



TRAININGSZEITEN WINTERSAISON 26/27

1. Oktober 2026 bis 31. März 2027

Kinder- und Jugendliche			
Schüler*innen U8 (Jg. 21/20)	Mo	17.00 – 18.30	Campus Hannah-Höch
	Di	17.00 – 18.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Do	16.00 – 17.15	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr	16.00 – 17.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schüler*innen U10 (Jg. 19/18)	Mo	17.00 – 18.30	Campus Hannah-Höch
	Di	17.00 – 18.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Do	16.00 – 17.15	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr	16.00 – 17.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schülerinnen U12 (Jg. 17/16)	Mo	17.00 – 19.00	Campus Hannah-Höch
	Do	17.15 – 18.30	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr	17.30 – 19.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schüler U12 (Jg. 17/16)	Mo	17.00 – 19.00	Campus Hannah-Höch
	Do	17.15 – 18.30	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr	17.30 – 19.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schülerinnen U14 (Jg. 15/14)	Mo	17.00 – 19.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Mi	17.00 – 19.00	Sporthalle Georg-Herwegh-OS
	Do	18.30 – 20.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr	17.30 – 19.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schüler U14 (Jg. 15/14)	Mo	17.00 – 19.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Mi	17.00 – 19.00	Sporthalle Georg-Herwegh-OS
	Do	18.30 – 20.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
Schülerinnen U16 (Jg. 13/12)	Mo	17.00 – 18.30	Sporthalle Hatzfeldtallee
	Mi	17.00 – 19.00	Emil-Fischer-OS (Cyclopstr.)
	Fr	18.30 – 20.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schüler U16 (Jg. 13/12)	Mo	17.00 – 18.30	Sporthalle Hatzfeldtallee
	Mi	17.00 – 19.00	Emil-Fischer-OS (Cyclopstr.)
Männliche und weibliche Jugend (Jg. 11/10/09/08)	Mo	17.00 – 20.00	Rudolf-Harbig-Halle (LLZ LA)
	Di	17.00 – 20.00	Rudolf-Harbig-Halle (LLZ LA)
	Mi	17.00 – 19.00	Emil-Fischer-OS (Cyclopstr.)
	Fr	17.00 – 20.00	Rudolf-Harbig-Halle (LLZ LA)



Jugendliche, Erwachsene & Senioren

Leichtathletik Mehrkampf & Fitness 35 Plus	Mo	19.00 - 21.30	Campus Hannah-Höch
	Di	18.00 - 20.30	Rudolf-Harbig-Halle (LLZ LA)
	Do	19.00 - 21.30	Campus Hannah-Höch
Leichtathletik von Fitness bis Wettkampf für Jugendliche & junge Erwachsene	Mo	19.00 - 21.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Mi	18.00 - 20.00	Emil-Fischer-OS (Cyclopstr.)
	Do	18.00 - 20.00	Rudolf-Harbig-Halle (LLZ LA)
Leichtathletik 70 Plus	Di	18.30 - 20.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Nordic Walking	Di & Fr	09.30 - 11.00	Schulzendorfer Straße (outdoor)
Lauf Mittel-/Langstrecke	Mo	17.00 - 19.00	Sporthalle Möwensee GS
	Do	18.00 - 20.00	Rudolf-Harbig-Halle (LLZ LA)
Ultra Team			nach Absprache

Eltern-Kind-Turnen

Eltern-Kind-Turnen (1,5-3 Jahre)	Mo	16.00 - 17.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Mo	16.00 - 17.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Di	16.00 - 17.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Mi	16.00 - 17.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Mi	16.00 - 17.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Do	16.00 - 17.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Fr	16.00 - 17.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS

Athletik-Kids

Athletik Kids (4-5 Jahre)	Di	16.00 - 17.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Di	17.00 - 18.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Mi	17.00 - 18.00	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
	Mi	17.00 - 18.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Do	16.00 - 17.00	Sporthalle Stolpmünder Weg 45
	Do	17.00 - 18.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS



Ballsportarten			
Volleyball	Mo	20.00 – 21.30	Sporthalle Georg-Herwegh-OS
Badminton	Di	20.00 – 21.30	Sporthalle Carl-Bosch-OS
Basketball	Mi	18.30 – 20.00	Sporthalle GS an der Peckwisch
Schwimmen			
Training für Nichtschwimmer	Mi	18.00 – 18.45	Stadtbad Märkisches Viertel
Training Bronze bis Gold	Mi	18.45 – 19.30	Stadtbad Märkisches Viertel
freies Schwimmen	Mi	ab 19.30	Stadtbad Märkisches Viertel

Fit und gesund am Morgen			
Pilates	Mo	10.00 – 11.00	Sporthalle Stolpmünder Weg 45
Fit am Morgen	Mi	09.30 – 11.00	Sporthalle Stolpmünder Weg 45
bewegen statt schonen	Fr	10.00 – 11.00	Sporthalle Stolpmünder Weg 45
Pilates	Fr	11.00 – 12.00	Sporthalle Stolpmünder Weg 45
Fit und gesund am Abend			
Tabata	Mo	20.00 – 21.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Rücken-Training	Mo	19.00 – 20.00	Online-Kurs
Konditionsgymnastik	Mo	19.00 – 20.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Fit ab 40	Mo & Do	20.00 – 21.30	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
Bauch Beine Po	Di	18.00 – 19.30	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
Latino-Dance	Di	18.45 – 20.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Aerobic	Mi	19.00 – 20.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Aroha	Mi	20.00 – 21.00	Sporthalle Stolpmünder Weg 45
bewegen statt schonen	Do	20.00 – 21.00	Sporthalle Stolpmünder Weg 45
Sport Spiel Spaß Männer ab 50	Fr	19.30 – 21.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Reha-Sport			
Herzsport	Mi	14.00 – 15.30	Sporthalle Waldseeschule
	Mi	15.30 – 17.00	Sporthalle Waldseeschule
	Do	16.00 – 17.30	Campus Hannah-Höch
	Do	17.30 – 19.00	Campus Hannah-Höch
	Fr	16.00 – 17.30	Campus Hannah-Höch