

Trainingsplan FDC Next Movement 09/2024

Tag	Halle1	Trainer	Tag	Halle 2	Trainer
Montag			Montag		
			16:30-17:30	rosa Gruppe (ab 9 Jahre)	Naomi und Pia
			19:00-20:15	Rückenfit + Step-Aerobic (ab 16 Jahre)	Steffi
			20:15-21:00	Tabata (ab 16 Jahre)	Steffi
Mittwoch	Halle 1		Mittwoch	Halle 2	
16:45-17:30	hell-Lila Gruppe (ab 7 Jahre)	Paula und Franka	16:30-17:30	Dynastie (Crew) ab 12 Jahre	Sarah und Pascale
17:30-18:30	HipHop Kids (ab 10 Jahre)	Katrin	17:30-19:30	Invincible Motion (Crew)	Pascale
Mittwoch	Realschulturnhalle				
16:00-16:45	Minis (ab 3 Jahre)	Michaela, Petra	Donnerstag	Halle 2	
			17:30-18:30	rote Gruppe (ab 10 Jahren)	Diana, Jana, Nancy, Leana
Freitag	Halle 1		18:30-19:30	Yoga (ab 16 Jahre)	Steffi
15:00-16:00	blaue Gruppe (ab 12 Jahre)	Evelyn und Milena	19:30-21:00	Move Age (ab 25 Jahre)	Steffi
16:00-16:45	Minis (ab 3 Jahre)	Steffi, Maria			
16:45-17:30	hellblaue Gruppe (ab 5 Jahre)	Maya, Emilia, Lilli	Freitag	Halle 2	
17:30-18:15	lila Gruppe (ab 6 Jahre)	Lena, Zoé, Isabel, Sophia	14:00-15:00	gelbe Gruppe (ab 8 Jahre)	Lea, Alina, Rauschin, Nadia
			15:00-16:00	Red Revolution (ab 12 Jahre)	Kira und Nina
Freitag	Realschulturnhalle		16:00-18:00	Security (Crew)	Pascale und Sarah
16:00-17:30	Kids Crew (ab 9 Jahre)	Kolyn, Lisa	18:00-20:00	Persisting (Crew)	Kolyn
Samstag	Halle 1		Samstag	Halle 2	
9:00-10:30	Crazy Crew (ab 6 Jahre)	Maria, Steffi	10:00-11:30	Next Generation (Crew)	Katrin und Melina

Die Crews trainieren Choreographien für Contests, Teilnahme nur nach Rücksprache mit den Trainerinnen, weitere Infos bei Steffi 0157-55988127

Du möchtest eine Gruppe wechseln oder dich neu anmelden? Bitte melde dich vorher bei Steffi!

