



# 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

## Übersicht Sportangebot Sommer 2024 (April bis September)

### 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 2022

### 1. Leichtathletik Kids U8 bis Jugend U23

Kinder- und Jugendliche			
Schüler*innen U8 (Jg. 17/18)	Mo.	17.00 - 18.30	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Di.	17.00 - 18.30	Sportplatz Poloplatz
	Do.	16.00 - 17.15	Sportplatz Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	16.00 - 17.30	Sportplatz Poloplatz
Schüler*innen U10 (Jg. 15/16)	Mo.	17.00 - 18.30	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Di.	17.00 - 18.30	Sportplatz Poloplatz
	Do.	16.00 - 17.15	Sportplatz Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	16.00 - 17.30	Sportplatz Poloplatz
Schülerinnen U12 (Jg. 13/14)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Do.	17.15 - 18.30	Sportplatz Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	17.15 - 18.45	Sportplatz Poloplatz
Schüler U12 (Jg. 13/14)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Do.	17.15 - 18.30	Sportplatz Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	17.15 - 18.45	Sportplatz Poloplatz
Schülerinnen U14 (Jg. 11/12)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Mi.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Do.	18.30 - 20.00	Sportplatz Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	18.00 - 19.30	Sportplatz Poloplatz
Schüler U14 (Jg. 11/12)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Mi.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Do.	18.30 - 20.00	Sportplatz Albrecht-Haushofer-OS
	Sa.	10.30 - 11.30	Hermsdorfer Wald (Parkpl. Kneipstr)
Schülerinnen U16 (Jg. 09/10)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Mi.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
Schüler U16 (Jg. 09/10)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
wJgd. (Jg. 05/06/07/08)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
mJgd (Jg. 05/06/07/08)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße



# 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

## 2. Leichtathletik Jugendliche/Erwachsene bis Senioren

Jugendliche/Erwachsene & Senioren			
Leichtathletik Mehrkampf & Fitness 35 Plus	Di.	17.30 - 20.00	Sportplatz Rehberge
	Do.	18.00 - 20.00	Stadion Finsterwalder Straße.
	Sa.	10.30 - 12.00	Sportplatz Hatzfeldallee
Leichtathletik von Fitness bis Wettkampf für Jugendliche & junge Erwachsene	Mo.	18.00 - 20.00	Stadion Finsterwalder Straße
	Mi.	18.00 - 20.00	Stadion Finsterwalder Straße
	Do.	18.00 - 20.00	Stadion Finsterwalder Straße
	So.	10.00 - 12.00	Stadion Finsterwalder Straße
Leichtathletik 75 Plus	Di.	18.30 - 20.30	Sportplatz Poloplatz
Lauftreff	Sa.	09.00 - 10.00	Sportplatz Poloplatz
Nordic Walking	Di., Fr.	09.30 - 11.00	Schulzendorfer Straße
Lauf Mittel-/Langstrecke	Mo., Mi.	17.00 - 19.00	Sportplatz Rehberge
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.	16.00 - 17.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Mi.	16.00 - 17.00	Sporthalle Waldseeschule
	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	Sportplatz Poloplatz
	Di.	17.00 - 18.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Mi.	17.00 - 18.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Mi.	17.00 - 18.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Do.	17.00 - 18.00	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
	Do.	16.00 - 17.00	Sporthalle Stolpmünder Weg

## 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.	19.00 - 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
Latino-Dance	Di.	18.30 - 19.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Fitmachergymnastik	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			
Herzgruppen Rehasport	Mo.	16.00 - 17.30	Sporthalle Finsterwalder Straße
	Mi.	15.00 - 16.30	Dominikus Krankenhaus
	Mi.	16.30 - 18.00	Dominikus Krankenhaus
	Do.	16.00 - 19.00	Sporthalle Finsterwalder Straße
	Fr.	16.00 - 17.30	Sporthalle Finsterwalder Straße

## 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.** Das finale Angebot für 2024 wird Mitte April bekanntgegeben.



# 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

## 7. Übersicht Veranstaltungen 2024

Übersicht Veranstaltungen	
14.04.2024	Frohnaulauf
20.04.2024	Ansporteln / Mehrkampfstag
24.04.2024	IKK BB Berliner Firmenlauf
15.05.2024	1. Sprungabend (Weit-, Drei- und Hochsprung)
23.05.2024	1. Stabspringen Sommerserie
24.05.2024	2. Sprungabend (Weit-, Drei- und Hochsprung)
20.06.2024	2. Stabspringen Sommerserie
22.06.2024	Sommer Kids-Cup (Jahrgang 2013-2018)
06.07.2024	Nord Meets Masters
01.09.2024	Halbmarathon Berlin-Reinickendorf
05.09.2024	3. Stabspringen Sommerserie
21.09.2024	Run & Bike
05.10.2024	1. Lauf Sägerserie
19.10.2024	2. Lauf Sägerserie
02.11.2024	3. Lauf Sägerserie
17.11.2024	Lauf in die Tropen
01.12.2024	Herbstwaldlauf

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>

