



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	Spieldienstag
16.00 – 18.00 Uhr	Kreativdienstag
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 Muskelkranken (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.

Wohnen in der Genossenschaft



PROGRAM
UND TERMINE
2026



In Kooperation mit
pbg
AWO Bezirksverband Potsdam e. V.



Aktuelle Infos online unter

pbg-potsdam.de/quartierstreff

**Quartierstreff
Angebote**

