

# SCC Skating Berlin - unser vielseitiges Trainingsprogramm · SOMMER 2022

Für aktuelle Infos bitte auch unsere Facebook-Seite beachten: [www.facebook.com/scc.skating/](http://www.facebook.com/scc.skating/)

Version 1.3 - gültig ab 19.04.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kinder</b>	16:00-17:30 Kinder G2, Sch D Skate-Bahn HSH Nancy / Gina / Sophie		16:00-17:30 Kinder G1, G2, Sch D Skate-Bahn HSH Nancy/Ute/Gina/Sophie	16:30 - 18:00 Sch A - D Skating & Athletik Turnhalle Darßerstraße Ute / Nancy / Bärbel	16:30-18:00 Kinder G1, G2, Sch D Bahn PHS !!! Ute	09:00-11:00 Kinder G1, G2 Skate-Bahn HSH Nancy / Gina	Sa + So Wettkampf- planungen in Absprache mit den TrainerInnen
	16:30-18:00 Sch B/C 17:00-18:30 Sch A Skate-Bahn HSH Bärbel / Johannes		16:30-18:00 Sch B/C 17:00-18:30 Sch A Skate-Bahn HSH Bärbel / Gina / Sophie Johannes				
<b>Erwachsene</b>	ab 2. Mai 17:00 - 18:30 Kindertraining ES Wilmersdorf Victor / Claudia	18:30 - 20:00 (1) Technik/Bahn Bahn PHS !!! Jenny	18:00 - 20:00 (2) Technik/Ausdauer Ostkronen Nadja	18:00 - 20:00 (3) Ausdauer THF Elisa	18:30 - 20:00 (6) Intervalle THF Sören / Victor / Sascha...	ext. Skate-Kurse auf dem THF Rollfeld  10:30 - 12:00 Anfänger / Kinder Fortgeschrittene  bitte anmelden!!! kurse@scc-skating.de	Sa + So Gemeinsame Ausfahrten, Rennen & Wettkämpfe nach Absprache
	18:30 - 20:30 (5) Wettkampftraining Skate-Bahn HSH (ohne Trainer)		18:30 - 20:00 (4) Grundlagen-Technik Skatebahn HSH Bärbel	18:30 - 20:30 (5) Wettkampftraining Skate-Bahn HSH (ohne Trainer)			

## ZIELGRUPPE UND INHALTE für Erwachsene:

- 1: abwechslungsreiches Training, welches vor allem eure Technik, aber auch Kraft und Ausdauer verbessern wird. *Für alle Leistungsgruppen geeignet!*
- 2: Technik & Imitationstraining + Ausdauer in Kleingruppen. *Für alle geeignet!*
- 3: Ausdauertraining mit Technik und Fahrtenspiele, Spaß am gemeinsamen Rollen, *für den gesamten Breitensport*
- 4: Grundlagentechnik des Inline-Skatings *Ideal für Anfänger*
- 5: Leistungsorientiertes Bahntraining für technisch versierte Skater
- 6: Intervalltraining mit kurzem Technikteil am Anfang und immer wieder gemeinsamen Start zu 500 oder 1000m Intervallen.  
*Für alle Leistungsgruppen geeignet!*

**KINDER & JUGEND:** Die Einteilung der Gruppen nehmen die TrainerInnen vor.

G1 = Anfänger/Erststeher, ca. 4 - 8 Jahre alt

G2 = Perspektive, Spaß & Freizeit, ca. 8 - 14 Jahre alt

Wettkampfgruppen: Schüler D - Schüler A

SchD (5+6 Jahre) SchC (7+8 Jahre) SchB (9+10 Jahre) SchA (ab 11 Jahre)

## SPORTSTÄTTEN:

- **Skate-Bahn HSH:** Rollbahn Sportforum Berlin, Weissenseer Weg 51, 13053 Berlin
- **Bahn PHS:** 400m-Rollbahn in der Paul-Heyse-Straße 29, 10407 Berlin
- **ES Wilmersdorf:** Horst-Dohm-Stadion, Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin
- **THF:** ehem. Flughafen Tempelhof, Treffpunkt am Eingang Columbiadamm
- **Ostkronen:** Treff: Adlershof Brücke / North-Willis-Str. (vor AUDI)
- **Krone:** Kronprinzessinnenweg, Treffpunkt A115-Parkplatz Hüttenweg  
bzw. bei Anreise mit ÖPNV Schmetterlingsplatz (S-Bahn Grunewald)
- **Turnhalle:** Darßer Straße 97, 13051 Berlin



## Grundsätzliches für Kinder & Erwachsene:

- Bitte immer Turnschuhe für Warm-Up / Cool-Down dabei haben
- In der Regel kein Training in den Ferien (nur nach Absprache!)

## Allgemeine Fragen zum Training:

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

## Fragen zum Kindertraining:

Jugendwart: André Unterdörfel >> [jugendwart@scc-skating.de](mailto:jugendwart@scc-skating.de)