

SCC Skating Berlin – unser Trainingsprogramm • Winter 2023/2024

Für aktuelle Infos bitte auch unsere anderen Kommunikationsmittel beachten

Version 1.0 - gültig ab 29.10.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erwachsene		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	19:15 – 21:00 ⁵ Freies Eis <i>vereinsübergreifend</i> Eishalle HSH 400m		
	Ab Januar 2024 ⁴ Athletik & Skaten Steinplatz/Uhlandstraße	19:00 – 20:30 ¹ Kraft- & HIT- Training Physiotherapie am Prerower Platz, HSH	18:00 – 19:30 ² Lauftreff Tiergarten/Siegessäule SCC & <i>flaconi</i>		20:00 – 22:00 ¹ Kraft- & HIT- Training Schillerstraße		17:45 – 20:00 ³ Athletik & Skaten Radelandstraße
	17:30 – 19:15 ⁶ Freies Eis <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 ⁶ Freies Eis <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 ⁶ Freies Eis <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 ⁶ Freies Eis <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	17:30 – 19:15 ⁶ Freies Eis <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	08:30 – 10:00 ⁶ Freies Eis <i>vereinsübergreifend</i> HDE-Wilmersdorf	

ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: Funktionelle Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers (*wechselnde TrainerInnen*)
- 2: gemeinsam durch den Tiergarten joggen (*jeder wird mitgenommen*)
- 3: Skate-Technik-Grundlagen + Stretch & Relax (*für alle*)
incl. Athletiktraining und Skaten
- 4: Programm in Ausarbeitung / InlineSkating möglich
- 5: Kooperation aller Eisschnelllaufvereine Berlins für MASTERS
Verantw. TrainierIn: z.B. Peggy vom EVB08
- 6: **offizieller Start im Horst-Dohm-Eisstadion: ab 17. November 2023 !!!**

Allgemeine Fragen zum Training:

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

SPORTSTÄTTEN:

Wintertraining voraussichtlich bis zum 31. März 2023

- **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 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.17.11.2023)



Grundsätzliches für unser Training:

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