

Sommer Trainingsplan

gültig ab 17. April bis 01. Oktober 2023 (nicht gültig in den Sommerferien)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
10:00							
11:00			MASTERS Ü50 11:00 - 13:00 Uhr ohne Trainer			WK1 11:00 - 13:00 Uhr	
12:00						WK2	
13:00						12:30 - 14:30 Uhr	
14:00							
15:00						Erwachsene 14:30 - 16:00 Uhr Ausfahrt oder Bahn	OFFENE BAHN für Jedermann 2. & 4. So. im Monat
16:00				Spiel & Spaß 16:30 - 18:00 Uhr			
17:00	Fortg. & WK 1 17:00 - 19:00 Uhr	WK1 & Fortg 17:00 - 19:00 Uhr					
18:00		WK2	WK2				
19:00	Erwachsene	WK2	18:00 - 20:00 Uhr	Ausfahrt			
20:00	18:30 - 20:30 Uhr	18:30 - 20:30 Uhr		18:30 - 20:00 Uhr	Athletik 19:00 - 20:30 Uhr alle Mitgl.		
21:00							

Unsere Trainingsgruppen:

Fortg.	Kinder & Jugendliche, die bereits erste Erfahrungen auf Skates gesammelt haben und langsam an den Wettbewerbs-Sport herangeführt werden
WK1	ambitionierte Kinder & Jugendliche, die in den Wettbewerbs-Sport eingestiegen sind
WK2	ambitionierte Jugendliche & Erwachsene, die bereits im Wettbewerbs-Sport aktiv sind, Kadersportler
Erwachsene	Neueinsteiger sowie Breitensport orientierte Erwachsene mit und ohne Wettbewerbsambitionen

Unsere Angebote:

Spiel & Spaß	gruppenübergreifendes Angebot zur spielerischen Vermittlung von Trainingsinhalten
Athletik	gruppenübergreifendes Angebot zur Stärkung der Fitness, Koordination und Technik ohne Skates
Ausfahrt	Angebot an voriwiegend jugendliche und erwachsenen Mitglieder zum gemeinsamen Skaten auf öffentlichen Strecken - wir informieren über Details dieser Einheit
Offene Bahn	Einladung an Mitglieder aber auch Nicht-Mitglieder, die Bahn zu nutzen / ggf. gibt es kleine sponate Workshop-Angebote
Schnuppertraining	- für Kinder und Jugendliche in der Fortgeschrittenen-Gruppe oder bei Spiel & Spaß - für Erwachsene im Rahmen des regulären Trainings auf der Bahn