

# Kursplan Bornimer SC - S O M M E R F E R I E N - 28.06. bis 07.08.2021

## KARATE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p><b>17:00 - 18:00</b> Alle Altersklassen <b>Weiß bis gelb-orange</b></p> <p><b>18:00 - 19:00</b> Alle Altersklassen <b>Orange bis grün-blau</b></p> <p><b>19:00 - 20:00</b> Ab 14 Jahre &amp; Erw. <b>Alle Gürtelfarben</b> <b>U N D</b> Alle Altersklassen <b>Ab blau</b></p>				<p><b>17:00 - 18:00</b> Alle Altersklassen <b>Weiß bis gelb-orange</b></p> <p><b>18:00 - 19:00</b> Alle Altersklassen <b>Orange bis grün-blau</b></p> <p><b>19:00 - 20:00</b> Ab 14 Jahre &amp; Erw. <b>Alle Gürtelfarben</b> <b>U N D</b> Alle Altersklassen <b>Ab blau</b></p>	

### Weitere Infos

**Trainingszentrum  
Bornim**  
Potsdamer Str. 95  
14469 Potsdam

**GS Karl-Förster  
Sportplatz**  
Kirschallee 172  
14469 Potsdam

[Aufzeichnungen >>](#)  
  
Karate

Die Kurse finden vornehmlich Outdoor statt. Bei unpassendem Wetter (zu warm oder Regen) besteht die Möglichkeit unter Einhaltung des Hygienekonzeptes die Sporthallen zu nutzen.

Stimmt dein Alter nicht mit dem Gürtelgrad überein, dann orientiere dich bitte an deinem Alter und komme zu der Gruppe, die von deinem Alter her passt.

# Kursplan Bornimer SC - S O M M E R F E R I E N - 28.06. bis 07.08.2021

## KINDERSPORT I ELTERN KIND SPORT

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
					KITASPORT 09:30 - 10:15 Kita Tönemaler		
					KITASPORT 10:15 - 11:00 Kita Tönemaler		3-5 Jahre 10:00 - 10:45
						6-9 Jahre 11:00 - 11:45	
	Eltern Kind Sport 16:00 - 16:45		6-9 Jahre 16:00 - 16:45	3-5 Jahre 16:00 - 16:45	6-9 Jahre 16:00 - 16:45	KS Beeinträchtigung Nur mit Attest/ VO 16:30 - 17:30 INDOOR	
6-9 Jahre 17:00 - 17:45	6-9 Jahre 17:00 - 17:45	3-5 Jahre 17:00 - 17:45	3-5 Jahre 16:30 - 17:15	3-5 Jahre 17:00 - 17:45	3-5 Jahre 17:00 - 17:45		
		3-5 Jahre 17:00 - 17:45					

### Weitere Infos

<b>Trainingszentrum Bornim</b> Potsdamer Str. 95 14469 Potsdam	<b>GS Golm Bolzplatz</b> In der Feldmark 28 14476 Potsdam	<b>GS Bornim Sportplatz</b> Potsdamer Str. 90 14469 Potsdam	<b>GS Karl-Förster Sportplatz</b> Kirschallee 172 14469 Potsdam	<b>GS Marquardt Bolzplatz</b> Am Schlänitzsee 14476 Potsdam	<b>Bürgerhaus Bornim</b> Potsdamer Str. 90 14469 Potsdam	<b>Aufzeichnungen &gt;&gt;&gt;</b> Kindersport 3-5 J Kindersport 6-9 J	Die Kurse finden vornehmlich Outdoor statt. Bei unpassendem Wetter (zu warm oder Regen) besteht die Möglichkeit unter Einhaltung des Hygienekonzeptes die Sporthallen zu nutzen.
--	---	---	---	---	--	--	--

# Kursplan Bornimer SC - S O M M E R F E R I E N - 28.06. bis 07.08.2021

## JUGENDFITNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>Alle Altersklassen</b> 11:00 - 11:45 10-17 Jahre				
		<b>10-13 Jahre</b> 17:00 - 17:45			
<b>Alle Altersklassen</b> 18:00 - 18:45 10-17 Jahre		<b>14-17 Jahre</b> 18:00 - 18:45	<b>10-13 Jahre</b> 18:00 - 18:45		

### Weitere Infos

**Trainingszentrum  
Bornim**  
Potsdamer Str. 95  
14469 Potsdam

**GS Golm  
Bolzplatz**  
In der Feldmark 28  
14476 Potsdam

**GS Bornim  
Sportplatz**  
Potsdamer Str. 90  
14469 Potsdam

[Aufzeichnungen >>](#)  
Jugendfitness  
ab 10 Jahre

Die Kurse finden vornehmlich Outdoor statt. Bei unpassendem Wetter (zu warm oder Regen) besteht die Möglichkeit unter Einhaltung des Hygienekonzeptes die Sporthallen zu nutzen.

# Kursplan Bornimer SC - S O M M E R F E R I E N - 28.06. bis 07.08.2021

## FUNKTIONELLE FITNESS Erwachsene: ALLTAG I PLUS I SENIORENFITNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>FF Seniorenfitness</b> 09:00 - 09:45 <hr/> <b>FF Seniorenfitness</b> 10:00 - 10:45				<b>FF MIX</b> 09:00 - 09:45 FF Alltag & FF PLUS
<b>FF MIX</b> 19:00 - 19:45 FF Alltag & FF PLUS	<b>FF PLUS I BBP</b> 19:00 - 19:45	<b>FF Alltag</b> 19:00 - 19:45	<b>FF PLUS</b> 19:00 - 19:45		

### Weitere Infos

<b>Trainingszentrum Bornim</b> Potsdamer Str. 95 14469 Potsdam	<b>GS Golm Bolzplatz</b> In der Feldmark 28 14476 Potsdam	<b>GS Bornim Sportplatz</b> Potsdamer Str. 90 14469 Potsdam	<u><a href="#">Aufzeichnungen &gt;&gt;</a></u> FF Alltag, FF PLUS FF Seniorenfitness	Die Kurse finden vornehmlich Outdoor statt. Bei unpassendem Wetter (zu warm oder Regen) besteht die Möglichkeit unter Einhaltung des Hygienekonzeptes die Sporthallen zu nutzen.
--	---	---	--	--

# Kursplan Bornimer SC - S O M M E R F E R I E N - 28.06. bis 07.08.2021

## ZUMBA

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Zumba Fitness**  
19:00 - 20:00  
Antonia

**Zumba Gold**  
18:00 - 19:00  
Sulu

**Zumba Fitness**  
19:00 - 20:00  
Sulu

### Weitere Infos

**Trainingszentrum  
Bornim**  
Potsdamer Str. 95  
14469 Potsdam

**Bürgerhaus  
Bornim**  
Potsdamer Str. 90  
14469 Potsdam

**Aufzeichnungen >>**  
Zumba Gold  
Zumba Fitness

Die Kurse finden in der Sporthalle des Bürgerhauses statt. Bitte achtet auf die Einhaltung des Hygienekonzeptes und folgt den Anweisungen von Sulu und Antonia.

# Kursplan Bornimer SC - S O M M E R F E R I E N - 28.06. bis 07.08.2021

## REHA-SPORT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		<b>Ab 18 Jahre</b> <b>09:00 - 09:45</b> INDOOR			
		<b>Ab 18 Jahre</b> <b>10:00 - 10:45</b> INDOOR			
		<b>Ab 18 Jahre</b> <b>18:00 - 18:45</b> OUTDOOR			

### Weitere Infos

**Trainingszentrum  
Bornim**  
Potsdamer Str. 95  
14469 Potsdam

**Grundschule  
Bornim I Sportplatz**  
Potsdamer Str. 90  
14469 Potsdam

Bei schlechtem Wetter wechselt die Gruppe am Mittwoch um 18 Uhr in das Bürgerhaus. Wir geben rechtzeitig vorher Bescheid.

**Gilt nur für ärztlich verordneten  
Rehasport (Formular 56)**

# Kursplan - ALTERUM SPORTS S O M M E R F E R I E N - 28.06. bis 07.08.2021

## YOGA I PILATES I BAUCH-BEINE-PO I RÜCKEN I ELTERN-KIND-SPORT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Eltern Kind Sport 16:00 - 16:45</b>				
	<b>Yoga (Gisela) Fortgeschritten 17:00 - 18:30</b>			
<b>Yoga (Lisa) 18:00 - 19:00</b>		<b>Rücken-FIT 18:00 - 19:00</b>		
<b>Pilates (Lisa) 19:00 - 20:00</b>		<b>Bauch Beine Po 19:00 - 20:00 FF PLUS</b>	<b>Bauch Beine Po 19:00 - 20:00</b>	
<b>Pilates (Lisa) 20:00 - 21:00</b>				

### Weitere Infos

**Bürgerhaus  
Bornim (Indoor)**  
Potsdamer Str. 90  
14469 Potsdam

**GS Golm (Outdoor)  
Bolzplatz**  
In der Feldmark 28  
14476 Potsdam

**GS Bornim (Outdoor)  
Sportplatz**  
Potsdamer Str. 90  
14469 Potsdam

Aufzeichnungen >>  
Eltern Kind Sport, BBP  
Yoga, Pilates  
Rücken-FIT

Für die Outdoorurse besteht die Möglichkeit bei unpassendem Wetter (zu warm oder Regen) unter Einhaltung des Hygienekonzeptes die Sporthallen zu nutzen. (Ausnahme Golm)