

# Training auf dem Platz Mai 21



**Update am 21.05.21,** Liebe Sportler\*innen, ab dem 19.5.21 dürfen **alle** wieder unter besonderen Auflagen (mit Hygienekonzept, getestet und in Kleingruppen) draußen Sporttreiben. Wir trauen uns die Umsetzung zu und laden euch herzlich zum Training □ Hier findet ihr die vorläufige Trainingsübersicht und Gruppeneinteilung:

- Mo – Training ab 31.5.21 – am 07.06.21 Ausflug zum Lauf – BT-ParkTour
- Mi – Training
- Fr – Training

**Bitte beachtet die Hinweise zum Training, siehe unten.**

Alle die noch keine Zeit zugeteilt bekommen haben und für alle die Fragen zum Training und zur Organisation haben, wendet euch bitte an Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Liebe Sportler\*innen, liebe Eltern,

in KW19 beginnen wir mit dem praktischen Training im Willy-Kressmann-Stadion. Zunächst unter den strengen Auflage der Bundesnotbremse für Kinder U14 und Helfer. Für ein paar Testgruppen gab es schon eine Einladung, Lutz Trainingskinder starten in KW20. Wir hoffen, das es auch für die Älteren bald wieder Training geben darf.

## **Onlinetrainingsangebote im Mai:**

- **Mittwochs**, um 9:00-9:30 Uhr „Sanfte Morgengymnastik 50+“ Einen Einladungslink(per Jitsi) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de
- **Freitags**, um 19:30-20:15 Uhr Fitnesstraining der LA-Jugend mit von Pepe □ Einen Einladungslink(neu, Meeting über Teams!) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de
- **Montags und donnerstags** gibt es **BT-Angebote für Kinder**, dazu könnt ihr euch im BT-Kalender eintragen, hier gehts zu den Infos.

Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

## **Platzregeln für das praktische Training:**

- Ihr braucht:
  - einmalig eine Einverständniserklärung, siehe PDF A5
  - einmalig den **DOSB Coronafragebogen**, siehe PDF A4 (*bekommt man beim ersten Training*)
  - wetterfeste Sportkleidung, ggf. Sonnenschutz, ein Getränk (am besten Wasser), ein kleines Handtuch (für den Eigenbedarf), einen kleinen Putzlappen mit Tüte (zur Gerätereinigung, z.B. Ball oder Kugel)
  - und Lust auf Sport, wir freuen uns auf euch ☐

# VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

## FAIR PLAY HEISST JETZT...

Sport-Regeln  
Bundes-  
Notbremse



**DISTANZREGELN**  
EINHALTEN



**KONTAKT**  
NACHVERFOLGUNG

**ANMELDUNG**



**HYGIENEKONZEPT**



### Trainingsregeln:

#### **Individualsport**

alleine sowie zu zweit  
oder mit Menschen des  
eigenen Haushalts unter  
Einhaltung von  
**1,5 m Abstand**

#### **Kontaktloser**

Sport im Freien für  
Kinder bis einschließlich  
**13 Jahren** in festen  
Gruppe von **5 Personen**  
unter Anleitung  
**1 Betreuer\*in**

Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.

Bitte den Treffpunkt zur eingeteilten Trainingszeit mit Mund-/  
Nasenschutz betreten/verlassen.

Zuschauerinnen und Zuschauer sind nicht zugelassen.

Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere  
Warteschlangen, zu vermeiden.

Unsere Trainer\*innen können einen tagesaktuellen Negativtest  
vorweisen.

**Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Training!**

# OL Training in Alt-Tempelhof am 7. und 8. Mai



Liebe Sportler\*innen, liebe Eltern,  
am Freitag, den 7. Mai 2021 von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr und Samstag,  
den 8. Mai 2021 von 11:00 Uhr bis 13:30 Uhr bieten wir euch ein  
Orientierungslauftraining (Anfänger geeignet) im Alten Park in der  
Nähe vom Rathaus Tempelhof an. Es gibt drei Strecken: leicht, mittel  
und schwer. Bitte reserviert euch bis Donnerstag eine Trainingszeit.  
Das BT-LA-Team freut sich auf eure Teilnahme.

Trainingsinfos, siehe PDF:

BT\_OL\_Training7\_und\_8\_Mai21

Bitte beachtet die Trainingsregeln das Training im Park, siehe Foto:

# VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

## FAIR PLAY HEISST JETZT...

Sport-Regeln  
Bundes-  
Notbremse



**DISTANZREGELN**  
EINHALTEN



**KONTAKT**  
NACHVERFOLGUNG

**ANMELDUNG**



**HYGIENEKONZEPT**



### Trainingsregeln:

#### **Individualsport**

alleine sowie zu zweit  
oder mit Menschen des  
eigenen Haushalts unter  
Einhaltung von  
**1,5 m Abstand**

#### **Kontaktloser**

Sport im Freien für  
Kinder bis einschließlich  
**13 Jahren** in festen  
Gruppe von **5 Personen**  
unter Anleitung  
**1 Betreuer\*in**

Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.

Bitte den Treffpunkt zur eingeteilten Trainingszeit mit Mund-/  
Nasenschutz betreten/verlassen.

Zuschauerinnen und Zuschauer sind nicht zugelassen.

Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere  
Warteschlangen, zu vermeiden.

Unsere Trainer\*innen können einen tagesaktuellen Negativtest  
vorweisen.

**Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Training!**



# Lauf-ABC-Teil 1 Trainingsanregungen für unsere Sportler\*innen



Lauf-ABC Teil 1, als Warm Up oder Koordinationsübungen.

Herzlichen Dank an Ina, Arved und Familie Quabeck! Viel Spaß beim Training wünscht das BT-LA-Team!

Übungsbeschreibungen/ Anleitung, per PDF, siehe [Link](#)

BT-LA-TrimmdichLaufABC

---

## Spielidee für unsere Minis U6



Tanzworkout und Spielideen für Regentage, viel Spaß beim Ausprobieren!

BT-LA Hubschrauber-Bastelanleitung, siehe [PDF](#)

Die kreative Bewegungsstunde-Bastelanleitung, siehe [PDF](#)

---

## Training nach den Osterferien



Liebe Sportler\*innen, liebe Eltern,

auch im April gibt es mittwochs und freitags virtuelle Trainingstreffen:

- mittwochs um 9:00 Uhr „Sanfte Morgengymnastik 50+“ Unsere Empfehlung ist auch für Eltern ☐ Der Link zum Mitmachen, s.u.
  - Trainingstipps für den Frühling – Bewegte Pause Teil I, Übungsanleitung, siehe PDF
- mittwochs um 17:30 Uhr und freitags um 17:30 Uhr Fitnesstraining für Kinder und Jugendliche. Das Training übernehmen immer ältere Kinder/Jugendliche mit der Hilfe von Claudi
- freitags um 17:00 Uhr gibt es Training für unsere Jüngsten (ca 8 Jahre und jünger)  
in KW15 spielen wir „Das Bewegte Kartenspiel“ wer neugierig ist, darf es gern schon mal anschauen:
  - BT-Jugend – Der Bewegungsraum, hier geht es zum Video.
  - Bewegtes Kartenspiel Trainingsplan für unsere Jüngsten & Familie, siehe PDF

Den Einladungslink per Jitsi Meet könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe erhalten.

- Bis zum 24.04.21 stehen euch auch noch Oster-Meile, siehe Link und Oster-OL, siehe Link, zur Verfügung. *Leo hat 101 Osterhäschen, die als Belohnung auf die Teilnehmer warten* ☐

Über Fragen, Wünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi. Wir sehen uns beim Training. Liebe Grüße vom BT-LA-Team

FrühlingstrainingTeil\_I

---

# Training in den Osterferien



Liebe Sportfreunde\_Innen,

in den Osterferien möchten wir euch ein vielseitiges Bewegungsangebot zur Verfügung stellen. Infos (werden noch ergänzt):

- **Morgengymnastik** per Jitis-Meet am **Karfreitag** und am **Freitag**, den **9.4.21**
  - um 9:30 Uhr für unsere Jüngsten & Familien – mit Claudi –
  - um 10:00 Uhr für alle Großen – mit Pepe & Sonny
  - **Mittwoch**, den **7.4.21**
    - um 9:00 Uhr **leichte Morgengymnastik für 50+** -mit Claudi-
    - um 9:30 Uhr **Frühsport** für alle, die nicht gern lange schlafen.
  - *Den Einladungslink per Jitsi Meet könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe erhalten.*
- **Abendsport** per Jitis-Meet am **Mittwoch**, den 31.3.
  - um 17:00 Uhr für unsere Jüngsten & Familien – mit Claudi –
  - um 17:30 Uhr für alle Großen
  - *Den Einladungslink per Jitsi Meet könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe erhalten*
- **Oster-OL** in der Hasenheide – von Leo – steht über mehrere Tage zu Verfügung –
- **Ostermeile** in der Hasenheide – von Leo – steht über mehrere Wochen zu Verfügung
  - für Jedermann zum Laufen oder Walken
  - intern kann man es als 2er-Teamwettbewerb laufen – bei Fragen hilft euch Konni
- **„Foto des Jahres“** Wettbewerb – mit Noemi & Ivonne
  - *Den Einladungslink könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) erhalten*
- **„Das 1\*1 der Trainingslehre“** – mit Claudi – Onlinelehrgang an zwei Termin (30 min + kurzes Training)
  - *Anmeldung und Terminabsprache per Abstimmung. Den Einladungslink könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) erhalten.*
- **Neues Trainingsvideo** – mit Familie Quabeck & Arved – von Ina und Claudi – erscheint in KW14

Über Fragen, Wünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi. Herzliche Grüße und trotz aller Umstände ein schönes Osterfest wünscht das

BT-LA-Team



---

# Training im März 2021



Liebe Sportler\*innen, liebe Eltern,  
bis wir wieder gemeinsam trainieren können versuchen wir euch verschiedene Trainingsangebote zu schaffen.

- Immer **mittwochs** und **freitags** gibt es ein **virtuelles Trainingstreffen**:
  - **mittwochs um 17 Uhr** und **freitags um 17:30 Uhr** Fitnesstraining für Kinder und Jugendliche. Das Training übernehmen immer ältere Kinder/Jugendliche mit der Hilfe von Claudi
    - in KW 9-12 gibt es Training mit Ida und Pepe.
  - **freitags um 17:00 Uhr** gibt es Training für unsere Jüngsten (ca 8 Jahre und jünger)
    - am Ausmal-Lauf- & Fitnessplan für Minis KW11/12
    - am Ausmal-Lauftrainingsplan für Minis KW9/10
    - am Bastelanleitung für ein Gymnastikband für Minis KW10/11

BT-Jugend – Der Bewegungsraum: Übungen mit dem Gymnastikband, hier geht es zum Video, BT-Jugend Bewegungsraum-Übungen mit Band

Den Einladungslink per Jitsi Meet könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe erhalten.

- Im März wollen wir im Team 2000 Kilometer sammeln. Sei dabei und schreib uns deine Trainingskilometer die du mit deiner Familie mit Laufen, Wandern, Rad-, Roller-, Inliner- Fahren sammelst. Jeder Kilometer zählt!
- In den Osterferien möchten wir ein vielseitiges Bewegungsangebot zur Verfügung stellen.

Über Fragen, Wünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi. Wir sehen uns beim Training. ☐ Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Links zu anderen **Trainingsanregungen/-aufgaben (Stand 3. März 2021)**:

- Orientierungslauftrainingsangebote findet ihr auf der neuen <https://olberlin.de> Seite.
- Fitness für die ganze Familie (Grundschul-, Vorschulalter und jünger)
- BT-Jugend Kanal bei YouTube mit diversen Sportangeboten, um die Zeit bis zur Wiedereröffnung der Hallennutzung zu überbrücken, hier gehts zum Angebot: <https://youtu.be/NTrtoyIq8sA>

BT-LA-Lauf-und FitnessSpielAusmalvorlage\_compressed

---

## Würfelspiel für die ganze Familie



Hier findet ihr die Spielanleitung als PDF und einen

- Trainingsplan mit Wochenübersicht (U6) und Spielvariationen □
- Spielversion mit Ausmalvorlage
- Spielversion mit 36 Abstreichfeldern

Wir bedanken uns herzlich bei den sportlichen Akteuren und bei Ina (BT Jugend Bewegungsraum) Markus (BT-Vertreter der Jugend) für die Umsetzung des Projekts.

Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Sport!

Spielversion mit 36 AbstreichfeldernBT-LA-Spiel-Version\_36\_Abstreichfelder

Spielversion mit AusmalvorlageBT-LA-Spiel-Ausmalvorlage\_compressed

Trainingsplan mit Wochenübersicht (U6) und Spielvariationen □ BT-Jugend\_Kreative\_Bastelstunde\_Würfel-Trim-Dich-Fit

---

# Training im Februar 2021



Liebe Sportler\_Innen, liebe Eltern,

ab sofort gibt es mittwochs und freitags um 17 Uhr für ca. 30-40 Minuten ein virtuelles Trainingstreffen per Jitsi Meet. Den Einladungslink erhaltet ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe. Vielen Dank an Kumbier IT für die unentgeltliche Bereitstellung dieses Services.

Ina und Markus haben einen BT-Jugend Kanal bei YouTube erstellt. Sie wollen dort kleine Sportvideos mit diversen Angeboten (überwiegend für Kinder) darbieten, um die Zeit bis zur Wiedereröffnung der Hallennutzung zu überbrücken. Hier gehts zum Angebot: <https://youtu.be/NTrtoyIq8sA>

Über Fragen, Wünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi. Wir sehen uns beim Training. ☺ Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Links zu anderen **Trainingsanregungen/-aufgaben (Stand 12. Februar 2021):**

- Fitness-Spiel für die ganze Familie
- BT-Jugend\_Kreative\_Bastelstunde\_Würfel-Trim-Dich-Fit
- Orientierungslauf oder -wandern ab 5.12. Update: 07.02.2021 Die Posten stehen nicht mehr zur Verfügung, aber zum Üben ist es trotzdem geeignet.
- BTFB Kinderturntag 2020 – Sportidee für unsere Jüngsten (4-8J.)

---

## Training für zu Hause im Januar und Winterferien



## 30-Tage-Fitness-Aufgabe

Da wir unsere gemeinsamen Trainingstermine noch eine Zeit lang verschieben müssen, möchten wir euch mit einer täglichen Anti-Frust-Fitnessaufgabe erfreuen. Es ist für die ganze Familie geeignet und die ideale Unterbrechung für lange Schreibtischarbeit.

Die Aufgaben könnt ihr in der Telegram-Trainingsgruppe einsehen oder per Mail an [Leichtathletik\(at\)BerlinerTurnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)BerlinerTurnerschaft.de) als Wochenaufgabe erhalten.

In den Winterferien wollen wir für unsere Kinder und Jugendlichen ein paar kurze Onlinetrainingstermine und Austausch anbieten.

Über Fragen, Terminwünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi

Wir grüßen herzlich und bleibt schön gesund!

Euer BT-LA-Team

Links zu anderen **Trainingsanregungen/-aufgaben (Stand 9. Februar 2021):**

- Training im Februar
- Orientierungslauf oder -wandern ab 5.12. Update: 07.02.2021 Die Posten stehen nicht mehr zur Verfügung, aber zum Üben ist es trotzdem geeignet.
- BTFB Kinderturntag 2020 – Sportidee für unsere Jüngsten (4-8J.)