SCC SKATING Berlin

Trainingsplan Sommer 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		16:30 - 17:30 KPe/SaS Sportforum Kinder "G3" Technikgrundlagen Skates, Turnschuhe	16:30-18:00 BU/BR Sportforum Kinder "G2" Technikgrundlagen Skates, Turnschuhe		09:30 - 10:30 JJ THF Kurs Anfänger / Kinder ab 23.04.2016 Skates	
16:30 - 18:00 AB EW Kinder Technikgrundlagen Skates, Turnschuhe	16:30 - 18:00 BU/BR Sportforum Kinder "G1, G2" Technikgrundlagen Skates, Turnschuhe	18:00-20:00 FR / NP Krone Erwachsene Ausdauer, Intervalle Skates	17:00 . 18:30 EC Sportforum Kinder "G1", Sportschule Technik Skates, Turnschuhe	18:30 - 20:00 EC Sportforum Junioren, Aktive Skates, Turnschuhe	16:30-18:00 BU Werneuchner Str Kinder G2 Hallentraining Tunrschuhe	17:00 - 18:30 KP/EC Sportforum Kinder "G1, G3" Technikgrundlagen Skates, Turnschuhe	10:30 - 11:30 JJ THF Kurs Fortgeschrittene ab 23.04.2016 Skates	
18:00-20:00 AB EW Erwachsene Technikgrundlagen Skates, Turnschuhe	18:30 - 20:00 EC Sportforum, Sportplatz Junioren, Aktive Skates, Turnschuhe	18:30 - 20:00 EC Sportforum Junioren, Aktive Skates, Turnschuhe	18:00 - 19:30 IKK BB THF, Eingang S-Bahn Erwachsene Workshop **Termine unten!** Skates, Turnschuhe	18:00-20:00 BSV EW Erwachsene Technikgrundlagen Skates, Turnschuhe	18:00 - 19:30 BU Sportforum Erwachsene, Junioren Anfänger, Technik Skates, Turnschuhe	18:30 - 20:00 EC Sportforum Junioren, Aktive Skates, Turnschuhe	18:00 - 19:30 IKK BB THF, Eingang S-Bahn Erwachsene Workshop **Termine unten!** Skates, Turnschuhe	18:30 - 20:00 AU, SL, SH THF Erwachsene, Junioren Intervalle Skates		14:00 - 17:00 IKK BB THF, Eingang S-Bahn Erwachsene Workshop **Termine unten!** Skates, Turnschuhe

Sportstätten

EW	Eissadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin
Sportforum	Rollbahn Sportforum Berlin, Weissenseer Weg 51, 13053 Berlin
THF	Flughafen Tempelhof, Eingang Columbiadamm
Krone	Kronprinzessinnenweg, Treppunkt Parkplatz Hüttenweg

Inhalte / Zielgruppe

Ausdauer	Gruppendynamisches Ausdauertraining, Marathonvorbereitung
Anfänger, Technik	Technikgrundlagen für alle Leistungsklassen
Technik	Allgemeine Skate-Technik
Invervalle	Intervalltraining für alle Leistungsklassen
Kurs	Kursangebot für Nichtmitglieder
Kinder G1	Leistung, ca. 9 - 12 Jahre
Kinder G2	Fortgeschritten, Spaß und Freizeit, ca. 6 - 14 Jahre
Kinder G3	Anfänger, ca. 3 - 10 Jahre

Trainer

AB	Alexander Bastidas
AU	André Unterdörfel
BR	Björn Rabsch
BU	Bärbel Unterdöfel
CM	Christian Müller
EC	Elio Cuncu
FR	Frank Rimpel
JJ	Jörg Jargon
KP	Kati Powik
KPe	Kerstin Peter
NP	Nadja Pretsch
SaS	Sandra Schöbel
SL	Sören Lindner
SH	Sacsha Hagemann
IKK BB	Kooperation mit Pure Heath Company
BSV	Angebot vom BSV 1892

An nachfolgenden Terminen können Mitglieder des SCC Skating an dem Kursangebot der IKK BB teilnehmen:

Sonntags	08.04.2018	Dienstags	17.04.2018
	15.04.2018		24.04.2018
	22.04.2018		15.05.2018
	29.04.2018		22.05.2018
	06.05.2018	Donnerstags	19.04.2018
	13.05.2018		26.04.2018
	20.05.2018		17.05.2018
	27.05.2018		24.05.2018

Verantwortlich als Sportwart: Jörg Jargon, Tel. 01575 / 62 53 031

Aktuelle Informationen auch unter: https://www.facebook.com/scc.skating

Während der Sommerferien für die Kinder 3 Wochen trainingsfrei, und 3 Wochen 1 x pro Woche Training.

Trainingsplan ist gültig vom 09.04.2018 bis 28.09.2018

gedruckt: 04.04.2018