

NSK-"On-Ice"-Trainingsplan ab Dienstag 7.1.2025 bis Saisonende

eingeteilte Trainer:

Montag					
12:00	bis	13:45	Uhr	Erwachsenen Eistanzen (Anti-Aging-Sport) & Allstars	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
14:00	bis	14:45	Uhr	Vereinstraining Probefördergruppe	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
14:45	bis	15:15	Uhr	Stützpunktraining (2/4 - kurz - für Sportler mit Zusatzvertrag)	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
15:15	bis	16:00	Uhr	Stützpunktraining (3/4 - normal - für Sportler mit Zusatzvertrag)	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
16:00	bis	16:45	Uhr	Vereinstraining Fördergruppe	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
17:00	bis	18:10	Uhr	Vereinstraining Leistungssportgruppe	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
18:10	bis	19:20	Uhr	Vereinstraining Formation	Ilka Voges

Dienstag					
06:00	bis	08:00:00/8:15	Uhr	Sonder-/Privat-Tainingszeit für autorisierte NSK-Trainer (Kürtraining)	nur für Privattraining autorisierte Trainer
10:00	bis	12:00	Uhr	NSK-Eislaufschule für Kindergärten	Henriette Henkel
14:00	bis	14:45	Uhr	Schnupperkurs für Vorschulkinder (Anmeldepflichtig via info@nsk-neuss.de)	Henriette Henkel

Mittwoch					
06:00	bis	08:00:00/8:15	Uhr	Sonder-/Privat-Tainingszeit für autorisierte NSK-Trainer (Kürtraining)	nur für Privattraining autorisierte Trainer
14:00	bis	14:45	Uhr	Vereinstraining Probefördergruppe	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
14:45	bis	15:15	Uhr	Stützpunktraining (2/4 - kurz - für Sportler mit Zusatzvertrag)	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
15:15	bis	16:00	Uhr	Stützpunktraining (3/4 - normal - für Sportler mit Zusatzvertrag)	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
16:00	bis	17:00	Uhr	Vereinstraining (gemeinsam) Förder- und Leistungssportgruppe (Schritt-Training)	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
20:45	bis	22:15	Uhr	Vereinstraining Erwachseneneislaufen & Ehemalige	Verena Schneider, Andrea Lochno
22:15	bis	23:45	Uhr	Vereinstraining Bandy	ohne Trainer

Donnerstag					
06:00	bis	08:00:00/8:15	Uhr	Sonder-/Privat-Tainingszeit für autorisierte NSK-Trainer (Kürtraining)	nur für Privattraining autorisierte Trainer
10:00	bis	12:00	Uhr	NSK-Eislaufschule für Kindergärten	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
14:00	bis	14:45	Uhr	Stützpunktraining (3/4 - normal - für Sportler mit Zusatzvertrag)	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
18:00	bis	19:30	Uhr	Vereinstraining Bronze, Silber, Kunstläufer & FörderSYS <small>(bei Bedarf kann die FörderSys in den letzten 10 Minuten ihre Kür laufen)</small>	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova / Ilka Voges, Antonia Endres

Freitag					
06:00	bis	08:00:00/8:15	Uhr	Sonder-/Privat-Tainingszeit für autorisierte NSK-Trainer (Kürtraining)	nur für Privattraining autorisierte Trainer
12:00	bis	13:00	Uhr	Kooperation "Sportschule" mit Janus-Korczak-Gesamtschule	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
15:00	bis	16:00	Uhr	Stützpunktraining (4/4 - lang - für Sportler mit Zusatzvertrag)	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
16:00	bis	17:00	Uhr	Vereinstraining Fördergruppe	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova
17:00	bis	18:00	Uhr	Vereinstraining Breitensport (Anfänger, Küken, Pinguine, Eisbären) und Schnupperkurs für Schulkinder/Jugendliche (Anmeldepflichtig via info@nsk-neuss.de)	gemäß Einsatzplan von Jasmin Odenkirchen (u.a. Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova)

Samstag					
06:00	bis	08:45	Uhr	Sonder-/Privat-Tainingszeit für autorisierte NSK-Trainer (Kürtraining)	nur für Privattraining autorisierte Trainer
09:00	bis	10:20	Uhr	Vereinstraining Formation	Ilka Voges
11:30	bis	13:30	Uhr	in der Öffentl. Laufzeit "NSK-Eislaufschule - Eislaufen lernen unter Anleitung"	gemäß Einsatzplan von Jasmin Odenkirchen

Sonntag					
06:00	bis	07:45	Uhr	Sonder-/Privat-Tainingszeit für autorisierte NSK-Trainer (Kürtraining)	nur für Privattraining autorisierte Trainer
07:45	bis	08:45	Uhr	Vereinstraining Leistungssportgruppe & All-Stars	Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova & Tatiana Reznikova
08:45	bis	09:45	Uhr	Vereinstraining Breitensport (Anfänger, Küken, Pinguine, Eisbären) und Schnupperkurs für Schulkinder/Jugendliche (Anmeldepflichtig via info@nsk-neuss.de)	gemäß Einsatzplan von Jasmin Odenkirchen (u.a. Alina Prikhodchenko, Irina Prokhorova)
10:00	bis	12:00	Uhr	in der Öffentl. Laufzeit "NSK-Eislaufschule - Eislaufen lernen unter Anleitung"	gemäß Einsatzplan von Jasmin Odenkirchen