

Trainingsplan RRC Flying Saucers Flensburg e.V.

Tag	Ort	Zeit	Gruppe	Trainer	Dauer
Montag	BaS	15:00 - 16:15	Eltern-Kind-Turnen	Stefan	1,25
	HOL	18:00 - 19:00	Lindy Hop - Beginner	Bobik	1
	HOL	19:00 - 20:00	Lindy Hop - Fortgeschritten	Bobik	1
Dienstag	AG	17:00 - 18:00	Choreo Class Level 1 (Hip Hop/Commercial)	Christin	1
	AG	18:00 - 20:00	ACE (Hip Hop/Commercial)	Mila & Jonas	2
	AG	18:00 - 19:30	R'n'R Formation Magic's (Girlklasse Leistungssport) ab 10 J.	Anna Merle & Jenny S.	1,5
	AG	18:00 - 19:30	R'n'R Formation Legacy (Ladyklasse)	Jenni & Jenny K. & Hanna	1,5
Mittwoch	FNS	15:30 - 16:45	Bewegungszwerge (4-6 J.)	Trainerpool	1,25
	FNS	16:30 - 18:00	Grundlagentraining Einzelpaare	Trainerpool	1,5
Donnerstag	FNS	16:30 - 17:30	R'n'R Einzelpaare Anfänger (S1)	Aleks & Lennart	1
	FNS	16:30 - 17:30	R'n'R Formation (Girlklasse Breitensport) 6-10 J.	Finja & Mayra	1
	FNS	16:30 - 18:00	R'n'R Formation Magic's (Girlklasse Leistungssport) ab 10 J.	Anna Merle & Jenny S.	1,5
	FNS	17:30 - 18:30	R'n'R Einzelpaare Fortgeschrittene (S2 + Schüler)	Aleks & Lennart & Synje	1
Freitag	AG	18:00 - 19:30	R'n'R Formation Legacy (Ladyklasse)	Jenni & Jenny K. & Hanna	1,5
	KCM	17:00 - 19:30	ACE (Hip Hop/Commercial)	Mila & Jonas	2,5

Legende: AG (1,2,3) = Altes Gymnasium / BaS = Sporthalle des Bildungszentrums am Sandberg/ FNS= Fridtjof-Nansen-Schule / HOL = Holwegschule / KCM = Karatezentrum Mürwik