

# Trainingsplan Saison 2022/23

## Weststadion

### Dienstag

16:30 - 17:15 Uhr Anfänger, Pinguine, Elterngruppe "Schnuppern möglich" <span style="float: right;">Erw. (Einsteiger)</span>
17:15 - 18:15 Uhr Kufengruppen + 8. Kürklasse
18:15 - 18:30 Uhr Küreinstudieren
EISBEREITUNG
18:45 - 19:45 Uhr Ab 7. Kürklasse + <span style="float: right;">Erw. Doppelspringer</span>
EISBEREITUNG
<b>14-tätig NUR GERADE KW !!!</b>
20:00 - 21:00 Uhr Erw. Kunstlauf + Erw. Eistanz
21:00 - 22:00 Uhr Internationale Eistanzstunde

### Sonntag

14-tägig

16:45 - 17:30 Uhr * Fördergruppe * 8.u.7. Kürklasse
17:30 - 18:30 Uhr SYS- Jugend (ab goldener Kufe)
EISBEREITUNG
18:45 - 19:45 Uhr Ab 7. 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" <span style="float: right;">Erw. (Einsteiger)</span>
17:15 - 18:15 Uhr Kufengruppen + 8. Kürklasse
EISBEREITUNG
18:30 - 19:00 Uhr Küreinstudieren
19:00 - 20:00 Uhr Ab 7. Kürklasse + <span style="float: right;">Erw. Doppelspringer</span>
EISBEREITUNG
20:15 - 21:30 Uhr <u>Erwachsenentraining:</u> - Anfänger bis Fortgeschritten - Kunstlauf - u. Schrittraining

## Ostparkstadion

### Freitag

16:30 - 17:15 Uhr Anfänger, Pinguine, Elterngruppe "Schnuppern möglich" <span style="float: right;">Erw. (Einsteiger)</span>	16:30 - 17:00 Trockentraining
17:15 - 18:15 Uhr Kufengruppen	
EISBEREITUNG	
18:30 - 19:00 Uhr Küreinstudieren	18:30 - 19:00 Uhr SYS - Basistraining Erw.
18:30 - 19:30 Uhr 8. u. 7. Kürklasse	
EISBEREITUNG	
19:45 - 21:00 Uhr Ab 6. Kürklasse u. Erw. Doppelspringer	
21:00 - 22:00 Uhr Eislaufftreff für Erwachsene freies Training (Nicht für Beginner !!!)	

### Erläuterung der Farben im Trainingsplan:

Kinder
Kinder/Jugend
Jugend Kürklassen
Erwachsene

Stand 16.12.2022 Änderungen nach Bedarf vorbehalten.

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

An Feiertagen findet kein Training statt

Der jeweils aktuelle Plan ist auf der Homepage: [erc-muenchen.de](http://erc-muenchen.de) zu finden.