



# 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

## Übersicht Sportangebot Winter 2023/2024 (Oktober bis März)

### Kategorien

1. Leichtathletik Kids U8 bis Jugend U23
2. Leichtathletik Jugendliche/Erwachsene bis Senioren
3. Eltern-Kind-Turnen & Athletik Kids
4. Ballsport & Schwimmen
5. Kursprogramm Fitness- und Gesundheitssport Indoor
6. Kursprogramm Fitness- und Gesundheitssport Outdoor
7. Übersicht Veranstaltungen 2023

### 1. Leichtathletik Kids U8 bis Jugend U23

Kinder- und Jugendliche			
Schüler*innen U8 (Jg. 17/18)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Di.	17.00 - 18.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Do.	16.00 - 17.15	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	15.45 - 17.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schüler*innen U10 (Jg. 15/16)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Di.	17.00 - 18.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Do.	16.00 - 17.15	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	15.45 - 17.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schülerinnen U12 (Jg. 13/14)	Mo.	17.30 - 19.00	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Do.	17.15 - 18.30	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	17.00 - 18.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schüler U12 (Jg. 13/14)	Mo.	17.30 - 19.00	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Do.	17.15 - 18.30	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	17.00 - 18.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schülerinnen U14 (Jg. 11/12)	Mo.	17.00 - 19.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Mi.	17.00 - 19.00	Sporthalle Georg-Herwegh-GS
	Do.	18.30 - 20.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	18.30 - 20.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schüler U14 (Jg. 11/12)	Sa.	10.30 - 12.00	Hermisdorfer Wald (Parkpl. Kneipstr)
	Mo.	17.15 - 19.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Mi.	17.15 - 19.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Schülerinnen U16 (Jg. 09/10)	Do.	18.30 - 20.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sporthalle Cyclop Straße
Schüler U16 (Jg. 09/10)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sporthalle Cyclop Straße
wJgd. (Jg. 05/06/07/08)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sporthalle Cyclop Straße
mJgd (Jg. 05/06/07/08)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sporthalle Cyclop Straße



# 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

## 2. Leichtathletik Jugendliche/Erwachsene bis Senioren

Jugendliche/Erwachsene & Senioren			
Leichtathletik Mehrkampf & Fitness 40 Plus	Mo.	19.00 - 21.00	Sporthalle Hannah-Höch-Cam.
	Do.	19.00 - 21.00	Sporthalle Hannah-Höch-Cam.
Leichtathletik von Fitness bis Wettkampf für Jugendliche & junge Erwachsene	Mo.	19.30 - 21.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Di.	18.30 - 20.00	Sporthalle Waldseeschule
	Do.	18.00 - 20.00	Rudolf-Harbig-Sporthalle
	Sa.	12.00 - 13.30	Hermsdorfer Wald
	So.	10.00 - 12.00	Sporthalle Waldseeschule
Leichtathletik 60 Plus	Di.	18.30 - 20.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Lauftreff	Sa.	09.00 - 10.00	Sportplatz Poloplatz
Nordic Walking	Di., Fr.	09.30 - 11.00	Schulzendorfer Straße
Lauf Mittel-/Langstrecke	Mo.	17.00 - 19.00	Möwenseehalle
	Do.	18.00 - 20.00	Rudolf-Harbig-Sporthalle
Ultra Team			Nach Rücksprache

## 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.	10.00 - 11.00	Sporthalle Invalidensiedlung
	Di.	16.00 - 17.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Mi.	15.45 - 16.45	Sporthalle Waldseeschule
	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 Victor-Gollancz GS
	Mi.	17.00 - 18.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Do.	17.00 - 18.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS

## 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	Schwimmbad Märkisches Viertel
Training Bronze bis Gold	Mi.	18.45 - 19.30	Schwimmbad Märkisches Viertel
freies Schwimmen	Mi.	ab 19.30	Schwimmbad Märkisches Viertel



# 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

## 5. Kursprogramm Fitness- und Gesundheitssport Indoor

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.	18.30 - 20.00	Nach Absprache
Konditionsgymnastik	Mo.	19.00 - 20.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Fit ab 40	Mo.&Do.	20.00 - 21.30	Halle Albrecht-Haushofer-OS
Latino Rythm	Di.	18.45 - 20.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Bauch Beine Po	Di.	18.00 - 19.30	Halle Albrecht-Haushofer-OS
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
Cross-Training	Fr.	18.15 - 19.30	Ab Januar 2024 Renée-Sintenis
Reha-Sport			
Herzgruppen	Mo.	16.00 - 17.30	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Mi.	15.00 - 18.00	Dominikus Krankenhaus
	Do.	16.00 - 17.30	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Do.	17.30 - 19.00	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Fr.	16.00 - 17.30	Sporthalle Hannah-Höch-Campus

## 6. Kursprogramm Fitness- und Gesundheitssport Outdoor (Mai bis September)

Outdoor-Kurse			
Funktional-Training	Mo.	16.10 - 17.10	Stabholzgarten/Spandau
Gemeinsames Sportabzeichen	Mo.	17.15 - 18.15	Sportplatz Albrecht Haushofer
Family-Run	Mo.	18.15 - 19.15	Tegeler Fließ
Zumba	Mo.	18.00 - 19.00	Sportplatz Kissingerstraße
Sportlicher Spaziergang	Mi.	16.00 - 17.00	Tegeler Forst/Heidenheimerstr.
Nordic Walking	Do.	10.00 - 11.00	Heiligensee/Stolpmünder Weg
Bauch-Beine-Po	Do.	19.15 - 20.15	Sportplatz Kissingerstraße
Spikeball	Do.	19.45 - 20.45	Rehberge/Transvaalstraße
Ballsport-Workout	Fr.	18.00 - 19.00	Renee Sintenis GS
Yoga	Fr.	19.15 - 20.15	Rehberge/Transvaalstraße

Bezüglich des Angebots "6. Kursprogramm-Outdoor" variieren die Angebote von Jahr zu Jahr. Diese Kurse finden immer von Mai bis September statt. Die oben aufgeführten Kurse waren Bestandteil des Angebots 2023.



## 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

### 7. Übersicht noch kommender Veranstaltungen 2023

Übersicht Veranstaltungen	
30.09.2023	1. Lauf Sägerserie
14.10.2023	2. Lauf Sägerserie
28.10.2023	3. Lauf Sägerserie
12.11.2023	Lauf in die Tropen
03.12.2023	Herbstwaldlauf
08.12.2023	Glühweinabend

Weitere Infos zu den Veranstaltungen unter: <https://sctf-events.de/>

Für Fragen zum Sportangebot steht Euch das Team des SC Tegeler Forst e.V. gerne zu Verfügung! Weiter Infos zum Angebot findet ihr auch auf unserer Homepage:

<https://www.sc-tegeler-forst.de/home>

