

# SCC Skating Berlin – unser Trainingsprogramm • Winter 2024/2025

Für aktuelle Infos bitte auch unsere anderen Kommunikationsmittel beachten

Version 1.0 - gültig ab 01.11.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Erwachsene</b>		19:15 – 21:00 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> <i>verreinsübergreifend</i> Eishalle HSH 400m		19:15 – 21:00 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> <i>verreinsübergreifend</i> Eishalle HSH 400m	19:15 – 21:00 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> <i>verreinsübergreifend</i> Eishalle HSH 400m		
	18:30 – 20:30 <sup>3</sup> <b>Athletik &amp; Skaten</b> Steinplatz/Uhlandstraße	17:30 – 19:15 <sup>4</sup> <b>Eis-Training</b> HDE - Wilmersdorf	19:00 – 20:30 <sup>1</sup> <b>Kraft- &amp; HIT- Training</b> Physiotherapie am Prerower Platz, HSH		19:30 – 21:00 <sup>1</sup> <b>Kraft- &amp; HIT- Training</b> Schillerstraße		17:45 – 20:00 <sup>2</sup> <b>Athletik &amp; Skaten</b> Radelandstraße
17:30 – 19:15 <sup>6</sup> <b>Freies Eis</b> <i>verreinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>6</sup> <b>Freies Eis</b> <i>verreinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>6</sup> <b>Freies Eis</b> <i>verreinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>6</sup> <b>Freies Eis</b> <i>verreinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>6</sup> <b>Freies Eis</b> <i>verreinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>6</sup> <b>Freies Eis</b> <i>verreinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	08:30 – 10:00 <sup>6</sup> <b>Freies Eis</b> <i>verreinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	

Wintertraining voraussichtlich bis zum 04. April 2025

## ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: Funktionelle Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers (*wechselnde TrainerInnen*)
- 2: Skate-Technik-Grundlagen + Stretch & Relax (*für alle*)  
*incl. Athletiktraining und Skaten*
- 3: Skate-Technik-Grundlagen
- 4: Grundlagen im Eisschnelllauf / abwechslungsreiches Programm
- 5: Kooperation aller Eisschnelllaufvereine Berlins für MASTERS
- 6: **offizieller Start im Horst-Dohm-Eisstadion: ab Mitte November 2024 !!!**

## Allgemeine Fragen zum Training:

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

## SPORTSTÄTTEN:

- **Physiotherapie am Prerower Platz:** Prerower Platz 4, 13051 Berlin
- **Sporthalle am Steinplatz:** Uhlandstraße 194, 10623 Berlin (2. OG) (ab 01/2024)
- **Sporthalle Schillerstraße:** Schillerstraße 125-127, 10625 Berlin
- **Sporthalle Radelandstraße:** Radelandstraße 21, 13589 Berlin, (Treffen 17:45 Uhr!)  
**ZUTRITT NUR MIT HAUSAUSWEIS DER POLIZEI !!!**
- **Lauftreff:** Siegestsäule – Str.d.17.Juni/Hofjägerallee
- **Eishalle HSH:** Sportforum Hohenschönhausen, Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin
- **HDE - Eisstadion Wilmersdorf:** Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin (ab.17.11.2023)



## Grundsätzliches für unser Training:

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