

	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder	16:30 – 18:00 Kinder G1, G2 Eishalle HSH <i>Bärbel</i>		16:00 – 17:00 Kinder G3 Eishalle HSH <i>Kerstin/Sandra</i>	16:30 – 18:00 Kinder G1 Eishalle HSH <i>Kati</i>	16:30 – 18:00 Kinder G2 Turnhalle Werneuchener Str. <i>Bärbel</i>	15:45 – 16:45 G3 Eishalle HSH <i>Kati</i>	09:00 - 10:15 Eistraining Kids Eishalle HSH <i>Kati</i>	
	17:30 – 19:00 Jugend Eishalle HSH <i>Bärbel</i>		16:00 – 18:00 G2 Eishalle HSH <i>Bärbel/Björn</i>	17:00 – 18:15 ⁴ Eis-Kindertraining Wilmsdorf <i>BSV / Mike</i>		16:00 – 17:30 Kinder G1 Eishalle HSH <i>Kati</i>		
Erwachsene	17:30 – 19:00 ² freie Eiszeit Wilmsdorf <i>ohne Trainer</i>	17:30 – 19:00 ³ Eistraining, Technik Wilmsdorf <i>Daniel Y.</i>	(17:30) 18:15 – 19:00 ⁴ Eis-/Techniktraining Wilmsdorf <i>BSV / Mike</i>		17:30 – 19:00 ² freie Eiszeit Wilmsdorf <i>ohne Trainer</i>	17:30 – 19:00 ² freie Eiszeit Wilmsdorf <i>ohne Trainer</i>	08:30 – 10:00 ² freie Eiszeit Wilmsdorf <i>ohne Trainer</i>	
	18:30 – 20:00 (Bein)Kaft- Training Uhlandstraße <i>Alex</i>		18:00 – 20:00 ³ Anfänger, Technik Eishalle HSH <i>Bärbel</i>		19:00 – 20:30 ⁸ Skate-Technik Schillerstraße <i>Alex</i>	20:00 – 21:30 ⁶ Workout Schillerstraße <i>Jenny</i>		18:00 – 20:00 ⁷ Athletik & Skaten Radelandstraße <i>Nadja/Frank</i>
			[18:00 Lauftreff Tiergarten]		20:30 – 21:30 ⁵ Stretch & Relax Schillerstraße <i>Nadja</i>			

ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: Intensives Workout mit Fokus auf Beinkraft (*für alle*)
- 2: Freie Eiszeit für individuelles Training auf dem 400 m Ring
- 3: Überwiegend Techniktraining (*für Anfänger und Fortgeschrittene*)
- 4 & 4: Technik- und Ausdauertraining bei unserem Kooperationsverein „BSV“
Für Kinder und Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene
- 5: Schmerz-Prävention: Mobilisieren und Dehnen, Yoga ähnliche Inhalte (*für alle*)
- 6: Funktionelle Übungen zu Kräftigung des ganzen Körpers (*für alle*)
- 7: Athletiktraining und Skaten (*für alle*)
- 8: Technikübungen und spielerische Elemente auf Skates (*Fortgeschrittene*)

KINDER & JUGEND: Beginn des Eistrainings in HSH am 01.10. / Wilmsdorf 17.10.

Die Einteilung in die Gruppen wird durch die Trainer vorgenommen.

G1 = Leistung, ca. 9 - 12 Jahre / G2 = Fortgeschritten, Spaß und Freizeit, ca. 6 - 14 Jahre

G3 = Anfänger, ca. 3 - 10 Jahre

SPORTSTÄTTEN:

- **Eisstadion Wilmsdorf:** Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin
- **Eishalle HSH:** Sportforum Hohenschönhausen, Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin
- **Sporthalle Uhlandstraße:** Uhlandstraße 194, 10623 Berlin (2.OG)
- **Sporthalle Schillerstraße:** Schillerstraße 125-127, 10625 Berlin
- **Radelandstraße:** Radelandstraße 21, 13589 Berlin, (Treffen 17:45 Uhr!)
- **Sporthalle Kids:** Werneuchener Str. 15, 13055 Berlin
- **Lauftreff im Tiergarten:** organisiert durch Frank, nähere Infos auf Nachfrage



Grundsätzliches für Kinder & Erwachsene:

- Bitte immer Turnschuhe für Warm-Up / Cool-Down dabei haben
- In der Regel kein Training in den Ferien (Sporthallen geschlossen)

Sportwart: Jenny Lindner, sportwart@scc-skating.de

TRAININGSINHALTE für das Erwachsenentraining

Montag | 18:30 – 20:00 | Uhlandstraße

[Krafttraining mit Alex](#)

Nach einem kurzen Warm-Up bringt der Wechsel von intensiven Kräftigungsübungen und lockerem Joggen die Beine so richtig zum Brennen. Imitationsübungen, statische und vor allem Sprung-Übungen verbessern eure Muskelkraft in den Beinen.

Dienstag | 17:30 – 19:00 | Eisstadion Wilmersdorf

[Anfänger & Fortgeschrittene, Technik mit Daniel Y.](#)

Start um 17:30 Uhr auf dem Eis. Technik- und Eistraining auf dem 400 m Ring. Wenn möglich schon etwas früher kommen und eigenständig auf Turnschuhen erwärmen.

Mittwoch | 18:00 – 20:00 | Eishalle Sportforum Hohenschönhausen

[Anfänger & Fortgeschrittene, Technik mit Bärbel](#)

Übungen zum Erlernen und Festigen von Eisschnelllauftechnik. Das Training findet überwiegend auf der Kleinbahn im inneren Bereich des Eisschnelllauftrings statt.

Mittwoch | (16:45) 18:15 – 19:00 | Eisstadion Wilmersdorf

[Eis-/Techniktraining mit Mike](#)

In Kooperation mit dem Berliner Sportverein (BSV) starten bei diesem Training die Kids mit dem Aufwärmtraining auf Turnschuhen ab 16:45 Uhr. 17:30 geht es dann direkt aufs Eis bis 18:15. Das Kindertraining ist dann beendet und von 18:15 - 19:15 Uhr liegt der Fokus bei den Erwachsenen.

Donnerstag | 19:00 – 20:30 | Schillerstraße

[Skate-Training mit Alex](#)

Das vielseitige Training beginnt mit einem Warm-Up, Übungen zur Mobilisierung und kleinen Spielen (z. B. Hockey). Die folgenden Technikübungen sind geeignet um die eigene Technik zu verbessern und die Fähigkeiten zu erweitern. Optimal ergänzt ihr diese Einheit mit dem darauf folgenden Training:

Donnerstag | 20:30 – 21:30 | Schillerstraße

[Stretch & Relax mit Nadja](#)

Da nicht nur intensive Einheiten wichtig für eine Verbesserung der sportlichen Fähigkeiten sind, wird in dieser Zeit mit einem Mix aus Faszientraining, Yoga, Stretching, Stabi- und Koordinationsübungen sowie Entspannungsübungen am Schluss Wert gelegt auf Schmerz-Prävention.

Freitag | 20:00 – 21:30 | Schillerstraße

[Workout mit Jenny](#)

Auch dieses Training beginnt mit einem Warm-Up, Mobilisation und kleinen Spielen (Basketball und eine Alternative). Dann liegt der Fokus auf einer Kräftigung des ganzen Körpers und dem systematischen Verbeugen von Dysbalancen, die durch einseitiges Training entstehen können.

Sonntag | 18:00 – 20:00 | Radelandstraße

[Athletik & Skaten mit Nadja/Frank](#)

Die 1,5 Stunden am Sonntag bieten eine Vielfalt an Inhalten: Technik off und on Skates (Skatebewegung zerlegt in Einzelschritte, z.T. auch mit Gurten), Spiele (Parcours, Staffeln usw. für Skategefühl, Agilität), Runden fahren mit Aufgaben (einbeinig, Slalom, Hocke, rückwärts...) oder Kurventechnik und im cool down Teil das allseits beliebte Stretching.

Montag bis Freitag 17:30 – 19:00 Uhr & Samstag 08:00 – 10:00 | Eisstadion Wilmersdorf

[Freies Eislaufen](#)

Allen Vereinsmitgliedern mit gültigem Eis-Ausweis steht in dieser Zeit der 400 m Ring zum individuellen Training zur Verfügung. Die Saison 2018 beginnt am 13.10.

TRAININGSORTE

Sportforum Hohenschönhausen:

Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin

→ Wenn der Haupteingang geschlossen ist,
hinten an der Halle Eingang P nutzen!

Zugang & Parken Eis:

Konrad Wolf Str.

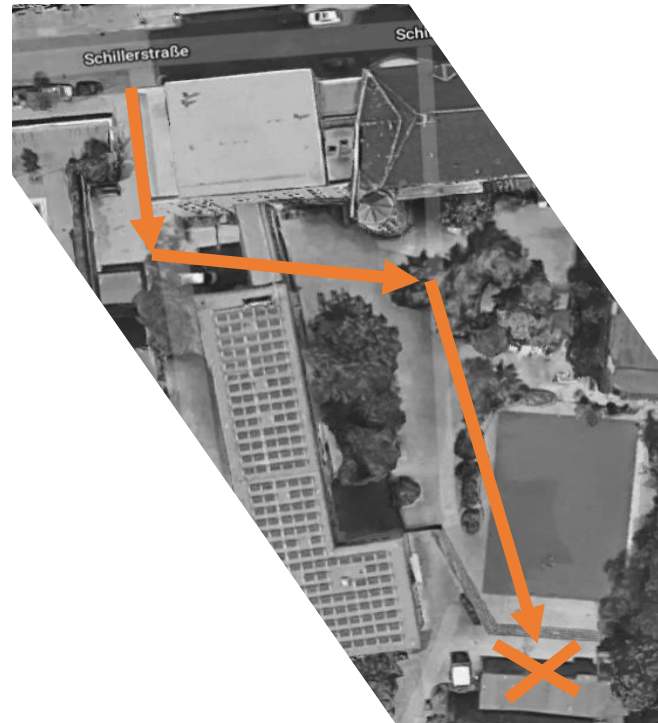
Eingang P

Eisschnelllauf-Halle



Schillerstraße: Schillerstraße 125-127, 10625 Berlin

→ Über die Einfahrt durch das Tor auf den Schulhof.
Einmal gerade über den Hof zur Turnhalle.



Radelandstraße:

Radelandstraße 21, 13589 Berlin

→ Die Turnhalle befindet sich auf dem Polizeigelände.
Der Eintritt kann nur geschlossen als Gruppe erfolgen.
Deshalb bitte unbedingt pünktlich sein !!!

Uhlandstraße:

Uhlandstraße 194, 10623 Berlin

→ Hausnummer 194: Im gläsernen Treppenhaus
hoch gehen bis ins 2. OG, dann gerade durch an den
WCs vorbei zur Sporthalle.