

# SCC Skating Berlin – unser Trainingsprogramm • Winter 2022/2023

Für aktuelle Infos bitte auch unsere anderen Kommunikationsmittel beachten

Version 1.0 - gültig ab 07.11.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<b>Erwachsene</b>	17:30 – 19:15 <sup>9</sup> <b>Freies Eis</b> <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>9</sup> <b>Freies Eis</b> <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>9</sup> <b>Freies Eis</b> <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>9</sup> <b>Freies Eis</b> <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 <sup>9</sup> <b>Freies Eis</b> <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	08:30 – 10:00 <sup>9</sup> <b>Freies Eis</b> <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf		
		19:15 – 21:00 <sup>4</sup> <b>EisTraining Fortgeschritten</b> <i>vereinsübergreifend mit Daniel Yeow (SCC)</i> Eishalle HSH - 400m	19:15 – 21:00 <sup>4</sup> <b>EisTraining Fortgeschritten</b> <i>vereinsübergreifend mit Daniel Yeow (SCC)</i> Eishalle HSH - 400m				VORMITTAGS <sup>6</sup> <b>Treppen-Workout</b> Müggelberge Nadja	
	19:00 – 20:30 <sup>1</sup> <b>Kraft- &amp; HIT-Training</b> Physiotherapie am Prerower Platz, HSH	19:15 – 21:00 <sup>3</sup> <b>EisTraining Grundlagen/Anfänger</b> <i>vereinsübergreifend mit Peggy Herscher (EVB08)</i> Eishalle HSH - 262m		19:15 – 21:00 <sup>3</sup> <b>EisTraining Grundlagen/Anfänger</b> <i>vereinsübergreifend mit Peggy Herscher (EVB08)</i> Eishalle HSH - 262m	20:00 – 22:00 <sup>1</sup> <b>Kraft- &amp; HIT-Training</b> Schillerstraße	Am Tage <sup>7</sup> <b>Radtouren</b> Rennrad / Gravel+MTB	17:45 – 20:00 <sup>8</sup> <b>Athletik &amp; Skaten</b> Radelandstraße	
	19:15 – 21:00 <sup>2</sup> <b>Freies Eis</b> <i>vereinsübergreifend</i> Eishalle HSH	18:00 – 19:30 <sup>5</sup> <b>Lauftreff</b> Tiergarten/Siegessäule Frank	19:15 – 21:00 <sup>2</sup> <b>Freies Eis</b> <i>vereinsübergreifend</i> Eishalle HSH	19:15 – 21:00 <sup>2</sup> <b>Freies Eis</b> <i>vereinsübergreifend</i> Eishalle HSH				

## ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: Funktionelle Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers (*wechselnde TrainerInnen*)
- 2: Kooperation aller Eisschnelllaufvereine Berlins für MASTERS
- 3: Grundlagen des Eisschnelllauf (*ideal für Anfänger*)
- 4: erweiterte Übungen / Fahrtenspiele auf dem Eis
- 5: gemeinsam durch den Tiergarten joggen (*jeder wird mitgenommen*)
- 6: Abwechslungsreiche Bewegungen Treppauf – Treppab
- 7: geführte Ausfahrten auf Rennrad oder Gravel/MTB (Wochenwechsel)  
an wechselnden Startorten Berlins - Touren werden frühzeitig bekannt gegeben
- 8: Skate-Technik-Grundlagen + Stretch & Relax (*für alle*)  
*incl. Athletiktraining und Skaten*
- 8: **offizieller Start im Horst-Dohm-Eisstadion: ab 1. Dezember 2022 !!!**

## Allgemeine Fragen zum Training:

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

## SPORTSTÄTTEN:

Wintertraining voraussichtlich bis zum 31. März 2022

- **Physiotherapie am Prerower Platz:** Prerower Platz 4, 13051 Berlin
- **Sporthalle Schillerstraße:** Schillerstraße 125-127, 10625 Berlin
- **Sporthalle Radelandstraße:** Radelandstraße 21, 13589 Berlin, (Treffen 17:45 Uhr!)  
**ZUTRITT NUR MIT HAUSAUSWEIS DER POLIZEI !!!**
- **Lauftreff:** Siegessäule – Str.d.17.Juni/Hofjägerallee
- **Eishalle HSH:** Sportforum Hohenschönhausen, Konrad - Wolf Str. 39, 13053 Berlin
- **HDE - Eisstadion Wilmersdorf:** Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin (ab. 1.12.2022)
- **Müggelberge:** Treppen am Müggelturm



## Grundsätzliches für unser Training:

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