

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kinder</b>	16:00 – 17:30 <b>Kinder G1, G2</b> Eishalle HSH Bärbel		16:00 – 18:00 <b>Kinder</b> Eishalle HSH Bärbel/Kerstin/Daniel			09:00 – 10:15 <b>Eistraining Kids</b> Eishalle HSH Trainer-Team	
	16:00 – 18:00 <b>Kinder-Skating</b> Uhlandstraße Paul		17:00 – 18:15 <sup>4</sup> <b>Eis-Kindertraining</b> Wilmerdorf BSV / Mike	16:00 – 18:00 <b>Kinder G1, G2</b> <b>Skating &amp; Athletik</b> Turnhalle Darßerstraße Bärbel & André	16:00 – 18:00 <b>Kinder G3, G3</b> Eishalle HSH Björn, Kerstin, Nancy		
<b>Erwachsene</b>	18:00 – 19:00 <sup>1</sup> <b>Anfänger-Treff</b> EIS Wilmerdorf Barbara	17:30 – 19:00 <sup>3</sup> <b>Eistraining, Technik</b> Wilmerdorf Daniel Y.	(17:30) 18:15 – 19:00 <sup>4</sup> <b>Eis-/Techniktraining</b> Wilmerdorf BSV / Mike	18:00 – 20:00 <sup>6</sup> <b>Skate-Technik</b> Uhlandstraße Nadja & Frank		08:00 – 10:00 <b>freie Eiszeit</b> Wilmerdorf ohne Trainer	
	18:00 – 19:30 <sup>2</sup> <b>(Bein)Kraft-Training</b> Uhlandstraße Paul		18:00 – 19:30 <sup>5</sup> <b>Grundlagen-Technik</b> Eishalle HSH Bärbel	20:00 – 22:00 <sup>7</sup> <b>tbd</b> Schillerstraße tbd	20:00 – 21:30 <sup>8</sup> <b>Workout</b> Schillerstraße Jenny/Sascha	<b>Workshops</b> Theorie & Praxis (Termine folgen)	18:00 – 20:00 <sup>9</sup> <b>Athletik &amp; Skaten</b> Radelandstraße Nadja & Frank

gültig vom 28.10. bis 29.03.

## ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: Gemeinsames Eislaufen und ein paar Übungen für Einsteiger.
- 2: Intensives Workout auf Turnschuhen mit Fokus auf Beinkraft (für alle geeignet)
- 3: Überwiegend Techniktraining (für Fortgeschrittene)
- 4 & 4: Technik- und Ausdauertraining bei unserem Kooperationsverein „BSV“  
Für Kinder und Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene
- 5: Grundlagentechnik auf dem Eis, Kleinbahn (für alle)
- 6: Skate-Technik-Grundlagen + Stretch & Relax (für alle)
- 7: - in Klärung -
- 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
- **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:** Daßerstraße 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: Jenny Lindner >> [sportwart@scc-skating.de](mailto:sportwart@scc-skating.de)

## Fragen zum Kindertraining:

Jugendwart: Kati Powik >> [jugendwart@scc-skating.de](mailto:jugendwart@scc-skating.de)

# SCC Skating Berlin – unser vielseitiges Trainingsprogramm · Winter 2019/20



## TRAININGSINHALTE

### 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.

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

[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 – 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.

**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.

**Montag bis Freitag 17:30 – 19:00 Uhr &**

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

[Freies Eislaufen vom 05.10.2019 – 23.02.2020](#)

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



### 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.

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

[Workout mit Jenny / Sascha](#)

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.



## TRAININGSORTE

### Sportforum Hohenschönhausen:

Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin

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

**Zugang Eis** Eingang P

**Parken:** Konrad Wolf Str.

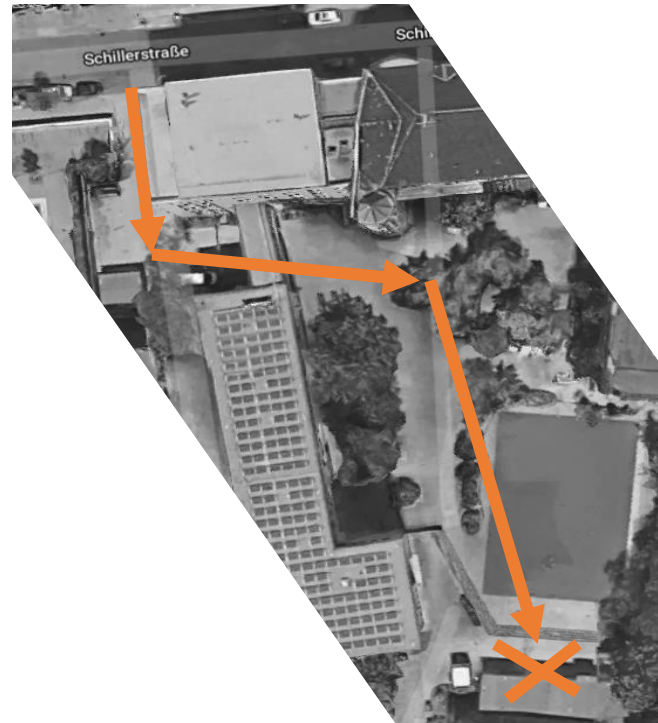
**Eisschnelllauf-Halle**

**Skating-Bahn**



### 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.