

SCC Skating Berlin – unser Trainingsprogramm • Winter 2021/2022

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



Version 1.2 - gültig ab 10.12.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder	<p>16:30 – 18:00 Eistraining kurze Kufe Paul-Heyse-Str.</p> <p>17:30 – 19:00 lange Kufe Eishalle 2 Sportforum</p>					<p>07:30 – 09:00 Eistraining gemeinsam Paul-Heyse-Str.</p>	<p>Eistraining Eishalle 2 Sportforum</p> <p>13:00 – 14:00 Anfänger</p> <p>14:00 – 15:00 kurze Kufe</p> <p>15:00 – 16:00 lange Kufe</p>
Erwachsene	<p>08:00 - 20:00¹ Freies InlineSkaten HDE - Wilmersdorf</p> <p>20:15 – 21:30² Eis alla Shorttrack Eiskunstlaufhalle HSH <i>vereinsübergreifend</i></p>	<p>08:00 - 20:00 Freies InlineSkaten HDE - Wilmersdorf</p> <p>19:00 – 20:30³ Kraft- & HIT-Training Physiotherapie am Prerower Platz, HSH</p>	<p>08:00 - 20:00 Freies InlineSkaten HDE - Wilmersdorf</p> <p>18:00 – 19:30⁴ Lauftreff Tiergarten/Siegessäule <i>Frank</i></p>	<p>08:00 - 20:00 Freies InlineSkaten HDE - Wilmersdorf</p>	<p>08:00 - 20:00 Freies InlineSkaten HDE - Wilmersdorf</p> <p>20:00 – 21:30⁵ Workout Schillerstraße <i>Jenny/Victor</i></p>		<p>VORMITTAGS⁶ Radtouren <i>Rennrad / Gravel+MTB</i></p> <p>18:00 – 20:00² Eis alla Shorttrack <i>vereinsübergreifend</i></p> <p>17:45 – 20:00⁷ Athletik & Skaten <i>Radelandstraße</i> <i>Nadja & Frank</i></p>

ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: freies Inlineskaten auf 400m-Ring (mit Flutlicht)
- 2: Kooperation aller Eisschnelllaufvereine für MASTERS - max. 30 Personen
- 3: Funktionelle Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers (*wechselnde TrainerInnen*)
- 4: gemeinsam durch den Tiergarten joggen (*jeder wird mitgenommen*)
- 5: Funktionelle Übungen zu Kräftigung des ganzen Körpers
- 6: geführte Ausfahrten auf Rennrad oder Gravel/MTB (Wochenwechsel)
an wechselnden Startorten Berlins - Touren werden frühzeitig bekannt gegeben
- 7: Skate-Technik-Grundlagen + Stretch & Relax (*für alle*)
incl. Athletiktraining und Skaten **DERZEIT LEIDER AUSGESETZT, 9.1. NEUSTART !!!**

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:

- **HDE - Eisstadion Wilmersdorf:** Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin
- **Eishalle HSH:** Sportforum Hohenschönhausen, Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin
- **Sporthalle Schillerstraße:** Schillerstraße 125-127, 10625 Berlin
- ~~**Radelandstraße:** Radelandstraße 21, 13589 Berlin, (Treffen 17:45 Uhr!)~~
- **Sporthalle Kids:** Darßerstraße 97, 13051 Berlin
- **Lauftreff:** Siegessäule - Str.d.17.Juni/Hofjägerallee
- **Physiotherapie am Prerower Platz:** Prerower Platz 4, 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

TRAININGSORTE

Sportforum Hohenschönhausen:

Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin

Eisschnelllauf-Halle gesperrt!!!

Bitte Eiskunstlauf-Halle nutzen!



Eissporthalle Paul-Heyse-Straße:

Paul-Heyse-Straße 25, 10407 Berlin



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 !!!

Physiotherapie am Prerower Platz:

Prerower Pl. 4, 13051 Berlin

- Der Kursraum befindet sich im Untergeschoss

→ Zugang gegenüber dem LindenCenter an der Apotheke! - Haupteingang!
1 Etage tiefer dann gleich rechter Hand...
Oder: von Wustrower Straße aus die Lieferrampe nach unten nutzen und Flur entlang.

