

UNSER TANZJAHR



2025

Training

Datum:

Ziel/Fokus:

Warm-up:

Haupt-Teil:

Cool-Down:

Auswertung/zu besprechen:

Meine Tanzgruppe - Daten

Name

Adresse

Handy

Mail

Geburtstag

Meine Tanzgruppe - Größen

Name

Größe

Schuhe

Kleidung

Projektplan

Was?

Wie?

Wer?

Wann?

Aufgaben:

Deadline:



Monatsreflexion

Das lief gut:

Das war schwierig:

Daran arbeiten wir als nächstes:

Die Trainingseinheiten waren abwechslungsreich.

Das Training hat Spaß gemacht.

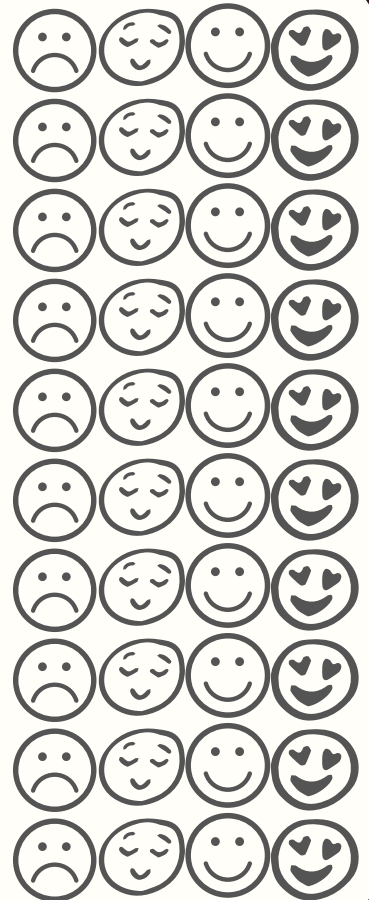
Wir haben etwas neues ausprobiert.

Wir sind mit unserem Fortschritt zufrieden.

Wir wissen, woran wir noch arbeiten können.

Wir haben unsere Ziele genau im Blick.

Im Team herrscht eine gute Stimmung.



Notizen

Monatsplan Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.
06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.
13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.
20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.	25.01.	26.01.
27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.	02.02.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.	02.02.
03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.
10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.
17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.
24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.
03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.
10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.
17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.
24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.	30.03.
31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.
07.04.	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.
14.04.	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.
21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.
28.04.	29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.	04.05.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28.04.	29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.	04.05.
05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.
12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.
19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.
26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	31.05.	01.06.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan Juni

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	31.05.	01.06.
02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.
09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.
16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.
23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.
30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	05.07.	06.07.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	05.07.	06.07.
07.07.	08.07.	09.07.	10.07.	11.07.	12.07.	13.07.
14.07.	15.07.	16.07.	17.07.	18.07.	19.07.	20.07.
21.07.	22.07.	23.07.	24.07.	25.07.	26.07.	27.07.
28.07.	29.07.	30.07.	31.07.	01.08.	02.08.	03.08.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28.07.	29.07.	30.07.	31.07.	01.08.	02.08.	03.08.
04.08.	05.08.	06.08.	07.08.	08.08.	09.08.	10.08.
11.08.	12.08.	13.08.	14.08.	15.08.	16.08.	17.08.
18.08.	19.08.	20.08.	21.08.	22.08.	23.08.	24.08.
25.08.	26.08.	27.08.	28.08.	29.08.	30.08.	31.08.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
01.09.	02.09.	03.09.	04.09.	05.09.	06.09.	07.09.
08.09.	09.09.	10.09.	11.09.	12.09.	13.09.	14.09.
15.09.	16.09.	17.09.	18.09.	19.09.	20.09.	21.09.
22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.
29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29.09.	30.09.	01.10.	03.10.	03.10.	04.10.	05.10.
06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.
13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.
20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.
27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	01.11.	02.11.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.01.	01.11.	02.11.
03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.
10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.
17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.
24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Monatsplan Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.
08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.
15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.
22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.
29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.

Ziele im Training:

Termine:

Sonst noch zu tun:

Darauf freuen wir uns:

Aufstellung

Schritte

Inspiration Musik

Inspiration Kostüm

Notizen