



75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

Übersicht Sportangebot Sommer 2023 (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~~ 2023

1. Leichtathletik Kids U8 bis Jugend U23

Kinder- und Jugendliche			
Schüler*innen U8 (Jg. 16/17)	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.	15.45 - 17.00	Sportplatz Poloplatz
Schüler*innen U10 (Jg. 14/15)	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.	15.45 - 17.00	Sportplatz Poloplatz
Schülerinnen U12 (Jg. 12/13)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Do.	17.15 - 18.30	Sportplatz Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	17.00 - 18.30	Sportplatz Poloplatz
Schüler U12 (Jg. 12/13)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Do.	17.15 - 18.30	Sportplatz Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	17.00 - 18.30	Sportplatz Poloplatz
Schülerinnen U14 (Jg. 10/11)	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.	18.30 - 20.00	Sportplatz Poloplatz
Schüler U14 (Jg. 10/11)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Hatzfeldallee
	Mi.	17.30 - 19.30	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Do.	18.30 - 20.00	Sportplatz Albrecht-Haushofer-OS
Schülerinnen U16 (Jg. 08/09)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
Schüler U16 (Jg. 08/09)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
	Do.	17.00 - 19.00	Sportplatz Rehberge
wJgd. (Jg. 04/05/06/07)	Mo.	17.00 - 19.00	Sportplatz Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sportplatz Finsterwalder Straße
mJgd. (Jg. 04/05/06/07)	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 40 Plus	Mo.	18.00 - 20.00	Sportplatz Finsterwalder Str.
	Mi.	18.00 - 20.00	Sportplatz Finsterwalder Str.
Leichtathletik von Fitness bis Wettkampf für Jugendliche & junge Erwachsene	Mo.	18.30 - 20.30	Sportplatz Finsterwalder Str.
	Mi.	18.00 - 20.00	Sportplatz Finsterwalder Str.
	Do.	18.00 - 20.00	Sportplatz Finsterwalder Str.
	So.	10.00 - 12.00	Sportplatz Finsterwalder Str.
Leichtathletik 50 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., Do.	17.00 - 20.00	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	Sportplatz Albrecht-Haushofer-OS
	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.	09.30 - 11.00	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.	18.00 - 19.00	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 Rythm	Fr.	18.30 - 19.30	Sporthalle Renée-Sintenis-GS
Reha-Sport			
Herzgruppen	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 - 18.30	Sporthalle Finsterwalder Straße

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. Die Kursangebote für 2023 folgen.



75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

7. Übersicht Veranstaltungen 2023

Übersicht Veranstaltungen	
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
24.07.2023	Nord Meets Masters
03.09.2023	Halbmarathon Berlin-Reinickendorf
06.09.2023	3.Stabspringen Sommerserie
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>

