

Sportprogramm



SCL | SPORTCLUB
Lebenshilfe
BERLIN

#Inklusion

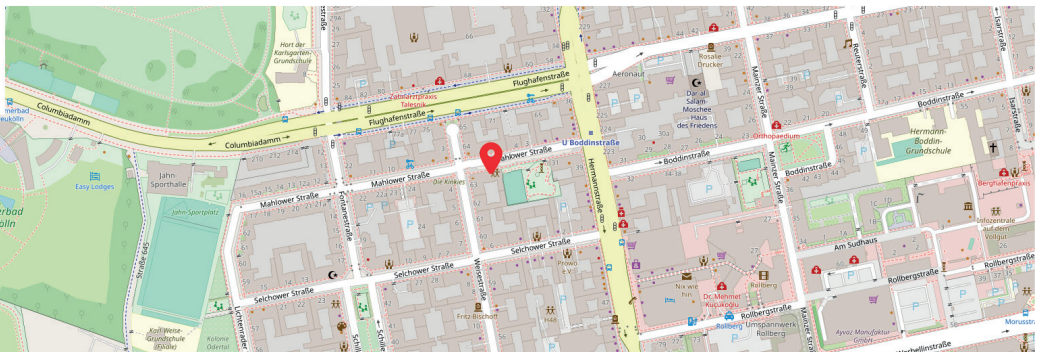
Vorwort

Sport gehört für viele Menschen zu einer aktiven Freizeitgestaltung.

Bewegung macht Spaß, ist gesund und schafft Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung. Was zählt, ist das olympische Motto „Dabei sein ist alles“ - für alle von Anfang an. Der SCL Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V. (SCL) wurde im Januar 1995 mit dem Zweck gegründet, Menschen mit geistiger Behinderung ein breites Sportangebot zu eröffnen. Er setzt sich gemäß dem Leitbild der Bundesvereinigung Lebenshilfe für die Achtung und Wahrung der Persönlichkeitsrechte von Menschen mit geistiger und/oder mehrfacher Behinderung, ihr Recht auf Selbstbestimmung und ihre Integration in der Gesellschaft ein.

Wir reden nicht nur von Inklusion, bei uns sind Menschen mit und ohne Behinderung herzlich willkommen.

Für weitere Informationen zu unseren Angeboten erreichen Sie uns in der Geschäftsstelle (Mahlower Straße 27, 12049 Berlin) unter der Telefonnummer 030 629 82 400 oder per E-Mail an info@scl.berlin.



Inhalt

Schwimmen

Seite 2-5



Gymnastik

Seite 6-9



Ballsport

Seite 10-12



Weitere Angebote

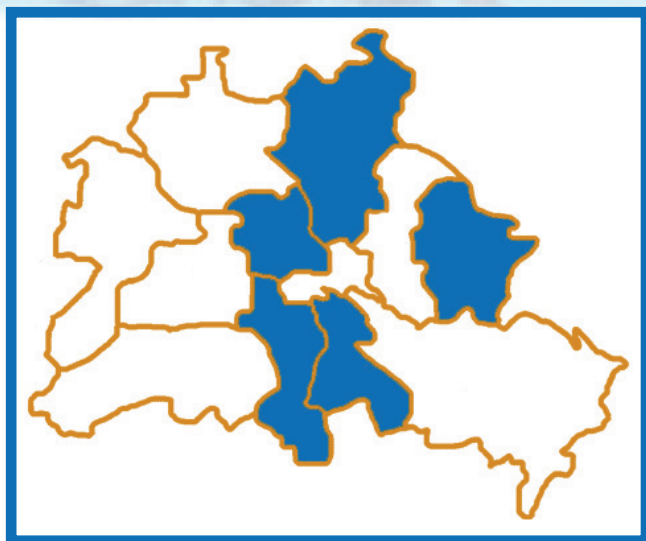
Seite 13



Schwimmen



In diesen Bezirken bieten wir Schwimmkurse an:



Marzahn-Hellersdorf, Mitte, Neukölln, Pankow,
Tempelhof-Schöneberg,

Marzahn-Hellersdorf

Schwimmen für Vorschulkinder

Zeit	Freitag	12.15 - 13.00 Uhr
Inhalt	Wassergewöhnung, Schwimmtraining und Bewegungsspiele im Wasser Vorbereitung und Ablegen des „Seepferdchens“	
Ort	Schwimmhalle Helene-Weigel-Platz „Helmut Behrendt“; Helene-Weigel-Platz 9, 12681 Berlin	
Anfahrt	S7, S75 S -Bhf. Springpfuhl, Tram 18 Helene-Weigel-Platz, Bus 194 Helene-Weigel-Platz	

Schwimmen für Jugendliche und Erwachsene

Zeit	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr
Inhalt	Die Teilnehmer sollten Schwimmkenntnisse besitzen. Die Teilnahme an Wettkämpfen ist möglich. Mindestalter: 14 Jahre	
Ort	Schwimmhalle Helene-Weigel-Platz „Helmut Behrendt“; Helene-Weigel-Platz 9, 12681 Berlin	
Anfahrt	S7, S75 S -Bhf. Springpfuhl, Tram 18 Helene-Weigel-Platz, Bus 194 Helene-Weigel-Platz	

Mitte/Wedding

Schwimmen - nur für Schwimmer (Erwachsene)

Zeit	Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr
Inhalt	Die Schwimmtechniken werden geübt und verbessert. Es kann an Wettkämpfen teilgenommen werden.	
Ort	Kombibad Seestraße, Seestraße 80, 13353 Berlin	
Anfahrt	U8 Osloer Straße, Tram M13 Tram 50 Louise-Schroeder-Platz (Berlin)	

Schwimmen



Mitte/Wedding

Schwimmen

Zeit	Freitag	15.15 – 16.00 Uhr
Inhalt	Wassergewöhnung, Schwimmtraining und Bewegungsspiele im Wasser	
Ort	Kombibad Seestraße, Seestraße 80, 13353 Berlin	
Anfahrt	U8 Osloer Straße, Tram M13 Tram 50 Louise-Schroeder-Platz (Berlin)	

Pankow

Schwimmen !Nicht in den Schulferien!

Zeit	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr Kinder und Jugendliche 17.00 - 18.00 Uhr Erwachsene
Inhalt	Wassergewöhnung, Schwimmtraining und Bewegungsspiele im Wasser	
Ort	Therapiebad Helene-Haeusler-Schule, Mendelssohnstraße 10, 10405 Berlin	
Anfahrt	M4/M5/M6/M8/M10 Mollstraße / Otto-Braun-Straße	

Schwimmen Erwachsene !Nicht in den Schulferien!

Zeit	Dienstag	15.30 - 16.15 Uhr 16.15 – 17.00 Uhr
Inhalt	Schwimmübungen und Bewegungsspiele im Wasser	
Ort	Wolfgang-Heinz-Straße 41, 13125 Berlin	
Anfahrt	Bus 150/158 Karower Chaussee	

Tempelhof-Schöneberg

Schwimmen !Nicht in den Schulferien!

Zeit	Mittwoch	15.00 - 16.00 Uhr Kinder Nichtschwimmer 16.00 - 16.45 Uhr Kinder und Jugendliche
Inhalt	Wassergewöhnung, Schwimmtraining und Bewegungsspiele im Wasser	
Ort	Sport- und Lehrschwimmhalle Schöneberg, Sachsen- damm 11, 10829 Berlin	
Anfahrt	S1/ S41/ S42/ S45/ S46 S-Bhf. Schöneberg, Bus M 46, 248 Sportzentrum Schöneberg	

Schwimmen !Nicht in den Schulferien!

Zeit	Sonnabend	09.00 - 10.00 Uhr
Inhalt	Grundfertigkeiten im Schwimmen werden vermittelt und geübt. Schwimmabzeichen können erworben werden. Eltern und Betreuer als Unterstützung sind gern ge- sehen. Anschließend gemütliches Beisammensein bis 11.00 Uhr.	
Ort	Sport- und Lehrschwimmhalle Schöneberg, Sachsen- damm 11, 10829 Berlin	
Anfahrt	S1/ S41/ S42/ S45/ S46 S-Bhf. Schöneberg, Bus M 46, 248 Sportzentrum Schöneberg	

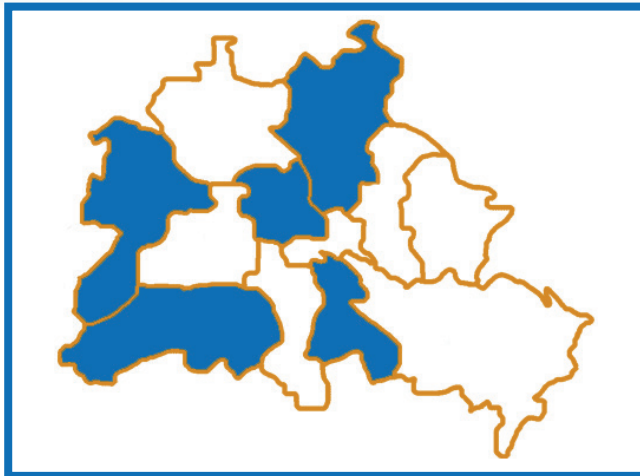
Schwimmen !Nicht in den Schulferien!

Zeit	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr Kinder und Jugendliche 17.00 - 17.45 Uhr Erwachsene 17.45 - 18.30 Uhr Erwachsene
Inhalt	Schwimmübungen und Bewegungsspiele im Therapie- becken im Wasser	
Ort	Steinwaldschule, Hanielweg 7-9, 12277 Berlin	
Anfahrt	Bus M77 Hanielweg	

Gymnastik



In diesen Bezirken bieten wir Gymnastikkurse an:



Mitte/Wedding, Neukölln, Pankow, Spandau, Steglitz-Zehlendorf

Mitte/Wedding

Sportgruppe

Zeit	Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr Kinder, Jugendliche 17.30 – 19.00 Uhr Erwachsene
Inhalt	Ballspiel, Gymnastik, Bewegungs- und Koordinationsübungen
Ort	Turnhalle der Leo-Lionni-Grundschule, Müllerstraße 158, 13353 Berlin
Anfahrt	U6 U-Bhf. Leopoldplatz

Neukölln

Gymnastik für Erwachsene

Zeit	Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.30 Uhr
Inhalt	Laufen, Gymnastik, Rückengymnastik mit und ohne Geräte, Spiele, Ballsportarten
Ort	Turnhalle der Zürich-Grundschule, Eingang Wederstraße 49, 12347 Berlin
Anfahrt	S45/ S46/ S47 S-Bhf. Hermannstraße, U8 U – Bhf. Hermannstraße, Bus M 44 Germaniapromenade

Pankow

Bewegung, Gymnastik und Entspannung

Zeit	Mittwoch 16.00 – 17.30 Uhr
Inhalt	Gymnastik und Rückengymnastik, Entspannungsübungen, Stärkung der Muskulatur, Aufbau und Verbesserung der Athletik und Kondition
Ort	Sporthalle Georg Zacharias Grundschule, Sulzfelder Straße 15, 13088 Berlin
Anfahrt	Tram M4 Sulzfelder Straße



Spandau

Sportgruppe

Zeit	Donnerstag 16:00 – 17:00 Uhr Kinder und Jugendliche 17:00 – 18:00 Uhr Erwachsene
Inhalt	Ball- und Bewegungsspiele, Förderung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit bei Spaß und Spiel. Diese Gruppe richtet sich auch an Menschen mit stärkerem Unterstützungsbedarf, auch an Rollstuhlfahrer
Ort	Grundschule am Eichenwald, Gaismannshofer Weg 2, 13587 Berlin
Anfahrt	Bus M 45 Mögelderfer Weg

Sportgruppe für Kinder und Jugendliche

Zeit	Mittwoch 16.00 - 17.30 Uhr Kinder und Jugendliche 17.30 - 19.00 Uhr Erwachsene
Inhalt	Bewegungsspiele zur Förderung der Motorik und Geschicklichkeit, leichte Turnübungen und Zirkeltraining. Es werden Ausdauer und Kondition trainiert und viel Spaß dabei geboten.
Ort	Grundschule am Eichenwald, Gaismannshofer Weg 2, 13587 Berlin
Anfahrt	Bus M 45 Mögelderfer Weg

Steglitz-Zehlendorf

Sportgruppe für Erwachsene !14-tägig!

Zeit	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr
Inhalt	Buntes Programm bei Sportspielen und Turnen. Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen.	
Ort	Turnhalle Beethoven Gymnasium, Dessauer Straße 49-50, 12249 Berlin	
Anfahrt	Bus M 45 Mögelder Weg	

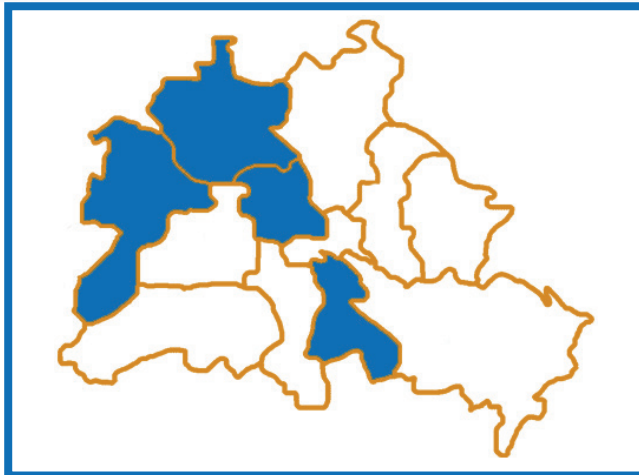
Sportgruppe Zehlendorf !Nicht in den Schulferien!

Zeit	Donnerstag	16.00 – 16.45 Uhr Kinder und Jugendliche 16.45 – 17.30 Uhr Erwachsene
Inhalt	Ball- und Bewegungsspiele, Förderung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit bei Spaß und Spiel. Diese Gruppe richtet sich auch an Menschen mit stärkerem Unterstützungsbedarf, auch an Rollstuhlfahrer.	
Ort	Sporthalle der Biesalski-Schule, Hüttenweg 40, 14195 Berlin	
Anfahrt	U3 U-Bhf. Oskar-Helene-Heim, Bus 115 Hüttenweg	

Ballsport/Fußball

Fußball, das sind wir.

In diesen Bezirken bieten wir Ballsportkurse an:



Mitte, Neukölln, Pankow, Charlottenburg, Spandau, Reinickendorf

Neukölln

Fußball-Training für Jugendliche und Erwachsene/Fortgeschrittene Outdoor

Zeit	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr
Inhalt	Es werden Grundregeln des Fußballspiels vermittelt, Athletik und Kondition werden gestärkt und aufgebaut. Es werden kleine Übungsspiele gemacht.	
Ort	Jubiläumssportplatz, Bergiusstraße 22, 12057 Berlin	
Anfahrt	U7 U-Bhf. Grenzallee, Bus 171, 370 U-Bhf. Grenzallee	

Basketball offene Gruppe

Zeit	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr
Inhalt	Es werden Grundregeln des Basketballs vermittelt, Athletik und Kondition werden gestärkt und aufgebaut. Es werden kleine Übungsspiele gemacht.	
Ort	Karlsgartenschule, Karlsgartenstraße 7, 12049 Berlin	
Anfahrt	U8, Bus 104, Bus 166, Bus N8 U Boddinstr	

Fußball-Training

Zeit	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr bis 14 Jahre 17.00 – 18.00 Uhr Jugendliche und Erwachsene/Anfänger 18.00 – 19.00 Uhr Jugendliche und Erwachsene/Fortgeschrittene
Inhalt	Es werden Grundregeln des Fußballspiels vermittelt, Athletik und Kondition werden gestärkt und aufgebaut. Es werden kleine Übungsspiele gemacht.	
Ort	Turnhalle der Elbe-Grundschule, Schandauer Straße 6, 12045 Berlin	
Anfahrt	U7 U-Bhf. Rathaus Neukölln, Bus M44 Erkstraße, Bus 104, 167 Wildenbruchstraße	

Ballsport/Fußball

Reinickendorf

Ballspiele

Zeit	Samstag 12:00 – 14:00 Uhr
Inhalt	Ballspiele
Ort	Turnhalle Bettina-von-Armin-Oberschule, Senftenberger Ring 49, 13435 Berlin
Anfahrt	Bus 122 Senftenberger Ring Nord, Bus 124 M21 X21 X33 Märkisches Zentrum

Spandau

Ballspiele

Zeit	Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr
Inhalt	Ballspiele nach vereinfachten Regeln (Basketball, Fußball, Brennball), Bewegungsspiele zur Förderung der Motorik und Geschicklichkeit, leichte Turnübungen und Zirkeltraining. Es werden Ausdauer und Kondition trainiert und viel Spaß dabei geboten.
Ort	Grundschule am Eichenwald, Gaismannshofer Weg 2, 13587 Berlin
Anfahrt	Bus M 45 Mögelderfer Weg

weitere Angebote

Begleitung und Betreuung

Begleitung zu Sport - und Freizeitaktivitäten sowie Reisen

Haushaltshilfen

Unterstützung beim Einkauf, Reinigung, etc.

Beratung

Beratung zu Leistungen der Pflegekasse - Entlastungsleistungen (Verhinderungspflege, Antrag und Höherstufung der Pflegegrade)

41. Internationales Sportfest des SCL



Samstag, den 10. September 2022

13.00 - 17.00 Uhr, Einlass ab 11.00 Uhr



Sei dabei und mach mit!

im Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark

kleines Stadion!

Eingang über Cantianstraße



SCL Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.
Mahlower Straße 27, 12049 Berlin
facebook.com/sportclub.lebenshilfe
www.scl.berlin
sportfest@scl.berlin



Bezirksamt
Neukölln

Sportprogramm



SCL | SPORTCLUB
Lebenshilfe
BERLIN

#Inklusion