



# 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

## Übersicht Sportangebot Winter 2022/23 (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. 16/17)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Di.	17.00 - 18.30	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
	Do.	16.00 - 17.15	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	15.45 - 17.00	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
Schüler*innen U10 (Jg. 14/15)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Di.	17.00 - 18.30	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
	Do.	16.00 - 17.15	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	15.45 - 17.00	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
Schülerinnen U12 (Jg. 12/13)	Mo.	17.30 - 19.00	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Do.	17.15 - 18.30	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	17.00 - 18.30	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
Schüler U12 (Jg. 12/13)	Mo.	17.30 - 19.00	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Do.	17.15 - 18.30	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	17.00 - 18.30	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
Schülerinnen U14 (Jg. 10/11)	Mo.	17.00 - 19.00	Sporthalle Renee-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 Renee-Sintenis-GS
Schüler U14 (Jg. 10/11)	Mo.	17.15 - 19.00	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
	Mi.	17.15 - 19.00	Sporthalle Renee Sintenis-GS
	Do.	18.30 - 20.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
Schülerinnen U16 (Jg. 08/09)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hatzfeldallee
	Mi.	18.30 - 20.00	Sporthalle Georg-Herwegh-OS
Schüler U16 (Jg. 08/09)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sporthalle Cyclop Straße
wJgd. (Jg. 04/05/06/07)	Mo.	17.00 - 19.00	Sporthalle Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.30	Sporthalle Cyclop Straße
mJgd (Jg. 04/05/06/07)	Mo.	17.00 - 19.00	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 Renee-Sintenis-GS
	Di.	18.30 - 20.00	Sporthalle Richard-Keller-Schu.
	Do.	18.00 - 20.00	Rudolf-Harbig-Sporthalle
	Sa.	10.30 - 12.00	Hermsdorfer Wald
	So.	10.00 - 12.00	Sporthalle Richard-Keller-Schu.
Leichtathletik 50 Plus	Di.	18.30 - 20.30	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
Lauftreff	Sa.	09.00 - 10.00	Sportplatz Poloplat
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 Renee-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 Waldseeschule
	Mi.	16.00 - 17.00	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
	Mi.	16.00 - 17.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Do.	16.00 - 17.00	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
Athletik-Kids			
Athletik Kids (4-5 Jahre)	Di.	16.00 - 17.00	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
	Di.	17.00 - 18.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Mi.	17.00 - 18.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Do.	17.00 - 18.00	Sporthalle Renee-Sintenis-GS

## 4. Ball sport & Schwimmen

Ball sportarten			
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
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
Latino Rhythm	Fr.	18.30 - 19.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
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			
Dein Sportlicher Spaziergang	Di.	16.30 - 17.30	Pankow/Wilhelm Kur Straße
Yoga am Morgen	Sa.	11.00 - 12.00	Ludwig Lesser Park
Family Fit	Mo.	14.00 - 15.00	Frohnau
Yoga im Park	Mi.	19.00 - 20.00	Wedding/Rehberge
Family Run	Sa.	08.30 - 10.00	Tegeler See/ Kanonenplatz
Zumba	Do.	17.00 - 18.00	Volkspark Wilmersdorf
HIIT Training	Do.	18.15 - 19.15	Volkspark Wilmersdorf
Zumba	Di.	17.00 - 18.00	Ludwig Lesser Park
HIIT Training	Di.	18.15 - 19.15	Ludwig Lesser Park
Spikeball	Do.	19.15 - 20.15	Wedding/Rehberge

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 2022.



## 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

### 7. Übersicht Veranstaltungen 2023

Übersicht Veranstaltungen	
18.02.2023	Hallen-Kids-Cup
11.03.-12.03.2023	Berliner Hallen-7-Kampf
02.04.2023	Frohnaulauf
22.04.2023	Ansporteln / Mehrkampfstag
16.05.2023	IKK BB Berliner Firmenlauf
24.05.2023	1.Stabspringen Sommerserie
10.06.2023	Sommer Kids-Cup
21.06.2023	2.Stabspringen Sommerserie
24.06.2023	Nord Meets Masters
03.09.2023	Halbmarathon Berlin-Reinickendorf
06.09.2023	3.Stabspringen Sommerserie
10.09.2023	75 Jahre SC Tegeler Forst Sportfest
16.09.2023	Run & Bike
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>

