

# TRAINING TSC EICHENAU

## Training M O N T A G (mit Eva)

### **Ablauf generell für alle 3 Gruppen:**

*Eintanzen (nicht Schwerpunkttänze) – 2 Schwerpunkttänze – Austanzen (nicht Schwerpunkttänze).*

*Die Schwerpunkttänze sind in 2 Wochen die selben, in einem Tanz Technik, im anderen Figuren, in der 2. Woche dann getauscht.*

*Jeweils ein Standard- und ein lateinamerikanischer Tanz, einer schnell der andere langsam.*

*In jedem Monat soll jeder Tanz wenigstens einmal getanzt werden können.*

- **19:00-20:00 Einsteigergruppe 1 (E1)**, soll neuen Paaren und Paaren nach längerer Tanzpause die Möglichkeit bieten, auch ohne große Vorkenntnisse neue Tänze oder Figuren zu erlernen.
- **20:00-21:00 Einsteigergruppe 1 (E2)**, baut auf dem in **E1** Erlernten auf
- **21:00-22:00 Fortgeschrittenengruppe Montag (FM)**, baut auf dem in **E2** Erlernten auf

## Training D I E N S T A G (mit Rolf)

immer abwechselnd:

- **20:00-22:00 Fortgeschrittenengruppe Dienstag (FD)**, Nachfolger der bisherigen F2 es wird je Stunde 1 Tanz unterrichtet, keine Wiederholung, hier werden die Figuren der Figurenkurse integriert
- **20:00-22:00 freies Training für ALLE Clubmitglieder, mit Trainerunterstützung** dabei steht die Zeit von 20:00-20:30 bevorzugt den Paaren der E1 zur Verfügung, es werden die Tänze der E1 vom Vortag gespielt

## Training F R E I T A G

- **19:00-21:00** wird **2 mal im Monat** durchgeführt, abwechselnd als **freies Training** oder **mit Trainer (Florian)**, für **ALLE Clubmitglieder**

## Training S O N N T A G

- **18:00-20:00 Training für ALLE Clubmitglieder**
  - **freies Training ohne Trainer** mit der Möglichkeit Erlerntes zu üben. Jeder Standardtanz und jeder lateinamerikanische Tanz wird mindestens einmal gespielt.
  - Mindestens einmal im Quartal **Figurenkurse** oder **Workshops (mit Rolf)** die Termine werden jeweils rechtzeitig angekündigt und sind im Trainingsplan aufgeführt.