

Trainingsplan 2026 / 27



Weststadion			Prinzregentenstadion	Ostparkstadion		
Dienstag	7x Sonntag (Termine siehe unten)		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
16:30-17:15	16:45-17:30			Innenbahn (ab Öffnung des Prinzi) 16:30-18:00	16:30-17:15	16:30-17:00
Pinguine Kufe °bronze Erw. Grundlagen	Fördertraining (mit Anmeldung) für Pinguine/Kufen u. Kürklasse (bis 12 Jahre)		7:00 -17:45 Pinguine Kufe °bronze Erw. Grundlagen	Kür- und Eistanztraining (nur für Fortgeschrittene, die auf Musik laufen)	Pinguine Erw. Grundlagen	Athletik
17:15-18:15	17:30-18:30		7:45 -18:45		17:15-18:15	17:30-18:00
Kufen °silber °gold °diamant	SYS-Nachwuchs		Kufen °silber °gold °diamant	Außenbahn: 17:00-18:00	Kufen	Athletik
Eisbereitung	Eisbereitung			Anfänger- training Jugend + Erw.	Eisbereitung	
18:30-18:45	18:45-19:45		Eisbereitung 19:00-20:00	Parkour- training	18:30-19:30	
Kürmusiktraining Diamant/KK8 (bei kurzer Eisbereitung/Witterungsbedingt)	Kürklassentraining Ab 8. KK (ab 13J)		Kürklassentraining Ab 6. KK	Außenbahn: 18:00-19:30	Kürklassentraining 8+7 Eistanz-Basisklasse	Kürklassen nach Rücksprache
18:45-20:00	Erw. Doppelspringer (freies Training)c		Erw. Doppelspringer		Eisbereitung 19:45-21:00	
Kürklassentraining 18:45-19:45 ab 7.KK	Eisbereitung 20:00-21:00		Eisbereitung 20:15-21:30	Kufen Pirouetten und Schrittetraining (auch selbstständiges Training möglich)	Ab 6.KK Eistanz ab TK 6	Erw. Doppelspringer
Erw. Eistanz 19:00-20:00	Erw. Eistanz für Fortgeschrittene		Erwachsenentraining (keine Anfänger) *Kunstlauftraining *Schrittetraining		21:00-22:00	
	21:00-22:00				Erwachsenentraining für Fortgeschrittene *Kunstlauf-/Eistanztraining (Trainer je nach Verfügbarkeit)	
	Internationale Eistanzstunde					

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: 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