Trainingsplan 2026 / 27

Weststadion

Dienstag

16:30-17:15

Pinguine	Kufe °bronze	Erw. Grundlagen

17:15-18:15

Kufen °silber °gold °diamant	Kürklasse 8.KK	Erw. Fortg.

Eisbereitung

18:30-18:45

Kürmusiktraining Diamant/KK8
(bei kurzer Eisbereitung/Witterungsbedingt)

18:45-20:00

Kürklassentraining
18:45-19:45
ab 7.KK

Erw. Eistanz
19:00-20:00

7x Sonntag

(Termine siehe unten)

16:45-17:30

Fördertraining (mit Anmeldung)
für Pinguine/Kufen u. Kürklasse (bis 12 Jahre)

17:30-18:30

SYS-Nachwuchs

Eisbereitung

18:45-19:45

Kürklassentraining
Ab 8. KK (ab 13J)
Erw. Doppelspringer
(freies Training)

Eisbereitung

20:00-21:00

Erw. Eistanz
für Fortgeschrittene

21:00-22:00

Internationale Eistanzstunde

Prinzregentenstadion

Mittwoch

17:00 -17:45

Pinguine	Kufe °bronze	Erw. Grundlagen

17:45 -18:45

Kufen °silber °gold °diamant	Kürklasse 8 u. 7

Eisbereitung

19:00-20:00

Kürklassentraining
Ab 6. KK
Erw. Doppelspringer

Eisbereitung

20:15-21:30

Erwachsenentraining
(keine Anfänger)
*Kunstlauftraining
*Schrittetraining

Ostparkstadion

Donnerstag

Innenbahn (ab Öffnung des Prinzi)
16:30-18:00

offenes
Kür- und Eistanztraining
(nur für Fortgeschrittene, die auf Musik laufen)

Außenbahn:
17:00-18:00

Anfänger-training Jugend + Erw.	Parkour-training

Außenbahn:
18:00-19:30

Kufen	Erw.
Pirouetten und Schrittetraining (auch selbstständiges Training möglich)	

Freitag

16:30-17:15

Pinguine	Erw. Grundlagen

17:15-18:15

Kufen

Eisbereitung

18:30-19:30

Kürklassentraining 8+7
Eistanz-Basisklasse
Kürklassen nach Rücksprache

Eisbereitung

19:45-21:00

Ab 6.KK
Eistanz ab TK 6
Erw. Doppelspringer

21:00-22:00

Erwachsenentraining
für Fortgeschrittene
*Kunstlauf-/Eistanztraining
(Trainer je nach Verfügbarkeit)

16:30-17:00

Athletik

17:30-18:00

Athletik

Erläuterung der Farben im Trainingsplan:

- Kindergruppen Einsteiger (Pinguine: Mini, Klein, Groß)
- Kinder-/Jugendgruppen fortgeschritten (Kufen: Bronze, Silber Gold, Diamant)
- Jugendgruppen (DEU-Tests) nur mit gültigem Sportpass
- Erwachsenenengruppen
- Anfängertraining

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 Hompage: erc-muenchen.de zu finden.

Änderungen vorbehalten

14-tägige Trainingstage: Sonntag: 25.10.2026/22.11.2026/06.12.2026/20.12.2026/17.01.2027/31.01.2027/28.02.2027

Stand 23.10.2026