

Bornimer SC e.V., Hügelweg 72, 14469 Potsdam

An alle Eltern
der Neuen Grundschule Marquardt

19.08.2026

IG Workout Teens – Fitness, Challenges & Teamgeist

Liebe Eltern,

im Rahmen des schulischen IG-Angebots bieten wir mit **Workout Teens** ein abwechslungsreiches Fitness- und Bewegungsangebot für Schülerinnen und Schüler an.

Die IG findet montags um 15:15 Uhr statt.

Workout Teens verbindet altersgerechtes Fitnesstraining mit Spielen, gemeinsamen Challenges und kooperativen Aufgaben. Dabei geht es nicht darum, möglichst viel Gewicht zu bewegen oder sportliche Höchstleistungen zu erreichen. Im Mittelpunkt stehen **Freude an Bewegung, das Kennenlernen der eigenen körperlichen Fähigkeiten und gemeinsames Training in der Gruppe.**

Was erwartet die Kinder und Jugendlichen?

Die Inhalte wechseln regelmäßig und umfassen unter anderem:

- Fitness-Challenges und kleine Teamwettkämpfe
- Jump-&-Run-Elemente und Bewegungsparcours
- Ausdauer- und Koordinationstraining
- altersgerechtes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und geeigneten Trainingsmitteln
- kooperative Fitnessübungen und Teamaufgaben
- bekannte Sportsportarten in neuen und kreativen Varianten

Durch die abwechslungsreiche Gestaltung können unterschiedliche sportliche Stärken eingebracht werden. Gleichzeitig lernen die Teilnehmenden neue Bewegungsformen und Trainingsmöglichkeiten kennen.

Was möchten wir mit Workout Teens erreichen?

Neben der allgemeinen körperlichen Fitness stehen insbesondere die **Stärkung von Selbstvertrauen, Teamgeist und sozialer Kompetenz** im Mittelpunkt.

Die Schülerinnen und Schüler sollen erleben, dass Training Spaß machen kann, Fortschritte individuell sind und Herausforderungen gemeinsam bewältigt werden können. Gleichzeitig vermittelt Workout Teens erste Grundlagen für ein späteres selbstständiges und verantwortungsbewusstes Fitnesstraining.

Workout Teens steht damit für Bewegung, Abwechslung und gemeinsames Ausprobieren – ohne Leistungsdruck, aber mit vielen kleinen Herausforderungen und Erfolgserlebnissen.

Wir freuen uns auf eine sportliche IG mit vielen motivierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern!

Mit sportlichen Grüßen

Das Team des Bornimer SC e. V.