

# Übersicht Sportangebot

## Wintersaison 2025/26

(Oktober bis März)



### 1. Leichtathletik Kinder U8 bis Jugend U23

| Kinder- und Jugendliche       |    |               |                                  |
|-------------------------------|----|---------------|----------------------------------|
| Schüler*innen U8 (Jg. 19/20)  | 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. 17/18) | 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. 15/16)  | 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. 15/16)       | 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. 13/14)  | 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 | 18.00 - 19.30 | Sporthalle Renée-Sintenis-GS     |
| Schüler U14 (Jg. 13/14)       | Mo | 17.15 - 19.00 | Sporthalle Renée-Sintenis-GS     |
|                               | Mi | 17.00 - 18.30 | Sporthalle Victor-Gollancz-GS    |
|                               | Do | 18.30 - 20.00 | Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS |
| Schülerinnen U16 (Jg. 11/12)  | Mo | 17.00 - 18.30 | Sporthalle Hatzfeldtallee        |
|                               | Mi | 17.00 - 19.00 | Emil-Fischer-OS (Cyclopstr.)     |
| Schüler U16 (Jg. 11/12)       | Mo | 17.00 - 18.30 | Sporthalle Hatzfeldtallee        |
|                               | Mi | 17.00 - 19.00 | Emil-Fischer-OS (Cyclopstr.)     |
| w. Jgd. (Jg. 07/08/09/10)     | Mo | 17.00 - 18.30 | Sporthalle Hatzfeldtallee        |
|                               | Mi | 17.00 - 19.00 | Emil-Fischer-OS (Cyclopstr.)     |
| m. Jgd (Jg. 07/08/09/10)      | Mo | 17.00 - 18.30 | Sporthalle Hatzfeldtallee        |
|                               | Mi | 17.00 - 19.00 | Emil-Fischer-OS (Cyclopstr.)     |

# Übersicht Sportangebot

## Wintersaison 2025/26

(Oktober bis März)



## 2. Leichtathletik Jugendliche/Erwachsene bis Senioren

| 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      | 19.30 - 21.30 | Sporthalle Renée-Sintenis-GS    |
|                                                                             | Di      | 18.30 - 20.00 | Sporthalle Waldseeschule        |
|                                                                             | Do      | 18.00 - 20.00 | Rudolf-Harbig-Halle (LLZ LA)    |
|                                                                             | So      | 10.00 - 12.00 | Sporthalle Waldseeschule        |
| Leichtathletik 70 Plus                                                      | Di      | 18.30 - 20.30 | Sporthalle Renée-Sintenis-GS    |
| Lauftreff                                                                   | Sa      | 09.00 - 10.00 | Schönfließer Str. (Poloplatz)   |
| 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                  |

## 3. Eltern-Kind-Turnen & Athletik Kids

| Eltern-Kind-Turnen             |    |               |                                  |
|--------------------------------|----|---------------|----------------------------------|
| Eltern-Kind-Turnen (1-3 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     |

# Übersicht Sportangebot

## Wintersaison 2025/26

(Oktober bis März)



### 4. Ballsport & Schwimmen

| 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    |

### 5. Kursprogramm Fitness- und Gesundheitssport

| Fit und gesund am Morgen      |         |               |                                  |
|-------------------------------|---------|---------------|----------------------------------|
| Pilates                       | Mo      | 10.00 - 11.00 | Sporthalle Stolpmünder Weg 45    |
| Fit am Morgen                 | Mi      | 10.00 - 11.30 | 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 (nur online)  | Mo      | 19.00 - 20.00 | <i>nach Absprache</i>            |
| 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      | 14.15 - 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               |

Für Fragen zum Sportangebot steht Euch das Team des SC Tegeler Forst e.V. gerne zu Verfügung.  
Weitere Infos zum Angebot findet ihr auch auf unserer Homepage [www.sc-tegeler-forst.de](http://www.sc-tegeler-forst.de)