

# Zeitplan – Lehrgang ARGE Talentkader

Sonntag 24. Oktober 2021 im LLZ Heilbronn



## Teilnehmer:

<b>Gruppe 1:</b>		'22
Emelie	Allmang	B1
Carina	Kühnhöfer	C2
Amelie	Felchle	C1
Josefien	Fox	C1
Lisa	Pham	C1
Luana	D'Amore	D2

6

<b>Gruppe 2:</b>		'22
Letizia	Illenberger	C1
Shania	Schmelzer	C1
Romy	Stegmayer	C1
Alisa	Dinermann	D1
Juna	Mandaus	D1

5

## Trainer-Team:

Angelika Ohlau

Jana Wende

Jessica Baumgarten

## Zeitplan

Start	Ende	Dauer	Gruppe 1	Gruppe 2
10:15	10:50	00:35	Warm up	Warm up
11:00	11:30	00:30	Pirouetten	Pirouetten
11:30	12:00	00:30	Sprünge	Sprünge
12:00	12:30	00:30	Body Movements	Body Movements
12:30	13:15	00:45	MITTAGSPAUSE	MITTAGSPAUSE
13:15	14:00	00:45	Skating Skills	Skating Skills
14:00	14:45	00:45	Sprünge / Pirouetten	Sprünge / Pirouetten
14:45	15:15	00:30	Improvisation	Athletik
15:15	15:45	00:30	Athletik	Improvisation
16:15	16:45	00:30	Cool-down	Cool-down

## Bitte mitbringen:

Turnschuhe, Springseil, Spinner, Förderkader-Schnellhefter, Stift, Massageball, Maske, Trinken

**Mittagessen wird das LLZ zur Verfügung stellen.**

*Stand: 17.10.2021*