

Kursplan Herbstferien

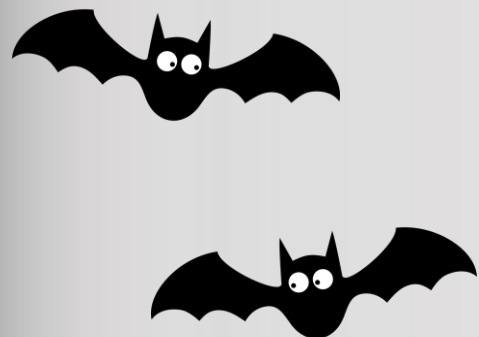
HALLOWEENWOCHE

TRAINING IM KOSTUEM

1. Woche: 24.10.2022 – 28.10.2022

Eltern Kind Sport | Kindersport | Karate | Jugendfitness | Funktionelle Fitness | Reha | Rücken-FIT | Bauch Beine Po

Montag, 24.10.



16:00-17:00 Karate bis 8 J weiß bis gelb-orange	16:00-16:45 Eltern Kind Sport 1,5-3 J
17:00-18:00 Karate ab 9 J weiß bis gelb-orange	17:00-18:00 Kinder Sport 6-9 J
18:00-19:00 Karate bis 13 J Orange bis grün-blau	18:00-19:00 Jugend Fitness 10-17 J
19:00-20:00 Karate ab 14 J Alle Gürtelgrade	19:00-20:00 Fitness Mix ab 18 J

Dienstag, 25.10.

09:00-10:00 Senioren Fitness ab 60 J	10:00-11:00 Senioren Fitness ab 60 J	10:00-11:00 Reha Plus ab 18 J
--	--	---



17:30-18:30 Eltern Kind Sport ab 6 J	17:15-18:00 Kinder Sport 3-5 J
18:30-20:00 Spiel, Spaß, Fitness ab 16 J & Erwachsene	18:00-19:00 Rücken FIT ab 18 J
	19:00-20:00 Alltags Fitness ab 18 J

Mittwoch, 26.10.

09:00-09:45 Reha Sport ab 18 J	10:00-10:45 Reha Sport ab 18 J
--	--

15:00-15:45 Eltern Kind Sport 1,5-3 J

16:00-16:45 Kinder Sport 3-5 J
--

17:00-17:45 Kinder Sport 3-5 J
--

18:00-18:45 Reha Sport ab 18 J
--

19:00-20:00 Bauch Beine Po & Alltagsfitness ab 18 J

Donnerstag, 27.10.

09:30-10:15 Kita Sport 3-5 J	09:00-10:00 Reha Plus ab 18 J
10:15-11:00 Kita Sport 3-5 J	

16:00-17:00 Kinder Sport 6-9 J	16:00-17:00 Kindersport mit Beeinträchtigung
--	--

17:00-17:45 Kinder Sport 3-5 J	17:00-17:45 Kinder Sport 3-5 J
--	--

18:00-19:00 Jugend Fitness 10-17 J
--

19:00-20:00 Fitness Plus ab 18 J
--

Freitag, 28.10.



15:00-15:45 Eltern Kind Sport 1,5-3 J

16:00-17:00 Karate bis 8 J weiß bis gelb-orange	16:00-16:45 Kinder Sport 3-5 J
--	--

17:00-18:00 Karate ab 9 J weiß bis gelb-orange

18:00-19:00 Karate bis 13 J Orange bis grün-blau

19:00-20:00 Karate ab 14 J Alle Gürtelgrade
--

TZ Bornim
Potsdamer Str. 95

GS Bornim
Potsdamer Str. 89

GS Golm
In der Feldmark 28

GS Karl-Förster
Kirschallee 172

Physio Anne Sattelberg
Von-Stechow-Str. 6, OT Fahrland

Kita Tönemaler
David-Gilly-Str. 3

Bürgerhaus Bornim
Potsdamer Str. 90

Für BSC- & ALTERUM-Mitglieder sind **alle Angebote frei nutzbar**, auch mehrmals in der Woche.

 www.bornimer-sc.de

Sport mit Persönlichkeit



Kursplan Herbstferien

1. Woche: 24.10.2022 – 28.10.2022

Tanzen | Zumba | Yoga | Pilates

HALLOWEENWOCHE

TRAINING IM KOSTUEM



Montag, 24.10.

Dienstag, 25.10.

Mittwoch, 26.10.

Donnerstag, 27.10.

Freitag, 28.10.

15:00-16:00
Eltern Kind Tanzen
2-4 J

16:00-17:00
Mini Hip Hop
5-7 J

18:00-19:00
Yoga
Ab 18 J – im Hauptgebäude

19:15-20:15
Pilates
Ab 18 J

10:00-11:00
Ballett & Stretch
ab 18 J

15:00-16:00
Kinder Ballett (1)
4-6 J

16:00-17:00
Kinder Ballett (2) & Showtanz
7-12 J

17:00-18:30
Yoga PLUS
Ab 18 J

17:00-18:00
Hip Hop (1) & (2)
8-14 J

18:30-19:30
Yoga
Ab 18 J

19:30-20:30
Pilates
Ab 18 J

19:30-20:30
Pilates
Ab 18 J



19:00-20:00
Ballett Erw.
Ab 16 J

19:00-20:00
Modern Dance
Ab 16 J

20:00-21:00
Paartanz
Ab 18 J

17:00-18:00
Hip Hop (1)
7-10 J

18:00-19:00
Zumba Gold
Ab 16 J

19:00-20:00
Zumba Fitness
Ab 18 J



09:30-10:15
Kita Tanz
3-5 J

10:30-11:15
Kita Tanz
3-5 J

11:00-12:00
Stretch & Relax
ab 18 J

16:00-17:00
Kreativer Kindertanz
3-5 J

TZ Bornim
Potsdamer Str. 95

Bürgerhaus Bornim
Potsdamer Str. 90

Kulturscheune Marquardt
Fahrländer Str. 1c, OT Marquardt

Kita Waldhaus
Amundsenstr. 24a

GS Bornim
Potsdamer Str. 89

Für BSC- & ALTERUM-Mitglieder sind **alle Angebote frei nutzbar**, auch mehrmals in der Woche.



www.bornimer-sc.de

Sport mit Persönlichkeit



Kursplan Herbstferien

2. Woche: 31.10.2022 – 05.11.2022

Kein Training am Montag, 31.10.2022

Eltern Kind Sport | Kindersport | Karate | Jugendfitness | Funktionelle Fitness | Reha | Rücken-FIT | Bauch Beine Po

Dienstag, 01.11.	Mittwoch, 02.11.	Donnerstag, 03.11.	Freitag, 04.11.	Samstag 05.11.
09:00-10:00 Senioren Fitness ab 60 J 10:00-11:00 Senioren Fitness ab 60 J 10:00-11:00 Reha Plus ab 18 J 15:30-16:15 Eltern Kind Sport 1,5-3 J 16:30-17:15 Kinder Sport 3-5 J 17:30-18:30 Eltern Kind Sport ab 6 J 18:30-20:00 Spiel, Spaß, Fitness ab 16 J & Erwachsene 16:00-16:45 Eltern Kind Sport 1,5-3 J 17:00-17:45 Kinder Sport 3-5 J 18:00-19:00 Rücken FIT ab 18 J 19:00-20:00 Alltags Fitness ab 18 J	09:00-09:45 Reha Sport ab 18 J 10:00-10:45 Reha Sport ab 18 J 16:00-16:45 Kinder Sport 3-5 J 17:00-17:45 Kinder Sport 3-5 J 18:00-18:45 Reha Sport ab 18 J 19:00-20:00 Bauch Beine Po & Alltagsfitness ab 18 J 16:00-17:00 Kinder Sport 6-9 J 17:00-18:00 Jugend Fitness 10-17 J	09:30-10:15 Kita Sport 3-5 J 10:15-11:00 Kita Sport 3-5 J 16:00-17:00 Kinder Sport 6-9 J 17:00-17:45 Kinder Sport 3-5 J 18:00-19:00 Jugend Fitness 10-17 J 19:00-20:00 Fitness Plus ab 18 J 09:00-10:00 Reha Plus ab 18 J 16:00-17:00 Kindersport mit Beeinträchtigung 17:00-17:45 Kinder Sport 3-5 J	15:00-15:45 Eltern Kind Sport 1,5-3 J 16:00-17:00 Karate bis 8 J weiß bis gelb-orange 17:00-18:00 Karate ab 9 J weiß bis gelb-orange 18:00-19:00 Karate bis 13 J Orange bis grün-blau 19:00-20:00 Karate ab 14 J Alle Gürtelgrade 16:00-16:45 Kinder Sport 3-5 J 17:00-18:00 Kinder Sport 6-9 J	09:30-10:15 Eltern Kind Sport 1,5-3 J 10:30-11:15 Kindersport 3-5 J

TZ Bornim Potsdamer Str. 95	GS Bornim Potsdamer Str. 89	GS Golm In der Feldmark 28	GS Karl-Förster Kirschallee 172	Physio Anne Sattelberg Von-Stechow-Str. 6, OT Fahrland	Kita Tönemaler David-Gilly-Str. 3	Bürgerhaus Bornim Potsdamer Str. 90
---------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---	--	---	---

Für BSC- & ALTERUM-Mitglieder sind **alle Angebote frei nutzbar**, auch mehrmals in der Woche.



www.bornimer-sc.de

Sport mit Persönlichkeit



Kursplan Herbstferien

2. Woche: 31.10.2022 – 05.11.2022

Kein Training am Montag, 31.10.2022

Tanzen | Zumba | Yoga | Pilates

Dienstag, 01.11.	Mittwoch, 02.11.	Donnerstag, 03.11.	Freitag, 04.11.	Samstag 05.11.
10:00-11:00 Ballett & Stretch & Relax ab 18 J 15:00-16:00 Eltern Kind Tanzen 2-4 J 16:00-17:00 Mini Hip Hop 5-7 J 17:00-18:30 Yoga PLUS Ab 18 J 18:30-19:30 Yoga Ab 18 J 18:30-19:30 Zumba Fitness Ab 16 J 19:30-20:30 Pilates Ab 18 J 19:30-20:30 Pilates Ab 18 J	19:00-20:00 Ballett Erw. Ab 16 J 19:00-20:00 Modern Dance Ab 16 J 20:00-21:00 Paartanz Ab 18 J	15:00-16:00 Kinder Ballett (1) 4-6 J 16:00-17:00 Kinder Ballett (2) & Showtanz 7-12 J 17:00-18:00 Hip Hop (1) 7-10 J 18:00-19:00 Zumba Gold Ab 16 J 19:00-20:00 Zumba Fitness Ab 18 J	09:30-10:15 Kita Tanz 3-5 J 10:30-11:15 Kita Tanz 3-5 J 16:00-17:00 Kreativer Kindertanz 3-5 J 17:00-18:00 Hip Hop (2) 11-14 J	

TZ Bornim
Potsdamer Str. 95

Bürgerhaus Bornim
Potsdamer Str. 90

Kulturscheune Marquardt
Fahrländer Str. 1c, OT Marquardt

Kita Waldhaus
Amundsenstr. 24a

GS Bornim
Potsdamer Str. 89

Für BSC- & ALTERUM-Mitglieder sind **alle Angebote frei nutzbar**, auch mehrmals in der Woche.



www.bornimer-sc.de

Sport mit Persönlichkeit

