

Training, Wettkampf, neue Kleidung – Infos, Infos, Infos :)



Liebe Sportler_Innen, Liebe Eltern,

am Freitag, 17.9., trainieren die Gruppen von Lutz zu den eingeladenen Zeiten im Kressmann-Stadion. Für die Kinder und Jugendlichen, die in den letzten Wochen Mehrkampf und Wurf/Stoß trainiert haben, gibt es 2 Wettkampftermine:

Freitag, 17.9., 17 Uhr (Eintreffen zwischen 16:30 und 17:00 Uhr erwünscht)

- **BT Abturnen mit leichtathletischem Mehrkampf** (Laufen.Springen.Werfen).
- **Ort:** Sportplatz in den Ministergärten 2, 10117 Berlin – Nähe Brandenburger Tor
- Dauer bis ca. 19 Uhr. Vorläufige Riegeneinteilung nach Altersstufen:
- Riege 1: Mattea, Serafina, Josephine T., Maxi, Nitay, Amit, Aaron M., Aron H.
- Riege 2: Ida M., Clara H., Klara E., Astrid, Sophie (Gast), Henrik
- Riege 3: Ida W., Luzie, Felix, Milosh, Jonathan Q., Jakob, Sonny, Wissam, Elias
- Riege 4: Barbara H., Franziska, Malin, Penelope, Marie, Sarah, Nele (Gast), Anton Q., Franz, Fabio, Konrad, Max, Julian

Alle, die nicht in der Riegeneinteilung stehen und nicht bei Lutz trainieren, haben an diesem Freitag (17.9.) ausnahmsweise einmalig trainingsfrei zur Regeneration.

Sondertraining, Schleuderballwurf & Steinstoßen am Montag, 20.9. von 18:00 – 19:30 Uhr im Kressmannstadion

Am **Freitag, 24.9.** finden im Kressmannstadion ab 17 Uhr die **Berliner Meisterschaften im Werfen und Stoßen des DTB** (Turnerbund) statt. Hier ist die Anwesenheit aller Vereinsmitglieder eingeplant.

Folgende **Lauftermine** gibt es in den nächsten 2 Wochen: Berlin-Brandenburgische Staffelmeisterschaften 3×800 bzw. 3×1000 Meter am 25. September und Crosslauf an der Rodelbahn Zehlendorf (Berliner Läufercup) am 2. Oktober.

Die Abteilungsleitung erinnert daran, dass die **Vereinskleidung (neuer Look)** bestellt werden kann, nur **noch bis 25.09.21!**: Vereinskleidung-bestellen, siehe Link

Mit sportlichen Grüßen an alle
geschrieben von Konni am 15.9.21

Training im August/Sep 21



Liebe Sportler*innen, wir trainieren wieder montags, mittwochs und freitags (mit Hygienekonzept) auf dem Platz. Wir laden euch herzlich zum Training ein □ Hier findet ihr die vorläufige Trainingsübersicht und Gruppeneinteilung(wie vor den Ferien):

- Mo – Training
- Mi – Training
- Fr – Training
 - zusätzliches Trainingsangebot für die Gruppen 9, 10 und 14:
Einführung in Kugelstoßtraining je 30 min. Bitte kommt rechtzeitig und erwärmt euch vor der angegebenen Zeit.
 - 17:00 Gruppe 9
 - 17:30 Gruppe 10
 - 18:00 Gruppe 14
 - Mehrkampf am 17.9.21 und BM Wurf am 24.09.21

Onlinetraining:

- **Mittwochs**, um 9:00-9:30 Uhr “Sanfte Morgengymnastik 50+” Einen Einladungslink(per **Jitsi**) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de

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 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



**DISTANZREGELN
EINHALTEN**



**KONTAKT
NACHVERFOLGUNG
ANMELDUNG**



HYGIENEKONZEPT

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND
DSB
OLYMPIC RINGS

Trainingsregeln:

BT-LA Hygieneregeln zum kontaktlosen Sport im Freien bleiben bestehen:
Mund/Nase Bedeckung, Anwesenheitsliste,
Gerätereinigung, **Einhaltung von 1,5 m Abstand** usw.



Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.

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

Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere Warteschlangen, zu vermeiden.

Unsere Trainer*innen können einen vollen Impfstatus nachweisen.

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

OL Training in Alt-Tempelhof am 9. August



Liebe Sportler*innen, liebe Eltern,
am Montag, den 9. Mai 2021 von 17:00 Uhr bis 19:30 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. Das BT-LA-Team freut sich auf eure Teilnahme.

Trainingsinfos, siehe PDF:

BT_OL_Training9_August21

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	U18 10,5k U16 3,5k	3,5 km
2.10.	Volks-Crosslauf Zehlendorf	TuS Lichterfelde	10 km	5 km	5 km	1,8 km
17.10.	Jedermannlauf mit Walking	VfL Tegel	10 km	10 km	5 km	U14 5 km, U12 1,2 km
31.10.	Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf Hasenheide	TuS Neukölln	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 Anschlussstraining 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 einzel, Steinstoßen 16:30-19:00 Uhr im Willy Kressmannstadion
- Wurf-& Stoß-Sondertraining: an der 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)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...



**KÖRPER-
KONTAKTE**
AUF EIN
MINIMUM
BEGRENZEN



DISTANZ HALTEN
- WANN IMMER MÖGLICH



**FREILUFT-
AKTIVITÄTEN**
NUTZEN



ANGEHÖRIGE VON
RISIKOGRUPPEN
BESONDERS SCHÜTZEN



**VERANSTALTUNGEN
UND WETTBEWERBE** MIT
INDIVIDUELLEN KONZEPTEN



TRAININGSGRUPPEN
KLEIN HALTEN



HYGIENEREGELN
EINHALTEN



SENSIBEL BLEIBEN
UND **RISIKEN** WEITERHIN
MEIDEN



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 ☐

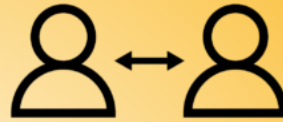
Für Informationen oder Fragen wendet euch an Konni per Telegram oder Mail: [Leichtathletik\(at\)berlinerturnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de) oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

Schöne Ferien wünscht das BT-LA-Team

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

FAIR PLAY

HEISST JETZT...



DISTANZ HALTEN
– WANN IMMER MÖGLICH



**FREILUFT-
AKTIVITÄTEN**
NUTZEN



**KÖRPER-
KONTAKTE**
AUF EIN
MINIMUM
BEGRENZEN



ANGEHÖRIGE VON
RISIKOGRUPPEN
BESONDERS SCHÜTZEN



VERANSTALTUNGEN
UND **WETTBEWERBE** MIT
INDIVIDUELLEN KONZEPTEN



TRAININGSGRUPPEN
KLEIN HALTEN



HYGIENEREGELN
EINHALTEN



SENSIBEL BLEIBEN
UND **RISIKEN** WEITERHIN
MEIDEN



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

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND



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 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
ab 4. Juni 21



DISTANZREGELN
EINHALTEN



KONTAKT
NACHVERFOLGUNG
ANMELDUNG



HYGIENEKONZEPT

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DOSB



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, 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

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DSB



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

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DSB



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