

	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder	16:30 – 18:00 Kinder G1, G2 Eishalle HSH Bärbel		16:00 – 17:00 Kinder G3 Eishalle HSH Kerstin/Sandra	16:30 – 18:00 Kinder G1 Eishalle HSH Kati	16:30 – 18:00 Kinder G2 Turnhalle Wern. Bärbel	15:45 – 16:45 G3 Eishalle HSH Kati	09:00 - 10:15 Eistraining Kids Eishalle HSH Kati	
	17:30 – 19:00 Jugend Eishalle HSH Bärbel		16:00 – 18:00 G2 Eishalle HSH Bärbel/Björn	17:00 – 18:15 ⁴ Eis-Kindertraining Wilmsersdorf BSV / Mike		16:00 – 17:30 Kinder G1 Eishalle HSH Kati		
Erwachsene	18:30 – 20:00 ¹ Athletik, Kraft Uhlandstraße Alex		18:00 – 20:00 ³ Anfänger, Technik Eishalle HSH Bärbel		20:00 – 21:00 ⁵ Stretch & Relax Schillerstraße Nadja	20:00 – 21:30 ⁶ Workout Schillerstraße Jenny	08:00 – 10:00 ² freie Eiszeit Wilmsersdorf ohne Trainer	
	17:30 – 20:00 ² freie Eiszeit Wilmsersdorf ohne Trainer	17:30 – 20:00 ³ Eistraining, Technik Wilmsersdorf Daniel Y.	(17:30) 18:15 – 19:00 ⁴ Eis-/Techniktraining Wilmsersdorf BSV / Mike		17:30 – 20:00 ² freie Eiszeit Wilmsersdorf ohne Trainer			18:00 – 20:00 ⁷ Athletik & Skaten Radelandstraße Nadja/Frank

ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: Skatespezifische, kräftigende Übungen auf Turnschuhen, Imitationsübungen und spielerische Elemente. *Für alle Leistungsgruppen geeignet!*
- 2: Freie Eiszeit für individuelles Training auf dem 400 m Ring.
- 3: Überwiegend Techniktraining. *Für Anfänger und Fortgeschrittene.*
- 4 & 4: Technik- und Ausdauertraining bei unserem Kooperationsverein „BSV“.
Für Kinder und Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene.
- 5: Schmerz-Prävention: Mobilisieren und Dehnen, Yoga ähnliche Inhalte. *(für alle).*
- 6: Funktionelle Übungen zu Kräftigung des ganzen Körpers. *(für alle)*
- 7: Athletiktraining und Skaten

KINDER & JUGEND: Beginn des Eistrainings in HSH am 01.10. / Wilmsersdorf 17.10.

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 Wilmsersdorf:** 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
- **Sporthalle Kids:** Werneuchener Str. 15, 13055 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)

Sportwart: Jenny Lindner, sportwart@scc-skating.de

TRAININGSINHALTE für das Erwachsenentraining

Montag | 18:30 – 20:00 | Uhlandstraße

Athletik & Kraft mit Alex

Das vielseitige Training beginnt mit einem Warm-Up, Übungen zur Mobilisierung und kleinen Spielen (z. B. Hockey). Danach werden mittels Imitationsübungen technische Grundfertigkeiten gefestigt und anschließend im Hauptteil die Beine richtig zum Brennen gebracht.

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

Anfänger & 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 – 20:00 | 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.

Donnerstag | 20:00 – 21:00 | Schillerstraße

Stretch & Relax mit Nadja

Da nicht nur intensive Einheiten wichtig für eine Verbesserung der sportlichen Fähigkeiten sind, wird in dieser Zeit mit einem Mix aus Faszientraining, Yoga, Stretching, Stabi- und Koordinationsübungen sowie Entspannungsübungen am Schluss Wert gelegt auf Schmerz-Prävention.

Freitag | 20:00 – 21:30 | Schillerstraße

Workout mit Jenny

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.

Samstag | 09:00 – 10:15 | Eishalle Sportforum Hohenschönhausen

Anfänger, Technik mit Bärbel

Es werden viel Übungen zum Erlernen und zur Festigung von Eisschnelllauftechnik durchgeführt. Das Training findet überwiegend auf der Kleinbahn im inneren Bereich des Eisschnelllauftrings statt.

Sonntag | 18:00 – 20:00 | Radelandstraße

Athletik & Skaten mit Nadja/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.

Montag bis Freitag 17:30 – 19:00 Uhr & Samstag 08:00 – 10:00 | Eisstadion Wilmersdorf

Freies Eislaufen

Allen Vereinsmitgliedern mit gültigem Eis-Ausweis steht in dieser Zeit der 400 m Ring zum individuellen Training zur Verfügung. Die Saison 2018 beginnt am 13.10.

TRAININGSORTE

Sportforum Hohenschönhausen:

Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin

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

Zugang & Parken Eis:

Konrad Wolf Str.

Eingang P

Eisschnelllauf-Halle

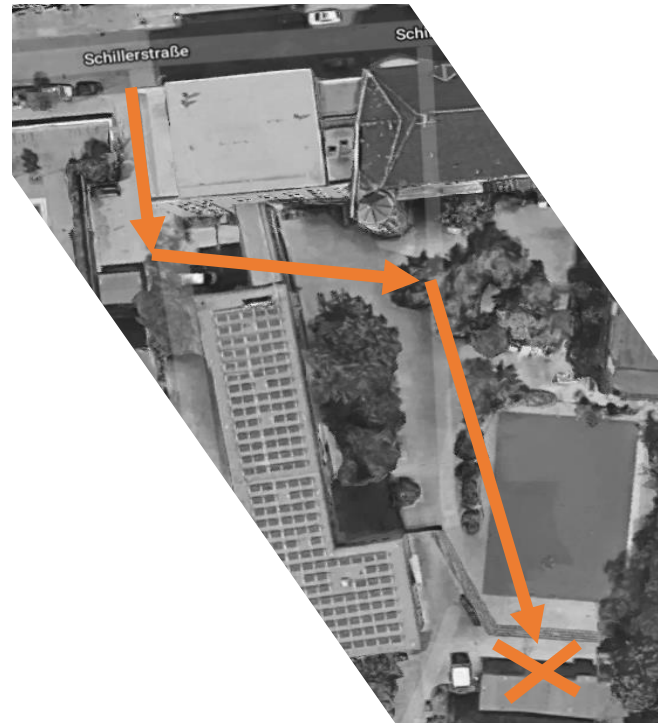
Skating-
Bahn

Zugang & Parken Skating:
Weißenseer Weg



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.