

Wöchentliches Programm

Montags	10.00 – 11.00 Uhr	Rückentraining SC Potsdam
	10.00 – 11.30 Uhr	Montagsmaler (2 x monatlich)
	17.15 – 18.30 Uhr	Yoga mit Sandra Hintringer
	19.00 – 20.00 Uhr	Rückentraining mit Philipp Kettner
	20.00 – 21.00 Uhr	Qi Gong mit Philipp Kettner
Dienstags	10.00 – 11.00 Uhr	Nordic Walking
	14.00 – 16.00 Uhr	Spielenachmittag
	18.00 – 19.15 Uhr	Yoga mit Sandra Hintringer
Mittwochs	14.00 – 16.00 Uhr	Kreatives Gestalten (1x monatlich)
	14.30 – 16.30 Uhr	Selbsthilfegruppe Parkinson (3x monatlich)
	15.00 – 18.00 Uhr	Computerclub (2 x monatlich)
	18.30 – 19.25 Uhr	Pilates SC Potsdam
	19.30 – 20.30 Uhr	After Work Fit mit Ramona Kornelson
Donnerstags	09.00 – 10.00 Uhr	Rehasport SC Potsdam
	10.00 – 11.00 Uhr	Gesundheitssport SC Potsdam
	14.00 – 16.00 Uhr	Perlenzauber-Schmuckwerkstatt (1x monatlich)
	18.00 – 20.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Muskelranke (1x monatlich)
Freitags	09.00 – 10.00 Uhr	Rehasport SC Potsdam
	10.00 – 11.00 Uhr	Rückensport SC Potsdam
	18.00 – 21.00 Uhr	Sexta Feira-Percussiongruppe

STAND
MAI 2024



Ihre Ansprechpartnerin

Juliane Voigt
0331 888 32-60
servicepunkt@pbg-potsdam.de

Veranstaltungen 2024 im Servicepunkt K2

13. Sept / 11. Okt
Stadtteilstadt Jubiläum
„70 Jahre pbg“

31. Okt
Save the date – Halloween

Über die Termine/Infos zu allen Jubiläums-
Stadtteilstadt werden Sie rechtzeitig informiert.

16. Nov
Weihnachtsbasteln



Kontakt

Servicepunkt K2
Kuckucksruf 9–12
14478 Potsdam

Tel: 0331 888 32-60
servicepunkt@pbg-potsdam.de



Öffentliche Verkehrsmittel

Die Straßenbahnlinie 91 oder
93 fährt bis zur Haltestelle
„Zum Kahleberg“, von dort ist
das K2 in wenigen Minuten zu
erreichen.

Aktuelle Infos online
www.k2-pbg.de



DIE GANZE
VIELFALT
DER PBG AN
EINEM ORT

Programm & Kurse

Unsere Kursangebote

KREATIV



Perlenzauber-Schmuckwerkstatt

Frau Vogl lädt ein zum nachhaltigen basteln von Schmuck. Hier wird alter Modeschmuck in neue kreative Stücke verwandelt.

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 14–16 Uhr

TERMINE: 13.06. / Juli / August = Sommerpause / 12.09. / 10.10. / 14.11. / 12.12.

KREATIV



Montagsmaler

Beim Malzirkel mit Herrn Rödel reicht die Palette von Stilleben über Landschaftsbis zu Figurenmalerei. Neue Mitglieder sind immer gerne willkommen.

Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10–11.30 Uhr

TERMINE: 10.06. / 24.06. / 08.07. / 22.07. / 12.08. / 26.08. / 09.09. / 23.09. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. / 9.12.

KREATIV



Kreatives Gestalten

Einmal im Monat wird Selbstgemachtes großgeschrieben. An den Jahreszeiten orientiert wird gemeinsam geschnitten, geklebt und gefilzt. Melden Sie sich an und basteln Sie mit!

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 14–16 Uhr

TERMINE:

26.06. „Blüten von der Gabel“ mit Uta
31.07. „Pralinenverpackung“ mit Barbara
28.08. „Herzige Tütchen“ mit Uta
25.09. „Herbstverpackung“ mit Barbara
30.10. „Filzbäumchen“ mit Sieglinde
27.11. „Sternschachtel“ mit Barbara
11.12. Weihnachtsüberraschung mit Uta und mit anschließendem Weihnachtskaffee

MUSIKALISCH



Afro-brasilianische Percussiongruppe „Sexta Feira“

Die afro-brasilianische Percussiongruppe feiert an Freitagabenden mit Spaß und Energie den Rythmus und die Musik. An die Trommeln, fertig, los!

Jeden Freitag, 18–21 Uhr

HILFE & LERNEN



Computerclub

Alle Fragen rund um Computer, Tablet, Handy und Co. werden beim Computerkurs von Frau Becker und Herrn Kusay gerne beantwortet. So gut, dass dieser Kurs zurzeit ausgebucht ist.

Zur Zeit keine freien Plätze. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15–18 Uhr.

AUSTAUSCH



Selbsthilfegruppe Muskelkranke

Gemeinsam sind wir stark. Bei der Selbsthilfegruppe Muskelkranke unterstützen sich alle gegenseitig.

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 18–20 Uhr

TERMINE: 13.06. / 11.07. / August = Sommerpause / 12.09. / 17.10. / 14.11. / 5.12.

AUSTAUSCH



Selbsthilfegruppe Parkinson

Betroffene der Erkrankung Parkinson können sich in der Selbsthilfegruppe austauschen. Gemeinsam statt einsam.

Jeden 1.2. und 4. Mittwoch im Monat, 14.30–16.30 Uhr

TERMINE: 12.06. / 26.06. / 10.07. / 24.07. / August = Sommerpause 04.09. / 11.09. / 25.09. / 02.10. / 09.10. / 23.10. / 06.11. / 13.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12.

SPIEL & SPASS



Spielenachmittag

Ob Rommè oder Phase 10, alle die leidenschaftlich gerne Karten spielen sind dazu herzlich eingeladen. Spielen Sie mit!

Jeden Dienstag, 14–16 Uhr

TERMINE: jeden Dienstag außer 18.06.

SPORTLICH



Nordic Walking

Mit viel Elan bewegt sich jeden Dienstag die Nordic Walking Gruppe ca. eine Stunde durch das Waldgebiet Ravensberge. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle sind willkommen! Startpunkt ist der Outdoor-Fitnessbereich am K2.

Jeden Dienstag, 10–11 Uhr

SPORTLICH



Sportkurse

Ob dehnen, laufen, meditieren oder Krafttraining. In den zahlreichen Sportkursen finden alle genau was Sie suchen. Bleiben Sie aktiv und melden Sie sich an!

Diverse Termine wöchentlich

KURSE VOM SC POTSDAM

Rückentraining: Mo, 10.00–11.00 Uhr
Pilates: Mi, 18.30–19.25 Uhr
Gesundheitssport: Do, 10.00–11.00 Uhr
Rückensport: Fr, 10.00–11.00 Uhr
Rehasport: Do, 9.00–10.00 Uhr
Fr, 9.00–10.00 Uhr

KURSE MIT PHILIPP KETTNER

Rückentraining: Mo, 19.00–20.00 Uhr
Gi Gong: Mo, 20.00–21.00 Uhr

KURSE MIT RAMONA KORNESLON

After-Work-Fit: Mi, 19.30–20.30 Uhr

YOGA MIT SANDRA HINTRINGER

Mo, 17.15–18.30 Uhr
Di, 18.00–19.15 Uhr