

Training ab 18.10. und Herbstferien 2023



Liebe Sportfreunde*innen, ab 18. Oktober 2023 wechseln wir mittwochs und freitags an die Winterstandorte. Nach den Herbstferien (21.10.-05.11.23) gibt es neue Gruppeneinteilungen und Trainingszeiten.

Liebe Grüße vom BT-LA-Team



BT Vereinskleidung von Noname zu bestellen bis 18.10.23! Verkauf & Tauschbörse Fr 6.10. und Mi 11.10.



Hallo Zusammen, es gibt wieder die Möglichkeit neue Vereinskleidung von Noname zu bestellen! Ihr öffnet den Link, meldet euch mit eurem Account an (oder erstellt einen Account) und mit dem Passwort (siehe Mail oder über Claudi) könnt ihr dann auf unseren Clubshop zugreifen. Die Kleidung wird uns dann, geplant ist noch vor Weihnachten, gesammelt erreichen. Es gibt heute Nachmittag am 6.10. und am 11.10. auf dem Sportplatz die Möglichkeit die

Kleidung nochmal anzuschauen und die Größen zu testen. Neu dieses Jahr ist ein Stirnband, damit eure Ohren warm bleiben. Neben unserem Vereinsdesign gibt es auch Hosen, Socken etc in Schwarz/weiß zu kaufen. Es gibt wie immer sowohl Laufkleidung als auch OL Trikots. Wichtig ist, dass unser Bestellzeitraum diesmal nur sehr kurz ist, damit die Sachen noch vor Weihnachten bei uns sind. Bestellen könnt ihr bis zum 18.10!!! Viel Spaß beim Shoppen, Grüße von Pina ☐

<https://clubshop.nonamesport.com/> Closing date: 18/10

Viel Spaß und meldet euch gerne bei Fragen ☐

Pina (für Noname), Anne & Claudi (BT-Kleidung & Tauschbörse Fr 6.10. und Mi 11.10. beim Training) Bringt einfach eure BT-Kleidung beschriftet mit. Wir haben auch noch T-Shirts & Leibchen und für unsere Jüngsten Bärchen Shirts am Platz vorrätig.
Alle Kinder/Jugendlichen Neumitglieder erhalten ein Teil geschenkt.

BMKM Leichtathletik/ Würfe



Liebe Mehrkampf- und Wurffans,

am Sonntag, den 11.06. veranstaltet der BTFB die Berliner Mehrkampfmeisterschaften im Leichtathletischen Fünfkampf sowie Schleuderballwurf. Das Steinstoßen erfolgt dann am Freitag, den 30.06.23.

Beim MK werden ein Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen, Schleuderballwurf und eine Mittelstrecke absolviert. Wenn ihr starten möchtet meldet euch umgehend (bei einigen muss bezüglich Startpass noch eine ID beantragt werden) bei Sven oder Claudia.

Zu beiden Terminen könnt ihr eure Quailifikation für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften 2023 anstreben. Der DTB hat gerade veröffentlicht, das ein Ausrichter gefunden werden konnte, Termin: 24.09.2023, Leichtathletische Einzel- und Mehrkämpfe in Dieburg (Hessen)

Informationen zu allen genannten Mehrkampf- und Wurf-Terminen haben wir euch hier zusammengestellt, siehe Link

Über zahlreiche Rückmeldungen würden wir uns freuen! Wir sehen uns beim

Training ☐

BT-LA-Team

Für den Terminkalender:

Montag, 11. September 2023, BM Leichtathletik Würfe Teil II,
Schleuderballwurf

Trainingsausfall am Mi 24.05. und am Mi 31.05.23 Steglitzer Volkslauf



Lieber Nachwuchs, leider muss heute krankheitsbedingt das LA-Training ausfallen. Bitte lauft selbst eine kleine Trainingsrunde und meldet euch zahlreich zum Steglitzer Volkslauf am 31.05. Hier geht's zu den Infos: LA-WK-INFO_Steglitzer_VL2023, siehe pdf

Terminausblick:

- Mittwoch. 24.05. Trainingsausfall- krankheitsbedingt
- Mittwoch. 31.05. Trainingsausfall- Ausflug Steglitzer Volkslauf
- Sonntag, 11.06. BMKM Berliner Mehrkampfmeisterschaften (Teil 1)
- Freitag, 30.6. BM Steinstoßen (Teil 1) + 800 m-, 1000 m-, und 3000 m-Bahnlauf
- Samstag, 01.07. BT-Sommerfest am Kleinen Wannsee (inkl. Meisterehrung 22)
- Mittwoch, 12.7. Bambinifest + Sommerfest

Wir freuen uns über jede/n, der mit dabei ist ☐

BT-LA-Team

LA-WK-INFO_Steglitzer VL2023

Aktionstag #BewegtGegenRassismus am 27.03.2022 Respekt – Akzeptanz – Toleranz



Hier geht´s zum Angebot auf der BT-Seite

Außerdem begrüßen und unterstützen unsere Verbände: der Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund, der Landessportbund Berlin und der Berliner Leichtathletik-Verband ausdrücklich jegliches Engagement seiner Mitglieder. Wendet euch gerne mit Ideen für Hilfsaktionen an das BT-LA-Team, wir helfen gerne bei der Umsetzung.

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.)

Kurse und Veranstaltungen

Zusammen ist besser – Berlin räumt auf- Seid mit dabei am 24.04.2026

Berlin sauber machen und vom Müll befreien. Das ist das Ziel der großen Aktion „Zusammen ist besser – Berlin räumt auf“ von rbb 88.8, gemeinsam mit nebenan.de,

der BSR und den Berliner Bezirken. Die Idee: Vom 14. bis 29. April gehen möglichst viele Berlinerinnen und Berliner Müll sammeln, jeden Tag ein anderer Bezirk.

Friedrichshain-Kreuzberg ist am Freitag, 24. April dran. Und jeder*r kann mitmachen.

Das Ziel der Aktion ist, dass wir alle gemeinsam zeigen: Wir Berlinerinnen und Berliner kümmern uns um unsere Stadt. Wir meckern nicht nur, sondern tun auch was dafür, dass unsere Stadt schön und sauber ist, in seiner Straße, in seinem Kiez oder seinem Lieblingsort.

BerlinRaeumtAuf

DLV „Tag des Laufens“ Laufabzeichenabnahme (+ Walkingabzeichen) am Mittwoch, den 3. Juni 2026 Infos folgen

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 Läuferchen 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