



Alle guten Wünsche für ein gesundes und sportlich erfolgreiches neues Jahr!

Der Vorstand wünscht allen TVFlern und ihren Familien alles Gute für das neue Jahr, das wieder viele sportliche Ereignisse für uns bereithält. Neben unseren traditionellen vereinsinternen Veranstaltungen wird es mit dem 32. Cross-Duathlon in Rauen und dem 35. Storkower See Lauf auch den bereits fünften Scharmützelsee Triathlon als „kleines Jubiläum“ geben. Wir alle freuen uns darauf und hoffen natürlich auf eine rege Beteiligung und breite Unterstützung!

Ebenso freuen wir uns darüber, dass der Verein gleich zu Beginn des Jahres weiteren Zuwachs bekommen hat. Wir begrüßen sehr herzlich Yvonne Seiler aus Heidensee, Steven Petermann aus Königs Wusterhausen und Ronny Richter aus Fürstenwalde in unserer Mitte und hoffen, dass sie sich bei uns wohlfühlen und ihre sportlichen Ziele verwirklichen können.

An dieser Stelle möchten wir darüber informieren, dass das Montags-Schwimmtraining im Schwapp beginnend am 22. 01. für 2 bis 3 Wochen nicht wie gewohnt stattfinden kann, da wir die Bahn für den praktischen Teil der Rettungsschwimmausbildung bzw. – Wiederholungsprüfungen benötigen. Wir hoffen, Ihr habt alle dafür Verständnis, da ja die Rettungsschwimmausbildung eine auch für unseren Verein wichtige Maßnahme ist.

Die 22. Mountin-Challenge ruft in den Tegeler Forst

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

Auch in diesem Jahr werden wir Teamworker unseren Cross-Duathlon (-> Cross-Rad und Cross-Lauf) ausrichten. Die Genehmigung der Berliner Triathlon Union (BTU) liegt vor, es wird auch wieder ein Wettkampf im BTU-Cup. Teamwork Berlin e.V. ist Mitglied im Bezirkssportbund Reinickendorf e.V. und der Berliner Triathlon Union. Es handelt sich um einen ausschließlich gemeinnützigen Wettkampf, auch ambitionierte Freizeitsportler*innen zählen zu den Teilnehmenden, auch ohne Vereinszugehörigkeit.

Die 22. Mountain-Challenge wird am Samstag, den 09.03.2024, stattfinden. Start ist 11:00 Uhr, Start/Ziel und Strecken sind im Tegeler Forst. Der Zugang erfolgt über die Kneippstraße, genau wie im Jahr 2023. Die Teilnehmerzahl ist auf 100 begrenzt.

Die Ausschreibung zur 22. Mountain Challenge am 09.03.2024 findet ihr auf unserer Homepage:

<https://teamwork-berlin.eu/mountain-challenge-ausschreibung/>



Die Online-Anmeldung über unseren Zeitnehmer Tollense Timing ist möglich unter der Adresse:

<https://my.tollense-timing.de/event/registration?eventid=270406&lang=de>

Es würde uns sehr freuen, wenn diese Information an die Vereinsmitglieder weitergeleitet wird und wir uns dann am Wettkampftag wiedersehen. Natürlich könnt ihr wieder mit einer liebevoll und professionell organisierten Veranstaltung rechnen.

Mit sportlichen Grüßen
Teamwork Berlin e.V.

Klaus Wicovsky (Pressewart)

mc@teamwork-berlin.eu

www.teamwork-berlin.eu

Der Kundiusman in Berlin startet Ende April unter neuem Namen

Liebe Triathletinnen und Triathleten, liebe Freunde des Sports,

Das Neueste zuerst: unser Wettkampf heißt ab 2024 **Berliner Powersprint Triathlon!** Und unser Elite-Format Powersprint wird wieder über drei Läufe – Prolog, Kleine und Große Jagd – ausgetragen. Ab kommenden Freitag, 12. Januar 2024 um 18:00 Uhr könnt Ihr Euch bei Tollense-Timing anmelden.

Wettkampftag ist Sonntag der 5. Mai 2024. Erster Start ist um 9:00 Uhr am Kombibad Gropiusstadt an der Lipschitzallee 29 in Berlin-Neukölln.

Den Anfang machen wie gewohnt die Powersprinter, gefolgt von den Jedermännern und -frauen. Nach einer Mittagspause folgen die Nachwuchsathleten mit den Berliner Meisterschaften 2024.

Die Teilstrecken sind zuschauerfreundlich und befinden sich in unmittelbarer Nähe der Wechselzone. Geschwommen wird in der Halle in einem beheizten 50-m-Becken mit abgetrennten Bahnen.

Die Ausschreibung mit allen Details zu Streckenlängen, Anmeldung und dem Zeitplan findet Ihr hier:

<https://tustriathlon.de/berliner-powersprint-triathlon/kondiusman-2023-ausschreibung-2/>

Bis 10. März 2024 habt Ihr die Gelegenheit, Euch zu vergünstigten Konditionen anzumelden.

TuS Neukölln Berlin Triathlon



Angebot für Yoga-Kurse für Triathleten

Ich bin Sabrina Jaap, begeisterte Marathon-Läuferin und Triathletin. Durch meine eigenen positiven Erfahrungen mit Yoga habe ich eine Ausbildung absolviert, um dieses Wissen an andere Sportler weiterzugeben.

Seit Anfang 2023 leite ich "Yoga for Athletes" und unterstütze insbesondere Läufer und Triathleten durch Personal Trainings und Gruppenkurse.

Mein Ziel ist es, mit Yoga die Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung zu fördern, um die Leistung der Athleten zu erhalten und zu steigern sowie Verletzungen vorzubeugen.

> Ich biete bereits einige meiner Kurse **hybrid** an, das heißt mittels eines Links (über Zoom oder Zoho Meetings, je nach Örtlichkeit/Studio) können sich die Teilnehmer zu den Sessions dazuschalten. Dieses Angebot wird in Zukunft auch ausgebaut. Die Infos zu den Kursen können Sie hier einsehen: <https://www.yoga-for-athletes.de/yoga-kursplan/>

> Wenn Sie einen Kurs für Ihren Verein intern anbieten wollen, können wir auch hier nach einer Lösung bzw. einem individuellen Termin suchen. Auch diese würde dann mittels eines Online-Meetings stattfinden.

> Zur Zeit arbeite ich noch mit einer **10er Karte** (die 12 Wochen Gültigkeit hat, d.h. 2 Termine können flexibel verschoben werden). Diese kostet 150 €. Ich werde aber in Zukunft auf ein Abomodell umstellen.

> Ich biete meinen Athleten die Sessions **wöchentlich** an.

Sabrina Jaap Yoga for Athletes

E-Mail: sj@yoga-for-athletes.de

Telefon: +49 162 1308229

Web: www.yoga-for-athletes.de