

# Trainingszeiten Sportaerobic

## für alle Wettkampfsportler ab AK 9-11

### verbindlich:

mittwochs: 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr

freitags: 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

### freiwillig:

montags: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

dienstags: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

## Empfehlung an Trainingstagen innerhalb einer Woche

### leistungssportliche Ausrichtung:

Level 1 (Kaderathleten): 4 X

Level 2: 3 – 4 X

### breitensportliche Ausrichtung:

Level 3 und 4 /Dance: 2 – 3 X

Das Erlernen der Choreographien bzw. (bei Bedarf) Zusatztraining in einzelnen Wettkampfgruppen erfolgt nach Absprache (wichtig: nur bei vollständigen Gruppen – bei Verhinderung bitte absagen!):

dienstags: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr                      17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

donnerstags: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

samstags : vormittags

(Da die Trainingstage montags und dienstags ab 16:00 Uhr freiwillig sind, können anstehende Zusatztermine kompensiert werden.)