

Trainingsplan 2025 / 26



Weststadion			Prinzregentenstadion	Ostparkstadion		
Dienstag	Sonntag (14-tägig)		Mittwoch *	Donnerstag	Freitag	
16:30-17:15	16:45-17:30			Innenbahn 16:30-18:00	16:30-17:15	16:30-17:00
Pinguine	Kufe °bronze	Erw. Grundlagen	Sondertraining ° Parkour ° Elementekür		Pinguine	Athletik
				offenes Kürtraining ab 8.KK	Erw. Grundlagen	
17:15-18:15	17:30-18:30		17:00 -17:45		17:15-18:15	17:30-18:00
Kufen °silber °gold °diamant	Kürklasse 8.KK	Erw. Fortg.	Pinguine Kufe Erw. °bronze Grundlagen		Kufen	Athletik
				Außenbahn: 17:00-18:00		
Eisbereitung	Eisbereitung		17:45 -18:45	Jugend+Erw.	Eisbereitung	
18:30-18:45	18:45-19:45		Kufen °silber °gold °diamant	Anfänger training	18:30-19:30	
Kürmusiktraining	Kürklassentraining		Kürklasse 8 u. 7	Parkour- training	Kürklassentraining 8+7	
18:45-19:45	Ab 8. KK				Eistanz-Basisklasse	
Kürklassentraining	Erw. Doppelspringer		Eisbereitung	Außenbahn: 18:00-19:30	Kürklassen nach Rücksprache	
Ab 7.KK	Doppelspringer		19:00-20:00		Eisbereitung	
	Eisbereitung		Kürklassentraining	Kufen	19:45-21:00	
20:00-21:00	20:00-21:00		Ab 6. KK	Erw. Pirouetten und Schrittetraining (auch selbstständiges Training möglich)	Ab 6.KK Eistanz ab TK 6	
Eistanztraining	Erw. Eistanz für Fortgeschrittene		Erw. Doppelspringer		Erw. Doppelspringer	
	21:00-22:00		Eisbereitung			
	Internationale Eistanzstunde		20:15-21:30		21:00-22:00	
			Erwachsenentraining für Fortgeschrittene - Kunstlauf u. Schrittetraining		Erw.training für Fortgeschrittene	
					Kunstlauf Schritte- training SYS- Einstieg	

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
Erwachsenengruppen
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 Homepage: erc-muenchen.de zu finden.

Änderungen vorbehalten

14-tägige Trainingstage:

Sonntag: 16.11.2025, 30.11.2025, 14.12.2025, 11.01.2026, 25.01.2026, 08.02.2026, 01.03.2026

Stand 24.10.2025