



# 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

## Übersicht Sportangebot Winter 2024/25 (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 2025

### 1. Leichtathletik Kids U8 bis Jugend U23

Kinder- und Jugendliche			
Schüler*innen U8 (Jg. 18/19)	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.	16.00 - 17.30	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
Schüler*innen U10 (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.	16.00 - 17.30	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
Schülerinnen U12 (Jg. 14/15)	Mo.	17.00 - 19.00	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Do.	17.15 - 18.30	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	17.15 - 18.45	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
Schüler U12 (Jg. 14/15)	Mo.	17.00 - 19.00	Sporthalle Hannah-Höch-Campus
	Do.	17.15 - 18.30	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Fr.	17.15 - 18.45	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
Schülerinnen U14 (Jg. 12/13)	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. 12/13)	Mo.	17.15 - 19.00	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
	Mi.	17.00 - 18.30	Sporthalle Victor-Gollancz-GS
	Do.	18.30 - 20.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
Schülerinnen U16 (Jg. 10/11)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sporthalle Cyclop Straße
Schüler U16 (Jg. 10/11)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sporthalle Cyclop Straße
wJgd. (Jg. 06/07/08/09)	Mo.	17.00 - 18.30	Sporthalle Hatzfeldallee
	Mi.	17.00 - 19.00	Sporthalle Cyclop Straße
mJgd. (Jg. 06/07/08/09)	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 - 21.30	Sporthalle Hannah-Höch-Cam.
	Di.	18.00 - 20.30	Rudolf-Harbig-Halle
	Do.	19.00 - 21.30	Sporthalle Hannah-Höch-Cam.
Leichtathletik von Fitness bis Wettkampf für Jugendliche & junge Erwachsene	Mo.	19.30 - 21.30	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
	Di.	18.30 - 20.00	Waldseeschule
	Mi.	20.00 - 21.30	Sporthalle GS am Fließtal
	Do.	18.00 - 20.00	Rudolf-Harbig-Sporthalle
	So.	10.00 - 12.00	Waldseeschule
Leichtathletik 50 Plus	Di.	18.30 - 20.30	Sporthalle Renee-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 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 Renee-Sintenis-GS
	Mi.	16.00 - 17.00	Sporthalle Albrecht-Haushofer-OS
	Do.	16.00 - 17.00	Sporthalle Renee-Sintenis-GS
	Fr.	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 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 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.	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.	18.45 - 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.	14.30 - 17.00	Sporthalle Waldseeschule
	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.	15.50 - 16.50	Stabholzgarten
Sportlich im Tegeler Forst	Mi.	17.00 - 18.00	Sportplatz Heidenheimerstr.
Sport-Cross	Fr.	17.30 - 18.30	Renée-Sintenis-GS
Badminton	Di.	17.30 - 18.30	Ludwig-Lesser-Park
Zumba	Do.	18.30 - 19.30	Müggelsee
Spikeball	Mo.	17.00 - 18.00	Ludwig-Lesser-Park
Ultimate Frisbee	Sa.	17.00 - 18.00	Sportplatz Rehberge
Speed-Walking mit Hanteln	Fr.	16.30 - 17.30	Mauerweg Frohnau
Yoga	Mi.	19.30 - 20.30	Maria Gnaden
Gemeinsam Sportabzeichen	Mo.	17.15 - 18.15	Albrecht Haushofer OS

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 2024.



# 75 Jahre SPORTCLUB TEGELER FORST E.V.

## 7. Übersicht Veranstaltungen 2025

Übersicht Veranstaltungen	
Datum folgt	Hallen-Kids-Cup
Datum folgt	Berliner Hallen-7-Kampf
März 2025	Frohnaulauf
Datum folgt	Ansporteln / Mehrkampfstag
21.05.2024	IKK BB Berliner Firmenlauf
Datum folgt	1.Stabspringen Sommerserie
Datum folgt	Sommer Kids-Cup
Datum folgt	2.Stabspringen Sommerserie
Datum folgt	Nord Meets Masters
07.09.2025	Halbmarathon Berlin-Reinickendorf
Datum folgt	3.Stabspringen Sommerserie
Datum folgt	Run & Bike
Datum folgt	1. Lauf Sägerserie
Datum folgt	2. Lauf Sägerserie
Datum folgt	3. Lauf Sägerserie
Datum folgt	Lauf in die Tropen
Datum folgt	Herbstwaldlauf
Datum folgt	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>

