



SPORTCLUB TEGELER FORST E.V. in der LG Nord Berlin



Alternativangebote

Jugendliche / junge Erwachsene

Für die Altersgruppe 18+, die sich fit halten möchte, wird jeden Dienstag (18:30 Uhr) und Sonntag (10:30 Uhr) ein Online Training via Zoom angeboten. Inhalte sind Athletiktraining und Zirkeltraining. Durch anspruchsvolles Training auf kleinstem Raum trainiert ihr eure Kraft und Ausdauer!

Anmeldung bitte über den zuständigen Trainer Jona (jona.gentzsch@gmail.com). Ihr bekommt dann den entsprechenden Link für euer Training zugeschickt.

Erwachsene / Senioren

Für diese Altersgruppe bietet der Verein „Personal Training“ an. Oft fehlt durch die Isolation der Kontakt zu anderen Sportlern. In unserem Personal Training kommt ihr mit den Trainern ins Gespräch, habt einen sportlichen Anreiz zur Teilnahme und trainiert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Durch die Kombination aus Bewegung und Naturaufenthalt, tut ihr eurem Körper viel Gutes und stärkt euer Immunsystem! Die Trainer*innen können sich auf eure Bedürfnisse einstellen und ein individuell geeignetes Training gestalten. Dauer pro Teilnehmer*in beträgt 45 Minuten. Folgende Zeiten sind nach Absprache und Anmeldung buchbar!

Bei Bettina (Heiligensee > Stolpmünderweg oder Frohnau > am Eichenhain)
immer Montag 10 Uhr (ab dem 9.11.)

-> Anmeldung über Handynummer: 01739706262

Bei Felix (Hermsdorf oder Frohnau; Sportplatz Heidenheimerstr. oder Sportplatz Poloplatz)
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag (jeweils von 10-12 Uhr)

-> Anmeldung über Mailadresse: f.fasel@sctf.de

Für Kinder U12

Nach der aktuellen Verordnung des Berliner Senats dürfen Kinder U12 in festen Gruppen (von max. 10 Personen) draußen trainieren. Zur Umsetzung stehen wir vor organisatorischen Herausforderungen. Wir benötigen Sportplätze, die zeitgleich mit Beleuchtungsanlagen ausgestattet sind. Die Plätze + Zeiten bekommen wir nur, wenn dafür auch ein Antrag vom Sportamt Reinickendorf genehmigt wurde. Wir stehen in engem Kontakt mit unseren Trainerinnen und Trainern. Diese informieren euch dann ob, wann und wo ein Training für eure Kleinsten stattfinden kann.

Online-Sportangebot

Auf unserer Homepage findet ihr zudem einige sportliche Videos zum nach machen. Nutzt dazu bitte folgenden Link: <https://www.sc-tegeler-forst.de/wir-bringen-bewegung-nach-hause>

Latino Rhythm (online)

Zumba, Tanz und einfach eine Menge Spaß für alle Altersklassen. Online über Zoom im Corona Winter! Aber das Wichtigste: Tanzen macht glücklich. Garantiert! Mitglieder des SC Tegeler Forst melden sich bitte bei unserem Trainer Karolo (karolohugo@gmail.com) um den entsprechenden Link zu erhalten. Wir wünschen viel Spaß beim Tanzen und Schwitzen! (:



SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.
in der LG Nord Berlin



Tracking - App Strava

Werdet Mitglied in der Online Community „Nord Berlin Runners“. Vergleicht euch mit 160 weiteren Läuferinnen und Läufern aus Nord Berlin, informiert euch über spannende Artikel und Interviews und gewinnt mit ein bisschen Glück attraktive Preise! Meldet euch einfach über die Tracking - App Strava im Club „Nord Berlin Runners“ und genießt alle Vorteile völlig kostenfrei