

SCC Skating Berlin - unser vielseitiges Trainingsprogramm · SOMMER 2021

Für aktuelle Infos bitte auch unsere Facebook-Seite beachten: www.facebook.com/scc.skating/

Kurzfristige Änderungen wegen Corona-Beschränkungen vorbehalten - Achtet auf Abstands- und Hygienevorgaben



Version 2.1 - gültig ab 14.06.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder	17:00-18:30 Schüler G1, G2 Skate-Bahn HSH Bärbel/Johannes		16:00-17:30 Kinder G3 Skate-Bahn HSH Nancy / Ute	16:00 - 18:00 Schüler G1, G2 Skating & Athletik Turnhalle Darßerstraße Bärbel & André Derzeit nicht möglich!!!	16:00-17:30 Kinder G3 Skate-Bahn PHS !!! Nancy / Ute	Skate-Kurse auf dem THF Rollfeld 10:00 - 11:00 Anfänger/ Kinder 11:00 - 12:00 Fortgeschrittene bitte anmelden!!! kurse@scc-skating.de	Wettkampf- planungen in Absprache mit den TrainerInnen Gemeinsame Ausfahrten nach Absprache
	16:30 - 18:00 Kindertraining ES Wilmersdorf Jenny	16:00-18:00 Schüler G1, G2 Skate-Bahn PHS !!! Bärbel/Johannes	17:00-18:30 Schüler G1, G2 Skate-Bahn HSH Bärbel/Johannes	16:30 - 18:00 Kindertraining ES Wilmersdorf Max	17:00-18:30 Schüler G1, G2 Skate-Bahn PHS !!! Bärbel/Johannes		
Erwachsene	18:00 - 19:30 (1) Technik / Intervalle ES Wilmersdorf Jenny/Paul/Max		18:00 - 20:00 (4) Technik/Ausdauer Ostkronen Nadja	18:00 - 20:00 (5) Ausdauer THF Barbara & Jörg	18:30 - 20:00 (6) Intervalle THF Sören & Co		
	18:30 - 20:30 (2) Wettkampftraining Skate-Bahn HSH (ohne Trainer) !!! auch Mittwochs !!!		18:30 - 20:00 (3) Grundlagen-Technik Skatebahn HSH Bärbel	18:30 - 20:30 (2) Wettkampftraining Skate-Bahn PHS !!! (ohne Trainer)			

ZIELGRUPPE UND INHALTE für Erwachsene:

- Hier gibt es ein umfangreiches Training, welches vor allem eure Technik, aber auch Kraft und Ausdauer verbessern wird. *Für alle Leistungsgruppen geeignet!*
- Leistungsorientiertes Bahntraining für technisch versierte Skater
- Grundlagentechnik des Inline-Skatings *Ideal für Anfänger*
- Technik & Imitationstraining + Ausdauer in Kleingruppen. *Für alle geeignet!*
- Ausdauertraining in unterschiedlichen Tempo-Gruppen, mit Übungen zum sicheren Gruppenfahren, Spaß am gemeinsamen Rollen, *für Anfänger und Mittelstufe*
- Intervalltraining mit kurzem Technikteil am Anfang und immer wieder gemeinsamen Start zu 500 oder 1000m Intervallen. *Für alle Leistungsgruppen geeignet!*

KINDER & JUGEND: Die Einteilung der Gruppen nehmen die TrainerInnen vor.

G1 = Leistung, ca. 9 - 12 Jahr

G2 = Fortgeschritten, Spaß und Freizeit, ca. 6 - 14 Jahre

G3 = Anfänger, ca. 3 - 10 Jahre

SPORTSTÄTTEN:

- ES Wilmersdorf:** Horst-Dohm-Stadion, Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin
- Skate-Bahn HSH:** Rollbahn Sportforum Berlin, Weissenseer Weg 51, 13053 Berlin
- Skate-Bahn PHS:** 400m-Rollbahn in der Paul-Heyse-Straße 29, 10407 Berlin
- THF:** ehem. Flughafen Tempelhof, Treffpunkt am Eingang Columbiadamm
- Krone:** Kronprinzessinnenweg, Treffpunkt Parkplatz Hüttenweg bzw. bei Anreise mit ÖPNV Schmetterlingsplatz (S-Bahn Grunewald), Abfahrt hier 18:00 Uhr
- Ostkronen:** Treff entweder Skatepark Adlershof, 12489 Berlin oder North-Willis-Str. (vor AUDI) - Start 18:00 auf Turnschuhen, ab 18:30 Uhr auf Skates
- Turnhalle:** Werneuchener Str. 15, 13055 Berlin oder Darßerstraße 97, 13051 Berlin



Grundsätzliches für Kinder & Erwachsene:

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

Allgemeine Fragen zum Training:

Sportwart: Miklas Neugebauer >> sportwart@scc-skating.de

Fragen zum Kindertraining:

Jugendwart: André Unterdörfel >> jugendwart@scc-skating.de