



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

Rehasport: Mo, 9.00 – 10.00 Uhr
Rückentraining: Mo, 10.00 – 11.00 Uhr
Gesundheitssport: Mi, 18.30 – 19.25 Uhr
Rehasport: Do, 9.00 – 10.00 Uhr
Gesundheitssport: Do, 10.00 – 11.00 Uhr
Rehasport: Fr, 09.00 – 10.00 Uhr
Rückensport: Fr, 10.00 – 11.00 Uhr

Kontakt Florian Schulze:
breitensport@sc-potsdam.de
0331 27370911

KURSE MIT PHILIPP KETTNER

Rückentraining: Mo, 19.00 – 20.00 Uhr
Qi 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
Kontakt Sandra Hintringer:
info@osteopathie-hintringer.de



Outdoor Fitness

Wir laden jeden Dienstag von 9.00 bis 10.00 Uhr zu unserem kostenlosen Outdoor-Fitness auf dem Hof ein! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – hier ist für jeden etwas dabei!

Jeden Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr



Nordic Walking

Jeden Dienstag startet die Nordic Walking Gruppe im Quartierstreff bei dem Outdoor-Fitnessbereich für ca. eine Stunde in das Waldgebiet Ravensberge. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen!

Jeden Dienstag, 10–11 Uhr

Termine 2026

Frühlingsfest: 24. März
Weihnachtsbasteln: 01. Dezember

Wöchentliches Programm

Montags

09.00 – 10.00 Uhr Rehasport SC Potsdam
10.00 – 11.30 Uhr Montagsmaler (2x monatlich)
10.00 – 11.00 Uhr Rückentraining SC Potsdam
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

09.00 – 12.00 Uhr Schuldnerberatung (2x monatlich)
09.00 – 12.00 Uhr Beratung für Eltern (2x monatlich)
09.00 – 10.00 Uhr Outdoor Fitness
10.00 – 11.00 Uhr Nordic Walking
10.00 – 11.00 Uhr Smartphone Sprechstunde
14.00 – 17.00 Uhr Spielenachmittag
16.00 – 18.00 Uhr Kreativnachmittag
18.00 – 19.15 Uhr Yoga mit Sandra Hintringer

STAND
DEZ 2025

Mittwochs

09.00 – 12.00 Uhr Beratung für inklusives Arbeiten
12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch
14.00 – 16.00 Uhr Kreatives Gestalten (1x monatlich)
14.30 – 16.30 Uhr Selbsthilfegruppe Parkinson (3x monatlich)
14.00 – 17.00 Uhr Treffen ehemals PC-Club (2 x monatlich)
18.30 – 19.25 Uhr Gesundheitssport 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 Muskelkranke (1x monatlich)

Freitags

09.00 – 10.00 Uhr Rehasport SC Potsdam
10.00 – 11.00 Uhr Rückensport SC Potsdam
10.00 – 12.00 Uhr Rummikup Gruppe
18.00 – 21.00 Uhr Sexta Feira-Percussiongruppe



Ihre Ansprechpartnerin

Claudia Schütze
Standortkoordinatorin (AWO Bezirksverband Potsdam e. V.)
Tel: 0331 600758-50

pbg-quartierstreff@awo-potsdam.de
www.pbg-potsdam.de/quartierstreff



Adresse

pbg Quartierstreff
Kuckucksruf 9–12
14478 Potsdam



Öffentliche Verkehrsmittel

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



Aktuelle Infos online unter
pbg-potsdam.de/quartierstreff

pbg

In Kooperation mit



Wohnen in der
Genossenschaft

pbg

PROGRAMM
UND TERMINE
2026



Quartierstreff
Angebote



Beratung

Beratungsstelle für Eltern AWO Büro Kinder(ar)Mut

Beratung zu diesen Themen: Bildung und Teilhabeleistungen, Kinderzuschlag, Wohngeld, Unterhaltsvorschuss, Kindergeld, Ferienzuschüsse für Familien, Anträge bei der Stiftung „Hilfe für Familien in Not“, Bildungs-/Schulberatung, Schülerbafög, Vermittlungsberatung

*Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat,
9.00 – 12.00 Uhr*



Beratung

Schuldnerberatung

Hier wird Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Schuldenprobleme geholfen. Machen Sie den ersten Schritt und kommen Sie bei der AWO Beratung im Quartierstreff vorbei. Für das Angebot muss nichts gezahlt werden.

*Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat,
9.00 – 12.00 Uhr*



Beratung

Beratung für inklusives Arbeiten

Die Beratung der AWO für inklusives Arbeiten berät und unterstützt bei Fragen rund ums Thema Arbeiten mit körperlicher Einschränkung oder psychischer Beeinträchtigung und Umgang mit Behörden. Bei Bedarf erfolgt eine Vermittlung zu weiteren Anlaufstellen.

Jeden Mittwoch, 9.00 – 12.00 Uhr



Spiel & Spass

Rummikub Gruppe

Alle die leidenschaftlich gerne den Spieleklassiker Rummikub spielen sind eingeladen zu unseren Spielrunden zu kommen.

Jeden Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr



Spiel & Spass

Spielenachmittag

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

Jeden Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr

INFO: Kein Spielenachmittag am 24.03. und 01.12.



Technikwissen

Smartphone- und Computersprechstunde

Rund ums Thema Technik gibt es eine Menge zu lernen. In der Smartphone- und Computersprechstunde werden all Ihre Fragen beantwortet.

Jeden Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

ANMELDUNG: Aufgrund der hohen Nachfrage nur mit vorheriger Anmeldung



Technikwissen

Treffen ehemals PC-Club

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.

*Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat,
14.00 – 17.00 Uhr*

TERMINE: 07.01. / 21.01. / 04.02. / 18.02. / 04.03. / 18.03. / 01.04. / 15.04. / 06.05. / 20.05. / 03.06. / 17.06. / Juli & August = Sommerpause / 02.09. / 16.09. / 07.10. / 21.10. / 04.11. / 18.11. / 02.12.



Musikalisch

Afro-brasilianische Percussiongruppe „Sexta Feira“

Die afro-brasilianische Percussiongruppe feiert an Freitagabenden mit Spaß und Energie den Rhythmus und die Musik. Kontakt: Sabrina und Marko, Tel. 0176-51021435, info@sextafeira.de

Jeden Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr



Kreativ

Kreativ Nachmittag

Vielfältig kreativ sein. Ein Angebot für Jugendliche und kreative Menschen. Hier wird hauptsächlich gebastelt.

Jeden Dienstag, 16.00 – 18.00 Uhr



Kreativ

Montagsmaler

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

*Jeden 2. und 4. Montag im Monat,
10.00 – 11.30 Uhr*

TERMINE: 12.01. / 26.01. / 09.02. / 23.02. / 09.03. / 23.03. / 13.04. / 27.04. / 11.05. / 08.06. / 22.06. / 13.07. / 27.07. / 10.08. / 24.08. / 14.09. / 28.09. / 12.10. / 26.10. / 09.11. / 23.11. / 14.12.



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,
14.00 – 16.00 Uhr*

TERMINE:
28.01. „Perculator“ mit Barbara
25.02. „Blüten“ mit Siglinde
25.03. „Glas mit Blumen“ mit Barbara
29.04. „Bilder aus Steinen und Muscheln“ mit Siglinde
27.05. „Kleiner Container zum Drehen“ mit Barbara
24.06. „Meine Hand in 3D“ mit Uta
29.07. „Karte in Schachtel“ mit Barbara
26.08. „IKEANA“ mit Uta
30.09. „Trinkly Gift Box“ Facettenbox mit Barbara
28.10. „Sterne & Engel“ mit Siglinde
25.11. „Knallbonbon“ mit Barbara
16.12. „Weihnachtskarten“ mit Uta und anschließendem Weihnachtskaffee



Kreativ

Perlenzauber-Schmuckwerkstatt

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

*1-mal monatlich donnerstags,
10.00 – 12.00 Uhr*

TERMINE: 08.01. / 05.02. / 12.03. / 09.04. / 07.05. / 11.06. / Juli & August = Sommerpause / 10.09. / 08.10. / 12.11. / 10.12.



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: 07.01. / 14.01. / 28.01. / 04.02. / 11.02. / 25.02. / 04.03. / 11.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 22.04. / 06.05. / 13.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 24.06. / 08.07. / 22.07. / August = Sommerpause / 02.09. / 09.09. / 23.09. / 07.10. / 14.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.



Austausch

Selbsthilfegruppe Muskelkranke

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

*Jeden 2. Donnerstag im Monat,
18.00 – 20.00 Uhr*

TERMINE: 19.02. / 12.03. / 09.04. / 07.05. / 11.06. / 08.07. / August = Sommerpause / 10.09. / 08.10. / 12.11. / 12.12. (Weihnachtsfeier)



Austausch

Mittagstisch

Einmal pro Woche können Sie beim Mittagstisch im Quartierstreff mit neuen Menschen in Kontakt kommen und dabei ein leckeres Mittagessen genießen. Das wöchentlich wechselnde Mittagsmenü wird in der Kita Abenteuerland frisch gekocht. Voranmeldung notwendig.

Jeden Mittwoch, 12.00 – 13.00 Uhr