

Trainingsplan Saison 2023/24

Weststadion

Dienstag

16:30 - 17:15 Uhr
Anfänger, Pinguine, Elterngruppe
"Schnuppern möglich" Erw.
(Einsteiger)

17:15 - 18:15 Uhr
Kufengruppen

18:15 - 18:30 Uhr Küreinstudieren
EISBEREITUNG

18:45 - 19:30/19:45 Uhr
Ab 8. Kürklasse Erw.
Doppelspringer

EISBEREITUNG

14-tätig NUR UNGERADE KW !!!

20:00 - 21:00 Uhr
Erw. Kunstlauf + Erw. Eistanz

21:00 - 22:00 Uhr
Internationale Eistanzstunde

Sonntag

14-tägig (ungerade KW)

16:45 - 17:30 Uhr
Sondertraining Kufen

17:30 - 18:30 SYS-
Nachwuchs **17:30 - 18:15**
Fördergruppe

EISBEREITUNG

18:45 - 19:45 Uhr
Ab 8. Kürklasse
Erw. Doppelspringer
EISBEREITUNG

20:00 - 21:00 Uhr
Erw. Eistanz
für Fortgeschrittene

21:00 - 22:00 Uhr
Internationale Eistanzstunde

Prinzregentenstadion

Mittwoch

16:30 - 17:15 Uhr
Anfänger, Pinguine, Elterngruppe
"Schnuppern möglich" Erw.
(Einsteiger)

17:15 - 18:15 Uhr
Kufengruppen + 8. Kürklasse

EISBEREITUNG
18:30 - 19:00 Uhr Küreinstudieren

19:00 - 20:00 Uhr
Ab 7. Kürklasse Erw.
Doppelspringer

EISBEREITUNG

20:15 - 21:30 Uhr
Erwachsenentraining:
- Anfänger bis Fortgeschritten
- Kunstlauf - u. Schrittettraining

Ostparkstadion

Freitag

16:30 - 17:15 Uhr
Anfänger, Pinguine, Elterngruppe
"Schnuppern möglich" Erw.
(Einsteiger) **16:30 - 17:00**
Trockentraining

17:15 - 18:15 Uhr
Kufengruppen

EISBEREITUNG
18:30 - 18:45 Uhr Küreinstudieren

18:30 - 19:30 Uhr
Kürklasse 8+7
Eistanz-Jugend Fortgeschritten
EISBEREITUNG

19:45 - 21:00 Uhr
Ab 6. Kürklasse
Eistanz Jugend Einsteiger Erw.
Doppelspringer

21:00 - 22 Uhr
Erw. Kürklassentraining 8-6
Erw. SYS-Basistraining

Erläuterung der Farben im Trainingsplan:

Kinder
Kinder/Jugend
Jugend Kürklassen
Erwachsene

Einteilungen erfolgen durch die Trainer, Teilnahme nur in der Gruppe, in der man eingeteilt ist.

Achtung kein Training: ● An Feiertagen

● Im West- und Ostparkstadion in den Ferien !!!

Der jeweils aktuelle Plan ist auf der Homepage: erc-muenchen.de zu finden.

14-tägige Trainingstage:

Dienstag: 07.11.2023, 21.11.2023, 05.12.2023, 19.12.2023, 16.01.2024, 30.01.2024, 27.02.2024, 12.03.2024

Sonntag: 29.10.2023, 12.11.2023, 26.11.2023, 10.12.2023, 21.01.2024, 04.02.2024, 18.02.2024, 03.03.2024