

Training Ende Juli Anfang August 21



Liebe Sportfreunde*Innen, in den letzten beiden Ferienwochen stehen folgende Ferienangebote für euch zur Verfügung ☺

- Mittwoch, am 28.07.2021
 - 9:00-9:30 Uhr **“Sanfte Morgengymnastik”** immer mittwochs (**online per Jitsi**)
 - 15:00-16:30 Uhr **Rad fahren für das Sportabzeichen** auf dem **Tempelhofer Feld** (für alle die Sprint und Ausdauer nicht laufen oder sprinten wollen/können)
 - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger im **W-Kressmann-Stadion**
 - 17:30-19:00 Uhr Kinder und Jugendtraining im W-Kressmann-Stadion
- Freitag, am 30.07.2021 von 17:00-19:30 Uhr im **W-Kressmann-Stadion**:
 - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger
 - 17:30-19:00 Uhr Kinder ab 10 J. und Jugendtraining
 - 18:00-19:15 Uhr Lauftreff & Walkingtreff
- In der letzten Ferienwoche/ KW31 ist aufgrund einer Veranstaltung der Platz für uns gesperrt, deshalb gibt es folgendes Bewegungsangebot:
 - Freitag, am 06.08.2021 18:00-19:00 Uhr **Lauf- und Walkingtreff für alle Altersklassen**; Treffpunkt: am Winterstandort, **Schulenburg 7, 12101 Berlin**
 - Sonntag, am 08.08.2021 **Hohenschönhauser Gartenlauf Start um 9:30** und 10:00Uhr, Strecken: 500 m Bambinilauf, 2,2 km Schüler-Lauf, Einsteiger-Lauf, BC-Lauf U14 und 5,7 km Berlin-Cup-Lauf. Eine tolle Laufveranstaltung mit kurzen Strecken für die ganze Familie geeignet und **Auftakt zum Berliner Läufercup**. Über eine große Zahl Teilnehmer würden wir uns freuen. Alle Läufercup-Termine werden von Konni betreut ☺ Termine:

8.8.	Hohenschönhauser Gartenlauf	LC Ron Hill	5,7 km	5,7 km	5,7 km	2,2 km
13.8	Nordberliner Zugspitzlauf	Teamwork Sport+Event e.V.	12 km	8 km	8 km	4 km
———	Xberger Viertelmarathon	abgesagt				
12.9.	Lauf Volkspark Rehberge	Teamwork Sport + Event e.V.	10,5 km	10,5 km	10,5k, 3,5 U16 km 3,5k	U18

2.10.	Volks-Crosslauf Zehlendorf	TuS Lichterfelde km	10 km	5 km	5 km	1,8 km
						U14
						5
17.10.	Jedermannlauf mit Walking	VfL Tegel	10 km	10 km	5 km	km, U12
						1,2
31.10.	Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf	TuS Neukölln km	3,6 km	3,6 km	3,6 km	2,4 km
28.11.	Herbstwaldlauf					

- Montag, am 09.08.2021 von 18:00-19:30 Uhr **OL-Training** und **Lauftreff** in Alt Tempelhof (Infos folgen)



- Orientierungslauftermine (regional):
 - Mo 09.08.21 18:00 Uhr BT-**OL-Training** in Alt Tempelhof
 - So 15.08.21 Berlin-**OL-Training** JLVK-Auswahl
 - Sa 21.08.21 **NOR 13. Otto-Spahn-OL**, mit Anschlusstraining JLVK-Team
 - 05.09.21 **NOR** Niederlehme
 - 10.-12.9.21 **DM Mittel OL/ BRL/DPT** (Bundeswettbewerb)
 - 18.-19.9.21 **JLVK** (Bundeswettbewerb, nominiert: Pina, Carlo, Frida, Lio, Petru, Jolan, Calle, Arthur, Sonny, Pepe, Greta, Mila, Jason, Anton, Louis, Lianne)
 - 13.11.21 **BBM** Nebel-Cup (Nacht)
 - 14.11.21 **NOR** Nebel-Cup (Tag)
 - 20.11.21 **NOR** Teufelssee-OL



LA-Mehrkampf + Wurf- & Stoßtermine Aug/Sep21 (vorl. alle Termine unter Vorbehalt)

- **17.09.21 BMKM** 16:30-19:30 Uhr Sportplatz an den Ministergärten Berlin Mitte
- **24.09.21 BM Würfe**, Schleuderball einzeln, Steinstoßen 16:30-19:00 Uhr im Willy Kressmannstadion
- Wurf- & Stoß-Sondertraining: an den Freitagen 20.8./27.8./3.9./10.9.21
(Basistraining: Kugel- und Steinstoßen, sowie Schleuderballwurf)

Wir freuen uns auf euch ☺

Für Anmeldung zum Lauf (Bitte frühzeitig planen/melden), oder Informationen oder Fragen wendet euch an Konni per Telegram oder Mail:
Leichtathletik(at)berlineturnerschaft.de oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

Schöne Ferien wünscht das BT-LA-Team

DIE NEU(E)N LEITPLANKEN
DES DOSB VOM 2.JULI 2020

FAIR PLAY



HEISST JETZT...



TRAININGSGRUPPEN KLEIN HALTEN



SENSIBEL BLEIBEN
UND **RISIKEN** WEITERHIN
MEIDEN



**KÖRPER-
KONTAKTE**
AUF EIN
MINIMUM
BEGRENZEN



DISTANZ HALTEN
- WANN IMMER MÖGLICH



ANGEHÖRIGE VON
RISIKOGRUPPEN
BESONDERS SCHÜTZEN



**FREILUFT-
AKTIVITÄTEN**
NUTZEN



**VERANSTALTUNGEN
UND WETTBEWERBE** MIT
INDIVIDUELLEN KONZEPTEN



BEGRENZTER ZUGANG
ZU **VEREINSHEIMEN**
UND **UMKLEIDEN**

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND
DOSB


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

BTLA Training in den Sommerferien Juli 21



Liebe Sportfreunde*Innen, ab KW 26 stehen folgende Ferien-Trainingszeiten für euch zur Verfügung ☺

- Mittwoch, 17:00-19:30 Uhr zum Individualtraining oder:
 - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger
 - 17:30-19:00 Uhr Kinder und Jugendtraining
 - 9:00-9:30 Uhr "Sanfte Morgengymnastik" immer mittwochs (online per Jitsi)
- Freitag, 17:00-19:30 Uhr zum Individualtraining oder:
 - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger
 - 17:30-19:00 Uhr Kinder ab 10 J. und Jugendtraining
 - 17:15-18:30 Uhr Walkingtreff
 - 18:00-19:15 Uhr Lauftreff

Auf dem Programm stehen Spaß-, Sportabzeichen-, Fitness-, Ausdauer- und OL-Training. Wir freuen uns auf euch ☺

Für Informationen oder Fragen wendet euch an Konni per Telegram oder Mail: Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

Schöne Ferien wünscht das BT-LA-Team

DIE NEU(E)N LEITPLANKEN
DES DOSB VOM 2. JULI 2020

FAIR PLAY



HEISST JETZT...



TRAININGSGRUPPEN KLEIN HALTEN



SENSIBEL BLEIBEN
UND **RISIKEN** WEITERHIN
MEIDEN



**KÖRPER-
KONTAKTE**
AUF EIN
MINIMUM
BEGRENZEN



HYGIENEREGELN
EINHALTEN



DISTANZ HALTEN
– WANN IMMER MÖGLICH



ANGEHÖRIGE VON
RISIKOGRUPPEN
BESONDERS SCHÜTZEN



**FREILUFT-
AKTIVITÄTEN**
NUTZEN



VERANSTALTUNGEN
UND **WETTBEWERBE** MIT
INDIVIDUELLEN KONZEPTEN



BEGRENZTER ZUGANG
ZU **VEREINSHEIMEN**
UND **UMKLEIDEN**

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND
DOSB


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 ☺

Training auf dem Platz im Juni 21



Liebe Sportler*innen, wir trainieren wieder montags, mittwochs und freitags unter besonderen Auflagen (mit Hygienekonzept und in Kleingruppen) auf dem Platz. Ab dem 4.6. gilt die Testpflicht nur noch für Erwachsene. Wir laden euch herzlich zum Training ein ☺ 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

Zusätzlich gibt es ein **Laufangebot**, siehe BT ParkTour 2. Virtueller Lauf vom 28. Mai bis 13. Juni 21

& Onlinetraining im Juni:

- **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

Auch in den **Sommerferien** wird es Mi und Fr ein reduziertes Trainingsangebot geben.

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 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 Gerätgereinigung, 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
ab 4. Juni 21



DISTANZREGELN

EINHALTEN

ANMELDUNG



HYGIENEKONZEPT

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND



KONTAKT
NACHVERFOLGUNG

Trainingsregeln:

Hygieneregeln bleiben bestehen:
Mund/Nase Bedeckung, Anwesenheitsliste,
Gerätereinigung, **Einhaltung von 1,5 m Abstand** usw.
Kontaktloser Sport im Freien für Kinder
• bis **13 Jahren** in festen Gruppe von max. 20 TN
• **Kinder ab 14 Jahre** max. 10 TN/Gruppe
Testpflicht für Erwachsene bleibt bestehen.



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!

BT ParkTour 2. Virtueller Lauf vom

28. Mai bis 13. Juni 21



Leo & Konni laden zum zweiten Lauf ein! Nach der Ostermeile gibt es nun den nächsten Wettbewerb der **BT ParkTour**. Dazu wurde eine Runde im Fritz-Schloss-Park in Berlin-Mitte markiert und ihr habt vom **28. Mai - 13. Juni 2021** die Möglichkeit die Strecke mit Familie oder Freunden zu Laufen oder zu Wandern. Am 7.6. (statt Mo-Training) und 12.6.21 organisieren wir außerdem einen Trainingslauf vor Ort und geben Hilfestellung bei der Zeitnahme. Bitte lest alle Informationen und wendet euch bei Fragen an die angegebenen Kontaktdaten, siehe Ausschreibung.

Viel Spaß wünscht das BT-LA-Team!

Hier geht es zur Ausschreibung Seite 1, siehe Link [Seite 2](#),
Datenschutzerklärung, siehe Link

Ausschreibung: [BT_ParkTour_Lauf_2_Juni21](#)

Für Läufer*innen & Walkerinnen aller Altersklassen und jeglichen Fitnesszustandes. Wir freuen uns über alle die sich bewegen ☺



Start, siehe Foto:

Strecke/ Runde ist mit Steinen markiert (re im Bild)



links

Runde, rechts Ziel



Ziel □

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, gestestet 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 zugewiesen 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:

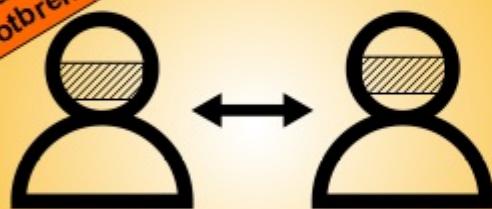
- Ihr braucht:

- 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-
Notbrems e



DISTANZREGELN

EINHALTEN

ANMELDUNG

HYGIENEKONZEPT

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND



KONTAKT NACHVERFOLGUNG



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:

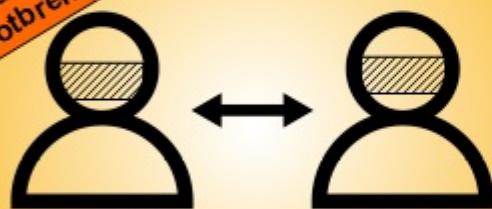
[BT_OL_Training7_und_8_Mai21](#)

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

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

FAIR PLAY HEISST JETZT...

Sport-Regeln
Bundes-
Notbrems e



DISTANZREGELN

EINHALTEN

ANMELDUNG

HYGIENEKONZEPT

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND



KONTAKT NACHVERFOLGUNG



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 Osterhäschchen, 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 **Frühspорт** 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

BT-LA-Laufen-Fitness-Spiel Ausmalvorlage

BT-LA-Laufen-Fitness-SpielAusmalvorlage_compressed