

Trainingsort:

Grundschule unter den Kastanien, 12209 (Lichterfelde), Kastanienstr. 7, alte Halle

Eingang: Jägerstr. 32 (zwischen Oberhofer Platz und Kastanienstr.), links neben der Halle

Zum **Probetraining** einfach zu einer der Gruppen Fr-2, Sa-1, So-1 (s.u.)

ohne Voranmeldung vorbeikommen! Normale Turnkleidung, Springen auf Socken.

gesamt	Gruppe	Aufwärmen	Springen	Abbauen
16:00 – 17:25	Mi-1 BG	16:00 – 16:15	16:15 – 17:25	
17:10 – 18:45	Mi-2 LG	17:10 – 17:25	17:25 – 18:45	
18:30 – 20:00	Mi-3 BG	18:30 – 18:45	18:45 – 19:45	19.45 – 20.00

Gesamt	Gruppe	Aufbauen, Aufwärmen	Springen	Kraft-Ausdauer
17:30 – 20:00	Fr-1 LG	17:30 – 18:20	18:20 – 19:30	19:30 – 20:00
19:45 – 22:00	Fr-2 alle	19:45 – 20:00	20:00 – 21:40	

gesamt	Gruppe	Aufwärmen	Springen	
14:00 – 15:40	Sa-1 BG	14:00 – 14:25	14:25 – 15:40	
15:25 – 17:05	Sa-2 LG	15:25 – 15:40	15:40 – 17:05	
16:50 – 18:20	Sa-3 BG	16:50 – 17:05	17:05 – 18:20	

Gesamt	Gruppe	Aufwärmen	Springen	Abbauen
10:00 – 12:10	So-1 BG	10:10 – 10:25	10:25 – 12:00	
12:00 – 15:10	So-2 LG-A	12:00 – 12:20	12:20 – 15:00	15:00 – 15:15

BG: Breitensportgruppe mit Zielsetzung Spaß am Springen; Wettkampfteilnahme ist möglich

LG-A, LG-B: Leistungsgruppe mit Zielsetzung Wettkampfteilnahme

alle: Erwachsene, Jugendliche

Aufbauen: 15 min; Aufwärmen: 15 min; Abbauen: 15 min