

Neue Wochenaufgabe: Orientierungs- Lauf oder ~Wandern



Hallo zusammen, es sind triste Zeiten für alle bewegungsfreudigen Nicht-Profis, daher zum Wochenende ein neues Angebot zum individuellen Sporttreiben. Es ist ein Orientierungslauf, der sich auch gut für Ungeübte oder einen Familienausflug mit integrierter Schnitzeljagd eignet.

Kleine Anleitung zum erfolgreichen Ausflug ins urbane Grün:

1. Karte in Farbe ausdrucken. Hier geht es zur Karte, PDF
2. zum Insulaner fahren / laufen (allein zu zweit oder gern mit der ganzen Familie ☐)
3. vom Start Posten (s.u.) in beliebiger oder numerischer Reihenfolge anlaufen und Buchstaben auf der Rückseite der rosa Karteikarten im entsprechenden Feld notieren
4. Lösungssparole herausfinden und mir gerne eine kurze Rückmeldung per Mail oder über Telegram geben

Der Start ist unweit des Planetariums am Beachvolleyballfeld beim Spielplatz in dem kleinen, feinen Park nahe S-Bahnhof Priesterweg. Man kann wunderbar mit dem Fahrrad entlang der S2/S25 ab Großgörschenstr./Bautzener Str, bzw. Südkreuz hinkommen oder das Ganze mit einem längeren Lauf (samt Höhenmetern) verbinden. In unmittelbarer Nähe kann man noch die Kleingärten Richtung Vorarlberger Damm entdecken oder das schöne Südgelände „mitnehmen“.

Die Karte ist übrigens nichts für Freunde präziser Kartierungskunst, da von 1987, aber die Wegestruktur ist noch so vorhanden, nur einzelne Pfade fehlen. Die roten Pfeile könnt ihr ignorieren, sie haben in diesem Kontext keine Bedeutung.

Noch Fragen oder keinen Drucker? Dann meldet euch, wir helfen gerne.

Habt Spaß und bleibt gesund!! Sportliche Grüße vom BT-LA-Team

Matthias

Hier geht es zur Karte, PDF

Weitere Trainingsideen:

- Übungen an Treppe, Berg und Senke (alle AK)

- Kinderturnabzeichen (Minis ca 3-7J.)

BTFB Kinderturntag 2020 -Sportidee für unsere Jüngsten



Kinderturnabzeichen @ home Sportliche Wochenaufgabe für unsere Jüngsten ☐ Im Beitrag sind auch BT-Turnkinder zu sehen. Viel Spaß wünscht das BT-LA-Team

BTFB/Turnen, Beitrag Hauptstadt TV „Aufgrund der aktuellen Ereignisse kann der Tag des Kinderturnens nicht wie gewohnt stattfinden, deswegen bringen wir ihn dieses Jahr zu Euch!

Freut Euch auf das Kinderturnabzeichen @ home, die Purzelbaum-Challenge, Einblicke ins Berliner Kinderturnen, spannende Expertenrunden und vieles mehr!!“

Training in der Herbstsaison ab 2.10.2020 an den Hallenstandorten



Update 30.11.2020, Training im Dezember, siehe Link

Liebe Sportler_Innen,

Adé Sportplatz, ab dem 2.10.2020 trainieren alle Gruppen wieder an den Winterstandorten. Es ist eine logistische Herausforderung, vom großen

Sportplatz an unsere Hallenstandorte umzuziehen. Einige behördliche Auflagen sind dafür umzusetzen. Der Platz ist sehr begrenzt. Deshalb haben wir die Trainingszeiten etwas gekürzt und einigen, hoffentlich vorübergehend, die zweite Trainingszeit gestrichen. Die Gruppen wurden leicht umstrukturiert. Mittwochs und freitags trainieren alle Gruppen (außer den Minis) draußen. Hier geht es zu den Informationen:

- Trainingszeiten und -Einteilung im November:
 - am Montag, siehe Link. Ablaufplan-Mo-Training inkl_Gruppeneinteilung.
 - **Update 3. Nov 2020;** Für die Gruppen 1-2, u. 13-15 muss das Training leider entfallen. Trainingsaufgabe KW45
 - am Mittwoch, siehe Link. Ablaufplan-Mi-Training. Standortskizze (!neuer Treffpunkt!)
 - **Update 3. Nov 2020;** Gruppe 4-7 darf weiterhin trainieren, eine Einladung erfolgte per Mail.
 - Trainingszeiten und -einteilung am Freitag, siehe Link. Ablaufplan-Freitagstraining.
 - **Update 6. Nov 2020;** Die Gruppen 8, 9 und 10 (Einladung erfolgte per Mail) treffen sich heute lafbereit in Sportkleidung, so pünktlich wie möglich im Schulenburgring 7. Wir dürfen nicht in auf das Gelände. Notkleiderablage organisieren wir im Auto.
 - Für unsere Älteren die (Gruppen 1-2, u. 13-15 und unsere jüngsten G12) muss das Training leider entfallen. Bitte sucht euch einen Trainingspartner, wir laden herzlich zum Austausch in der Telegram-Gruppe (auch als Desktop-Version für mehre Nutzer geeignet) ein. Trainingsaufgabe KW45

Fragen beantwortet euch Konni in der Telegramm-Trainingsgruppe oder per Mail: [Leichtathletik\(at\)Berlinerturnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)Berlinerturnerschaft.de)

Bleibt gesund!

Euer BT-LA-Team

Informationen zum Sportabzeichen-**Schwimmnachweis**

BT-LA Training ab KW33-KW40



Liebe Sportfreunde*Innen,

nach den Sommerferien trainieren wir wieder nach dem ursprünglichen Zeitplan in den eingeteilten Kleingruppen, s.u. Eine Vermischung der Gruppen soll es noch nicht geben. Zum Training kommt bitte weiterhin mit der unterschriebenen Anmeldung, s.u. Wir bedanken uns ganz herzlich für die bereits geleistete Hilfe, das Verständnis und gegenseitige Rücksichtnahme aller. Passt gut auf euch auf und kommt alle fleißig zum Training.

Hier geht es zum Zeitplan: Training im August/September 2020

A5-Zettel zur Trainingsteilnahme: Erklärung zur Trainingsteilnahme Training

Für Informationen oder eine Einladung zur 1. oder 2. Trainingszeit oder andere Anliegen, wendet euch an Konni und Claudia per Telegram oder Mail: Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

Training in den Sommerferien



Liebe Sportfreunde*Innen, das Sportamt hat uns die Platznutzung in den Sommerferien mittwochs und freitags bewilligt. Wir planen alle sechs Wochen Training anzubieten. Damit es durchgängig stattfinden kann, bitten wir euch die Zeiten so gut wie möglich zu nutzen. Die Montagsgruppen bekommen eine Mittwochszeit. Wir trainieren weiterhin in den eingeteilten Kleingruppen und haben den Zeitplan leicht verändert, s.u. Eine Vermischung der Gruppen soll es noch nicht geben. Zum Training kommt bitte weiterhin mit der unterschriebenen Anmeldung, s.u. Da auch die Gruppenleiter zeitversetzt ein paar Tage Urlaub machen, hoffen wir weiterhin so gute Unterstützung unserer älteren Sportler*Innen und Eltern zu erhalten. Wir bedanken uns ganz herzlich für die bereits geleistete Hilfe, das Verständnis und gegenseitige Rücksichtnahme aller. Passt gut auf euch auf und habt einen schönen Sommer.

Schöne Ferien wünscht das BT-LA-Team.

Hier geht es zum Zeitplan: Training in den Sommerferien.

A5-Zettel zur Trainingsteilnahme: Erklärung zur Trainingsteilnahme Training,

Für Informationen oder eine Einladung zur 1. oder 2. Trainingszeit wendet

in Kleingruppen von maximal 8 Personen erfolgen. Das erfordert einige Logistik und wir benötigen zusätzliche Helferinnen und Helfer bei der Umsetzung. **Die gute Nachricht: ihr dürft das Stadion schon nutzen** □
Trainingsempfehlung für diese Woche, KW20:

Besuch im Willy-Kressmann-Stadion, das für den Individualsport (max. zu zweit oder Familie/ Wohngruppe unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen) von 8:00 – 18:00 Uhr für euch geöffnet ist. Hier geht es zu den Übungen, Trimm-Dich-KW20

Herzliche Grüße
vom BT-LA-Team

Onlinetraining für BT-Mitglieder



Liebe Sportfreunde_Innen,

Die Trainer der BT-Fitnessabteilung „Turnhalle“ Ohlauer Str. 24, laden alle BT-Mitglieder zum Onlinetraining ein. Das Programm findest du unter folgendem Link:

http://www.dieturnhalle.net/?page_id=65

oder Instagram: @dieturnhalle_bt

Wenn du mitmachen möchtest, kontaktiere unsere Trainerin Bianca per E-Mail: [b.weber\(at\)berlinerturnerschaft.de](mailto:b.weber@berlinerturnerschaft.de) Sie gibt dir gerne alle weiteren Informationen.

Mit sportlichen Grüßen

Euer BT-Team

*Außerdem haben wir einen internen **BT-Trainingswettbewerb** gestartet. Ronny stellt eine Wochenaufgabe und alle können sich mit Trainingsaktivitäten daran beteiligen. Wer mit einsteigen möchte wendet sich an Ronny. Herzliche Grüße und trotz aller Umstände ein schönes Osterfest wünscht das BT-LA-Team*

„move at home“ Solidaraktion von LSB

und RBB



Damit Psyche und Fitness während der Coronakrise nicht allzu sehr leiden, hat der LSB Berlin die Kampagne „move at home“ für Bewegung und Solidarität in Leben gerufen. Täglich bietet der LSB zusammen mit dem RBB Workouts per Livestream. Zweimal täglich um 9:30 Uhr oder 14:00 Uhr, hier geht's zum rbb.

Außerdem haben wir einen internen **BT-Trainingswettbewerb** gestartet. Ronny stellt eine Wochenaufgabe und alle können sich mit Trainingsaktivitäten daran beteiligen. Wer mit einsteigen möchte wendet sich an Ronny. Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

Trainingsausfall; Umgang mit Corona

Update vom 14.03.: Abteilung Leichtathletik/Orientierungslauf

Liebe Mitglieder, Liebe Eltern, Der Senat hat die Schließung aller Berliner Schulen samt Turnhallen sowie Einrichtungen verordnet, deshalb sehen wir uns gezwungen ab Montag, 16.03.2020 unseren Sportbetrieb bis Ostern einzustellen. Bei Entscheidungen bezüglich Sport- und Wettkampfbetrieb halten wir uns an unsere Vorstandsanweisungen sowie Maßnahme Empfehlungen von DOSB, BTFB, LSB und Senatsschulverwaltung. Grüße vom BT-LA-Team/ Eure Claudia Becker

Auszug LSB-Sportempfehlung vom 13.03.: *„Bei allen Einschränkungen sollte jedoch die stärkende Wirkung von Sport auf die Abwehrkräfte nicht vergessen werden, sagte LSB-Präsident Härtel. „Wer jetzt alleine im Park oder Wald joggt, mit dem Fahrrad fährt, auf Berliner Gewässern rudert oder paddelt, kann etwas für seine Gesundheit tun. Wenn dann auch noch die Hygieneempfehlungen beachtet werden, kann man seinem Immunsystem wirklich etwas Gutes tun. Mehrere Wochen ohne Bewegung werden die Lage jedenfalls nicht besser machen.“*

Mitteilung vom 13.03.: Das Heutiges Training findet statt, ab der nächsten Woche wird das Training aufgrund der Schließung der Schulen vermutlich mindestens bis zum Ende der Osterferien ausfallen (weitere Infos folgen).

BTFB hat entschieden, alle Wettkampf-Veranstaltungen bis einschließlich 05.04.2020 abzusagen und ggf. zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen.

Der Birkenwäldchenlauf am Sonntag, dem 15.03., ist abgesagt!

Mitteilung vom 10.März 2020