

## LIEBE SPORTBEGEISTERTE IN UND UM BERLIN!

### Endlich ist Schluss mit der Bewegungspause!

Gemeinsam präsentieren der SC Tegeler Forst und die IKKBB eine breite Auswahl an kostenlosen Sportangeboten an der frischen Luft. Die Kurse sind für jedes Fitnessniveau und für die ganze Familie geeignet. Wählen Sie aus zwischen:

- Gemeinsam zum Sportabzeichen
- Funktional-Training
- Sportlicher Spaziergang
- Family Run
- Nordic Walking
- Zumba
- Bauch-Beine-Po
- Spikeball
- Ballsport-Workout
- Yoga

Jede Woche von Mai bis einschließlich September 2023!

Gut zu wissen: Im Rahmen der Breitensportförderung unseres Kooperationspartners IKK BB sind alle Sportangebote – unabhängig von der Kassenzugehörigkeit – für alle Interessierten kostenlos!

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihre Trainer\*innen des SC TF



Informationen zu den Kursen und den direkten **Link zur Anmeldung** finden Sie auch hier:

[www.ikkbb.de/anmeldung-sctf](http://www.ikkbb.de/anmeldung-sctf)



## NATÜRLICH SPORT!

### DAS ANGEBOT



#### 1 | GEMEINSAM ZUM SPORT- ABZEICHEN

Das Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Gruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden. Die zu erreichenden Werte werden klassifiziert nach Geschlecht und Alter.

Dieses Ziel wollen wir gemeinsam mit euch bis Ende September erreichen. Wir möchten, dass sich Kinder ab 10 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern oder anderen Familienangehörigen zusammenfinden, Freude beim gemeinsamen Sporteln haben und sich gegenseitig anfeuern, wenn um ein Sportabzeichen gekämpft wird.

Gern sind auch andere Interessenten herzlichst dazu eingeladen. Lasst uns zusammen eine Stunde etwas für die Gesundheit und die persönlichen Glücksmomente tun.

**WANN:** Montags  
17:15 bis 18:15 Uhr

**WO:** Sportplatz Albrecht Haushofer OS  
in Heiligensee (Kurze Bracker Weg)  
Reinickendorf

Weiter geht's auf der Rückseite →

## NATÜRLICH SPORT!

Das Bewegungstraining der IKK BB

### 1. ONLINE-REGISTRIERUNG IKK BB:

Die IKK BB fördert und finanziert diese kostenlosen Breitensportangebote im Rahmen der Prävention.

Für die Organisation bitten wir Sie, sich als Teilnehmende einmalig online zu registrieren:



[www.ikkbb.de/anmeldung-sctf](http://www.ikkbb.de/anmeldung-sctf)

### 2. KONTAKT SC TEGELER FORST:

Machen Sie mit bei **NATÜRLICH SPORT!**, dem kostenlosen Breitensportangebot des SC Tegeler Forst in Zusammenarbeit mit der IKK BB.

Melden Sie sich bitte für Ihr passendes Sportangebot direkt beim Veranstalter SC Tegeler Forst an:

#### SC TEGELER FORST

Matthias Theile  
Telefon: 030 40 58 65 21  
E-Mail: [m.theile@sctf.de](mailto:m.theile@sctf.de)

[www.sc-tegeler-forst.de/natuerlich-sport](http://www.sc-tegeler-forst.de/natuerlich-sport)



**IKK BB** Innungskrankenkasse  
Brandenburg und Berlin

[ikkbb.de](http://ikkbb.de)



## PRÄVENTION

Gesund bewegen und  
entspannen!

**Vielseitig. Kostenlos. Für alle!**



## NATÜRLICH SPORT!

Das Bewegungstraining der IKK BB

Stand: 05/2023



# NATÜRLICH SPORT!

## DAS ANGEBOT

### 2 | FUNKTIONAL TRAINING

Dieses Angebot dient zur Mobilisierung und Steigerung von Ausdauer, Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit.

Die Teilnehmenden werden gebeten eine Decke/Yogamatte sowie Tennisball oder gefüllte Flasche für einzelne Übungen mitzubringen. Die Übungen zur Ausdauer, Koordinations- bzw. Gleichgewichtsfähigkeit werden überwiegend im Stehen durchgeführt, daher ist eine gewisse körperliche Ausdauer Voraussetzung.

**WANN:** Montags  
16.10 bis 17.10 Uhr

**Mai:** 15. / 22.

**Juni:** 5. / 12. / 19. / 26.

**Juli:** 3. / 10. / 17. / 24.

**August:** 28.

**September:** 4. / 11. / 18.

**WO:** Öffentliche Rasen-Grünfläche am Stabholzgarten, hinter dem Rathaus Spandau

### 3 | SPORTLICHER SPAZIERGANG

Du hast dir vorgenommen, dich wieder mehr zu bewegen? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Sei es aufgrund Corona, intensiven Arbeitsjahren oder kleinen Verletzungen – manch einem fällt es schwer, sich wieder zu motivieren, um ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren. Bei unserem Spaziergang an der frischen Luft in der schönen Natur des Tegeler Forsts trainieren wir im moderatem Tempo Ausdauer, Kraft und Koordination in kleinen Übungen, die individuell an den jeweiligen Fitnessstand angepasst und langsam gesteigert werden. Ergänzt wird das Programm mit Atem- und Entspannungsübungen aus Yoga und Qi Gong.

**WANN:** Mittwochs  
16.00 bis 17.00 Uhr

**WO:** Eingang Sportplatz Heidenheimer Straße (Heidenheimer Straße/Friedrichsthaler Weg Reinickendorf)

### 4 | FAMILY RUN

Wer kennt es nicht, man kommt aus dem gemütlichen Wochenende und ist etwas träge am ersten Wochentag. Dieser Kurs ist etwas für alle, die Lust haben auf einen Power-Einstieg in die bevorstehende Woche.

Laufen und die Natur erleben – gemeinsam mit Mama oder Papa (für Kids ab 10 Jahren)? In der wunderschönen Idylle rund um das Tegeler Fließ habt ihr jeden Freitag die Möglichkeit für ein gemeinsames familiäres Workout. Schritt für Schritt nähern wir uns den abwechslungsreichen Zielen in der Natur und bauen kleine konditionelle und koordinative Übungen ein. Nach einer bewegten Stunde landen wir wieder gemeinsam am Startort und können frisch und gut gelaunt ins Wochenende starten.

**WANN:** Montags  
18.15 bis 19.15 Uhr

**WO:** Jugendherberge Ernst Reuter (Hermsdorfer Damm 48-50), Reinickendorf

### 5 | NORDIC WALKING

Wer beim Sport nicht gerne allein bleibt, trifft beim Nordic Walking in Heiligensee genau die richtige Wahl. Geleitet von einer erfahrenen Übungsleiterin ist diese Sportart eine Wohltat für Körper und Geist in der frischen Natur. Durch den Stockeinsatz im Nordic Walking wird der Bewegungsapparat entlastet und die Oberkörpermuskulatur zusätzlich trainiert. Gleichmäßige und wohldosierte Bewegungen beim Walken helfen Muskelverspannungen im Schulter-Nackenbereich vorzubeugen und entgegenzuwirken. Dieses Angebot ist sowohl etwas für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

**WANN:** Donnerstags  
10.00 bis 11.00 Uhr

**WO:** Heiligensee (Stolpmünder Weg/ Ecke Büssowerweg) Reinickendorf

### 6 | ZUMBA

Wer Lust hat zu lateinamerikanischen Tänzen die Hüfte schwingen zu lassen, ist bei Zumba genau richtig. Hier gibt

es gute Laune gemischt mit Tanzbewegungen aus Salsa, Rumba, Bachata und Merengue. Die verschiedenen Tanzstile verbinden Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining mit Spaß und Leichtigkeit. Hier wird ein abwechslungsreiches Workout mit spannenden Choreografien vereint. Es kann jeder mitmachen, egal ob Zumba-Neuling oder Teilnehmer mit mehr Erfahrung. Wir freuen uns auf euren Besuch.

**WANN:** Montags  
18.00 bis 19.00 Uhr

**WO:** Sportplatz Kissingenstraße (Forchheimerstr.22) Pankow

### 7 | BAUCH-BEINE-PO

In diesem Kurs wird der ganze Körper durch einen Mix aus Ausdauer- und Krafttraining ordentlich in Form gebracht. Durch abwechslungsreiche Übungen werden verschiedene Muskelpartien angesprochen. Vergesst den Alltagsstress und power euch bei jeder Menge Spaß richtig aus. Dieses Angebot ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**WANN:** Donnerstags  
19.15 bis 20.15 Uhr

**WO:** Sportplatz Kissingenstraße (Forchheimerstr.22) Pankow

### 8 | SPIKEBALL

Unser brandneues Trendsport-Angebot in den Berliner Rehbergen. Nette und sportbegeisterte Leute, ein Netz und jede Menge Lachen – garantiert! Spikeball zieht dich in seinen Bann und lässt dich nicht mehr los. Falls du kein komplettes Team stellen kannst – kein Problem! Wir wechseln ständig durch, sodass Jeder und Jede einen Platz am Netz findet. Unser Trainer gibt dir gerne eine Regel- und Technik-einweisung. Wir freuen uns auf dich!

**WANN:** Donnerstags  
19.45 bis 20.45 Uhr

**WO:** Rehberge (Eingang Transvaalstraße, zwischen Trimm-dich-Pfad und Dohnagestell) Mitte

### 9 | BALLSPORT-WORKOUT

Mit diesem Angebot bieten wir euch einen tollen Einstieg in das bevorstehende Wochenende getreu dem Motto "Sportlich ins Wochenende".

Ganz klar im Fokus bei diesem Angebot stehen unterschiedliche Ballsportarten. Aber auch die anderen Gegebenheiten der Sportanlage werden wir zwischendurch für ein kleines Workout und ein paar Kräftigungsübungen zwischen dem Ballsport nutzen. Also zögert nicht und kommt jeden Freitag zur Renée-Sintenis-Grundschule und genießt Sport an der frischen Luft.

**WANN:** Freitags  
18.00 bis 19.00 Uhr

**WO:** Sportanlage Renée-Sintenis-Grundschule (Laurinsteig 39) Reinickendorf

### 10 | YOGA

Gemeinsam werden wir draußen an der frischen Luft über unseren Atem neue Lebensenergie schöpfen. Im Yoga geht es um mehr, als besonders flexibel oder stark zu sein oder komplizierte Asanas ausführen zu können. Es geht darum, bewusst zu atmen, unsere Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken und so unsere schnellen Gedanken zur Ruhe zu bringen, die uns häufig davon abhalten, unsere eigene Kraft zu sehen.

Unsere Übungsleiterin verbindet die klassischen Ideen des Yoga mit positiver Psychologie, um in einer wohltuenden körperlichen Praxis inneren Frieden, Freude und Leichtigkeit zu finden. Durch unsere innere Einstellung werden wir automatisch Beweglichkeit und Kraft verbessern und Spaß an der Praxis haben.

**WANN:** Freitags  
19.00 bis 20.00 Uhr

**WO:** Rehberge (Eingang Transvaalstraße, zwischen Trimm-dich-Pfad und Dohnagestell) Mitte