

SCC Skating Berlin – unser Trainingsprogramm • Winter 2025/2026

Für aktuelle Infos bitte auch unsere anderen Kommunikationsmittel beachten



Version 1.0 - gültig ab 01.11.2025

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

ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: Funktionelle Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers
- 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

Allgemeine Fragen zum Training:

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

Wintertraining voraussichtlich bis zum 27. März 2026

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 GÜLTIGEM HAUSAUSWEIS DER POLIZEI !!!**
- **Eishalle HSH:** Sportforum Hohenschönhausen, Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin
 - **HDE - Eisstadion Wilmersdorf:** Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin



Grundsätzliches für unser Training:

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