

# TRAININGSPLAN Altglienicke

Stand: 22.08.2011

## Großes Trainingszelt

## Kleines Trainingszelt

	Großes Trainingszelt	Kleines Trainingszelt
<b>Montag</b>	14.00 - 15.30 Drahtseil - Anfänger & Nachwuchs	14:00 - 15:00 Akro / Minitrampolin - Anfänger
	15:30 - 16:30 Drahtseil - Fortgeschrittene	15:00 - 16:30 Akro / Minitrampolin - Nachwuchs
	16:30 - 18:00 Rhönrad – Nachwuchs 1	16.30 - 18.00 Trapez - Fortgeschrittene
<b>Dienstag</b>	14:00 - 15:30 Einrad - Anfänger	14:00 - 15:00 Minis (ab 8 J.) - Anfänger
	15:30 - 17:00 Rhönrad - Anfänger	15:00 - 16:00 Kugel - Anfänger
	17:00 - 18:30 Tanz - Anfänger & Nachwuchs	16:00 - 17:00 Trampolin - Nachwuchs
	18:30 - 20:30 Rhönrad - Fortgeschrittene	17:00 - 19:00 Trampolin - Fortgeschrittene
<b>Mittwoch</b>	14:00 - 15:30 Kugel - Nachwuchs	14:30 - 16:00 Jonglage - Anfänger
	14:00 - 15:30 Rhönrad - Anfänger	16:00 - 17:30 Trapez - Anfänger
	15:30 - 17:00 Rhönrad – Nachwuchs 2	16:00 – 17:30 Jonglage - Fortgeschrittene
	17:00 - 18:30 Einrad - Fortgeschrittene	17:30 - 20:00 Ring / Tuch / Fangstuhl - Anfänger & Nachwuchs
<b>Donnerstag</b>	14:30 - 15:30 Anfänger – alle Disziplinen	14:00 - 15:30 Anfänger – alle Disziplinen
	17:00 - 19:00 Rhönrad - Fortgeschrittene	15:30 – 16:30 <i>JAO Tagesgruppe</i>
<b>Freitag</b>	14:30 - 15:30 Einrad - Anfänger	16:30 - 18:00 Trampolin - Nachwuchs
	15:30 - 17:00 Einrad - Nachwuchs	14:00 - 15:30 Rola-Bola & Akrobatik - Anfänger & Nachwuchs
	17:00 - 19:00 Einrad - Fortgeschrittene	15:30 - 16:30 Kugel - Fortgeschrittene
	19:00 - 20:30 Jugendgruppe	16:30 - 18:30 Ring / Tuch / Fangstuhl - Fortgeschrittene
		18:30 – 20:30 Jugendgruppe



### Anfänger-Gruppen

stehen allen Kindern und Jugendlichen ohne Vorkenntnisse offen. Ob man sich erst einmal ausprobieren will oder regelmäßig in einer Gruppe trainieren will – hier kann jeder mitmachen und die Grundlagen einer Disziplin erlernen.

Einfach Sportkleidung mitbringen, und los geht's!

### Fortgeschrittenen- und Nachwuchs-Gruppen

trainieren regelmäßig an einem oder mehreren Tagen in der Woche. Wer hier dabei ist, übt intensiv in der gewählten Zirkusdisziplin. Bei kleinen und großen Auftritten wird das Können dann zur Aufführung gebracht.

Wer in der Anfängergruppe regelmäßig mitmacht, kann später in die Nachwuchs- oder Fortgeschrittenen-Gruppe wechseln.