NEWSLETTER

DES BERLINER TSC E.V.

Ausgabe 1/2022

INHALT

- Aufholen nach Corona
- 24. TSC-Cup
- Das Grüne Band 2021
- Mit dem Rad zur Arbeit
- Sommerfest(chen) 2021
- Olympia hautnah
- Integration durch Sport
- BTSC-Sommercamp
- Freizeit- und Gesundheitssport
- Interview mit Patrick Hausding
- Parkour
- Mitgliederversammlung 2022
- Seepferdchenprojekt
- Unsere Partner:innen
- Sportliche Erfolge 2021/2022

AUFHOLEN NACH CORONA

Hinter uns liegen bewegte und herausfordernde Monate. Sie waren für die gesamte Welt, unser Land und unsere Sportfamilie an der Spree sehr ereignisreich. Im Mittelpunkt unserer Aktivitäten stand die Aufrechterhaltung des Sport- und Gesundheitsbetriebs in Zeiten von Corona. Wir alle haben gemeinsam zu einem starken Zusammenhalt beigetragen und so die Krise bis hierher eindrucksvoll gemeistert. Dieser Erfolg lässt uns motiviert in die Zukunft blicken, weshalb die Vereinsentwicklung maßgeblich im Fokus unserer Arbeit steht. An dieser Stelle danken wir allen Ehren- und Hauptamtlichen, die tagtäglich dazu beitragen, sowie unseren Unterstützer:innen, Partnern und dem Landessportbund Berlin e.V.

Am 01.01.2022 zählten wir 4.643 Mitglieder, was eine erfreuliche Steigerung von fünfzehn Prozent im Vergleich zum Vorjahr ausmacht. Der Berliner Sport wächst wieder! Besonders stolz sind wir auf unsere Gesundheitsangebote im Reha-Bereich, wie beispielsweise der Wassergymnastik. Ebenso freuen wir uns, dass unser Seepferdchenprojekt nunmehr wieder mehr als 500 Vorschulkindern in der aktuellen Saison das Schwimmen beibringt. In den Oster-, Sommer- und Herbstferien konnten wir mit den Intensivschwimmkursen zusätzlich unseren Beitrag leisten, die allgemeine Not nicht noch größer werden zu lassen.

In das 60. Gründungsjahr unseres Vereins starten wir mit der Vision: „alle kennen den Berliner TSC e.V. als innovative und attraktive Sportfamilie an der Spree". Seit 1963 übernehmen unsere inzwischen 22 Abteilungen mit ihren Sportangeboten soziale und gesundheitliche Verantwortung und pflegen – u.a. mit ehemaligen und aktuellen Olympiateilnehmenden – die Tradition unseres Vereins.

Dabei nehmen die Herausforderungen an einen modernen Sportverein stetig zu. Diesen stellt sich der Berliner TSC e.V. und will allen Sporttreibenden gute Rahmenbedingungen zur Ausübung ihrer Sportart schaffen sowie für neue sportliche Trends offen sein. Im Ehrenamt ist dies schon lang nicht mehr allein zu leisten. Deswegen hat sich der Berliner TSC e.V. auf die Fahne geschrieben, ein attraktiver Arbeitgeber zu sein.

Getragen von den Werten des respektvollen Umgangs sowie des Zusammenhalts blicken wir mit Euch, unseren (Ehren-)Mitgliedern, Freund:innen sowie Förderern zuversichtlich in die Zukunft des Berliner TSC e.V. – unserer Sportfamilie an der Spree.

Schon gewusst?

Über das Programm Bildung und Teilhabe kann man bis zu 180,00 € im Jahr pro Kind für Freizeiten und Mitgliedschaften beantragen. Bei der BUT-Beratung könnt Ihr Euch näher darüber informieren:

- Jeden Montag auf Deutsch (12 Uhr) und Arabisch (12:30 Uhr)
- Jeden Mittwoch auf Deutsch (12 Uhr) und Türkisch (12:30 Uhr)

24. TSC-CUP UNSERER VOLLEYBALLER:INNEN

Am ersten Ferienwochenende vor Ostern fand vom 09. bis 10.04.2022 zum 24. Mal unser beliebter U14 Cup statt. Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause konnten sich insgesamt 16 Teams der weiblichen und männlichen U14 Jugend auf 6 Spielfeldern im leistungsstarken Wettkampf messen. In einem sportlich hochklassigen Finale setzten sich dann schließlich die Jungs von MOS Wola Warschau gegen den SCC Berlin mit 2:1 durch.

Eine endlich wieder voll besetzte Spielhalle in der Paul-Heyse-Straße begeisterte viele Volleyballfreund:innen. So waren natürlich auch viele Eltern und Geschwister der Teilnehmer:innen aus nah und fern mit angereist. Ein großes Dankeschön gilt besonders unseren Eltern vom Berliner TSC e.V., die nicht nur beim Buffett mit Standbetreuung und diversen Köstlichkeiten, sondern auch als Gastgeber:innen die Unterbringung der Warschauer Delegation übernahmen. Zur abschließenden Siegerehrung, die vom Schatzmeister Lars Hildebrandt und vom ehemaligen Kapitän der BR Volleys, Robert Kromm, unterstützt wurde, waren auch viele TSC-Spieler der älteren Jahrgänge, die zwei Tage als Schiedsrichter fungierten, mit den U14 Mannschaften in den blau-gelben Turniershirts eingelaufen.

Ein schöneres Bild, als junge Menschen verschiedener Jahrgänge in einem friedlichen Wettkampf vereint auftreten, kann man sich kaum vorstellen. Wir danken an dieser Stelle nochmal allen die zu dem guten Gelingen des 24. TSC-Cup beigetragen haben und freuen uns auf das Jubiläum im nächsten Jahr.

DAS GRÜNE BAND 2021

Wir sind stolz verkünden zu dürfen, dass wir in diesem Jahr ein Mal mehr von der Commerzbank AG und dem Deutschen Olympischen Sportbund mit dem grünen Band für vorbildliche Talentförderung im Wasserspringen ausgezeichnet wurden. Überreicht wurde ein Pokal und eine Prämie von Mathias Paulokat, Pressesprecher der Commerzbank AG.

Unsere gut organisierte Nachwuchsarbeit führt Jahr für Jahr zu tollen Ergebnissen bei nationalen und internationalen Wettkampfhöhepunkten. Die Leistungen der Sportler:innen und Trainer:innen werden mit dieser Auszeichnung besonders hervorgehoben.

Ein großes Dankeschön an die Commerzbank, den DOSB sowie all unseren Trainer:innen!

Aufgepasst!

Einsatzstelle FSJ Freiwilliges Soziales Jahr im Sport

Wir sind anerkannte Einsatzstelle für Freiwilligendienste im Sport. Du möchtest Erfahrungen und Kompetenzen in der sportorientierten Kinder- und Jugendarbeit sammeln oder Dich in Deinem sportlichen Hobby ausprobieren? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Schreib uns einfach eine E-Mail an: info@berlinertsc.de

DER BESTE STRESSKILLER: FAHRRADFAHREN

Sehr viele Menschen sind sportlich aktiv, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Das Fahrradfahren hat sich dabei als besonders wirksam erwiesen. Der Kreislauf kommt in Schwung und gleichzeitig hat das Radfahren eine beruhigende und entspannende Wirkung auf den Menschen. Gerade die sportliche Betätigung an der frischen Luft und im Grünen bringt viele positive Effekte mit sich:

- das Freisetzen von Glückshormonen
- ein besseres Körpergefühl
- emotionale Harmonie sowie innere Balance

Während einer Radtour die ersten wärmeren Sonnenstrahlen des Jahres und den Duft des Frühlings genießen, wer sollte da nicht auf positive Gedanken kommen und auch mal abschalten können? Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um das Finden des eigenen Rhythmus. Doch auch, wer seine sportliche Leistung steigern will und sich immer wieder neue Ziele auf seinen Radtouren steckt, reduziert seine Anspannung und mögliche Alltagssorgen.

Schon gewusst?

Macht den Weg zur Arbeit oder zum Sport bei der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit" zu Eurem persönlichen Fitnessprogramm. Und auch in diesem Jahr gilt: Fahrten rund ums Home-Office zählen! Bis 31.08.2022 an mindestens 20 Tagen radeln und attraktive Preise gewinnen!

Fazit: Fahrradfahren ist vor allem eine tolle Möglichkeit, um Stress abzubauen und sich selbst eine gesunde Auszeit zu gönnen. Und schon John F. Kennedy wusste: *„Nichts ist vergleichbar mit der einfachen Freude, Rad zu fahren."*

SOMMERFEST(CHEN) 2021

Damit unser Sommerfest im vergangenen Jahr nicht wieder komplett ausfallen musste, organisierte unser Jugendausschuss am 21.08.2021 eine Sporartenrallye zum Ausprobieren verschiedener Sportarten. Mit unserem Sommerfest(chen) wollten wir so wenigstens in einer anderen Form gemeinsam in die neue Saison starten.

Um das Risiko so klein, wie möglich zu halten, gab es in diesem Jahr kein Rahmenprogramm und keine Versorgung. Der Austausch an den Stationen erfolgte unter Einhaltung eines bestimmten Hygienekonzeptes. An den sportlichen Stationen konnte man seine Geschicklichkeit, Beweglichkeit oder Schnelligkeit testen – mit dabei waren die Sportarten Boxen, Eiskunstlauf, Fußball, Gewichtheben, Hockey, Karate, Radsport, Rhythmische Sportgymnastik, Schwimmen, Synchroneiskunstlauf und Turnen. 300 Kinder (und auch der ein oder andere Erwachsene) nahmen mit viel Freude teil und konnten sich ihren Laufzettel abstempeln lassen.

Am Ende durfte sich dann Jeder einen Preis abholen. Bei unserer Kinder- und Jugendschutz-Station konnten sich unsere Jüngsten über ihre Rechte informieren und von ihren Eindrücken berichten. Wir danken allen Gästen, Organisator*innen, Abteilungen sowie Helfer*innen für diesen wunderschönen Tag ganz im Sinne der Sportfamilie an der Spree!

Save the date!

In diesem Jahr findet unser Sommerfest am 10.09.2022 statt! Weitere Informationen folgen bald auf unserer Website.

OLYMPISCHE SPIELE 2020/2022

Nachdem alle ein Jahr warten mussten, ging es am 23.07.2021 endlich los! Es sollte gleich ein Highlight werden, als Patrick Hausding gemeinsam mit der Beachvolleyballerin Laura Ludwig die deutsche Fahne bei der Eröffnungsfeier der Olympischen Sommerspiele 2020 in Tokio tragen durfte. Ein historischer Moment

In den drei Synchrondisziplinen sollte es so spannend und so wunderschön werden, wie wir es selbst kaum glauben konnten. So sicherte sich Lena Hentschel mit ihrer Partnerin Tina Punzel die erste Olympiamedaille, nicht nur für unsere Wasserspringer:innen, sondern für das gesamte Olympiateam. Weiter ging es mit dem Turmsynchronspringen der Damen. Hier sicherte sich Christina Wassen mit ihrer Partnerin, ebenfalls Tina Punzel, den 5. Platz. Nur ganz knappe 6,84 Punkte fehlten hier zu Bronze.

Genauso spannend sollte es bei unseren beiden Männern Lars Rüdiger und Patrick Hausding werden. In einem völlig verrückten und nervenaufreibenden Wettkampf behielten sie bis zur letzten Sekunde die Nerven und gewannen ebenfalls Bronze!

Im Vorkampf des 3m lief es für Patrick leider nicht wie erhofft. Hier erwischte er einen rabenschwarzen Tag und schied leider im Vorkampf aus. Es blieb noch der letzte Wettkampf mit Berliner Beteiligung. Hier gingen die beiden Geschwister Elena und Christina Wassen an den Start. Christina wurde im Halbfinale 18. und verpasste den Sprung ins Finale. Elena kam bei ihren zweiten Olympischen Spielen ins Finale und belegte mit einer sehr schönen Leistung den 8. Platz.

Auch bei den Olympischen Winterspielen Anfang 2022 in Peking waren wir mit unserer Eisschnellläuferin Michelle Uhrig vertreten und haben einmal mehr mitgefiebert. Nach einem schweren Trainingsunfall hatte sie sich zurückgekämpft und erreichte über die 1.500m der Frauen einen 25. Platz. Im Massenstart stürtzte sie leider unglücklich und verpasste damit das Finale.

Aufgepasst!

Unsere Abteilung Leichtathletik/Orientierungslauf hat einen Lauftreff für die Elternschaft und Laufinteressierte ins Leben gerufen. Weitere Infos gibt es auf unserer Website.

Wann? Mittwochs 19 Uhr
Wo? Treffpunkt ist vor der Laufhalle (Nr. 2)

INTEGRATION DURCH SPORT

Wir alle waren und sind schockiert darüber, was aktuell in der Ukraine passiert. Hunderttausende ukrainische Geflüchtete haben sich auf den Weg nach Deutschland gemacht und unsere Abteilungen haben sich ohne zu zögern dazu entschlossen, ihre Sportangebote zu öffnen und ihnen einen Ort für Begegnung sowie etwas Normalität zu schaffen.

Vor allem in unseren Abteilungen Eiskunstlauf, Rhythmische Sportgymnastik, Karate sowie Wasserspringen sind bereits viele ukrainische Sportler:innen und Trainer:innen aktiv, nehmen an Vereinsmeisterschaften und Deutschen Meisterschaften teil.

Über den Zeitungsartikel der Berliner Zeitung erhaltet ihr einen rührenden Einblick in den Einstieg unserer ukrainischen Sportler:innen Arina und Polina in der Abteilung Eiskunstlauf.

Vielen Dank für Eurer Engagement, der Sport übernimmt in dieser Zeit eine wichtige Rolle für alle Geflüchteten.

BTSC FERIENCAMP 2021 – DAS GROBE SPORTARTENKARUSSELL

In den Sommerferien 2021 fand ein ganz neues Ferienangebot für unsere Sportfamilie an der Spree statt – ein BTSC Sommerlager im Sportkomplex Berlin. Initiiert vom Jugendausschuss unseres Vereins haben sich fünf Abteilungen zusammengeschlossen, um ein abwechslungsreiches Camp für interessierte Kinder- und Jugendliche im Alter von 5 bis 13 Jahren zu gestalten. Unter dem Motto „das große Sportartenkarussell" konnten 19 Kinder und Jugendliche die Sportarten Turnen, Rhythmische Sportgymnastik, Gewichtheben, Fußball und Karate in zahlreichen Trainingseinheiten mit viel Freude ausprobieren.

Der typische Tagesablauf gestaltete sich so, dass die Kinder bei einem gemeinsamen Frühstück zusammen in den Tag starteten. Danach standen die ersten beiden Trainingseinheiten auf dem Programm. Hungrig ging es in die Mittagspause, bei der für jedes Kind ein warmes Mittagessen bereitstand. Gestärkt und voller Vorfreude folgten zwei weitere Schnuppertrainings. Am späten Nachmittag wurden die Kinder wieder abgeholt.

Eine Besonderheit der Woche war ein Ausflug in die Ninja Hall in Köpenick am Donnerstagvormittag. Hier hatten Sportler:innen und Betreuer:innen gleichermaßen Spaß und konnten ihre Fähigkeiten an den aufgebauten Parcours unter Beweis stellen.

Beendet wurde die sportliche Woche mit einem kleinen Abschlussfest am Freitagnachmittag. Die Kinder und Trainer:innen ließen die Woche bei Kuchen, den die Turntrainerin Emilia extra gebacken hatte, Revue passieren und besprachen ihre neuen Lieblingssportarten. Auch der Sport selbst kam an dem Nachmittag nicht zu kurz: Neben einer Partie Fußball „Sportler:innen gegen Trainer:innen" und anderen Spielen konnten die Kinder sich mit sogenannten Bubble-Balls austoben und hatten viel Freude dabei.

Am Ende gab es die lang ersehnten Urkunden und viel Applaus für alle Teilnehmenden und Mitwirkenden. Glücklich und etwas traurig, dass das Camp schon vorbei ist, wurden die Kinder und Jugendlichen ein letztes Mal abgeholt. Schnell wurden noch Kontakte ausgetauscht, denn nicht nur neue Sportarten wurden entdeckt. Auch die eine oder andere neue Freundschaft ist im Laufe der Woche entstanden. Auch die Eltern waren begeistert und dankbar für das „Rundum-Sorglos-Paket" im sportartenübergreifenden Trainingslager.

FREIZEIT- UND GESUNDHEITSSPORT BEIM BERLINER TSC E.V.

Im Gesundheitssport bieten wir unseren Mitgliedern und Kursteilnehmer:innen vielfältige Möglichkeiten, sich langfristig präventiv gesund zu bewegen und nach Unfällen oder Erkrankungen durch zielgerichtete Bewegungsangebote im Reha-Sport aktiv an der eignen körperlichen Wiederherstellung zu arbeiten. Dabei liegt uns besonders am Herzen, Freude und Spaß an der Bewegung zu vermitteln und den sozialen Zusammenhalt Gleichgesinnter in einer Gruppe zu fördern. Leider war die Ausübung des Sports in den letzten zwei Jahren immer wieder nur sehr eingeschränkt möglich. Wir haben in dieser Zeit versucht, unsere Angebote kleinformatiger aufrechtzuerhalten und auch alternative Angebote online zu schaffen.

Wir suchen Dich!

Du hast eine Übungsleiterlizenz und möchtest Dich nebenbei ehrenamtlich engagieren? Wir sind immer auf der Suche nach engagierten Anleiter:innen für unseren Freizeit- und Gesundheitssport! Schreib uns eine E-Mail an: info@berlinertsc.de

PATRICK HAUSDING BEENDET SEINE SPORTLICHE KARRIERE

Er ist der erfolgreichste deutsche Wasserspringer seiner Generation – vor knapp einem Monat verkündete unser Ehrenmitglied Patrick Hausding nun das Ende seiner sportlichen Karriere. In einem sehr offenen und sympathischen Austausch stand der 33-Jährige seiner Sportfamilie Rede und Antwort und verrät uns, wie er vor 22 Jahren zum Berliner TSC e.V. kam, welche Momente ihn am meisten bewegten und gibt uns sogar ein paar persönliche Einblicke in sein Leben.

1. **Wie bist Du zum Wasserspringen und dem Berliner TSC e.V. gekommen?**

Ich habe im Alter von 7 Jahren über ein Sichtungstraining beim SV Berliner VB 49 e.V. und dem SV K.V. Friesen e.V. zum Wasserspringen gefunden. Mit Eintritt in die Sportschule im Jahr 1999, dem damaligen Coubertin-Gymnasium, bin ich dann zum Berliner TSC e.V. gewechselt. Als Kind habe ich das natürlich nicht so bewusst wahrgenommen, das wurde alles durch meine Eltern organisiert.

2. **Welche Sportart hättest Du betrieben, wenn es nicht das Wasserspringen geworden wäre?**

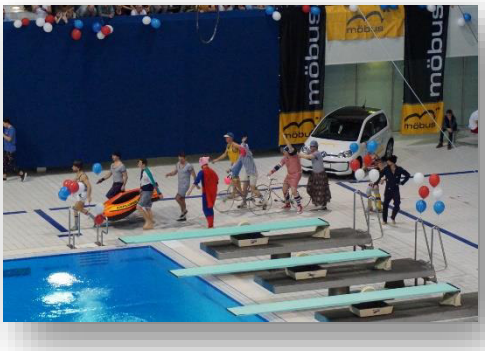
Ich kann den Rückschlagspielen sehr viel abgewinnen und spiele zum Beispiel gerne Tischtennis oder Badminton. Ansonsten bin ich allgemein sehr sportaffin – ich habe Freude daran Sportarten kennenzulernen, mir technische Schwerpunkte anzueignen und mich so schnell zu verbessern. Sport macht einfach mehr Spaß, wenn man ihn auch beherrscht.

3. **Welchen Traumberuf hattest Du in Deiner Kindheit?**

Oh, das ist schon eine Weile her… Ich habe schon immer das Meer und die Unterwasserwelt geliebt, daher würde ich sagen, als Kind wäre ich gerne Meeresforscher geworden. Wasser ist eben mein Element! Aus heutiger Sicht würde ich das allerdings nicht mehr bestätigen. Ich finde die Unterwasserwelt wahnsinnig schön, aber habe auch viel Respekt vor dem, was einem im freien Ozean begegnen kann.

4. **Wie hast Du Dich vor Deinem allerersten Sprung vom 10m Turm gefühlt, musstest Du Dich überwinden?**

Nein, überwinden musste ich mich nicht. Ich war eher positiv aufgeregt und habe mich darauf gefreut. Meinen ersten Sprung vom 10m Turm hatte ich so im Alter von acht Jahren. Ich denke so ein Sprung vom 10m Turm eignet sich großartig für Charakterentwicklung – er erfordert Mut, fördert die Koordination und stärkt die Selbstsicherheit. Allerdings springt man erst mit 15 oder 16 professionell vom Turm. Es ist eine enorme Belastung für die Gelenke, vor allem im Wachstum, daher sind regelmäßige Sprünge oder Wettkämpfe vom Turm in der physischen Entwicklungsphase nicht erlaubt.



Bei unserer traditionellen Springergala wagen unsere Wilden Springer sogar waghalsige Sprünge von der 16 Meter hohen Hallendecke – ob wir dort auch bald Patrick Hausding sehen werden? Unsere nächste Springergala findet voraussichtlich im Januar 2023 statt.

5. **Was schätzt Du, wie oft bist Du in Deinem Leben von einem Sprungturm ins Wasser gesprungen?**

Das ist eine gute Frage. Ich würde es nicht unterschreiben, aber die allgemeine Schätzung liegt bei rund 15.000 Sprüngen jährlich, bei 22 Jahren Leistungssport sind das vielleicht 300.000 bis 350.000 Sprünge, wirklich vom 10m Turm waren es im Laufe der Jahre mindestens 10.000 Sprünge.

Die leichten Blasen, die auf der Wasseroberfläche erzeugt werden dienen der Orientierung, da man bei flachem Wasser sonst nur den Grund sieht. Wasserspringen ist sozusagen ein Momentsport, das heißt: es ist wichtig, dass man aus der Luft einschätzen kann, wo man eintaucht. Wenn die Arme nur 3° in die falsche Richtung geneigt sind, beeinflusst das den Eintauchmoment und könnte das Ergebnis maßgeblich beeinflussen – eine Wissenschaft für sich!

6. **Auf welchen Moment Deiner Karriere blickst Du am liebsten zurück? Was gehört zu Deinen Highlights?**

Die Olympische Medaille im 3m Synchron mit Lars Rüdiger im letzten Jahr war ein besonderer Moment – wer den Fernseher anhatte konnte das sehen und vor allem auch hören. Nach der coronabedingten Wettkampfpause und vielen Monaten unter besonderen Trainingsbedingungen (Isolation, PCR-Tests, Masken) kam in diesem Moment sehr viel zusammen. Der Erwartungsdruck an sich selbst und auch von außen war sehr groß und es war toll, diesen letztendlich zu erfüllen – ein sehr emotionaler Moment!

Auch auf meine erste Olympische Medaille aus dem Jahr 2008 schaue ich sehr gerne zurück. Die Ereignisse überschlugen sich förmlich – ich war noch jung, 19 Jahre alt, hatte wenig Erfahrung und stand plötzlich auf internationaler Bühne. Es fing an mit der Olympiaqualifikation es folgte der Europameistertitel und dann die Silbermedaille in Peking. Damals konnte ich das noch gar nicht so richtig verarbeiten. Physisch war ich noch gar nicht im Leistungszenit und dachte, ich kann an diese Leistungen nicht anknüpfen – zum Glück wurde ich eines Besseren belehrt und es folgte acht Jahre später die Bronzemedaille in Rio de Janeiro.

Über die Jahre habe ich viele bleibende Erinnerungen sammeln können. Generell denke ich an alle Wettkampfhöhepunkte und die Olympischen Medaillen, Weltmeistertitel sowie Europameistertitel zurück. Eine ganz besondere Ehre war es dann noch im letzten Jahr, als Fahnenträger für Deutschland auserkoren zu werden.

Patrick Hausding wurde insgesamt vier Mal zu Berlins Sportler des Jahres gewählt (2010, 2017, 2019, 2021), im Jahr 2016 wurde ihm sogar die besondere Ehre zu Teil, den Titel Champion des Jahres zu erhalten.

7. **Was wirst Du am meisten vermissen?**

Ich werde definitiv die Gemeinschaft und den täglichen Austausch mit meinen Trainer:innen und Trainingskamerad:innen vermissen. Man kann sich das so vorstellen: das war ein Job, den man liebt sowie tolle Chefs und Arbeitskolleg:innen mit denen man viel Zeit bei Wettkämpfen und Trainingslagern verbracht hat. Da es jedoch physisch nicht mehr machbar ist, muss und möchte man sich umorientieren – dadurch verringert sich der Kontakt zwangsläufig nach und nach. Wenn es die Zeit zulässt, versuchen meine Frau und ich jedoch noch zwei Mal die Woche zum Training zu gehen.

8. **Was wirst Du am wenigsten vermissen?**

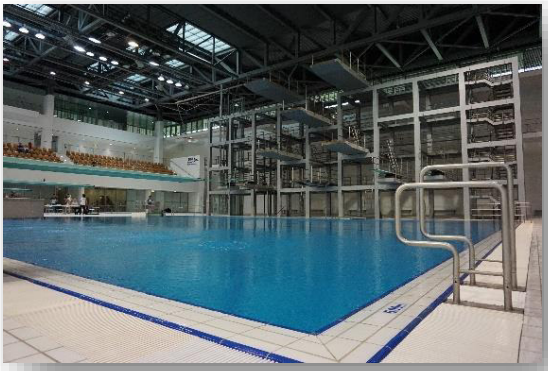
Ganz klar: die Schmerzen. Leistungssport, in meinem Fall Wasserspringen, wird Jahr für Jahr belastender für den Körper. Man spürt immer mehr, dass in den drei bis vier Wochen nach dem Jahreshöhepunkt der Druck abfällt und der Körper reagiert und sich die benötigte Pause nimmt – ich war dann zum Beispiel immer direkt eine Woche erkältet. Im Laufe der Jahre habe ich mehr und mehr Zeit mit Physiotherapie und funktionaler Reha verbracht, bis die Muskulatur und Gelenke das gemacht haben, was sie sollten. Das geht dann natürlich auf Lasten der spezifischen Trainingszeit. Jetzt, knapp ein Jahr nach den Olympischen Spielen, geht es mir physisch besser als vorher, da mein sportliches Programm mehr auf die Gesundheit ausgerichtet ist.

9. **Wer war Dein größter Fan?**

Meine Familie hat natürlich immer hinter mir gestanden. Ansonsten ist mir direkt Martin Wolfram in den Kopf gesprungen. Wir waren gemeinsam bei den Olympischen Spielen in London, Rio de Janeiro und Tokio. Martin hat mir immer auf eine humorvolle Art zu meinen Erfolgen gratuliert, aber ich wusste, dass er es zu 100% ernst gemeint und sich für mich gefreut hat.

10. Wo bist Du weltweit am liebsten gesprungen und warum?

Ich finde das London Aquatics Centre sehr schön – es ist groß und modern, zwar rustikal, aber schafft eine sehr schöne Atmosphäre. Dort bin ich ca. fünf bis sechs Mal zu diversen Veranstaltungen, unter anderem den Olympischen Spielen 2012, gesprungen. Außerdem war die Anlage des Alfréd-Hajós-Schwimmkomplexes in Budapest sehr schön. Dieser liegt auf der Margareteninsel mitten in der Donau und ist von Natur und viel Grün umgeben. Einen eindrucksvollen Ausblick bietet das Piscina Municipal de Montjuïc in Barcelona, dort hat man eine atemberaubende Sicht auf die ganze Stadt.



Die Berliner Wasserspringer:innen trainieren in der Sprung- und Schwimmhalle im Europasportpark (SSE). Diese ist Austragungsort vieler nationaler sowie internationaler Wettkämpfe und befindet sich in unmittelbarer Nähe des Velodroms.

11. <u>Was tust Du mit Deiner neu gewonnenen Freizeit?</u>

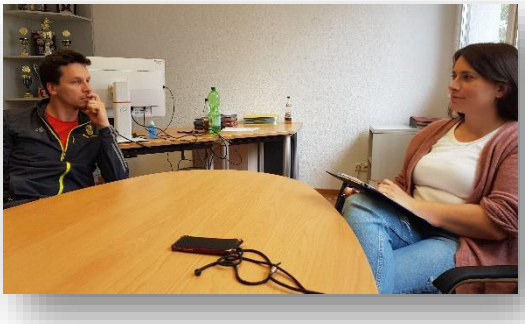
Ich verbringe jetzt viel mehr Zeit in der Universität, dort studiere ich noch zweieinhalb Jahre Sport und Englisch auf Lehramt. Ansonsten habe ich regelmäßig verschiedene Termine, durch die ich in der ein oder anderen Art noch mit dem Wasserspringen in Kontakt komme. So ist meine Woche schnell gefüllt, aber ich versuche mich zu motivieren, es doch noch regelmäßig zum Sport zu schaffen.

12. Hast Du ein lustiges Hobby oder eine geheime Leidenschaft – sozusagen ein Guilty Pleasure?

Ich war immer etwas Punkrock behaftet, aber das würde ich nicht als Guilty Pleasure bezeichnen. Ansonsten war ich ein riesiger Fan der Backstreet Boys. Natürlich wollte ich damals auch gerne so aussehen, wie meine Idole, daher habe mir sogar blonde Spitzen gefärbt. Das sah echt schlimm aus! Ich kann leider nicht gut singen, daher wäre ich wahrscheinlich auch nicht gut in einer Boyband aufgehoben gewesen.

13. In unserer Sportfamilie gibt es viele junge Sportler:innen, die gerne so erfolgreich werden möchten, wie Du. Gibt es etwas, das Du ihnen mit auf den Weg geben möchtest?

Generell denke ich, dass man nur mit Spaß zum Erfolg kommt. Leistungssport ist kein Zuckerschlecken und kann oft eine Quälerei sein, daher ist viel Kampfgeist und Durchhaltevermögen gefragt, um erfolgreich zu sein. Wie auch im richtigen Leben macht man nicht nur positive Erfahrungen, also lernt mit Misserfolgen umzugehen und wächst daran. Oftmals realisiert man erst im Nachgang, was der Sport einem gebracht hat, daher ist es wichtig, die Fortschritte, die man macht, zu verinnerlichen und auch zu reflektieren. Zusammenfassend würde ich sagen, Leistungssport ist eine Lebensschulung – gepaart mit viel Spaß und tollen Menschen um einen herum vermittelt er einem maßgebliche Werte, wie Disziplin, Ehrgeiz oder Fairplay.



Eins ist nach dem Austausch mit Patrick sicher: die Nähe zum Sport und dem Berliner TSC e.V. bleibt! Wir sind gespannt, wohin ihn sein neuer Lebensabschnitt verschlägt und sind sehr stolz, dass wir seine sportliche Laufbahn begleiten durften.

Champions des Jahres 2021

Bereits zum vierten Mal hält unser Wasserspringer Patrick Hausding den Goldenen Bären als Berlins Sportler des Jahres in seinen Händen. Mit ihm freut sich sein Synchronpartner vom 3-Meter-Brett, Lars Rüdiger. Zusammen belegten die beiden einen beachtlichen 5. Platz in der Kategorie „Mannschaft des Jahres" bei der diesjährigen Champions Wahl. Ihr Coach Christoph Bohm kam in der Konkurrenz der Trainer ebenfalls auf einen würdevollen 5. Platz. Aber auch unsere sympathische Wasserspringerin Lena Hentschel ist über ihren starken 2. Platz in der Kategorie „Sportlerin des Jahres" sehr glücklich.

PARKOUR BEIM BERLINER TSC E.V.

Seit Kurzem freuen wir uns über ein neues Trendsportangebot in unserer Sportfamilie – einmal die Woche bietet unser Trainer Patrick im Primo-Levi-Gymnasium Parkour für Kinder und Jugendliche an.

Aber was ist Parkour? Die Bedeutung der Sportart hat sich über die Jahre stark verändert. Ursprünglich ging es darum, eine Strecke in urbaner Landschaft von A nach B so schnell wie möglich durch bestimmte Bewegungstechniken zu überwinden, zum Beispiel durch hangeln, springen oder klettern. Die Subkultur entstand damals in Frankreich, wo Jugendliche von Hausdach zu Hausdach sprangen, später ging es dann eher ins Freerunning über, wobei es nicht mehr darum ging, so schnell wie möglich, sondern so kreativ wie möglich die Hindernisse zu überqueren. Heutzutage ist die Sportart ein Mix aus Parkour und Tricking und stellt eine neue Bewegungskunst dar.

Für Patrick geht es beim Parkour darum, seine eigenen körperlichen und geistigen Grenzen zu erfahren, auszubauen und zu erweitern. Dabei spielt die Selbsteinschätzung eine wichtigte Rolle – man muss abschätzen, ob man bestimmte Sprünge schon schafft oder noch nicht so weit ist und gewisse Ängste überwinden. Normalerweise wird die Sportart in der urbanen Landschaft ausgeübt. Da sie jedoch gerade im Wachstum gesundheitliche Probleme hervorrufen kann, findet das Training im Kinder- und Jugendalter in der Turnhalle statt. Anfänger:innen und Fortgeschrittene erlernen die Basisbewegungen, um das Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten. Dabei stehen der Spaß an Bewegung, Vertrauen sowie die sozialen Aspekte im Vordergrund.

ORDENTLICHE MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022

Am 16.06.2022 fand unsere diesjährige Mitgliederversammlung im Holiday Inn Berlin statt. Rund 125 Delegierte waren persönlich vor Ort, um an der Wahlversammlung teilzunehmen. Mit bewegenden Worten gedachte unser Ehrenmitglied Werner Hinz zu Beginn unseren verstorbenen Mitgliedern. Wir trauern gemeinsam um Horst Frtische, Sascha Völkerling, Jürgen Ciezki, Werner Willamowski, Karl.Heinz Ranisch, Carla Uentz, Sigrid Knapp, Yvonne Hoppe und Iris Müller.

Im Anschluss wurden insgesamt 13 Mitglieder für sportlichen Erfolge oder Ihr ehrenamtliches Engagement mit Ehrennadeln des Berliner TSC e.V. ausgezeichnet:

<u>Ehrennadel in Bronze</u>

- Petra Müller (SYS)
- Michael Edling (LA/OL)
- Carmen Katt (Eiskunstlauf)

<u>Ehrennadel in Silber</u>

- Lou Massenberg (Wasserspringen)
- Christina Wassen (Wasserspringen)
- Elena Wassen (Wasserspringen)
- Katrin Kewitz (Turnen)
- Detlef Schneider (Triathlon)
- Sandra Liebender (Fußball)

<u>Ehrennadel in Gold</u>

- Göran Radalewski (Boxen)
- Patrick Hausding (Wasserspringen)
- Lars Rüdiger (Wasserspringen)
- Lena Hentschel (Wasserspringen)

Andrey Poitschke (Gewichtheben), Katrin Kewitz (Turnen) und Sabine Diehn (Eisschnelllauf) wurden für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit mit der Ehrenmitgliedschaft des Berliner TSC e.V. ausgezeichnet. Nach den feierlichen Ehrungen standen nun der Tätigkeitsbericht und der Finanzbericht auf dem Tagesplan. Folgend an die Berichte wurde der Vorstand durch die Mitgliederversammlung einstimmig entlastet. Es folgten die Neuwahlen des Vorstandes, wir gratulieren Jörg Mollitor, Sandra Liebender, Marc Schwabedissen, Lars Hildebrandt, Anja Repka, Ina Czycykowski, Emilia Wessel, Arne Fock, Hendrik Bielka, Martin Erber und Thomas Steinhöfel zur Wiederwahl!

UNSER SEEPFERDCHENPROJEKT

Ob im Schwimmbad, an Liepnitz-, oder Ostsee – Wasser ist nicht nur, aber vor allem für Kinder ein reines Vergnügen. Leider ist es aber nicht mehr selbstverständlich, dass Kinder in der Schule neben dem Rechnen, Lesen und Schreiben auch das Schwimmen erlernen. Bäder werden geschlossen oder lange saniert, da bleibt so manche Schulschwimmstunde auf der Strecke. Zudem wünschen sich Eltern, dass ihr Nachwuchs doch früher schwimmen kann, als nach der 3.Klasse.

Auch aus diesen Gründen wurde im Jahre 2004 das „Seepferdchenprojekt" von der ehemaligen Bundestrainerin Jugend, Beate Ludewig, in unserem Verein ins Leben gerufen.

Im Kitaschwimmen, dem größten Teil des Projektes, werden allein in der Schwimm- und Sprunghalle im Europasportpark derzeit zwischen 500 und 600 Kinder aus ca. 40 Einrichtungen betreut. Hier wird uns, aufgrund der erfolgreichen Mitarbeit im Regionalkonzept des Berliner Schwimm-Verbandes e.V. die Möglichkeit eingeräumt, im Zeitraum von 9:00 – 15:00 Uhr, Wasserzeiten des Landesleistungszentrums zu nutzen.

Der größte Teil der „Zwerge" wird in dieser Zeit von unseren Fahrer:innen aus den Kitas abgeholt und nach dem Schwimmunterricht wieder zurück gebracht. Für den Transport stehen derzeit 4 Busse zur Verfügung. Die Ausbildung erstreckt sich im Rahmen einer Mitgliedschaft beim Berliner TSC e.V. über den Zeitraum des Berliner Schuljahres.

Neben dem Hauptziel, dem „Schwimmen lernen", soll in dieser Zeit den Kindern vor allem die Spaß und Freude am Aufenthalt im Wasser vermittelt werden. Ihnen werden ganz in Ruhe individuelle Ängste genommen, aber natürlich auch die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit bewusst gemacht.

Hier erhaltet Ihr einen kleinen Einblick in unsere Arbeit im Seepferdchenprojekt.

Kinder- und Jugendschutz in unserer Sportfamilie

Du hast ein Anliegen, das du gerne mit unseren Kinder- und Jugendschutzbeauftragten besprechen möchtest? Hier findest Du den Kontakt zu den Verantwortlichen in Deiner Abteilung.

Wir danken unseren Partnern, die uns auch in schwierigen Zeiten die Treue gehalten haben!

Exklusiver Gesundheitspartner

AOK Die Gesundheitskasse.

Premiumpartner

teamflex

Gegenbauer Facility Management

HAUS APOTHEKE

Partner

VR-IMMO

Sportliche Erfolge 2022 – Senioren Auszüge

Rhythmische Sportgymnastik

Berliner Meisterschaften 2022
2. Platz
- Neele Arndt – Einzel Mehrkampf

3. Platz
- Aldana Palacine – Einzel Mehrkampf

Handball

3. Liga DHB
Klassenerhalt
- 1. Frauenmannschaft

Stadtliga HVB
Aufstieg Landesliga
- 2. Frauenmannschaft

Gewichtheben

German Ladies Cup 2022
2. Platz
- Salina Ahmetov (U20)

3. Platz
- Chantal Schreiber (U23)

Karate

Berliner Meisterschaften 2022
1. Platz
- Chris Wittenbecher – Kumite Leistungsklasse bis 75kg, Kumite U21 bis 75kg
- Luisa Pohle – Kata Leistungsklasse, Kata U21

3. Platz
- Anica Vieth – Kata Leistungsklasse

Wasserspringen

Weltmeisterschaften 2022
3. Platz
- Lars Rüdiger – 3m Synchron

Deutsche Meisterschaften 2022
1. Platz
- Lena Hentschel – 3m Synchron
- Lou Massenberg – 3m Synchron Mixed, 3m
- Lars Rüdiger – 3m Synchron
- Christina Wassen – Turm Synchron, Turm
- Elena Wassen, Lou Massenberg – Turm Synchron Mixed
- Tim Kungel, Josche Junius – Turm Synchron

2. Platz
- Lena Hentschel – 3m
- Jana Lisa Rother – 3m Synchron
- Tim Kungel – Turm,
- Pauline Pfeif – Turm
- Lars Rüdiger – 3m
- Carolina Cordes – Turm Synchron

3. Platz
- Lotti Hubert – 3m Synchron
- Florian Niclas Kruckow, Max Otto – 3m Synchron
- Josche Junius – Turm
- Elena Wassen – Turm
- Lars Rüdiger – 1m

Eisschnelllauf

Olympische Winterspiele 2022
Teilnahme
- Michelle Uhrig – Massenlauf

Studentenweltmeisterschaften 2022
1. Platz
- Lea Sophie Scholz – 1500m

2. Platz
- Lea Sophie Scholz – 1000m

3. Platz
- Lea Sophie Scholz – 500m

4. Weltcup 2022
1. Platz
- Lea Sophie Scholz – Teamsprint

Deutsche Meisterschaften 2022
1. Platz
- Lea Sophie Scholz – 1000m
- Michelle Uhrig – 1500m

3. Neo-Senioren Weltcup 2022
1. Platz
- Niklas Kurzmann – 500m

Fußball

Bezirksliga Staffel 2 2021/2022
1. Platz
- 1. Frauen – Aufstieg Landesliga

Radsport – KED-Stevens Radteam

Deutsche Meisterschaften Bahn 2022
3. Platz
- Constantin Lohse – Madison

Inlineskating

Norddeutsche Meisterschaften 2022
1. Platz
- Reiner Bidschun (AK70) – 500m, 1000m, 3000m

Schwimmen

Deutsche Meisterschaften 2022
3. Platz
- Emily Roloff (U20) – 200m Schmetterling
- Vincent Passek (U20) – 50m Rücken

Synchroneiskunstlauf

Weltmeisterschaften 2022
7. Platz
- Team Berlin 1

Deutsche Meisterschaften 2022
1. Platz
- Team Berlin 1
- Team Berlin Adult

Sportliche Erfolge 2022 – Nachwuchs Auszüge

Leichtatketik/Orientierungslauf

Norddeutsche Meisterschaften 2022

2. Platz

- Paul Seidel (U18) – 5000m

Berliner Hallenmeisterschaften 2022

2. Platz

- Joris Balzer, Kio Suckow, Julius Seiler, Hans Weidinger und Oskar Dollinger (U16) – Mehrkampf Mannschaft
- Paul Seidel (U18) – 3000m

3. Platz

- Kio Suckow (U16) – 800m
- Timon Ebner (U16) – Weitsprung
- Julius Seiler (U16) – Hochsprung
- Ella de Melo (U16) – 3000m

Berliner Einzel- und Meisterschaften 2022

1. Platz

- Joris Balzer (U16) – Speerwurf, Lauf
- Kio Suckow (U16) – 800m, 3000m
- Julius Seiler (U16) – Hochsprung
- Paul Seidel, Bo Seehaus, Bjarne Hofbauer (U18) – Langstreckenstaffel (3x1000m)

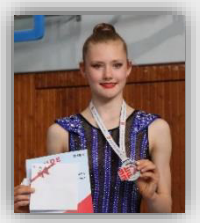
2. Platz

- Kio Suckow (U16) – 300m Sprint
- Ivan Schaarwächter (U14) – 3000m
- Paul Seidel (U18) – 5000m
- Team BTSC (w13) – Mehrkampf

3. Platz

- Kio Suckow (U16) – Lauf
- Bela Brandl (U16) – 5000m, Langstreckenstaffel (3x1000m)

RSG



Deutsche Meisterschaften 2022

1. Platz

- Mia Lietke (JLK 15) – Reifen

2. Platz

- Mia Lietke (JLK 15) – Mehrkampf, Ball

3. Platz

- Mia Lietke (JLK 15) – Keulen

Regionalmeisterschaften Nord 2022

2. Platz

- Eleni Gagas Obiol (JLK 11) – Einzel Mehrkampf, Reifen
- Anastasia Durkin (JLK 11) – Gerätefinale Ball

3. Platz

- Eleni Gagas Obiol (JLK 11) – ohne Handgerät

Berliner Meisterschaften 2022

1. Platz

- Eleni Gagas Obiol (JLK 11) – Einzel Mehrkampf, Gerätefinale ohne Handgerät, Gerätefinale Reifen
- Karina Volotkovic (JLK 11) – Gerätefinale Ball
- Luna Plaum (SWK) – Einzel Mehrkampf, Gerätefinale ohne Handgerät, Gerätefinale Ball

2. Platz

- Anastasia Durkin (JLK 11) – Gerätefinale Ball
- Safia Yildirim (JLK SLK 10) – Einzel Mehrkampf, Gerätefinale Reifen, Gerätefinale Ball

3. Platz

- Karina Volotkovic (JLK 11) – Einzel Mehrkampf, Gerätefinale Reifen
- Anastasia Durkin (JLK 11) – Gerätefinale ohne Handgerät
- Amelia Volotkovic (SLK 10) – Gerätefinale ohne Handgerät

Gewichtheben

German Ladies Cup 2022

1. Platz

- Gina Heidemann (U15)

2. Platz

- Jacqueline Nygaard (U15)

3. Platz

- Emilia von Gruben (U15)

Ostdeutsche Mehrkampfmeisterschaften 2022

1. Platz

- Emilia von Gruben (Jg. 2008)

2. Platz

- Gina Heidemann (Jg. 2007)
- Enrico Krause (Jg. 2010)
- Pepe Schönig (Jg. 2009 leicht)
- Shawn Kluck (Jg. 2007)

3. Platz

- Florentine Fahrmeyer (Jg. 2009)
- Jacqueline Nygaard (Jg. 2007)
- Dmitriy Rudi (Jg. 2009 schwer)
- Eric Thiessen (Jg. 2008)

Internationale Deutsche Meisterschaften 2022

1. Platz

- Tiago Hein (Jg. 2006)
- Vereinswertung Team BTSC

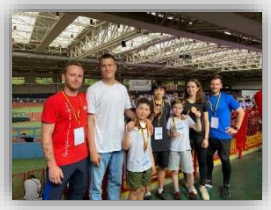
2. Platz

- Gina Heidemann (Jg. 2007)
- Jacqueline Nygaard (Jg. 2007)
- Maximilian Lange (Jg. 2005)

3. Platz

- Shawn Kluck (Jg. 2007)

Karate



Deutsche Meisterschaften 2022

1 . Platz

- Haruaki Kuniyasu – Kata Schüler A

3 . Platz

- Shouta Kuniyasu – Kata Schüler B
- Daniil Illi – Kata Schüler B

Berliner Meisterschaften 2022

1. Platz

- Kontantin Reichel (U10) – Kata
- Shouta Kuniyasu (U12) – Kata
- Haruaki Kuniyasu (U14) – Kata
- Philipp Relógio-Stauber (U18) – Kata
- Ole Jendreizik (U18) – Kumite bis 76kg

2. Platz

- Morris Spokojny (U10) – Kata
- Shouta Kuniyasu(U12) – Kumite bis 38kg
- Daniil Illi (U12) – Kata

3. Platz

- Haruaki Kuniyasu (U14) – Kumite bis 49kg

Eiskunstlauf

Offene Berliner Meisterschaften 2022

1. Platz

- Josephine Lossius – Paarlauf

Berliner Jugendmeisterschaften 2022

3. Platz

- Ela Öztürk

Länderpokal Großer Berliner Bär 2022

1. Platz

- Soner Öztürk

Deutsche Nachwuchsmeisterschaften 2022

2. Platz

- Soner Öztürk

Handball

Berliner Meisterschaften 2022

1. Platz

- C-Juniorinnen
- D-Juniorinnen

Nordostdeutsche Meisterschaften 2022

2. Platz

- D-Juniorinnen

3. Platz

- D-Juniorinnen

Deutsche Meisterschaften 2022

1. Platz

- B-Juniorinnen

Berlin Pokal 2022

1. Platz

- C-Juniorinnen
- B-Juniorinnen

Finswimming

Deutsche Meisterschaften 2022

1. Platz

- Peter Martiny (AK09/10) – 50m FS, 100m FS, 200m FS, 800m FS
- Tom Beske (Junioren) – 100m ST, 400m ST
- Amelie Liedloff (AK 09/10) – 800m FS
- Emilia Eggert (AK 07/08) – 100m ST
- Emilia Eggert, Peter Martiny, Lena Beske, Anton Welke (AK 07/10) – 4x50m FS Mixed

2. Platz

- Amelie Liedloff (AK 09/10) – 50m FS, 200m FS, 400m FS
- Emilia Eggert (AK 07/08) – 100m FS
- Anton Welke (AK 07/08) – 100m FS, 200m FS, 400m FS, 800m FS
- Emilia Eggert, Emma Unger, Amelie Liedloff, Chiara Allzeit (AK 07/10) – 4x200m FS
- Emilia Eggert, Lena Beske, Matilda Herzog, Amelie Liedloff (AK 07/10) – 4x100m FS

3. Platz

- Tom Beske (Junioren) – 50m AP, 800m FS
- Amelie Liedloff (AK 09/10) – 100m FS
- Emilia Eggert (AK 07/08) – 50m FS, 400m FS

Volleyball

Berliner Meisterschaften 2022

1. Platz

- U18

2. Platz

- U20
- U16

3. Platz

- U12

Nordostdeutsche Meisterschaften 2022

1. Platz

- U18

2. Platz

- U16

Deutsche Meisterschaften 2022

3. Platz

- U16

Schwimmen

Norddeutsche Meisterschaften 2022

2. Platz

- Lennox Duft – Schmetterling Jg. 2011

Deutsche Meisterschaften 2022

1. Platz

- Oskar Dementiev (Jg. 2004) – 50m Schmetterling, 100m Schmetterling, 100m FS, 200m FS
- Viktor Weizel (Jg. 2004) – 200m Brust
- Vincent Passek (Jg. 2006) – 50m Rücken

2. Platz

- Vincent Passek (Jg. 2006) – 100m Rücken
- Noah Donda (Jg. 2005) – 200m Schmetterling
- Levi Strunz (Jg. 2006) – 50m FS

3. Platz

- Viktor Weizel (Jg. 2004) – 50m Brust, 100m Brust
- Vincent Passek (Jg. 2006) – 50m FS
- Maximilian Warkentin (Jg. 2006) – 1500m FS
- Oskar Priesemann (Jg. 2004) – 200m Schmetterling, 200m FS
- Ruben Finder (Jg. 2009) – 800m FS
- Leonie Jean Schmidt (Jg. 2009) – 50m FS

SYS

Deutsche Meisterschaften 2022

1 . Platz

- Team Berlin Juniors

2.. Platz

- Team Berlin Novice

Berliner Meisterschaften 2022

1 . Platz

- Team Berlin Novice

Wasserspringen

Deutsche Meisterschaften Sommer 2022

1. Platz

- Hilde Büttner (C-Jugend) – Turm, Kombination

Deutsche Meisterschaften Sommer 2022

1. Platz

- 12x

2. Platz

- 11x

3. Platz

- 8x

Eisschnelllauf

Juniorenweltmeisterschaften 2022

3. Platz

- Marlen Ehseluns – Team Pursuit

Deutsche Meisterschaften 2022

1. Platz

- Marlen Ehseluns – 3000m

2. Platz

- Marlen Ehseluns – Allround

3. Platz

- Luisa Jarmatz – Massenstart
- Levi Teubner – 1000m, Massenstart

Berliner Meisterschaften 2022

1. Platz

- Levi Teubner – Allround
- Frederika Hoffmann – Allround
- Josephina Hoffmann – Allround
- Jette Bornstädt – Allround
- Leon Noel Kleinke – Allround
- Daniel Kamshilow – Allround
- Lian Tersch – Allround
- Ricardo Benkenstein – Allround

2. Platz

- Luisa Jarmatz – Allround
- Jule Bornstädt – Allround
- Justus Bornstädt – Allround
- Manfred Schartow – Allround

3. Platz

- Johann Rivierre – Allround

Fußball

Aufstieg in die Verbandsliga

- C-Juniorinnen

Turnen

Berliner Meisterschaften 2022

1. Platz

- 1. Mannschaft (LK3)