

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](mailto: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

unterschiedenen 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 euch an Konni und Claudia per Telegram oder Mail:

Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

BT-LA Infos zum Sommertraining



Aktuelle Informationen und alles zum Sommertraining haben wir für euch in einem Mitgliederbrief, siehe Link erfasst. Für unsere jüngsten Sportler/*Innen gibt es ein gesondertes Schreiben: „Infobrief für unsere Minis“. Es bleibt weiterhin dabei, dass das Willy-Kressmann-Stadion für den Individualsport (max. zu zweit oder Familie / Wohngruppe unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen) vormittags und an den Wochenenden für euch geöffnet ist. Hier findet ihr ein paar Übungen, die ihr bei eurem Besuch im Stadion absolvieren könnt: Trimm-Dich Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

W-Kressmann-Stadion für Individualsport geöffnet



Liebe Sportlerinnen und Sportler,
aktuell beraten die Sportämter über die Vergabe der Sportplätze an die Vereine und wir hoffen, den Platz bald wieder nutzen zu dürfen.
Wir tüfteln an der Umsetzung der gesetzlichen Bestimmungen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes. Dafür werden wir ein Konzept erstellen, basierend auf der DTB-Organisationshilfe zum Wiedereinstieg, siehe Link
Es gibt sehr hohe Auflagen, z.B. kann ein Training nur mit Voranmeldung und 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(at)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 heutige 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

Herbstsaison 2019



Liebe SportlerInnen, hier findet ihr unsere Wintertrainingszeiten . und Wettkampftermine der Herbstsaison: WK_Termine_Herbst__2019

Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Kurse und Veranstaltungen

Update: 25.07.25 – 9:00 Uhr Packt die Regenschirme ein und auf zu den „Kreuzberger Alpen“ ☐ Unsere Veranstaltung findet statt. Eventuell verschieben wir das Startfenster leicht. Ihr könnt vor Ort auch auf die kürzeren Zeiten 30 oder 60 Minuten ummelden. Es gibt Umkleidekabinen wir stellen Zelte für unsere Gäste auf. Wir starten erst, wenn das Wetter Ausblick auf ein Stündchen starkregenfreies Zeit gibt. Regen- und Wechselkleidung nicht vergessen. Im Anschluss laden wir im Trockenen zum gemeinsamen Abendessen ein. Wir freuen uns auf euch. Dieter und Claudi

Herzlich willkommen zum: Kiezwalk am Freitag, den 25. Juli 2025, Start ist im Willy-Kressmann-Stadion

Hier geht es zur Ausschreibung: siehe PDF, BT-LA DLV Abzeichenabnahme-2025

DLV_Abzeichenabnahme 2025_BT-LA_2_Seiten

Wir bieten euch zusätzlich am Veranstaltungstag an die Disziplinen Standweitsprung, Medizinballwurf und Seilsprung zu prüfen. Es werden mehrere Sportabzeichenprüfer*innen vor Ort sein. Bitte bekundet euer Interesse mit der Meldung zur Veranstaltung. Das DLV-Abzeichen ist in der Disziplinengruppe Ausdauer für das Sportabzeichen(DSA) anerkannt.

Durch die Vorlage des Ausweises oder Urkunde für das Laufabzeichen der Stufen 4 (90min) oder Walking und Nordic-Walkingabzeichen der Stufe 3 (120min) gilt im Jahr der Ausstellung die Prüfung auf der Leistungsebene Gold als absolviert. Für alle, die zwei Stunden W/NW absolvieren möchten ist der Start bereits um 16:30 Uhr.

Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

DLV „Tag des Laufens“ Laufabzeichenabnahme (+ Walkingabzeichen) am Mittwoch, den 4. Juni 2025 Infos, siehe PDF-Link.



DLV_WalkingAbzeichen Freitag, 19. Juli 2024, hier geht's zum Bericht, siehe Link



DLV Abzeichen 120min Walken

Nächster Kiezwalk am Freitag, den 19. Juli 2024

DLV Lauf- & Walkingabzeichen-Abnahme Start um 17:00 Uhr



Liebe Walkingfans,

auf zum Präventions-Bonuspunkte sammeln, die X-Berger Alpen rufen euch!
Unsere nächste **DLV Walkingabzeichen** Abnahme findet am **Freitag, den 19. Juli 2024** im Kressmannstadion statt. Start ist um 17:00 Uhr.

Stufe 3- 120 Minuten (NW)/ Walken, kann für das Sportabzeichen des DOSB als Ausdauerleistung **Leistungsstufe Gold** anerkannt werden.

Wir freuen uns auf euch und grüßen herzlich

Dieter & Claudia + BT-LA-Team

Ausschreibung, Seite 1 von 2, siehe Link: [DLV_Abzeichenabnahme-2024 BT-LA](#)

[DLV_Abzeichenabnahme 2024_BT-LA](#)

Ausschreibung, Seite 2 von 2, siehe Link: [Teilnahmebedingungen, DLV_Abzeichenabnahme-2024 BT-LA](#)

**5. JUNI
2024**



DATEV
**#GEMEINSAM
MEHR
BEWEGEN**

TagDesLaufens_BT-LA_A5

Wir waren dabei, beim Tag des Laufens am Mittwoch, den 5. Juni 24! Ein gut gelauntes Warm up und eine Geburtstagsständchen zum Beginn und die tollen Startnummer, beim Training (?) bereiteten eine ganz besondere Stimmung! So gingen alle gut gelaunt an den Start um die Dauerlaufdisziplin für das Sportabzeichen bei einem lockeren Läufchen zu absolvieren. Für die Jüngsten und die Kinder der Schul AG als Haupttrainingsteil, für unsere Leichtathlet*innen als Warm Up. Das Wetter sorgte dann nach 20 Minuten für eine Planänderung: Durch einen starken Regenschauer, schwammen unsere restlichen Pläne davon... Wir mussten unseren hochmotivierten Nachwuchs gerade zu zwingen, eine Regenpause einzulegen. Unserer erfahreneren Wettkämpfer*innen trainierten jedoch weiter um sich auf zum Beispiel OL- und Mehrkampf Wettbewerbe vorzubereiten. Ein echter Sportler*in lässt sich doch von Regen nicht abhalten ☐

Auf der „tagdeslaufens“-Seite erfahrt ihr wie ihr ein Signal fürs Laufen setzen könnt und unterstützt gleichzeitig Wiederaufforstungsprojekte in Deutschlands Wäldern. Anmeldung und Teilnahmebedingungen:

<https://www.tagdeslaufens.de/anmeldung>

BT-LA Walkingtreff am 8. März 2024

hier geht es zum Bericht, siehe Link



BT-LA Walkingtreff am 8.März mit Gästen von den Kiezwalkern. Unseren Walkingtreff gibt es jeden Freitag um 17:00 Uhr. Mitstreiter*innen sind herzlich willkommen.

29.10.23 Wanderung durch den Kreuzberger Kiez zum Tag der offenen Tür OHL



Kreuzberger KiezWalk zum Tag der offenen Tür OHL

Kiezwalk/ Gruselwalk am 29. Oktober 2023

Happy Birthday, liebe BT! Unsere DLV-Walkingabzeichen-Abnahme, fand im Rahmen der BT-Jubiläumsfeier am Tag der offenen Tür „DIE TURNHALLE“ Ohlauer Straße statt.



29.10.2023, hier geht es zum Bericht, siehe Link

Ausschreibung, Seite 1 von 2, siehe Link/ PDF: DLV Abzeichenabnahme-2024 BT-LA

DLV_Abzeichenabnahme 2024_BT-LA

**Berlin, 14.Juli 2023 DLV Walkingabzeichen Abnahme,
schön war's mit euch!**



Berlin, 14. Juli 2023 DLV Walkingabzeichen Abnahme

Und hier noch ein paar Daten für die Statistikfans: Es haben 23 Frauen und 4 Männer zusammen 12 x 30 Minuten und 15 x 60 Minuten Walkingabzeichen absolviert. Unsere Gäste kamen aus verschiedenen Walking-Gruppen: Wandergruppe Spandau, Seniorenreisegruppe Reimer, Kiez Walker, Stolpertruppe, ehemalige RBB Laufbewegung und die betreuenden BT – Walker vom Lauf- & Walking-Treff am X-berg.

Vorankündigung: Unsere nächste Abzeichenabnahme ist für Sonntag den, 29.10.2023 beim Tag der offenen Tür in der TURNHALLE/ Ohlauer Straße geplant. Wir freuen uns auf euch! Herzliche Grüße vom BT-LA-Team. Dieter & Claudi

10 Jahre Turnhalle, wir waren dabei, Kiezwalk 22 □

Kiezwalk am 21.05.22, Happy Birthday, liebe TURNHALLE! Unsere DLV-Walkingabzeichen-Abnahme 2022, fand im Rahmen der BT-Jubiläumsfeier 10 Jahre „DIE TURNHALLE“ am Samstag, 21. Mai 2022 in der Ohlauerstraße 24, 10999 Berlin statt.



Foto: Jasmin Röhner



BT-Walkingabzeichen 2019

Informationen zum Sportabzeichen 2020



Sanftes Laufen, Walken und Nordic Walken zum Ausprobieren 2020

Liebe Eltern, liebe Interessierte, unser Lauf- und Walkingtreff lädt wieder herzlich zum sanften Ausdauertraining unter fachlicher Anleitung von Sportlehrerin Claudia Becker ein. Für alle die es mal ausprobieren oder ihre Technik verbessern möchten. Freitag am **18. September** von **17:30-18:30 Uhr** an. Das Angebot ist kostenlos. Das BT-LA-Team freut sich auf euch ☐



DLV Walkingabzeichen 2017; Zahlreiche Walker sind dem Aufruf gefolgt und machten in den „Kreuzberger Alpen“ ihr Walkingabzeichen :)

DLV- Lauf- & Walkingabzeichen-Abnahme

Liebe Lauf- und Walkingfans,

die X-Berger Alpen rufen euch! Unsere nächste DLV Laufabzeichen Abnahme findet am **Montag, 17. Juli 2017** statt/ Start ist um 17:30 Uhr im Willy-Kressmann-Stadion (ehem.Katzbachstadion)/Eingang Dudenstraße

Wir freuen uns auf euch und grüßen herzlich

Claudia + BT-LA-Team



DLV Walkingabzeichenabnahme 2015

Kurse 2017

Unsere aktuelle Präventionskurse mit Kassenanerkennung. Für alle, die ihre guten Vorsätze endlich umsetzen wollen!

Zertifiziertes Präventionsangebot der Zentralen Prüfstelle Prävention gemäß § 20 Abs. 1 und 2 SGB V/ (80% bis 100% Rückerstattung)

Lauftraining – Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Trainingsstätten

Willy-Kressmann-Stadion

Dudenstraße 40

10965 Berlin Sommersaison, Oster- bis Herbstferien Mo, Mi, Fr

[Größere Karte anzeigen](#)

Turnhalle

Grundschule auf dem Tempelhofer Feld

Schulenburg ring 7

12101 Berlin Herbst-/ Wintersaison, immer freitags

[Größere Karte anzeigen](#)

Turnhalle

Lemgo-Grundschule

Böckhstr. 5

10967 Berlin Herbst-/ Wintersaison, immer montags, sowie nach den Herbstferien neu mittwochs

[Größere Karte anzeigen](#)

Adolf-Glaßbrenner-Grundschule – 02G31

Hagelberger Straße 34

10965 Berlin – Kreuzberg

Herbst-Wintersaison, draußen/Schulhof! mittwochs, nur für die Schul AG! Ab KW 45

[Größere Karte anzeigen](#)

Astoria Gelände am Kleinen Wannsee

Bismarckstraße 68

14109 Berlin-Wannsee

[Größere Karte anzeigen](#)