

# SCC Skating Berlin – unser vielseitiges Trainingsprogramm • Winter 2020/2021

Für aktuelle Infos bitte auch unsere Facebook-Seite beachten: [www.facebook.com/scc.skating/](http://www.facebook.com/scc.skating/)



Version 1.2 - gültig ab 26.10.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kinder</b>	16:00 – 17:30 <b>Kinder G1, G2</b> Eishalle HSH <i>Bärbel, Johannes</i>		15:45 – 17:45 <b>Kinder</b> Eishalle HSH <i>Nancy</i>				
	16:30 – 18:00 <b>Eis-Kindertraining</b> Wilmerdorf <i>Paul</i>	16:30 – 18:30 <b>Eis-Kindertraining</b> Wilmerdorf <i>Daniel</i>	16:15 – 18:15 <b>Kinder</b> Eishalle HSH <i>Bärbel/Daniel Z.</i>	16:00 – 17:50 <b>Kinder G1, G2</b> <b>Skating &amp; Athletik</b> Turnhalle Darßer Straße <i>Bärbel &amp; André</i>	16:00 – 18:00 <b>Kinder G2 &amp; G3</b> Eishalle HSH <i>Nancy, Daniel Tamm</i>		
<b>Erwachsene</b>	17:00 – 19:15 <b>freie Eiszeit - ESW</b>	17:00 – 19:15 <b>freie Eiszeit - ESW</b>	17:00 – 19:15 <b>freie Eiszeit - ESW</b>	17:00 – 19:15 <b>freie Eiszeit - ESW</b>	17:00 – 19:15 <b>freie Eiszeit - ESW</b>	08:00 – 10:00 <b>freie Eiszeit</b>	
	(17:30) 18:00 – 19:00 <sup>1</sup> <b>Anfänger-Treff</b> EIS Wilmerdorf <i>Barbara</i>	18:15 – 19:15 <sup>3</sup> <b>Eistraining, Technik</b> Wilmerdorf <i>Daniel Yeow</i>	18:00 – 19:30 <sup>4</sup> <b>Grundlagen-Technik</b> Eishalle HSH <i>Bärbel</i>		19:00 – 21:00 <sup>5</sup> <b>Workout + Stretch</b> Prerower Pl. / HSH <i>Jenny/Nadja - ab 6.11.</i>	<b>Workshops</b> Theorie & Praxis (Termine folgen)	<b>Outdoor-Workout</b> Nach Absprache (Termine folgen)
	19:00 – 21:00 <sup>2</sup> <b>Fortgeschrittene</b> Eishalle HSH <i>Jenny</i>		18:30 – 19:30 <sup>6</sup> <b>Lauf-Treff</b> Tiergarten <i>Frank</i>	18:00 – 20:00 <sup>7</sup> <b>Skate-Technik</b> Uhlandstraße derzeit nicht !!!	20:00 – 21:30 <sup>8</sup> <b>Workout</b> Schillerstraße derzeit nicht !!!		18:00 – 20:00 <sup>9</sup> <b>Athletik &amp; Skaten</b> Radelandstraße derzeit nicht !!!

## ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: Gemeinsames Eislaufen und ein paar Übungen für Einsteiger.
- 2: Für alle die schon sicher auf den langen Kufen stehen (400m-Ring)
- 3: Überwiegend Techniktraining (für Fortgeschrittene)
- 4: Grundlagentechnik auf dem Eis, Kleinbahn & 400m-Ring (für alle)
- 5: Ganzheitliches Workout + Stretch & Relax **erst ab 6.11.** (für alle)
- 6: Lauftraining im Tiergarten (für alle)
- 7: Skate-Technik-Grundlagen + Stretch & Relax (für alle)
- 8: Funktionelle Übungen zu Kräftigung des ganzen Körpers (für alle)
- 9: Athletiktraining und Skaten (für alle)

## KINDER & JUGEND:

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 Wilmerdorf:** Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin
- **Eishalle HSH:** Sportforum Hohenschönhausen, Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin
- **Physiotherapie am Prerower Platz:** Prerower Platz. 4, 13051 Berlin HSH
- **Tiergarten-Treff:** Goldelse - Hofjägerallee/17. Juni
- ~~**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:** Darßer Straße 97, 13051 Berlin

## Allgemeine Fragen zum Training:

Sportwart: Miklas Neugebauer >> [sportwart@scc-skating.de](mailto:sportwart@scc-skating.de)

## Fragen zum Kindertraining:

Jugendwart: André Unterdörfel >> [jugendwart@scc-skating.de](mailto:jugendwart@scc-skating.de)

# SCC Skating Berlin – unser vielseitiges Trainingsprogramm · Winter 2020/2021



## TRAININGSINHALTE für den Breitensport

### EISLAUFEN

**Montag | 18:00 – 19:00 | Eisstadion Wilmersdorf**

[Eislaufftreff mit Barbara](#)

Treffpunkt für alle, die ihre ersten Schritte Richtung Eisschnelllauf machen wollen. Hier bekommt ihr ein paar Übungen an die Hand und könnt euch mit Gleichgesinnten austauschen. Ihr könnt mit normalen Schlittschuhen teilnehmen.



**Montag | 19:00 – 21:00 | Eishalle Sportforum Hohenschönhausen**

[Fortgeschrittene – Eisschnelllauf mit Jenny](#)

Für alle die schon sicher auf den langen Kufen stehen: los gehts mit ein paar Technikübungen, gefolgt von lockerem Intervalltraining.

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

[Fortgeschrittene, Technik mit Daniel Yeow](#)

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 – 19:30 | 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.

**Montag bis Freitag 17:00 – 19:15 Uhr &**

**Samstag 08:00 – 10:00 | Eisstadion Wilmersdorf**

[Freies Eislaufen vom 10.10.2020 – 23.02.2021](#)

Allen Vereinsmitgliedern mit gültigem Eis-Ausweis steht in dieser Zeit der 400 m Ring zum individuellen Training zur Verfügung.

### LAUFEN / JOGGEN

**Mittwoch | 18:30 – 19:30 | Tiergarten**

[mit Frank – Treffpunkt](#) Goldelse - Hofjägerallee/17. Juni

Lockeres, gemeinsames Laufen nach GA1 – Es wird sich immer an den Langsamsten/Ruhigsten orientiert und verläuft meist durch den Tiergarten. Natürlich mit entsprechender Erwärmung und Nachbehandlung.

Frei nach dem Motto: "Lauf Forest Lauf" 😊

### SKATING

**Donnerstag | 18:00 – 20:00 | Uhlandstraße**

[Skate-Training mit Nadja und Frank](#)

Das vielseitige Training beginnt mit einem Warm-Up, Übungen zur Mobilisierung und kleinen Spielen. Die folgenden Technikübungen sind geeignet um die eigene Technik zu verbessern und die Fähigkeiten zu erweitern. Zum Abschluss gibt es ein weiteres Element zur Verbesserung der sportlichen Fähigkeiten: Stretch & Relax mit einem Mix aus Faszientraining, Yoga, Stretching, Koordinations- sowie Entspannungsübungen.



**Sonntag | 18:00 – 20:00 | Radelandstraße**

[Athletik & Skaten mit Nadja und 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.

### (Allgemeine) KRAFT

**Montag | 18:30 – 20:00 | Uhlandstraße**

[Krafttraining mit Paul](#)

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.

**Entfällt derzeit, da Halle nicht benutzbar !!!**



~~Freitag | 20:00 – 21:30 | Schillerstraße~~

**Freitag | 19:00 – 21:00 | Physiotherapie Prerower Platz / HSH**

**Erst ab 6.11.2020 - Workout mit Jenny und Strech&Relax mit Nadja**

Auch dieses Training beginnt mit einem Warm-Up, Mobilisation und kleinen Spielen. Dann liegt der Fokus auf einer Kräftigung des ganzen Körpers und dem systematischen Verbeugen von Dysbalancen, die durch einseitiges Training entstehen können. Anschließend gibt es gaaaanz zartes Stretch und viel entspanntes Relax für den Start ins Wochenende

**Derzeit alternative Trainingsstätte in der Physiotherapie Prerower Platz / HSH !!!**

## TRAININGSORTE für den Breitensport

### Sportforum Hohenschönhausen:

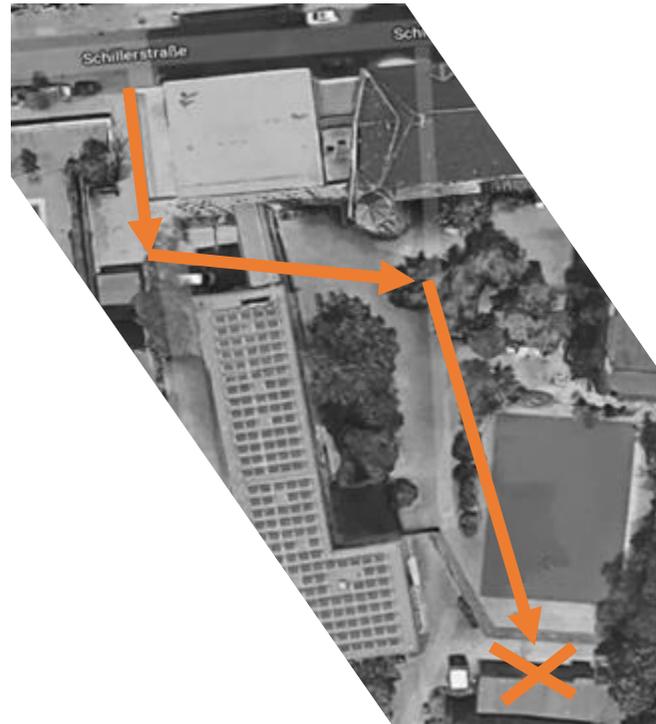
Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin  
→ Hier ist derzeit streng nach dem Hygieneplan vorzugehen – Eingang P oder L benutzen!!!

**Zugang Eis** Eingang P / L **Eisschnelllauf-Halle**  
**Parken:** Konrad Wolf Str.



### Schillerstraße: Schillerstraße 125-127, 10625 Berlin

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



### 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.

### 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 !!!

### Physiotherapie Prerower Platz:

Prerower Pl. 4, 13051 Berlin  
→ Zugang gegenüber dem LindenCenter an der Apotheke! - Haupteingang!  
1 Etage tiefer dann gleich rechter Hand...  
Umkleide- und Duschmöglichkeiten vorhanden.  
Im Haus selbst besteht Maskenpflicht...

