gerade
Di	15:00-17:00	Senioren 60+ 1.+3. Dienstag/Monat	
	17:45-18:45	Teenies (außer Ferien)	
	19:00-21:00	Fortgeschr. III/Breitensport Sta/Lat	
	21:00-22:00	Endrunden-Practice TuPa	gerade
Mi	17:45-19:45	Jazz-Dance (außer Ferien)	
	20:00-22:00	freies Tanzen für alle	
Do	17:00-18:00	Kindertanz	
	19:00-20:00	Turnierpaare Sta. D/C	
	20:00-21:00	Turnierpaare Sta. B/A/S	
Fr	17:30-18:30	Youngsters	
	17:45-18:45	Fortgeschritten III Latein - Leistung	
	19:00-20:00	Einsteiger Sta/Lat	
	20:00-22:00	Fortgeschritten I Sta/Lat	
Sa	15:30-17:00	Jazz-Dance Einsteiger (außer Ferien)	
	18:30-19:30	Discofox-Übungsabend: 1.Sa./Monat	
	18:30-19:30	Discofox-Workshop: 3.Sa. /Monat	
So	15:30-17:00	Fortgeschritten II Latein	
	17:00-18:30	Fortgeschritten II Standard	
	18:30-20:00	Einsteiger Sta/Lat	

Es gilt der jeweilige Monats-Trainingsplan, der im Trainingssaal ausgelegt und auf der Homepage eingestellt wird.

Anderungen vorbehalten -

- vor allem in Ferien und an Feiertagen -
- bei Clubveranstaltungen in den Trainingssälen -
- bei Veranstaltungen, wie Bälle und Turniere -
- bei Versammlungen -
- bei Trainerausfall.

geändert: 07.01.2020
Nadine Lammer
3. Vors./Sport