



WIR TREFFEN UNS

Gruppenangebote
für ältere Bürgerinnen und Bürger

September 2022 bis August 2023
1. Auflage



Bezirksamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN



Inhalt

	Seite
Grußwort des Bezirksstadtrates	2-3
Sprechzeiten Allgemeiner Sozialdienst	4
Möchten Sie sich sozial engagieren?	5
Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West	6
Gruppenangebot	7-10
Hans-Söhnker-Haus (Club Steglitz)	11
Gruppenangebot	12-17
Maria-Rimkus-Haus	18
Gruppenangebot	19-24
Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm	25
Gruppenangebot	26-31
Hertha-Müller-Haus	32
Gruppenangebot	33-43
Weihnachtssterne 2022	44
Hans-Rosenthal-Haus	45
Gruppenangebot	46-51
Freizeitstätte Süd	52
Gruppenangebot	53-57
Gruppenangebote außerhalb der Freizeitstätten	58-60
Das Wandern ist des Müllers Lust, Wandergruppe 1 und 2	61-71
Ein ganzer Tag Natur	72-75
Der Dachverband, Gruppenangebote außerhalb der Freizeitstätten	76-77
Fördervereine	78
Impressum	79

Bitte beachten Sie:

In Einrichtungen und bei Veranstaltungen des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf, Amt für Soziales, wird eine Haftung für Schäden und Verluste, die nicht auf einer Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit beruhen, auf solche Schäden beschränkt, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung seiner Mitarbeiter oder seiner Erfüllungsgehilfen beruhen. Eine weitergehende Ersatzpflicht des Bezirksamtes wird hiermit ausgeschlossen.



Liebe Mitbürgerinnen und
Mitbürger,
sehr geehrte Damen und
Herren,

„Wir treffen uns!“ – Mit diesem Wunsch für Geselligkeit, Gemeinschaft und Gruppenaktivitäten von und mit Seniorinnen und Senioren in Steglitz-Zehlendorf lädt unsere gleichnamige Broschüre für unsere Bürgerinnen und Bürger 60+ in Steglitz-Zehlendorf auch dieses Jahr wieder ein! Umso mehr gilt diese Einladung nach den letzten beiden Pandemie-Jahren und in diesen „besonderen Zeiten“. Es ist nun an uns allen, wieder zusammen zu finden und die vielen Monate von Distanzgebot und diversen Hygienebestimmungen hinter uns zu lassen. Zu persönlicher Begegnung und Austausch gibt es auf Dauer keine Alternative. Ein freundlicher Händedruck und eine liebevolle Umarmung, all das gehört dazu und stärkt das Wohlbefinden. Deshalb möchte ich Ihnen auch in diesem Jahr unser lebendiges und vielseitiges Programm sehr ans Herz legen und freue mich, wenn Sie davon regen Gebrauch machen. Viele fleißige und kreative Menschen haben an der Konzeption mitgewirkt und sich einiges einfallen lassen.

Rund 350 Gruppen aktiver Bürgerinnen und Bürger treffen sich regelmäßig in unseren bezirkseigenen Freizeitstätten. Nach einer langen pandemiebedingten „Durststrecke“ konnten die gleichmäßig auf alle Ortsteile verteilten Treffpunkte älterer Menschen endlich wieder ihre Pforten öffnen – und nun auch wieder im Regelbetrieb!

Die Gäste der sieben Freizeitstätten haben Gelegenheit, ihren Hobbys nachzugehen, sie zu pflegen oder auch „Neues“ zu entdecken. Unsere Angebote richten sich an alle Bürgerinnen und Bürger im besten Alter und decken eine Vielzahl an Hobbys und Interessensgebieten ab. Wir sind breit aufgestellt: Ob Sie sich nun für Fremdsprachen interessieren, gerne Karten spielen, geschickt im Handarbeiten sind, sich sportlich betätigen möchten (Wandern, Tischtennis, Gymnastik etc.), beim Kegeln „Alle Neune“ abräumen, das Tanzbein schwingen, Konzerten verschiedener Musikstilrichtungen lauschen, oder auch selbst gerne singen – außerhalb

der heimischen Badewanne: für all das ist gesorgt. Beste Voraussetzungen, um mit Gleichgesinnten Kontakte zu knüpfen und zu vertiefen.

Bitte nutzen Sie unsere Angebote und geben Sie unser Programm an Familienangehörige, Nachbarn, Freunde und Bekannte weiter.

Ihre Bereitschaft zur Übernahme eines Ehrenamtes ist hochwillkommen: Melden Sie sich bitte beim Amt für Soziales, Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin. Die Sprechzeiten sind dienstags und donnerstags in der Zeit von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 90299-6530 oder -6537 oder per E-Mail: soz.ehrenamt@ba-sz.berlin.de. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen auf, um das Angebot auszubauen und nach Ihren Wünschen und Ideen zu optimieren. Sie werden feststellen: Sich für andere Menschen einzusetzen, verleiht Freude, stärkt das Immunsystem und bringt die Seele zum Schwingen. Wer gibt, dem wird so viel zurückgegeben.

Als Ihr Sozialstadtrat wünsche ich Ihnen, Ihren Angehörigen und Freunden von Herzen viel Freude bei unseren Veranstaltungen.

Ich möchte es nicht versäumen, den vielen ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den unterschiedlichsten Bereichen meinen Respekt und meine Anerkennung zu bekunden. Seien Sie versichert, dass ich Ihren Dienst an der Allgemeinheit sehr schätze.

Denjenigen, die in der Zwischenzeit ihr Ehrenamt vorzeitig aufgeben mussten bzw. aufgegeben haben, wünsche ich für ihren weiteren Lebensweg alles Gute.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr



Tim Richter
Bezirksstadtrat

Tätigkeiten des Allgemeinen Sozialdienstes:

Beratung und Hilfestellung bei der Beantragung von Leistungen,

GEZ, Grundsicherung, Wohngeld, Grad der Behinderung, Pflegegeld, Hilfe zur Pflege

Beratung über finanzielle Unterstützungsangebote

(Stiftungen)

Beratung im Bereich Pflege:

Hausnotruf, Mittagstisch, Pflegekasse, Pflegegrad, Pflegedienst, Mobilitätshilfedienst, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Rechtliche Betreuung, Beratung Pflegewohngemeinschaft-Demenz

Vermittlung sozialer Kontakte:

Ehrenamt, Freizeitangebote, Mobilitätshilfedienst

Vermittlung an andere Beratungsstellen:

Rentenberatung, Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, Sozialpsychiatrischer Dienst, Schuldnerberatung, kostenfreie juristische Beratung, private Pflegeberatung - compass, Pflegestützpunkte

Beratung in schwierigen Lebenssituationen:

Vermittlung an Krisendienst, Selbsthilfegruppen usw.

Hilfestellung und Beratung zu altersgerechten Wohnformen

Planungsübersicht Sprechzeiten ASD in Freizeitstätten

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

Hans-Rosenthal-Haus

Frau Starke Tel.: 811 91 96

09:00 - 11:00 Uhr Frau Burg

Tel.: 90299-4936

**Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren?
Dann suchen wir genau SIE!**

Für den Gratulationsdienst im Auftrag des Bezirksamtes

Aufgabe des Gratulationsdienstes ist es, den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern wertschätzende Zuwendung und Anteilnahme zukommen zu lassen.

Tätigkeiten:

- persönliche Gratulationen anlässlich hoher Geburtstage und Ehejubiläen
- Einkauf von Blumen oder Präsenten und Übergabe im Namen des Bezirksamtes
- Informieren über die sozialen Angebote des Bezirksamtes zur Teilhabe am öffentlichen Leben
- Rückmelden von gewünschtem Beratungsbedarf durch eine/n Sozialarbeiter/in

Zur Mitwirkung in kommunalen Freizeistätten

Zahlreiche ältere Bürger/-innen besuchen unsere sieben Seniorenfreizeistätten und nehmen an den verschiedensten Freizeitgruppen oder Veranstaltungen teil. Damit sich die Besucher/-innen der Freizeistätten wohlfühlen, benötigen wir die Mithilfe durch Ehrenamtliche bei organisatorischen Aufgaben sowie im hauswirtschaftlichen Bereich.

Tätigkeiten:

- Gästeservice (Gespräche mit Besucher/ -innen, Bestellungen entgegennehmen, bewirten, kassieren)
- Veranstaltungen vor- und nachbereiten
- Küchentätigkeiten und leichte Servicehilfen
- Übernahme von Sonderaufgaben (Gartenpflege, Dekorationsarbeiten, Bibliothek verwalten)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wenn Sie folgende Voraussetzungen mitbringen, freuen wir uns auf Sie!

Voraussetzungen:

- Freude und Interesse am Umgang mit älteren Menschen
- Kommunikationsfähigkeit sowie Einfühlungsvermögen
- service- und teamorientiertes Arbeiten
- Zuverlässigkeit

Wir bieten Ihnen:

- eine intensive Einarbeitung
- Aufwandsentschädigung
- Unfall- und Haftpflichtversicherung
- Fortbildungen
- jährliche Dankesveranstaltung mit Brunch
- das gute Gefühl, andere glücklich zu machen

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Frau Weidner, Tel.: 030/90299-2843 oder E-Mail: soz.ehrenamt@ba-sz.berlin.de

Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West

Hans-Sachs-Straße 4 d
12205 Berlin

Leiter: Herr Ohrt

☎ 8431 31 14

E-Mail: bahnhof-lichterfelde-west@web.de

www.steglitz-zehlendorf.de/buergertreffpunkt-lichterfelde-west

Ehrenamtlicher Ansprechpartner: Herr Hausmann



Öffnungszeiten: Montag bis Freitag

10.30 bis 17.30 Uhr

Fahrverbindungen:

S-Bahn **S 1** bis Bahnhof Lichterfelde West

Bus **M 11** und **188** bis Haltestelle
„S-Lichterfelde West / Gardeschützenweg“

Bus **101** und **M 48** bis Haltestelle
„Unter den Eichen / Drakestraße“

Herr Ohrt, das ehrenamtliche Team und der Förderverein des
Bürgertreffpunktes freuen sich auf Ihren Besuch!

**Aufgrund eingeschränkter Raumnutzung sind Änderungen der
Gruppenangebote vorbehalten und im Bürgertreffpunkt
Bahnhof Lichterfelde West Bitte zu erfragen!**

Montag

10.00 - 12.00 Uhr

Fröhlich streiten? Streitpatience spielen!

1. Montag im Monat

Leitung: **Frau Renz** ☎ 704 25 67

10.00 - 12.00 Uhr

Gedankenlust statt Gedankenlast

Leitung: **Frau Schwarzlose**

(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

10.00 - 14.00 Uhr

Doppelkopf

Leitung: **Frau Schröder**

15.00 - 16.30 Uhr

Smartphonekurs für Anfänger

vom 05.09.2022 bis 24.10.2022 (außer 03.10. + 10.10.2022)

(Kostenbeitrag 36 € für Kurs mit 6 Terminen / je 90 Minuten)

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0175 - 196 80 74

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

15.00 - 16.30 Uhr

Smartphonekurs für Fortgeschrittene

vom 07.11.2022 bis 12.12.2022

(Kostenbeitrag 36 € für Kurs mit 6 Terminen / je 90 Minuten)

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0175 - 196 80 74

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 21.00 Uhr

Repair-Café

1x monatlich am 2. Montag im Monat

Do-It-Yourself-Reparaturen an Kleingerätschaften aller Art

mit fachkundiger Unterstützung **nach Anmeldung**

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Büttner** ☎ 01578 - 169 46 34

E-Mail: repaircafe@bastler-beutel.de

Ab 19.00 Uhr

Video-Club

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Winterfeldt** ☎ 033708 / 93 99 93

Dienstag

10.30 - 12.00 Uhr

Gedächtnistraining

14-tägig

Leitung: **Frau Buß**

10.30 - 12.00 Uhr

Literaturkreis

14-tägig

Leitung: **Herr Alisch** ☎ 01523 - 821 33 90

12.30 - 14.00 Uhr

Italienisch im kleinen Kreis

Leitung: **ohne Leitung**

11.30 - 16.30 Uhr

Auf Anfrage, je nach Wetterlage

Hausfrauen - Trödel

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Zitzlaff** ☎ 834 27 11

Mittwoch

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

19.00 - 21.30 Uhr

Dixties

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Lenz** ☎ 8049 05 58, 01515 - 924 18 42

19.00 - 22.00 Uhr

Imkerverein

jeden 4. Mittwoch im Monat

Donnerstag

11.00 - 12.30 Uhr

Englisch - geeignet schon für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: **ohne Leitung**

13:30 - 16:00 Uhr Malgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Fischer** ☎ 802 66 60

14.30 - 16.00 Uhr

jeden 1. Donnerstag im Monat

Selbsthilfegruppe für Osteoporose

Leitung: **Frau Panicke**

14.30 - 17.00 Uhr

Malgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Fischer** ☎ 802 66 60

16:30 - 18:30 Uhr

Instrumente entstauben...und los geht's

50+ macht Musik

Leitung: **Herr Karl-Josef Lenz** ☎ 8049 05 58, 01515 - 924 18 42

Freitag

10.00 - 12.00 Uhr

BVG - fröhliches Singen

jeden 1. und 3. Freitag im Monat

Leitung: **Herr Kirschke** ☎ 817 73 24

10.00 - 12.30 Uhr

Malgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Banaski**

12.30 - 14.00 Uhr

Kopflust - ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: **Frau Schwarzlose**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

14.30 - 16.30 Uhr

Malgruppe - Aquarell

Leitung: **Frau Nerling**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 120 Minuten)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

Ab 19.00 Uhr

Arbeitsgemeinschaft Ostmitteleuropa

1x im Monat

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Hanke** ☎ 215 54 53

www.ostmitteleuropa.de

19.30 - 21.30 Uhr

Saiten Ensemble

jeden 1.,2.,3. und 5. Freitag im Monat

Leitung: **Frau Goiny**

Hans-Söhnker-Haus

(ehemals Club Steglitz)

Selerweg 18 - 22

12169 Berlin



Leiterin: Frau Knobloch

☎ 3950 14 18

Fax 395 014 20

E-Mail: hans-soehner-haus@web.de

www.steglitz-zehlendorf.de/hanssoehnerhaus

Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Seydler



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Fahrverbindungen

Bus **181** bis Haltestelle
„Selerweg“

Bus **M 82, 282, 284** und **380** bis Haltestelle
„Neue Filandastraße“

Rollstuhlfahrer/-innen sind herzlich willkommen!

**Frau Knobloch, das ehrenamtliche Team und der Förderverein
Freizeitstätte Hans-Söhnker-Haus freuen sich auf Ihren Besuch!**

Montag

09.30 - 12.00 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

09.45 - 11.15 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene und Anfänger/innen

Leitung: **Frau Hornschuch** ☎ 586 841 67

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

10.30 - 11.30 Uhr

Yoga-Stretching-Pilates mit Musik 50+

Leitung: **Frau Lutter-Walther** ☎ 802 72 74

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.45 - 11.30 Uhr

Französisch für absolute Anfänger/innen

Leitung: **Herr Waldeck** ☎ 01573 535 14 39

Findet derzeit nicht statt!

11.45 - 12.45 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Hornschuch** ☎ 586 841 67

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 90 Minuten)

11.45 - 12.45 Uhr

Yoga-Stretching-Pilates mit Musik 50+

Leitung: **Frau Lutter-Walther** ☎ 802 72 74

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

11.45 - 13.15 Uhr

Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Herr Waldeck** ☎ 01573 535 14 39

13.00 - 14.30 Uhr

Sturzprävention II

Leitung: **Frau Naumann** ☎ 795 95 21

13.00 - 17.30 Uhr

Billard „Die Billis“

Ansprechpartnerin: **Frau Beyer**

13.30 - 17.30 Uhr

Skatgruppe „Kiebitz 70“

Ansprechpartner: **Herr Bader** ☎ 795 39 26

13.30 - 17.30 Uhr

Canasta 1 und 2

(ohne Leitung)

Dienstag

09.30 - 12.00 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

10.00 - 11.30 Uhr

Smartphonekurs für Anfänger

vom 06.09.2022 bis 11.10.2022

(Kostenbeitrag 36 € für Kurs mit 6 Terminen / je 90 Minuten)

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: Herr Weiß

Ansprechpartnerin: **Frau Schwerdtner** ☎ 0175 - 196 80 74

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

10.15 - 11.45 Uhr

Tänze der Völker

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Hartung** ☎ 774 79 22

12.00 - 13.00 Uhr

Qigong und Meditation

Leitung: **Frau Sardar** ☎ 6092 58 18

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.00 - 16.00 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

13.30 - 15.00 Uhr

Englische Konversation für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Hornschuch** ☎ 586 841 67

15.00 - 17.30 Uhr

Literatur - Kreis

Ansprechpartnerin: **Frau Weber** ☎ 556 145 94

16.00 - 17.30 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

16.00 - 17.30 Uhr

Russisch für Anfänger/innen

Leitung: **Frau Zubova**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

Findet derzeit nicht statt!

Mittwoch

09.30 - 11.00 Uhr

Fit-Mix Gymnastik

Leitung: **Frau Dittwald** ☎ 8909 40 50

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

09.30 - 12.00 Uhr

Malgruppe

Leitung: **Frau Wigand** ☎ 342 83 79 oder 0177 - 781 87 48

(Kostenbeitrag 8 € je Termin / **150** Minuten)

10.00 - 13.30 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

11.15 - 12.45 Uhr

Tänzerische Gymnastik

Leitung: **Frau Dittwald** ☎ 8909 40 50

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

14.00 - 17.30 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

14.00 - 16.30 Uhr

Malgruppe

Leitung: **Frau Wigand** ☎ 342 83 79

(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 150 Minuten)

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

17.45 - 19.00 Uhr

Mundharmonika-Orchester Berlin

Leitung: **Frau Donbavand**

Donnerstag

09.30 - 11.00 Uhr

Spanisch II für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 12.00 Uhr

„Beschwingter Kreis“

Wir tanzen deutsche Tänze und internationale Folklore!

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Teschendorf** ☎ 3680 28 20

10.00 - 13.00 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

11.15 - 12.45 Uhr

Spanisch - Konversation

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.15 - 13.45 Uhr

Tänzerische Gymnastik

Leitung: **Frau Dittwald** ☎ 8909 40 50

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

12.50 - 13.45 Uhr

Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Pauligk-Moritz** ☎ 5056 77 11

(Kostenbeitrag 2 € je Termin / 55 Minuten)

Findet derzeit nicht statt!

13.00 - 14.30 Uhr

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.45 - 14.40 Uhr

Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Pauligk-Moritz** ☎ 5056 77 11

(Kostenbeitrag 3 € je Termin / 55 Minuten)

14.00 - 15.00 Uhr

Gymnastik

Leitung: **Frau Wiechers** ☎ 0176 205 544 54

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

14.00 - 16.30 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

14.00 - 17.30 Uhr

Canasta und Rommé 1 und 2

(ohne Leitung)

15.15 - 16.45 Uhr

Tai Chi mit Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Yu**

Freitag

09.30 - 13.00 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

10.00 - 12.00 Uhr

Seniorenchor Steglitz e.V.

Leitung: **Herr Bubolz** ☎ 847 277 18

13.00 - 17.30 Uhr

jeden 1. und 3. Freitag im Monat

Briefmarkenfreunde und Briefmarkenfreundinnen

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Hartmann** ☎ 774 44 73

14.00 - 15.30 Uhr jeden 2. und 4. Freitag im Monat
„Wirtschaft-Gesellschaft-Politik“ Diskussionen
Leitung: **Frau Wieck**
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

Maria-Rimkus-Haus

Gallwitzallee 53
12249 Berlin



Leiterin: Frau Reinfeld

☎ 766 838 62

Fax 766 859 88

E-Mail: maria-rimkus-haus@web.de

www.steglitz-zehlendorf.de/maria-rimkus-haus

Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Röder



Öffnungszeiten
Uhr

Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30

Fahrverbindungen

Bus **M 82** bis Haltestelle
„Havensteinstraße“

Rollstuhlfahrer/innen sind herzlich willkommen!

Frau Reinfeld und das ehrenamtliche Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Montag

10.00 - 13.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Bartsch** ☎ 833 19 27

10.45 - 12.15 Uhr

Qi Gong

Atmung - Bewegung - Entspannung

Leitung: **Frau Oßke**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.45 - 11.45 Uhr

Computerkurs - Grundlagen

vom 29.08.2022 bis 31.10.2022

Leitung: **Herr Tockan** ☎ 0177 - 230 30 31

Mit Vorabanmeldung beim Kursleiter. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

(Kostenbeitrag 60 € für Kurs mit 10 Terminen / je 90 Minuten)

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

12.15 - 13.30 Uhr

Qi Gong

Atmung - Bewegung - Entspannung

Leitung: **Frau Oßke**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.00 - 17.00 Uhr

Canastagruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Fornarelli und Frau Fesser**

13.30 - 17.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Bartsch** ☎ 833 19 27

14.00 - 17.00 Uhr

Skat

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Seidel** ☎ 891 32 92

16.00 - 18.00 Uhr

Linedance

Leitung: **Herr Barnett** ☎ 0163 - 628 75 75

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

19.00 - 22.00 Uhr

Dynamite Devils Berlin SDC - Square Dance

(Gruppe nicht für Anfänger/innen geeignet)

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Löscher** ☎ 0172 392 45 44

Dienstag

10.00 - 13.00 Uhr

Malgruppe „Berliner Palette“

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Heckert** ☎ 774 48 28

10.00 - 13.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Corty** ☎ 791 59 80

10.30 - 12.00 Uhr

Pure Conversation „Talk English with the English“

14-tägig

Ohne Leitung

13.00 - 17.00 Uhr

Senioren-schachclub Steglitz

Mitglied im Dachverband

Ohne Leitung

13.30 - 17.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Corty** ☎ 791 59 80

15.00 - 17.30 Uhr

Mah-Jongg-Gruppe am 1. Dienstag im Monat und nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin: **Frau Höpfner** ☎ 771 67 55

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 22.00 Uhr

Schachclub Lasker Steglitz

Mittwoch

10.00 - 11.30 Uhr

Italienisch

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 13.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Schulte-Rebna** ☎ 0162 725 66 54

11.45 - 13.15 Uhr

Kopflust statt Kopflast

Ganzheitliches Gedächtnistraining -offene Gruppe-

Leitung: **Frau Schwarzlose**

Bitte bei der Leitung der Freizeitstätte anmelden

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.30 - 16.30 Uhr

Seniorenorchester Steglitz

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Blauert - Catudal** ☎ 752 59 81

16.00 - 17.30 Uhr

1.,3. und 4. Mittwoch im Monat

Hauskreis

Leitung: **Frau Bärend** ☎ 238 896 09

17.30 - 18.45 Uhr

Nefertari - orientalischer Tanz

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Altintas** ☎ 03379 / 322 47 94

Außerhalb des Freizeitprogramms:

19.00 - 22.00 Uhr

Dynamite Devils Berlin SDC - Square Dance

(Gruppe nicht für Anfänger/innen geeignet)

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Löscher** ☎ 0172 392 45 44

Donnerstag

09.30 - 10.30 Uhr

Linedance

Leitung: **Frau Ehrig** ☎ 0177 554 71 68

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.30 Uhr

Italienisch

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81

(Kostenbeitrag 3 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 13.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Corty** ☎ 791 59 80

11.30 - 12.30 Uhr

Hockergymnastik/Spaziergang

Leitung: **Frau Bischhoff**

13.00 - 17.00 Uhr

Kleine Skatgruppen

(ohne Leitung)

14-tägig

13.30 - 17.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Corty** ☎ 791 59 80

14.00 Uhr

Musikalisches Café

(siehe Hausprogramm)

15.00 - 18.00 Uhr

jeden 3. Donnerstag im Monat

Frauenselbsthilfe Krebs Berlin Lichterfelde Ost

Leitung: **Möckel** ☎ 771 905 11

Außerhalb des Freizeitprogramms:

17.45 - 18.45 Uhr

Tai Chi

Leitung: **Frau Dirsis**

19.00 - 20.30 Uhr

Yoga

Leitung: **Frau Pätzold** ☎ 796 48 29

Freitag

10.00 - 11.30 Uhr

Kopflust statt Kopflast

Ganzheitliches Gedächtnistraining -offene Gruppe-

Leitung: **Frau Schwarzlose**

Bitte bei der Leitung der Freizeitstätte anmelden
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 13.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Schulte-Rebna** ☎ 0162 725 66 54

10.00 - 13.00 Uhr

Malen (Aquarell)

(ohne Leitung)

11.00 - 13.00 Uhr

Handarbeitsgruppe

(ohne Leitung)

14.00 - 16.00 Uhr

Line-Dance für fortgeschrittene Anfänger/innen

14-tägig

Ansprechpartnerin: **Frau Nanni**

14.00 - 17.30 Uhr

Skatgruppe

Ansprechpartnerin: **Frau Röder** ☎ 772 37 62

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 21.00 Uhr

Kreuzbund

Samstag

10.00 - 15.00 Uhr

Basteloase

Schmuckgestaltung mit Perlen

Leitung: **Frau Westphal** ☎ 922 574 14

Sonntag

10.00 - 12.00 Uhr

Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. (AKB)

Offene Gesprächsgruppe

Weitere Informationen erhalten Sie bei der AKB unter ☎ 8410 94 44
oder bei der Leitung der Freizeitstätte

Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm

Ostpreußendamm 52
12207 Berlin



Leiterin: Frau Müller

☎ 772 60 55

E-Mail: kommunikationszentrum-am-od@web.de

www.steglitz-zehlendorf.de/kommunikationszentrum-am-ostpreussendamm

Ehrenamtlicher Ansprechpartner: Herr Büscher



Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Fahrverbindungen Bus **184** und **186** bis Haltestelle „Bogenstraße“

Rollstuhlfahrende sind herzlich willkommen!

Frau Müller und das ehrenamtliche Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Montag

10.00 - 11.00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: **Frau Niggemann**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.00 Uhr

Smartphone und Tablet für Einsteiger/ - innen vom 07.11.2022 bis 12.12.2022

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

(Kostenbeitrag 24 € für Kurs mit 6 Terminen / je 60 Minuten)

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0175 - 196 80 74

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

10.00 - 11.30 Uhr

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Frau Ortiz Moreiro** ☎ 0173-312 27 80

(Kostenbeitrag 6,00 € je Termin / 90 Minuten)

11.15 - 12.15 Uhr

Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene vom 07.11.2022 bis 12.12.2022

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Kurs 1 (Kostenbeitrag 24 € für Kurs mit 6 Terminen / je 60 Minuten)

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0175 - 196 80 74

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

11.30 - 13.00 Uhr

Spanisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Ortiz Moreiro** ☎ 0173-312 27 80

(Kostenbeitrag 5,00 € je Termin / 90 Minuten)

12.00 - 13:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Guttempler

Ansprechpartner: **Herr Kraatz Tel. 712 53 73**

14.00 - 17.00 Uhr

Fotoclub Steglitz-Zehlendorf (Digital)

Mitglied im Dachverband

Ansprechpartner: **Herr Krause** ☎ 625 33 56

www.fotoclub-steglitz-zehlendorf.de

15.15 - 17.15 Uhr

Selbsthilfegruppe! Rheuma und Ernährung

am 3. Montag im Monat

Leitung: **Frau Dirks** ☎ 2313 12 37

15.45 - 16.45 Uhr

Gymnastik

Leitung: **Fr. Seedorf**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 22.00 Uhr

WAYS-With All Your Senses - Gospel-Pop-Chor

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Pribilla**

Dienstag

09.30 - 11.00 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Adam**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.30 - 17.30 Uhr

Acrylmalgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Vogt** ☎ 8322 09 28

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

17.30 - 22.00 Uhr

Doppelkopf für Nichtraucher/innen

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Amor** ☎ 0176 - 72931675

Mittwoch

10.00 - 12.00 Uhr

Englisch-Gruppe

Ansprechpartnerin: **Frau Heubeck**

12.00 - 15.00 Uhr

Theaterlust - Die unerschrockenen 7+

Leitung: **Frau Klemm**

(Kostenbeitrag 12 € je Termin / **180** Minuten)

15.15 - 17.15 Uhr

Malgruppe Pinselstrich

Leitung: **Herr Splitt**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / **120** Minuten)

16.00 - 17.00 Uhr

Linedance für Anfänger

Leitung: **Frau Ehrig** ☎ 0177 554 71 68

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / **60** Minuten)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

17.30 - 22.00 Uhr **Vorübergehend innerhalb der Öffnungszeit**

Skatgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Scherzer**

Donnerstag

10.00 - 12.00 Uhr

Frohe Sängerrunde

Leitung: **Frau Schröder**

10.30 - 12.00 Uhr

Qi Gong

Atmung - Bewegung - Entspannung

Leitung: **Frau Oßke**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.00 - 15.30 Uhr

Bewusstes Atmen

Leitung: **Frau Gutmann** ☎ 785 93 90

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.00 - 15.00 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Ansprechpartnerin: **Frau Rengert**

14.30 - 16.30 Uhr

Bingo

jeden 1. Donnerstag im Monat

Ansprechpartnerin: **Frau Neumann** Tel. 030 797 837 15

15.00 - 17.00 Uhr

Gesprächskreis

14-tägig

Leitung: **Frau Schulte** ☎ 0162 237 11 24

(Kostenbeitrag 4 € je Termin)

16.00 - 17.00 Uhr

Bewegung im Kiez

Leitung: **Frau Hladik**

(Kostenbeitrag 4,00 € je Termin / 60 Minuten)

17.00 - 19.30 Uhr

Linedance für Fortgeschrittene

Ansprechpartnerin: **Frau Bär**

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 21.00 Uhr

Skatgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Weihe**

19.00 - 22.00 Uhr

Honey Bears Berlin SDC - Square Dance

(Gruppe nicht für Anfänger/innen geeignet)

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Rauter** ☎ 0174 309 07 39

Freitag

09.30 - 10.30 Uhr

Rückengymnastik

Leitung: **Frau C. Schmidt**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.30 Uhr

Nei Yang Gong (Innen Nährendes Qi Gong): „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“, Übungen 1 - 12 Fortlaufende Kurse mit jeweils 10 Übungsterminen für Anfänger/-innen und bereits Übende

Leitung: **Frau Grieser** E-Mail: dorit.grieser@kabelmail.de ☎ 772 47 93

10.30 - 11.30 Uhr

Rückengymnastik

Leitung: **Frau C. Schmidt**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

12.00 - 13.30 Uhr

Feldenkrais-Methode

Leitung: **Herr Jadcowski** ☎ 845 920 21

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

**(Findet momentan nicht statt,
erst wieder bei Normalbetrieb)**

12.30 - 14.00 Uhr

Mundharmonika-Kurs

Leitung: **Herr Emrich** ☎ 0170 336 66 74

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

Termine bitte bei der Leitung der Freizeitstätte erfragen.

14.00 - 16.00 Uhr

Country Line Dance

14-tägig im Wechsel

Nicht geeignet für Neueinsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Frau Nanni**

14.00 - 16.00 Uhr

Philosophische Wissensreihe

1x monatlich

Leitung: **Frau Schütz**

Termine bitte bei der Leitung der Freizeitstätte erfragen.

16.00 - 19.00 Uhr

MS Selbsthilfe

jeden 2. Freitag im Monat

Leitung: **Schliebe-Judé**

16.15 - 17.15 Uhr

Yoga

Leitung: **Frau Richter**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 22.00 Uhr

“The Moonlight Gamblers”

Doppelkopf für Nichtraucher/ -innen

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Thiede** ☎ 712 47 79

Hertha-Müller-Haus

Argentinische Allee 89
14163 Berlin



Leiter: NN

☎ 8149 99 53

Fax 8149 99 55

E-Mail: hertha-mueller-haus@web.de

www.steglitz-zehlendorf.de/hertha-mueller-haus

Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Knackstedt



Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Fahrverbindungen Bus **118** bis Haltestelle
„Siebenendenweg“, Haltestelle direkt
Vor der Tür
U-Bahn **U3** bis Bahnhof
„Onkel Toms Hütte“, ca. 200 m
Fußweg

Rollstuhlfahrende sind herzlich willkommen!

**Herr Artmann, das ehrenamtliche Team und der Förderverein
des Hertha-Müller-Hauses e.V. freuen sich auf Ihren Besuch!**

Montag

09.30 - 11.00 Uhr

Aquarellmalen auf Seide

nur im Winterhalbjahr!

Vorkenntnisse nicht erforderlich

Leitung: **Frau Elton** ☎ 815 85 61

10.00 - 11.30 Uhr

Qigong - Kurse

Einfache Ruhe- und Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin.

Leitung: **Frau Lienau**

Weitere Kurstermine erfragen Sie bitte bei der Leitung der Freizeitstätte.

10.00 - 12.30 Uhr

Malen und Zeichnen

Vielfältige Techniken für Leute mit und ohne Talent

Leitung: **Frau Dr. Gaida**

10.00 - 16.00 Uhr

Malerei und Grafik

Ansprechpartnerin: **Frau Vieth-Haase**

11.00 - 12.00 Uhr

Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Furchtbar**

(Kostenbeitrag 3 € je Termin / 60 Minuten)

11.30 - 13.00 Uhr

Bewusstes Atmen kann

- das Immunsystem stärken
- die Durchblutung fördern
- das Wohlbefinden positiv beeinflussen

Leitung: **Frau Gutmann** ☎ 785 93 90

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.15 - 14.15 Uhr

Rhythmische Gymnastik

Gelenk- und rüchenschonende Kräftigung des Skeletts und der Haltemuskulatur.

Leitung: **Herr Koch**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.30 - 17.00 Uhr

Canasta- und Rommé- Gruppen

(ohne Leitung)

13.30 - 17.00 Uhr

Kartenspielgruppe Hertha-Müller-Haus

(ohne Leitung)

13.30 - 17.00 Uhr

Schachgruppe

(ohne Leitung)

14.00 - 16.30 Uhr

Gruppe für Menschen mit einer Behinderung

Findet aktuell nicht statt. Bei Fragen wenden Sie sich an die Hausleitung

Leitung: **Frau Dr. Wittke-Rose**

14.30 - 16.00 Uhr

Computerkurs - Grundlagen

vom 29.08.2022 bis 31.10.2022

Leitung: **Herr Tockan** ☎ 0177 - 230 30 31

Mit Vorabanmeldung beim Kursleiter. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

(Kostenbeitrag 60 € für Kurs mit 10 Terminen / je 90 Minuten)

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

14.30 - 16.30 Uhr

Doppelkopf

(ohne Leitung)

15.00 - 16.30 Uhr

Wir gestalten Garten und Terrasse

Leitung: **Herr Marquardt**

15.00 - 16.30 Uhr

Lungensport

Vielfältige Übungen zur Verbesserung der Atmung und der Beweglichkeit, insbesondere von Brustkorb und Wirbelsäule

Leitung: **Frau Ilchmann**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten inkl. Umkleidezeit)

16.00 - 17.00 Uhr

Kiezfeen Nachbarschaftshilfe

jeden 2. Montag im Monat

Mittelhof e.V.

Ansprechpartnerin: **Frau Salvermoser** ☎ 801 975 38

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 22.00 Uhr

Bridge Sport Club Nr. 6

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Barnowski** ☎ 425 09 85

Dienstag

09:30 - 10.30 Uhr

Yoga I - die Lust am Leben

Sanftes Yoga auf der Matte

Leitung: **Frau Kunze**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

09.30 - 11.00 Uhr

Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 11.00 Uhr (Sommerzeit: 09.30 - 10.30 Uhr)

Nordic Walking

Leitung: **Frau Recknagel**

10.00 -13.00 Uhr

Kreative Arbeitsgruppe Ton und Keramik

Leitung: **Frau Elton** ☎ 815 85 61

11.00 - 12.00 Uhr

Yoga II - die Lust am Leben

Sanftes Yoga auf dem Stuhl

Leitung: **Frau Kunze**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

11.00 - 12.30 Uhr

Englisch für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Leitung: **Frau McLarren**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

11.15 - 12.45 Uhr

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.30 - 13.30 Uhr

Yoga III - die Lust am Leben

Sanftes Yoga auf der Matte

Yoga verstärkt die Gesundheit, beeinflusst das physische und psychische Wohlbefinden

Leitung: **Frau Kunze**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.00 - 14.30 Uhr

Englisch für Anfänger/innen

Leitung: **Frau McLarren**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.00 - 14.30 Uhr

Spanisch Olé

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.00 - 15.00 Uhr

Yoga-Stretching-Pilates mit Musik

Leitung: **Frau Lutter-Walther** ☎ 802 72 74

✉ martina.sport.honig@gmail.com

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.30 - 16.30 Uhr

Treffen des Singkreises

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

ohne Leitung

14.30 - 17.00

Skat Freunde Kute 85

Mitglied im Dachverband/ Gäste sind herzlich Willkommen!

Ansprechpartner: **Herr Schutsch** ✉ Wolfgang@Schutsch.eu

15.00 - 17.00 Uhr

Kreatives Formen von Speckstein

Leitung: **Frau Thaens**

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

15.30 - 17.00 Uhr

TaiJi-Schwertform

Leitung: **Frau Hergl**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

17.30 - 22.00

Skat Freunde Kute 85

Mitglied im Dachverband/ Gäste sind herzlich Willkommen!

Ansprechpartner: **Herr Schutsch** ✉ Wolfgang@Schutsch.eu

19.00 - 21.00 Uhr

Kapelle B. (Brass-Band)

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Lenz** ☎ 8049 05 58, 01515 - 924 18 42

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr

Rückengymnastik

Leitung: **Herr Hanowski**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

09.30 - 13.00 Uhr

Porzellanmalerei

Leitung: **Herr Bronkalla**

10.00 - 11.00 Uhr

Tischtennis-Treff

(ohne Leitung)

10.00 - 12.00 Uhr

Sprechstunde Seniorenvertretung

jeden 2. Mittwoch

Ansprechpartnerin: **Frau Kannenberg**

10.00 - 14.00 Uhr

Plastisches Gestalten

(ohne Leitung)

10.15 - 11.15 Uhr

Stuhlgymnastik

Leitung: **Herr Hanowski**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.30 - 12.00 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene I

Leitung: **Frau Kunze**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.30 - 12.30 Uhr

Freundeskreis Literatur

jeden 1. Mittwoch im Monat

Ansprechpartnerin: **Frau Danckwerts**

11.00 - 12.00 Uhr

Yoga zur Entspannung

Leitung: **Frau Schoel**

11.30 - 12.30 Uhr

Tischtennis-Treff

(ohne Leitung)

12.30 - 14.00 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene II

Leitung: **Frau Kunze**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.30 - 17.00 Uhr

Treffen der Gehörlosengruppe

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Ansprechpartner: **Herr Knörzer**

Fax: 7076 35 23 oder

SMS-Handy: 0160 632 6058

14.00 - 17.00 Uhr

Blindengruppe I und II im Wechsel

Leitung: **Frau Kramer, Herr Kramer, Frau Buß**

14.00 - 17.00 Uhr

Spielegruppe

(ohne Leitung)

14.15 - 15.15 Uhr

Rhythmische Gymnastik

Gelenk- und rüchenschonende Kräftigung des Skeletts und der Haltemuskulatur

Leitung: **Herr Koch**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

15.00 - 17.00 Uhr

Klöntisch

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

Mittelhof e.V.

15.45 - 19.45 Uhr

Bridge Sport Club Nr. 6

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Barnowski** ☎ 425 09 85

Außerhalb des Freizeitprogramms:

19.30 - 22.30 Uhr

Guttempler-Gemeinschaft „Harmonie“

Offene Suchtselbsthilfegruppe

Ansprechpartner: **Herr Reusch** ☎ 0163 - 719 09 57

19.00 - 21.00 Uhr

Halleluja Children Gospelchor

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Manders**

Ansprechpartnerin: Frau Siebert-Kissmann ☎ 855 22 18

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr

Nordic-Walking II

Leitung: **Frau Knackstedt**

10.00 - 11.30 Uhr

Die Feldenkrais - Methode

Die Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet, die

- ihre Beweglichkeit verbessern wollen
- an Schmerzen leiden
- Stress und Verspannung abbauen wollen
- etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen

Leitung: **Frau Kahlke**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 11.00 Uhr

Pilates

Leitung: **Frau Proßowsky**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

11.15 - 12.15 Uhr

Pilates

Leitung: **Frau Proßowsky**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

11.30 - 13.00 Uhr

Spanisch für Anfänger/-innen mit Grundkenntnisse

Leitung: **Herr Arias Schreiber**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.00 - 13.30 Uhr

Die Feldenkrais - Methode

Die Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet, die

- ihre Beweglichkeit verbessern wollen
- an Schmerzen leiden
- Stress und Verspannung abbauen wollen
- etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen

Leitung: **Frau Kahlke**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

12.30 -14.00 Uhr

Italienisch für Fortgeschrittene II

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.30 - 17.00 Uhr

Skatgruppe

(ohne Leitung)

14.15 - 15.45 Uhr

Italienisch für Anfänger/ -innen am 1., 3. und 4. Donnerstag im Monat

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.45 - 16.15 Uhr

Seniorentanz - Erlebnistanz

Vielseitig und Interessant, Partner/in nicht erforderlich

Leitung: **Frau Krasemann**

15.00 - 16.00 Uhr

Tischtennis-Treff

(ohne Leitung)

15.30 - 17.00 Uhr

Literaturkreis

jeden 2. Donnerstag im Monat

Leitung: **Herr Dr. Walter**

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 22.00 Uhr

Bridge Sport Club Nr. 6 (Unterricht) am 2., 3. und 4. Do im Monat

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Barnowski** ☎ 425 09 85

Freitag

09.00 - 10.00 Uhr

Rückengymnastik

Leitung: **Herr Hanowski**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

09.00 - 10.30 Uhr

Smartphone und Tablet für Anfänger/ -innen

vom 09.09.2022 bis 21.10.2022

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

(Kostenbeitrag 42 € für Kurs mit 7 Terminen / je 90 Minuten)

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0175 - 196 80 74

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

10.00 - 11.00 Uhr

Französisch mit Muße für Fortgeschrittene I

(Auffrischung alter Schulkenntnisse)

Leitung: **Frau Furchtbar**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.30 - 12.00 Uhr

Folklore Tanzgruppe

Ansprechpartnerin: **Frau Boudodimus**

10.45 - 12.15 Uhr

Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene

vom 09.09.2022 bis 21.10.2022

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

(Kostenbeitrag 42 € für Kurs mit 7 Terminen / je 90 Minuten)

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0175 - 196 80 74

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

11.00 - 12.00 Uhr

Französisch mit Muße für Fortgeschrittene II

(Zeitungen, Literatur und Gegenwartsfragen)

Leitung: **Frau Furchtbar**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

12.30 - 14.00 Uhr

Gymnastik für Menschen mit Behinderung

Trainiert werden Muskeln, Bänder, der gesamte Halteapparat sowie Koordination und Konzentration der Teilnehmer/innen; für einzelne Bereiche Verwendung leichter Hilfsmittel.

Leitung: **Herr Siewert**

15.00 - 16.30 Uhr

Gehirngymnastik

Möchten Sie denkfit und -flexibel bleiben? Ich lade Sie herzlich zum ganzheitlichen Gedächtnistraining im Rahmen eines lebenserfrischenden Gruppenerlebnisses mit piffigen Tricks für den Alltag ein.

Leitung: **Frau Roth** **Zertifizierte Gedächtnistrainerin im**

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

15.30 - 17.00 Uhr

Bingo-Nachmittag

Leitung: **Benjamin Blankenburg**

14-tägig

15.45 - 16.45 Uhr

Autogenes Training

Ansprechpartnerin: **Frau Steinborn** ☎ 516 313 83

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 22.00 Uhr

Bridge Sport Club Nr. 6

Leitung: **Herr Barnowski** ☎ 425 09 85

Weihnachtssterne
2022
im
Hertha - Müller - Haus
Argentinische Allee 89, 14163 Berlin

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.Dezember	08.Dezember	09.Dezember
13:00 - 16:30 Uhr	13:00 - 16:30 Uhr	13:00 - 16:30 Uhr
Einlass: 12:30 Uhr	Einlass: 12:30 Uhr	Einlass: 12:30 Uhr

Unsere traditionelle Veranstaltungsreihe unter dem Titel „Die Weihnachtssterne“ finden auch im Jahr 2022 wieder statt. Lassen Sie uns gemeinsam auf die bevorstehenden Festtage einstimmen. Im festlich geschmückten Saal erwartet Sie ein feines weihnachtliches Mittagsbuffet und unser weihnachtliches Livemusik-Programm mit traditionellen und klassischen Melodien. Mit einer anschließenden Kaffeetafel lassen wir gemeinsam die Weihnachtssterne ausklingen.

Die Karten zum Preis von 14,00 € (ermäßigt 5,00 €) beinhalten das Mittagsbuffet, 1 Getränk (ein Glas Wein oder ein alkoholfreies Getränk) sowie das Kaffeegedeck. Die Karten erhalten Sie nach telefonischer Terminvereinbarung im Hertha-Müller-Haus oder im Rathaus Lankwitz, Zimmer 30. **Die telefonische Terminvereinbarung zur Kartenabholung ist ab dem 13. Oktober 2022 und der 030 90299-6546 möglich.**

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der hohen Nachfrage die Telefonleitung zwischenzeitlich belegt sein kann, versuchen Sie es bitte in diesem Fall später erneut.

Nur mit Kartenvorverkauf! Aufgrund der hohen Nachfrage werden höchstens zwei Karten pro Person verkauft. Die Teilnehmerkarten sind tischweise nummeriert!

Diese Veranstaltung des Amtes für Soziales wurde ermöglicht durch eine Zuwendung der Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin.

Hans-Rosenthal-Haus

Bolchener Str. 5
14167 Berlin



Leiterin: Frau Starke

☎ 811 91 96

E-Mail: hans-rosenthal-haus@web.de

www.steglitz-zehlendorf.de/hans-rosenthal-haus

Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Miether-Feicke



Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Fahrverbindungen S-Bahn **S1**
bis Bahnhof „Sundgauer Straße“, ca. 200 m Fußweg

Bus **X11**
bis Haltestelle „Bolchener Straße“

Rollstuhlfahrende sind herzlich willkommen!

Frau Starke, das ehrenamtliche Team und der Förderverein der Freunde des Hans-Rosenthal-Hauses e.V. freuen sich auf Ihren Besuch!

Montag

09.30 - 11.00 Uhr

Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 11.30 Uhr

Spanisch

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 12.00 Uhr

Reise- und Wandergruppe „Post-Senioren“ jeden 1. Montag im Monat

Leitung: **Herr Bethge** ☎ 8090 24 98

11.00 - 13.00 Uhr

Tischtennis

(ohne Leitung)

11.15 - 12.45 Uhr

Italienisch für Anfänger/innen

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

11:15 - 12.45 Uhr

Tanzgruppe „Bleib fit - mach mit“

Leitung: **Frau Görtz** ☎ 01513 - 334 15 45

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

11.45 - 13.15 Uhr

Spanisch

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.00 - 14.00 Uhr

Italienisch

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.45 - 14.45 Uhr

Spanisch

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 90 Minuten)

14.00 - 17.00 Uhr

Bridgegruppe

am 1., 3. und 5. Montag im Monat

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Walter** ☎ 817 59 24

14.30 - 17.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Herr Bojaschewsky** ☎ 823 14 34

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.30 -19.30 Uhr

Line-Dance

Leitung: **Herr von Berg** ☎ 0163 987 20 13

Dienstag

9.00 - 13.30 Uhr

Kochgruppe

Leitung: **Frau Grobe**

09.15 - 10.15 Uhr

Yoga

Leitung: **Frau Proßowsky**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

11.00 - 12.00 Uhr

Rückengymnastik

Leitung: **Hr. Koch**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

11.45 - 12.45 Uhr

Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Pauligk-Moritz**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

12.00 - 13.00 Uhr

Bewusstes Atmen

Leitung: **Frau Kolkmeier**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.50 - 14.50 Uhr

Qigong und Meditation

Leitung: **Frau Sadar**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

14.00 - 17.00 Uhr

Porzellanmalgruppe

Leitung: **Frau Hanninger** ☎ 033232 - 414 45

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / **180** Minuten)

15.00 - 17.00 Uhr

Bastelgruppe

(ohne Leitung)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

17.30 - 19.30 Uhr

Literaturkreis

14-tägig, Termine bitte erfragen

Ansprechpartnerin: **Frau Wedel** ☎ 753 68 68

18.00 - 21.30 Uhr

Shanty-Chor Berlin e. V.

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Keller** ☎ 0172 - 763 98 36

Mittwoch

9.15 - 10.15 Uhr

Fit im Alltag

Sturzprophylaxe/Osteoporoserisiken

Leitung: **Frau Funk** ☎ 01520 489 21 69

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.30 Uhr

Patchwork- und Handarbeitsgruppe

In netter geselliger Runde können Sie u.a. Strickmuster austauschen und neue Stricktechniken kennen lernen!

(ohne Leitung)

10.00 - 11.30 Uhr

Spanisch

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 12.00 Uhr

Aquarell - Gruppe

(ohne Leitung)

10.30 - 13.30 Uhr

Kochgruppe

Leitung: **Frau Schiller**

11.00 - 12.00 Uhr

Gymnastik mit Musik

Leitung: **Frau Kemps** ☎ 8129 87 31

(Kostenbeitrag 3 € je Termin / 60 Minuten)

11.45 - 13.45 Uhr

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

12.00 - 13.00 Uhr

Feldenkrais - Gruppe

Leitung: **Frau Hoffman** ☎ 6904 07 20

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.30 - 15.00 Uhr

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 8060 43 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.30 - 16.00 Uhr

Internationale Folklore- und Gemeinschaftstänze

Leitung: **Herr Ebert**

14.30 - 17.00 Uhr

Skat

Leitung: **Frau Wiehle** ☎

16.00 - 17.30 Uhr

Computerkurs - Grundlagen

vom 31.08.2022 bis 02.11.2022

Leitung: **Herr Tockan** ☎ 0177 - 230 30 31

Mit Vorabmeldung beim Kursleiter. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

(Kostenbeitrag 60 € für Kurs mit 10 Terminen / je 90 Minuten)

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

Außerhalb des Freizeitprogramms:

17.45 - 19.45 Uhr

Frauenchor

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Nicking** ☎ 803 58 38

Donnerstag

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 21.30 Uhr

Schachclub Zehlendorf e.V.

Leitung: **Herr Flöel** ☎ 0176 433 841 25

Freitag

10.00 - 12.00 Uhr

Treffen des Senioren - Singkreises

Ansprechpartnerin: Frau Richter ☎ 817 63 85

10.00 - 13.00 Uhr

Porzellan - Malgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Tschampel** ☎ 825 62 99

10.30 - 13.30 Uhr

Koch - Gruppe

Leitung: **Frau Weise**

13.30 - 17.00 Uhr

Schachgruppe

Leitung: **Herr Krombach**

Außerhalb des Freizeitprogramms:

19.00 - 21.00 Uhr

Treffen der Staudengruppe

jeden 2. Freitag im Monat

September bis April im Hans-Rosenthal-Haus

Mai bis August Besichtigungen

Leitung: **Frau Schubert**

18.00 - 22.00 Uhr

jeden 1.,3. und 4. Freitag im Monat

Schachclub Zehlendorf e.V.

Leitung: **Herr Flöel** ☎ 0176 433 841 25

Samstag

14.00 - 19.00 Uhr

Bridgegruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Walter** ☎ 817 59 24

Im Hans-Rosenthal-Haus kann jederzeit Tischtennis gespielt werden

Freizeitstätte Süd

Teltower Damm 226
14167 Berlin



Leiterin: Frau Stahl

☎ 8450 77 60

Fax 8450 78 70

E-Mail: freizeitstaettesued@web.de

www.steglitz-zehlendorf.de/freizeitstaette-sued

Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Stand



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Fahrverbindungen

Bus **X 10** und **285** bis Haltestelle
„Am Birkenknick“

Rollstuhlfahrende sind herzlich willkommen!

**Frau Stahl, das ehrenamtliche Team und der Förderverein
FS Süd e.V. freuen sich auf Ihren Besuch!**

Montag

9.45 - 11.15 Uhr

Yoga

Leitung: **Frau Krause**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

10.15 - 12.00 Uhr

Englisch - Mittelstufe

Leitung: **Frau Hayward** ☎ 0157 885 307 85

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.00 - 13:30 Uhr

Englisch - Konversation für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Hayward** ☎ 0157 885 307 85

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13:00 - 17.00 Uhr

Skat/Doppelkopf/Canasta

Ohne Leitung

13.15 - 14.15 Uhr

Smartphonekurs für Anfänger/innen

vom 05.09.2022 bis 24.10.2022 (außer 03.10. + 10.10.2022)

Smartphonekurs für Fortgeschrittene

vom 07.11.2022 bis 12.12.2022

(Kostenbeitrag 24 € für Kurs mit 6 Terminen / je 60 Minuten)

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0175 - 196 80 74

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit. Tablets können leihweise gestellt werden.

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

12.00 - 17.00 Uhr

Fahrradgruppe

Leitung: **ohne Leitung**

Bei Interesse bitte an die Freizeitstättenleiterin wenden

14.00 - 18.00 Uhr

Bridgegruppe

Ansprechpartnerin: **Frau Tuchscherer**

15.15 -16.30 Uhr

Parkinson - Gruppe

jeden 2. Montag im Monat

Leitung: **Herr Adler**

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.30 - 21.00 Uhr

Autogenes Training und/oder Progressive Muskelentspannung

Leitung: **Herr Baskan** ☎ 0176 458 994 79

Dienstag

10.00 - 11.00 Uhr

Gedächtnistraining

jede ungerade Kalenderwoche

Leitung: **Frau Rambaud-Schulze**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.30 Uhr

Yoga für Leute ab 50 plus I

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Goldbach** ☎ 0178 - 939 98 67

11.00 - 13.00 Uhr

Tischtennis

ohne Leitung

11.00 - 13.00 Uhr

Gartengruppe der Freizeitstätte

ohne Leitung

13.30 - 16.00 Uhr

UHW-Gruppe und Gäste

Leitung: **Frau Reimer** ☎ 817 68 29

14.00 - 15.00 Uhr

Gymnastik 60 +

Leitung: **Frau Baldowski**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

14.00 - 17.00 Uhr

Kreatives Arbeiten mit Stoff

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

Leitung: **Frau Kettelhut**

16.00 - 17.30 Uhr

Feldenkrais

Leitung: **Frau Jadcowski** ☎ 845 920

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

17.00 - 18.30 Uhr

Strickgruppe

jeden 3. Dienstag im Monat

Leitung: **Frau Walther**

Mittwoch

10.00 - 12.00 Uhr

Literaturkreis

jeden gerade Kalenderwoche

Leitung: **Frau Dethlefs**

10.30 - 12.00 Uhr

Englisch Mittelstufe

Leitung: **Frau Hayward** ☎ 0157 885 307 85

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.15 - 13.15 Uhr

Bewusstes Atmen

Leitung: **Frau Kolkmeier**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

12.15 - 13.45 Uhr

Qigong

Leitung: **Frau Sadar**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

12.30 - 14.00 Uhr

Computerkurs - Grundlagen

vom 31.08.2022 bis 02.11.2022

Leitung: **Herr Tockan** ☎ 0177 - 230 30 31

Mit Vorabanmeldung beim Kursleiter. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

(Kostenbeitrag 60 € für Kurs mit 10 Terminen / je 90 Minuten)

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich nach Kursende bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen.

14.00 - 16.30 Uhr

Rummy Cup

Ansprechpartnerin: **Frau Mießner**

15.00 - 17.00 Uhr

- **Schwulen und Lesben Stammtisch (LSBTI)**
jeden 4. Mittwoch im Monat
- **Spielegruppe für Frauen, die Frauen lieben und Männer, die Männer lieben 60+**
jeden 2. Mittwoch im Monat

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 24.00 Uhr

Schach

Leitung: **Herr Schüle** ☎ 0178 - 939 98 67

Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr

Latin-Jazz-Line-Dance für Anfänger/ -innen (kein Country-Western)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Leitung: **Herr von Berg** ☎ 0163 - 987 20 13

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

09.30 - 11.00 Uhr

Pilates

Leitung: **Frau Lorenzen**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.05 - 11.05 Uhr

Latin-Jazz-Line-Dance für Anfänger/ -innen (kein Country-Western)

Für Tänzer/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Herr von Berg** ☎ 0163 - 987 20 13

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 12.00 Uhr

Töpfer - Gruppe

Leitung: **Frau Neidenbach**

11.15 - 12.45 Uhr

Gesellschaftstänze für Paare mit Vorkenntnissen

Standard und Lateinamerikanisch

Leitung: **Herr von Berg** ☎ 0163 - 987 20 13

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.00 - 14.00 Uhr

**Gesellschaftstänze Übungsgruppe
Standard und Lateinamerikanisch**

Leitung: **Herr von Berg** ☎ 0163 - 987 20 13
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.00 - 15.00 Uhr

Lustige Spielegruppe

Ohne Leitung

14.00 - 16.30 Uhr

Tiffany-Glasarbeiten

Ansprechpartner: **Herr Kaltenbach** ☎ 0331 - 86 20 49
Mit Materialkostenersatz durch die Teilnehmenden

15.00 - 16.45 Uhr

**Square-Dance und Round-Dance
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Leitung: **Herr Steenwerth**
(Kostenbeitrag 2,00 € je Termin / **120** Minuten)

17.00 - 18.00 Uhr

Bewegung im Kiez

Leitung: **Frau Brödel**
(Kostenbeitrag 4,00 € je Termin / **60** Minuten)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.30 - 19.30 Uhr

Yoga 50+

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Goldbach** ☎ 0178 - 939 98 67

Freitag

14.00 - 17:00Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe auch Hausprogramm)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 24.00 Uhr

Schach

Leitung: **Herr Schüle** ☎ 0178 - 939 98 67

Gruppentreffen außerhalb unserer Freizeitstätten

Montag

09.00 - 13.00 Uhr

Sporthalle Zehlendorf (im Mehrzweckraum), Onkel-Tom-Str. 58-60,
14169 Berlin

Tischtennisgruppe vorherige Anmeldung erforderlich

Leitung: **Frau Eimermacher**

Anmeldung ☎ 802 99 19 (mit AB)

Interessierte sind herzlich willkommen!

15.00 - 15.30 Uhr

PrimaVita-Bad im ehem. Reha-Zentrum, Teltower Damm 95-101,
14167 Berlin

Senioren-Schwimmgruppe der DLRG

Sehbehinderten-Schwimmen

Ärztliches Attest ist erforderlich!

Teilnahmevoraussetzung: Beitritt zur DLRG / bestehende Mitgliedschaft

Leitung: **Herr Saß** ☎ 03320 / 37 80 80 oder

Handy 0171 - 520 80 80

(Kostenbeitrag für das Seniorenschwimmen: 60 € / halbjährlich; zahlbar
im Voraus, unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme)

Dienstag

Ab 09.00 Uhr

Ein ganzer Tag Natur: Frau Schmidt (siehe Seiten 72-75)

10.00 - 12.00 Uhr

Carl-Schuhmann-Halle, Osdorfer Str. 52

Volleyball-Gruppe

Ansprechpartner: **Herr Hartwig**

Mittwoch

09.00 - 13.00 Uhr

Sporthalle Zehlendorf (im Mehrzweckraum), Onkel-Tom-Str. 58-60,
14169 Berlin

Tischtennisgruppe vorherige Anmeldung erforderlich

Leitung: **Frau Eimermacher**

Anmeldung ☎ 802 99 19 (mit AB)

Interessierte sind herzlich willkommen!

09.30 oder 10.00 Uhr

Wandergruppe 1 - Leitung: **Frau Decke** (siehe Seiten 61-65)

Wandergruppe 2 - Leitung: **Herr Kleinert** (siehe Seiten 66-70)

Donnerstag

09.00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Mexikoplatz

Wandergruppe am 2. Donnerstag im Monat

Leitung: **Herr Huenecke-Fenk**

14.00 - 17.00 Uhr

Sporthaus Hertha 03, Onkel-Tom-Str. 52a-54a, 14169 Berlin

Kegelgruppe „Weiß“ 14-tägig

Leitung: **Frau Blask** ☎ 831 57 75

15.00 - 20.00 Uhr

Sporthalle Zehlendorf (im Mehrzweckraum), Onkel-Tom-Str. 58-60,
14169 Berlin

Tischtennisgruppe vorherige Anmeldung erforderlich

Leitung: **Frau Eimermacher**

Anmeldung ☎ 802 99 19 (mit AB)

Interessierte sind herzlich willkommen!

16.00 - 18.00 Uhr

Droste-Hülshoff-Schule (Untere Sporthalle), Schönower Str. 8,
14165 Berlin

Indiaca - Spielgruppe

Dynamisches, volleyballähnliches Mannschaftsspiel südamerikanischen Ursprungs.

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Leitung: **Frau Volz** ☎ 815 25 19

19.00 - 21.30 Uhr

Süd-Grundschule, Claszeile 56, 14165 Berlin

Aikido

Interessierte sind herzlich willkommen! Bitte kontaktieren Sie den Leiter telefonisch oder vor Ort.

Leitung: **Herr Dr. Nawrot** ☎ 712 25 45

Freitag

15.00 - 20.00 Uhr

Sporthalle Zehlendorf (im Mehrzweckraum), Onkel-Tom-Str. 58-60,
14169 Berlin

Tischtennisgruppe vorherige Anmeldung erforderlich

Leitung: **Frau Eimermacher**

Anmeldung ☎ 802 99 19 (mit AB)

Interessierte sind herzlich willkommen!

*Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch bei der
Seniorenbetreuung ☎ 90 299 -6531, -6530*

Das Wandern ist des Müllers Lust ...

Die Freizeit-Wandergruppen 1 und 2 Programm

vom 1. September 2022

bis 31. August 2023



Kleine Regeln für die Teilnahme am Wanderprogramm

- Ein Kostenbeitrag wird nicht erhoben
- Dauer der Wanderungen etwa zwei bis drei Stunden mit kurzen Pausen
- Länge der Wanderstrecken zwischen fünf und zehn Kilometern
- Festes Schuhwerk wird empfohlen
- Keine Wanderung bei gefährlichen Wetterbedingungen
- **Die Wanderleitungen bestimmen das Tempo** - wo sie gehen, ist vorn.

Vielen Dank!

- Keine Anmeldung erforderlich - *Ausnahme: Tagesfahrten*
- Die Wanderungen bewegen sich ausschließlich in den Tarifbereichen Berlin A, B, C des VBB Berlin-Brandenburg - *Ausnahme: Tagesfahrten*
- Fahrplanangaben im Programmheft ohne Gewähr. Bitte selbst auf Fahrplan-
- bzw. Linienänderungen achten (Presse, Rundfunk, Fernsehen / Video-Text, BVG- u. S-Bahn-Infos).
- *Tagesfahrten finden zweimal im Jahr nach separater Bekanntmachung statt. Die Teilnahme ist hier nur nach vorheriger Anmeldung möglich.*

Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten!

Zur Beachtung! Die Teilnahme an den Wanderungen geschieht auf eigene Rechnung und Gefahr.
Das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin und die Wanderleitungen übernehmen keine Haftung.

Wanderplan der Wandergruppe I,

Leiterin: Frau Kornelia Decke

Agenda: Datum, Uhrzeit

TP = Treffpunkt

WW = Wanderweg

FV = Fahrverbindung

VBB = Tarif

14.09.2022, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Friedrichstraße

WW: An der Panke bis Wollankstraße

FV: S1, S2, S3, S7, S5, S9, S25, S26

VBB: AB

28.09.2022, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Ahrensfelde

WW: An der alten Wuhle

FV: S7

VBB: AB

12.10.2022, 10:00 Uhr

TP: Potsdam Hauptbahnhof (Verteilerhalle)

WW: Wanderweg durchs Nuthetal

FV: S7

VBB: ABC

26.10.2022, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Lichterfelde West

WW: Die Lilienthal-Villen von Lichterfelde West (Rundweg)

FV: S1

VBB: AB

30.10.2022 Ende der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde zurückstellen

09.11.2022, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Hirschgarten

WW: Durchs Mühlenfließ nach Köpenick

FV: S3

VBB: AB

23.11.2022, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Siemensdamm

WW: Über Jungfernheide und Gartenfeld bis Eiswerder

FV: U7

VBB: AB

07.12.2022, 09:45 Uhr

TP: Bhf. Dahlewitz

WW: Von Dahlewitz nach Rangsdorf

FV: RE5 ab Gesundbrunnen 09:11 Uhr

VBB: ABC

14.12.2022

Weihnachtsfeier

14:00 Uhr

der Wandergruppen I (Frau Decke) und II (Herr Kleinert)

bis ca.

im Hans-Rosenthal-Haus, Bolchener Str. 5,
Berlin-Zehlendorf

17:30 Uhr

Einladung (gilt gleichzeitig als Eintrittskarte) ergeht
separat

**Achtung! Wegen der Corona Pandemie können sich Änderungen und
Einschränkungen ergeben!**

04.01.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Zehlendorf

WW: Von der Gartenstadt Zehlendorf und Gartenstadt Düppel-Nord nach
S-Bhf. Schalachtensee

FV: S1

VBB: AB

18.01.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Heerstraße

WW: Das südliche Ostpreußenviertel

FV: S3, S9

VBB: AB

01.02.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Teltow Stadt

WW: Runde um Teltow

FV: S25, S26

VBB: ABC

15.02.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Plänterwald

WW: Längs des Heidekampgraben zum S-Bhf. Kölnische Heide

FV: S8, S9

VBB: AB

01.03.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Heerstraße

WW: Das nördlich Ostpreußenviertel

FV: S3, S9

VBB: AB

15.03.2023, 10:15 Uhr

TP: S-Bhf. Bergfelde

WW: Wanderung nach Mühlenbeck-Mönchmühle

FV: S8

VBB: ABC

26.03.2023 *Beginn der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **vorstellen***

29.03.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Frohnau

WW: Wanderung nach Hohen Neuendorf

FV: S1

VBB: AB

12.04.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Lichtenrade

WW: Von Lichtenrade nach Diedersdorf

FV: S2

VBB: AB

26.04.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Blankenburg

WW: Zum Botanischen Volksgarten in Blankenfelde

FV: S2, S8

VBB: AB

10.05.2023, 10:04 Uhr

TP: Bhf. Rehfelde

WW: Liederweg von Rehfelde nach Herrensee

FV: RB26

VBB: 4,70 €

24.05.2023 Tagesausflug

Einzelheiten folgen mit separatem Rundschreiben

Achtung! Wegen der Corona Pandemie können sich Änderungen und Einschränkungen ergeben!

07.06.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Grunewald

WW: Wanderung zum Kunsthaus Dahlem

FV: S7

VBB: AB

21.06.2023, 9:45 Uhr

TP: Wannsee Fähranleger nach Kladow

WW: Über Groß Glienickersee zum Landhausgarten Max Fränkel

FV: S1, S7 bis S Wannsee, dann zum Fähranleger laufen

VBB: AB

05.07.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Ahrensfelde

WW: Wanderung zum Schloß Biesdorf

FV: S7

VBB: AB

19.07.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Stresow

FV: S3, S9, gemeinsame weiterfahrt mit Bus 130 bis Haltestelle Radelandstr./Pflegeheim

WW: An der Kuhlake zum ev. Johannesstift

VBB: AB

02.08.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Hirschgarten

WW: Auf Försters Wegen durch das Mühlenfließ

FV: S3

VBB: AB

16.08.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Waidmannslust

WW: Pfad am Hermsdorfer See- Eichwerder Steg

FV: S2, S26

VBB: AB

30.08.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Nikolassee (Hohenzollernplatz)

WW: Durch die Rehwiese und Düppeler Forst bis Kohlhasenbrück

FV: S1, S7

VBB: AB

Ich wünsche allen schöne Wanderungen bei hoffentlich immer gutem
Wetter!

Ihre Wanderleiterin Kornelia Decke

*Für Rück- und Nachfragen erreichen Sie mich wie folgt:
Telefon: 030 / 826 34 58; Mobil: 0174 - 974 99 91;
E-Mail: kornela.decke@kabelmail.de*

Wanderplan der Wandergruppe II,

Leiter: Herr Detlef Kleinert

Agenda: Datum, Uhrzeit

TP = Treffpunkt

WW = Wanderweg

FV = Fahrverbindung

VBB = Tarif

07.09.2022, 09:45 Uhr

Anmeldung bis 31.08.2022 erforderlich (siehe Formular)

gilt als Tagesausflug mit Mittags- und Kaffeeinkehr

TP: S-Bhf. Karow (Weiterfahrt 09:57 Uhr)

WW: Schönerlinde - Hobrechtswald -Gorinsee - Schönwalde

FV: S2

VBB: ABC

21.09.2022, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Alt-Tegel (Ausgang Alt-Tegel)

WW: Tegeler Hafen - Großer Malchsee - Tegeler See - Tegelort

FV: U6

VBB: AB

05.10.2022, 10:00 Uhr

TP: Platz d. 18 März (Brandenburger Tor)

WW: Route der Republik (Brandenburger Tor - Rhs. Tiergarten)

FV: Div. S, U5

VBB: AB

19.10.2022, 09:50 Uhr

TP: Bhf. Michendorf

WW: Michendorf - Lienewitz - Ferch

FV: RE7

VBB: ABC

30.10.2022 Ende der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde zurückstellen

02.11.2022, 10:00 Uhr

TP: Platz d. 18. März (Brandenburger Tor)

WW: Auf der Via Imperii / Jakobsweg bis ...?

FV: Div. S, U5

VBB: AB

16.11.2022, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Greifswalder Straße (Ausgang Greifswalder Straße)

WW: Rundgang über Jüdischen Friedhof, Weißensee
(Kopfbedeckungspflicht für Herren!)

FV: Div. S

VBB: AB

30.11.2022, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Attilastraße (Ausgang Attilastr.)

WW: Kirchen in Südende, Steglitz und Friedenau

FV: S2

VBB: AB

14.12.2022

Weihnachtsfeier

14:00 Uhr

der Wandergruppen I (Frau Decke) und II (Herr Kleinert)

bis ca.

im Hans-Rosenthal-Haus, Bolchener Str. 5,

17:30 Uhr

Berlin-Zehlendorf

Einladung (gilt gleichzeitig als Eintrittskarte) ergeht separat

Achtung! Wegen der Corona Pandemie können sich Änderungen und Einschränkungen ergeben!

11.01.2023, 10:00 Uhr

TP: Fehrberliner Platz (Innenhof des ehemaligen Rathauses Wilmersdorf)

WW: „Von Platz zu Platz durch die City“ (Rundweg)

FV: U3, U7

VBB: AB

25.01.2023, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Weinmeisterstraße (Bahnsteig)

WW: Fahren? Nein! - Gehen? Ja!

Entlang der U-Bahnstrecke der Linie U8 (Teil 2 bis U-Bhf. Franz-Neumann-Platz - Fortsetzung siehe 22.02.2023)

Es darf - falls nötig - auch vorher „ausgestiegen“ werden.

FV: U8

VBB: AB

08.02.2023, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Frankfurter Allee (vor Ring-Center)

WW: Stadtpark - Fennpfuhl - Prenzlauerberg

FV: Div. S, U5

VBB: AB

22.02.2023, 10:00 Uhr

TP: Franz-Neumann-Platz (Brunnenanlage)

WW: Fahren? Nein! - Gehen? Ja!

Entlang der U-Bahnstrecke der Linie U8 (Teil 3 bis U-Bhf. Wittenau -
Fortsetzung vom 25.01.2023)

Es darf - falls nötig - auch vorher „ausgestiegen“ werden.

FV: U8

VBB: AB

08.03.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Griebnitzsee

WW: „Neu“-Babelsberg und „Alt“-Babelsberg

FV: S7

VBB: ABC

22.03.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Bergfelde

WW: Bergfelde - Hubertussee - Frohnau

FV: S8

VBB: ABC

26.03.2023 *Beginn der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **vorstellen***

05.04.2023, 10:00 Uhr

TP: K.-Bonhoefer-Nervenlinik (Vorplatz)

WW: Kienhorstpark - Schäfersee - U-Bhf. Seestraße

FV: U8, S25

VBB: AB

19.04.2023, 09:50 Uhr

TP: Bhf. Seefeld (Mark)

WW: „Runde um den Löhmer Haussee“

FV: RB25 (NEB)

VBB: ABC

03.05.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Wuhlheider (Bahnsteig)

WW: NSG Biesenhorster Sand - U-Bhf. Tierpark

FV: S3

VBB: AB

17.05.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Frohnau (Vorhalle)

WW: Frohnau-„Entenschnabel“-Waldsee-Tegeler Fließ-Waidmannslust

FV: S1

VBB: AB

31.05.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Hoppegarten

WW: Hoppegarten - Grünzug - Wuhle-Hönow-Weg - Hellersdorf

FV: S5

VBB: ABC

14.06.2023, 09:30 Uhr

TP: Bhf. Bestensee

WW: Todnitzsee - Freudenthaler Tonsee - Kameruner Tonsee (Rundweg)

FV: RB24

VBB: nicht mehr C-Bereich!

28.06.2023, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Blankenfelde

WW: „Baruther Linie“ Teil 1 (Fortsetzung 12.07.2023)

Blankenfelde - Glasowbach - Krumme Lanke - Rangsdorf

FV: S2

VBB: ABC

12.07.2023, 10:00 Uhr

TP: Bhf. Rangsdorf

WW: „Baruther Linie“ Teil 2 (Fortsetzung vom 28.06.2023)

Rangsdorf - Klein Venedig - Rangsdorfer See - Dabendorf

FV: RE5

VBB: ABC

26.07.2023, 10:10 Uhr

TP: S-Bhf. Fredersdorf

WW: Fredersdorf - Neuenhagen mit kleinem Rundgang

FV: S5

VBB: ABC

09.08.2023, 10:20 Uhr

TP: Bhf. Zossen (Vorplatz)

WW: Zossen - Wünsdorf

FV: RE5, RE7

VBB: ABC

23.08.2023, 10:30 Uhr

TP: Bhf. Wünsdorf-Waldstadt

WW: Rund um den Wünsdorfer See

FV: RE5

VBB: ABC

Uns allen schöne und erlebnisreiche Wandertage wünscht

Ihr Wanderleiter Detlef Kleinert

*Detlef Kleinert, Leonhardyweg 32, 12101 Berlin
Telefon: 030 / 785 66 51; Mobil: 0170 - 190 89 91;
E-Mail: tempelhoferaner@o2mail.de*

Ein ganzer Tag Natur

Die Spaziergänge führen uns in die Mark Brandenburg unter dem Motto

„Ein ganzer Tag Natur“.

Landschaft und Geschichte der Mark Brandenburg sind vielfältig und interessant zum Erkunden. Unsere Ziele sind die schöne Natur unseres Landes sowie Schlösser, Klöster oder auch sehenswerte Parkanlagen.

Die Touren sind zwischen 8 bis 11 km lang und werden in gemächlichem Tempo durchgeführt.

Kein sportliches Wandern!

Anmeldung und Infos bei:

Leiterin: Frau Karin Schmidt spaziergaengeinbrandenburg@yahoo.com

Für alle Touren benötigen Sie das VVB 65 Plus oder anteilmäßig das Brandenburg-Ticket.

Bitte keine Hunde mitbringen!

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung! (Aristoteles)

Mit diesem Gedanken wünsche ich uns allen erlebnisreiche und erholsame Stunden auf unseren Spaziergängen!

Agenda: Datum

TP = Treffpunkt

WW = Wanderweg

FV = Fahrverbindung

06.09.2022

TP: Bhf. Lichterfelde Ost

WW: Jüterbog Rundtour (10 km)

FV: RE 5

20.09.2022

TP: Bhf. Friedrichstraße

WW: Die Salzwiesen bei Storkow (9 km)

FV: RE 2 und RB 36

04.10.2022

TP: Bhf. Friedrichstraße

WW: Wotschofska Rundtour (9 km)

FV: RE 2

18.10.2022

TP: Bhf. Friedrichstraße

WW: Von Garlitz zum Schloß Nennhausen (10 km)

FV: RE 4

30.10.2022 *Ende der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde zurückstellen*

08.11.2022

TP: Bhf. Friedrichstraße

WW: Wusterhausen und Neustadt Dosse (10 km)

FV: RE 2

22.11.2022

TP: Bhf. Ostkreuz

WW: Senftenberg und die Schwarze Elster (9 km)

FV: RB 24

06.12.2022

TP: Bhf. Karow

WW: Joachimsthal und der Kaiserbahnhof (9 km)

FV: RB 27

10.01.2023

TP: Bhf. Lichterfelde Ost

WW: Entlang am Teltowkanal Teil 1 (10 km)

FV: Bus 184

24.01.2023

TP: Bhf. Gesundbrunnen

WW: Von Birkenwerder nach Borgsdorf (8 km)

FV: S1 oder S8

07.02.2023

TP: Bhf. Lichterfelde Ost

WW: Entlang am Teltowkanal Teil 2 (10 km)

FV: Bus 184

21.02.2023

TP: Bhf. Friedrichstraße

WW: Von Seddin nach Beelitz-Stadt (10 km)

FV: RE 7

07.03.2023

TP: Bhf. Friedrichstraße

WW: Um den Strehlesee bei Prenden (8 km)

FV: RE 3

26.03.2023 *Ende der Winterzeit: Bitte die Uhr eine Stunde vorstellen*

04.04.2023

TP: Bhf. Lichterfelde Ost

WW: Baruther Schloß und Umgebung (10 km)

FV: RE 5

18.04.2023

TP: Bhf. Friedrichstraße

WW: Kunstwanderweg Teil 1 (10 km)

FV: RE 7

09.05.2023

TP: Bhf. Friedrichstraße

WW: Von Fangschleuse nach Woltersdorf (10 km)

FV: RE 1

23.05.2023

TP: Bhf. Friedrichstraße

WW: Kunstwanderweg Teil 2 (10 km)

FV: RE 7

13.06.2023

TP: Bhf. Ostkreuz

WW: Templin um den Lübbesee (11 km)

FV: RB 24

27.06.2023

TP: Bhf. Ostkreuz

WW: Von Lukaitztal nach Calau (10 km)

FV: RB 24

04.07.2023

TP: Bhf. Gesundbrunnen

WW: Um den Hellsee bei Lanke (8 km)

FV: RE 3

18.07.2023

TP: Bhf. Karow

WW: Von Schönerlinde nach Schönwalde (10 km)

FV: RB 27

08.08.2023

TP: Bhf. Lichterfelde Ost

WW: Doberlug-Kirchhain Rundtour (10 km)

FV: RE 5

22.08.2023

TP: Bhf. Südkreuz

WW: Von Rangsdorf nach Mittenwalde (11 km)

FV: RE 5

Änderungen möglich!

Karin Schmidt

Der Dachverband

Der Dachverband Steglitz-Zehlendorfer Seniorenvereinigungen wurde 1973 gegründet und vertritt über 50 Mitgliedsgruppen. Der Dachverband ist überparteilich, unabhängig, gemeinnützig und wird vom Amt für Soziales des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf gefördert.

In den Gruppen treffen sich mehr als 1.500 Menschen ab 50 zu den unterschiedlichsten Freizeitaktivitäten unter dem Motto:

„Aktiv im Alter - Gemeinsam statt einsam“

Angeboten werden: Kartenspielen (Bridge, Canasta, Doppelkopf, Skat), Tanzen, Gymnastik, Yoga, Englisch, Fotografieren/Video, Wandern, Reisen, aber auch kreatives Gestalten (Töpfern, Emaille, Porzellan- und Seidenmalerei). Wer Lust hat, kann im Seniorenorchester spielen, im Chor singen oder Briefmarkensammler treffen. Ist einmal ein Elektrogerät defekt: Nicht verzweifeln, technischen Beistand bietet unser Repair-Café.

Was Sie bei uns finden: Abwechslung und motivierende Gruppenerlebnisse.

Was Sie bei uns nicht finden: Langeweile.

Die Gruppen haben alle eine Gruppenleitung, die ehrenamtlich tätig ist und Interessenten und Neueinsteiger/ -innen gerne berät.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann rufen Sie uns bitte an. Wir beraten und vermitteln Sie an eine unserer Gruppen. Wir stehen Ihnen ebenfalls zur Verfügung, wenn Sie eine Gruppe gründen möchten.

Kontakt: Michael Mielke,

[0176 - 34 66 58 27](tel:0176-34665827), michaelmielke1000@t-online.de

Zusätzliche Informationen finden Sie unter www.seniorenmitpower.com

Außerhalb unserer Freizeitstätten finden folgende Gruppentreffen statt:

NACH ABSPRACHE

REISEGRUPPE „ERLEBNISREISEN“

Leitung: **Herr Lohmann** ☎ 803 66 53

Dienstag

10.00 - 11.00 Uhr

Carl-Schumann-Sporthalle, Osdorfer Str. 52, 12207 Berlin

Gymnastik für Herren „Old Gymnastik Boys“

Ansprechpartner: **Herr Mielke** ☎ 0176 - 3466 58 27

E-Mail: michaelmielke1000@t-online.de

11.00 - 12.00 Uhr

Carl-Schumann-Sporthalle, Osdorfer Str. 52, 12207 Berlin

Gymnastik „Gymmis I“ und „Gymmis II“

Leitung: **Herr Bittner** ☎ 817 47 33

ab 16.30 Uhr

Natufon-Salon

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Schumann**

19.00 - 21.00 Uhr

Männergesangsverein Zehlendorf
(ohne Leitung)

letzten Dienstag im Monat

Mittwoch

14.00 - 17.30 Uhr

(Ort bitte bei der Leitung erfragen)

Seniorengruppe Feierabend jeden 1. Mittwoch im Monat

Leitung: **Herr Friedrich Limbach** ☎ 774 90 24

Freitag

10.00 - 11.00 Uhr

(Ort bitte bei der Leitung erfragen)

Gymnastik „Die Trimmis“

Leitung: **Frau Truskawa** ☎ 711 62 78

Unter dem Motto

„Bereitschaft zur Hilfe und Eigenhilfe“

arbeiten die Vereine zur
Förderung der Seniorenarbeit in den Einrichtungen

- Hertha-Müller-Haus, Argentinische Allee 89,
14163 Berlin, ☎ 814 999 53
- Freizeitstätte Süd, Teltower Damm 226,
14167 Berlin, ☎ 845 077 60
- Hans-Rosenthal-Haus, Bolchener Str. 5,
14167 Berlin, ☎ 811 91 96
- Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West, Hans-Sachs-Str. 4d,
12205 Berlin, ☎ 843 131 14
und
- Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18,
12169 Berlin, ☎ 395 014 18

zum Wohle unserer lebensälteren Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Die Fördervereine der oben genannten Freizeitstätten unterstützen das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf dabei, an diesen Orten ein breites Angebot an kulturellen Veranstaltungen und die Möglichkeit der Begegnung mit anderen Menschen vorzuhalten.

Dies geschieht sowohl durch finanzielle Unterstützung aber auch vor allem durch ehrenamtliches Engagement in vielfältiger Form. Es werden Tagesfahrten und Feste organisiert, kulturelle Veranstaltungen angeboten, die Cafeteria betrieben und die Besucherinnen und Besucher betreut. Ziel ist es, einen Ort mitzugestalten, der für ältere Menschen eine Begegnungsstätte ist, die ihr tägliches und soziales Leben bereichert und den sie gerne aufsuchen.

Unterstützen Sie uns bei diesen Aktivitäten, werden Sie Mitglied in einem der Fördervereine.

Wir stehen Ihnen gerne für ein Gespräch zur Verfügung.

Änderungen vorbehalten

Alle Angaben ohne Gewähr

Impressum

Herausgeber: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin,
Abt. Bildung, Kultur, Sport und Soziales
Amt für Soziales
Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin
☎ 90299 6531

**Redaktion und
verantwortlich:** Frau Liebchen ☎ 90299 6531

Fotos: Tania Reh, www.artania.de
und
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

1. Auflage: September 2022 4.000 Stück

Herstellung: Hausdruckerei des
Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf von Berlin

Die Broschüre im Internet: www.steglitz-zehlendorf.de/wirtreffenuns

Weitere Informationen finden Sie auch über die Homepage des Bezirksamtes:

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/auf-einen-blick/fuer-senioren

