

# 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
<b>Erwachsene</b>		19:30 – 21:00 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> verreinsübergreifend Eishalle HSH 400m		19:15 – 21:00 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> verreinsübergreifend Eishalle HSH 400m	19:15 – 21:00 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> verreinsübergreifend Eishalle HSH 400m		
		17:30 – 19:15 <sup>4</sup> <b>Eis-Training</b> HDE - Wilmersdorf					
	18:30 – 20:30 <sup>3</sup> <b>Athletik &amp; Skaten</b> Steinplatz/Uhlandstraße		19:00 – 20:30 <sup>1</sup> <b>Kraft- &amp; HIT- Training</b> Physiotherapie am Prerower Platz, HSH		19:00 – 20:30 <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>5</sup> <b>Freies Eis</b> verreinsübergreifend HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> verreinsübergreifend HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> verreinsübergreifend HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> verreinsübergreifend HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> verreinsübergreifend HDE-Wilmersdorf	08:30 – 10:00 <sup>5</sup> <b>Freies Eis</b> verreinsübergreifend 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

## 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

## Allgemeine Fragen zum Training:

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



## Grundsätzliches für unser Training:

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