



**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.gentsch@gmail.com](mailto:jona.gentsch@gmail.com)). Ihr bekommt dann den entsprechenden Link für euer Training zugeschickt.

### Individualangebot für Erwachsene / Senioren

Für diese Altersgruppe bietet der Verein ein "sportliches Zusammenkommen" an. Oft fehlt durch die Isolation der Kontakt zu anderen Sportlern. In unserem Angebot 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 Sportangebot gestalten. Dauer pro Teilnehmer\*in beträgt 45 Minuten. **Ausschließlich im 1-1 und unter Einhaltung der Abstandsregeln Outdoor möglich.** Folgende Zeiten sind nach Absprache und Anmeldung buchbar:

**Bei Bettina** (Heiligensee > Stolpmünderweg oder Frohnau > am Eichenhain)  
immer Montag 10 Uhr

-> Anmeldung über Handynummer: 01739706262

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

-> Anmeldung über Mailadresse: [f.fasel@sctf.de](mailto:f.fasel@sctf.de)

### Individualangebot für Kids

Für die Altersgruppe 3-8 Jahre bietet unsere Übungsleiterin Antje Bleilinger ein "sportliches Zusammenkommen" im Freien an. **Ausschließlich im 1-1 und unter Einhaltung der Abstandsregeln Outdoor möglich.** Es findet jeweils wie folgt statt:

Treffpunkt: Heiligensee

Wochentag: Dienstags und Donnerstags (nur in den ungerade Kalenderwochen)

Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr

Für Anmeldungen und weiteren Infos meldet euch bitte direkt bei Antje unter folgender Mailadresse: [antje.bleilinger@yahoo.de](mailto:antje.bleilinger@yahoo.de)

### Online Training für Kids 4-14 Jahre

Um möglichst vielen unserer Kinder im Verein ein Training in diesen schwierigen Zeiten zu ermöglichen, starten wir ab sofort ein Online-Training zu den folgenden Zeiten. Ihr erhaltet die Gelegenheit eure Freundinnen und Freunde zumindest virtuell wiederzusehen und könnt euch unter der Leitung der Trainer\*innen Billie, Leonie und Sören austoben!



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



Montag 17 Uhr - Altersklasse U12 von 17:00 bis 18:00 Uhr

Dienstags 16 Uhr - Athletik Kids (ca. 30 min.) - bitte mit Elternteil!

Dienstags 17 Uhr - U8/U10 (ca. 30 min.)

Donnerstag 17 Uhr - U12/U14 (ca. 45 min.)

Anmeldungen für den Montag bitte an Leonie senden. ([ackermann.leonie15@gmail.com](mailto:ackermann.leonie15@gmail.com))

Fragen und Anmeldung zu den anderen Kursen bitte direkt an Billie senden. ([bfd@sctf.de](mailto:bfd@sctf.de))

## **Online-Sportangebot für jede Altersgruppe**

Auf unserer Homepage findet ihr einige weitere spannende sportliche Videos zum mitmachen. 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 ([monitokarol@hotmail.com](mailto:monitokarol@hotmail.com)) um den entsprechenden Link zu erhalten. Wir wünschen viel Spaß beim Tanzen und Schwitzen!

## **Wirbelsäulengymnastik (online)**

In diesem Online Kurs über Zoom für Wirbelsäulengymnastik werden wir eine Ausgleichsgymnastik der wirbelsäulenrelevanten Körperpartien (Rücken-/Bauchmuskulatur, Schultern und Beckenboden) durch Mobilisation, Kräftigung und Dehnung durchführen. Wir nutzen einen Hocker (bzw. Stuhl ohne Lehne) und Kleinhanteln oder Wasserflaschen, falls vorhanden auch eine Faszienrolle.

Mitglieder des SC Tegeler Forst melden sich bitte bei unserer Trainerin Britta ([brit.zeit@googlemail.com](mailto:brit.zeit@googlemail.com)) um den entsprechenden Link zu erhalten. Die Zugangsdaten zum Online Kurs werden ca. 30min vor Kursbeginn an alle Teilnehmenden gesendet. **Der Kurs findet montags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr statt.** Wir wünschen viel Spaß.

## **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.

## **Laufangebot für jede Altersgruppe**

Unser Geschäftsstellen-Leiter Matthias bietet immer samstags zwischen 10:00 bis 11:30 Uhr die Möglichkeit sich für eine gemeinsame Laufrunde unter Einhaltung der Abstandsregeln anzuschließen. Aktuell ist dies leider immer nur für eine Person möglich. Wenn ihr also Lust habt auf eine gemütliche Jogging Runde entlang am Tegeler See, dann meldet euch (! Der Treffpunkt ist jeweils samstags um 09:45 Uhr am Kanonenplatz > los geht's dann um 10:00 Uhr > Streckenlänge ca. 8-10 km.

Anmeldung unter: [m.theile@sctf.de](mailto:m.theile@sctf.de)



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



### **Cooler Videos zum Thema Laufsport**

Unser Übungsleiter für den Bereich Lauffreizeit/Laufsport Rudi Neumann hat für euch ein paar schöne Videos mit verschiedenen Übungen und interessanten Tipps rund um den Laufsport zusammengestellt:

<https://www.youtube.com/watch?v=TzIYRT6jleQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=DJUg\\_Yed6Q4](https://www.youtube.com/watch?v=DJUg_Yed6Q4)

<https://www.youtube.com/watch?v=9pl2CUuWHh0>

<https://youtu.be/LWQFDZyn9mQ>

Reinschauen lohnt sich (:!