



WIR TREFFEN UNS

Gruppenangebote
für ältere Bürgerinnen und Bürger

September 2024 bis August 2025
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	7-9
Hans-Söhnker-Haus (Club Steglitz)	10
Gruppenangebot	11-16
Maria-Rimkus-Haus	17
Gruppenangebot	18-23
Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm	24
Gruppenangebot	25-29
Hertha-Müller-Haus	30
Gruppenangebot	31-39
Weihnachtssterne 2024	40
Hans-Rosenthal-Haus	41
Gruppenangebot	42-46
Freizeitstätte Süd	47
Gruppenangebot	48-53
Gruppenangebote außerhalb der Freizeitstätten	54-56
Das Wandern ist des Müllers Lust, Wandergruppe 1 und 2	57-65
Ein ganzer Tag Natur	66-69
Der Dachverband	
Gruppenangebote außerhalb der Freizeitstätten	70-71
Fördervereine	72
Impressum	

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.



Bild: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich willkommen zu einem neuen Jahr voller spannender Möglichkeiten in den Freizeitstätten unseres Bezirks! Es ist mir eine große Freude, Ihnen unser vielseitiges Programm vorstellen zu dürfen, das auch in diesem Jahr zahlreiche interessante und abwechslungsreiche Angebote bereithält. Ich möchte Sie herzlich einladen, diese Angebote wahrzunehmen und an den verschiedenen Programmen teilzunehmen.

Die Gäste der sieben Freizeitstätten haben Gelegenheit, ihren Hobbys nachzugehen, sie zu pflegen oder auch „Neues“ zu entdecken.

Was erwartet Sie in unseren Freizeitstätten? Unsere Freizeitstätten sind nicht nur Orte der Begegnung, sondern auch wahre Schatzkammern für spannende Aktivitäten und wertvolle Erlebnisse. Von Sportangeboten über kreative Workshops bis hin zu entspannenden Wellness-Aktivitäten – hier ist für jeden etwas dabei. Viele engagierte Menschen haben an der Konzeption dieses Programms mitgewirkt, um sicherzustellen, dass wir Ihnen ein abwechslungsreiches und ansprechendes Angebot bieten können. Nehmen Sie sich bitte die Zeit und schauen Sie in die Broschüre und machen Sie sich ein Bild von unseren umfangreichen Angeboten.

Unsere Einrichtungen sind nicht nur ideal zum Entspannen und Genießen, sondern auch perfekte Treffpunkte, um neue Kontakte zu knüpfen und bestehende weiter zu vertiefen.

Ich möchte Sie ermutigen, Ihre Erfahrungen mit Familie, Freunden und Kollegen zu teilen, denn gemeinsam macht es noch mehr Spaß! Sagen Sie es weiter und lassen Sie auch andere von unserem breiten Angebot profitieren.

Besonders am Herzen liegt mir auch die Suche nach neuen ehrenamtlichen Mitarbeitern, die unsere Teams bereichern und unterstützen möchten.

Wenn Sie Interesse haben, mehr über ehrenamtliches Engagement in unseren Einrichtungen zu erfahren, besuchen Sie uns während unserer Sprechzeiten beim Amt für Soziales, Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin - dienstags und donnerstags in der Zeit von 09:00 bis 12:00 Uhr - oder kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 030 90299-6530 oder -6357 oder per E-Mail: soz-ehrenamt@ba-sz.berlin.de.

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen und sind dankbar über jede Unterstützung!

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen auf, um das Angebot auszubauen und nach ihren Wünschen und Ideen zu optimieren.

Ich möchte es nicht versäumen, den vielen ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den unterschiedlichen Bereichen meinen Respekt und meine Anerkennung zu bekunden. Durch Ihren Einsatz und Ihre Hingabe tragen Sie maßgeblich zum Erfolg unserer Freizeitstätten bei und bereichern das Gemeinschaftsleben in unserem Bezirk. Seien Sie versichert, dass ich Ihren Dienst an der Allgemeinheit sehr schätze.

Abschließend möchte ich Ihnen viel Spaß bei unseren Veranstaltungen wünschen! Genießen Sie die Vielfalt unseres Programms, lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie unvergessliche Augenblicke in unseren Freizeitstätten.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr



Tim Richter
Bezirksstadtrat

Tätigkeiten des Allgemeinen Sozialdienstes (ASD)

Beratung und Hilfestellung bei der Beantragung von Leistungen,
Hilfe zur Pflege, Pflegegeld, Grundsicherung, Wohngeld, Grad der Behinderung, GEZ

Beratung über finanzielle Unterstützungsangebote (Stiftungen)

Beratung im Bereich Pflege:

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

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

Nach Absprache und Bedarf:

Hans-Rosenthal-Haus

Frau Starke Tel.: 811 91 96

09:00 - 11:00 Uhr Frau Burg

Tel.: 90299 4936

Ruhestand?! Ehrenamt!



Miteinander Kultur, Bildung und Sport erleben

In unseren sieben bezirklichen Freizeitstätten bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren und gleichzeitig neue Menschen kennenzulernen. Unterstützen Sie uns bei der Veranstaltungsorganisation, im Gästeservice oder werden Sie Gruppenleiter*in für eines Ihrer Hobbys. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen und Können und besonders Ihre Freude ehrenamtlich weiterzugeben. So wird Ihr Ehrenamt ein Gewinn für alle Beteiligten.

Schenken Sie Zeit

Besuchen Sie regelmäßig ältere und einsame Menschen in Ihrem Kiez. Leisten Sie Ihnen Gesellschaft beim Spaziergehen und kommen Sie miteinander ins Gespräch. Nachbarschaftliche Beziehungen in Ihrem Wohnumfeld können Sie auch durch Mitwirkung im Gratulationsdienst stärken. Überbringen Sie Glückwünsche zu Geburtstagen und Ehejubiläen, tauschen Sie Informationen aus und erhalten Sie Dankbarkeit zurück. Hierbei können gute Bekanntschaften oder echte Freundschaften entstehen, die auch Ihr Leben bereichern.

Sie Telefonieren gerne?

Ältere Mitbürger*innen wünschen sich einfach mal jemanden zum Reden. Als Ehrenamtliche/r am Seniorentelefon hören Sie ihnen zu, spenden bei Bedarf etwas Trost oder beraten bei persönlichen Anliegen. Wo es möglich ist, unterstützen Sie und vermitteln ggf. Kontakte zu anderen Einrichtungen des Bezirksamtes. Ein offenes Ohr für andere zu haben, schafft Nähe und verbindet.

Haben wir Ihre Neugierde geweckt?

Gerne beraten wir Sie zu den Einsatzmöglichkeiten. Starten Sie mit einer unverbindlichen Probearbeit und schnuppern Sie erst einmal rein ins Ehrenamt. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen erhalten neben einer Einarbeitung und einer Aufwandsentschädigung das gute Gefühl, andere glücklich zu machen.

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Frau Weidner, Tel.: 030 90299 2843 oder E-Mail: soz-ehrenamt@ba-sz.berlin.de

Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West

Hans-Sachs-Straße 4 e
12205 Berlin

Leiter: Herr Ohrt

☎ 843 131 14

✉: bahnhof-lichterfelde-west@ba-sz.berlin.de

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

Facebook: www.facebook.com/buergertreffpunktbahnhoflichterfeldewest



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 „S-Lichterfelde West / Gardeschützenweg“
Bus **101** und **M 48** bis „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 - 14.00 Uhr

Doppelkopf

Leitung: **Frau Schröder**

10.00 - 16.00 Uhr

Tischtennis mit Spaß für Anfänger/innen und lustige Fortgeschrittene

Ohne Leitung

15.00 - 16.30 Uhr

Smartphonekurs für Fortgeschrittene

vom 09.09.2024 bis 14.10.2024

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 679 258 79

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

✉: 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**

12.30 - 14.00 Uhr

Italienisch im kleinen Kreis

Leitung: **ohne Leitung**

11.00 - 16.00 Uhr

Auf Anfrage, je nach Wetterlage

Hausfrauen - Trödel

Mitglied im Dachverband

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

BÜRGERTREFFPUNKT BAHNHOF LICHTERFELDE WEST

14.30 - 16.30 Uhr

Djembe-Gruppe

Wir trommeln im Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West

Ansprechpartnerin: **Frau Rieprecht**

Mittwoch

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

19.00 - 21.30 Uhr

Dixties

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Lenz** ☎ 804 905 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

10.00 - 16.00 Uhr

Tischtennis mit Spaß für Anfänger/innen und lustige Fortgeschrittene

Ohne Leitung

14.00 - 16.00 Uhr

Fibromyalgie - Wir unterstützen Sie **jeden 1. Donnerstag im Monat**

Um Anmeldung wird gebeten

Leitung: **Karin Klemme** ☎ 0173 608 48 66

16.30 - 20.45 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

Kreistanz

jeden 2. + 4. Freitag im Monat

Leitung: **Frau Scheil** ☎ 0176 490 874 68

10.00 - 11.30 Uhr

Ukulele für Anfänger

Leitung: **Herr Kruse** ☎ 0176 531 240 86

10.00 - 12.00 Uhr

BVG - fröhliches Singen

jeden 1. und 3. Freitag im Monat

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

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

Selerweg 18 - 22
12169 Berlin



Leiterin: Frau Knobloch

☎ 395 014 18

Fax 395 014 20

✉: hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de

www.steglitz-zehlendorf.de/hanssoehnerhaus

Facebook: www.facebook.com/hanssoehnerhaus

Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Seydler



Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Fahrverbindungen Bus **181** bis „Selerweg“
Bus **M 82, 282, 284** und **380**
bis „Neue Filandastraße“

Rollstuhlfahrende sind herzlich willkommen!

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

Montag

10.30 - 14.00 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

09.30 - 11.00 Uhr

Yoga-Stretching-Pilates mit Musik 50+

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

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

09.45 - 11.15 Uhr

Englisch für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Hornschuch** ☎ 0176 859 180 15

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

11.15 - 12.45 Uhr

Yoga-Stretching-Pilates mit Musik 50+

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

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

11.30 - 13.00 Uhr

Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Ansprechpartner: **Herr Gentschow**

11.45 - 12.45 Uhr

Findet derzeit nicht statt!

Englisch für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Hornschuch** ☎ 0176 859 180 15

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.00 - 14.30 Uhr

Sturzprävention

Leitung: **Frau Naumann** ☎ 795 95 21

14.00 - 17.30 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

13.30 - 17.30 Uhr

Skatgruppe „Kiebitz 70“

Ansprechpartner: **Herr Kuhnert** ☎ 0176 642 423 16

13.30 - 17.30 Uhr

Canasta

(ohne Leitung)

HANS-SÖHNKER-HAUS

15.00 - 16.30 Uhr

Kopflust statt Kopflast

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: **Frau Schwarzlose**

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

17.00 - 18.30 Uhr

Griechisch Unterricht

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Bakalios**

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.30 - 20.00 Uhr

Griechischer Tanz

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Bakalios**

Dienstag

09.30 - 12.00 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

10.00 - 11.30 Uhr

Pilates/Stretching/Yoga

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

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 11.30 Uhr

Smartphonekurs für Anfänger/*innen

vom 10.09.2024 bis 15.10.2024 und

vom 29.10.2024 bis 03.12.2024

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung:

Ansprechpartnerin: **Frau Schwerdtner** ☎ 679 258 79

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

11.45 - 13.15 Uhr

**Smartphonekurs für Fortgeschrittene
vom 10.09.2024 bis 15.10.2024 und
vom 29.10.2024 bis 03.12.2024**

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Ansprechpartnerin: **Frau Schwerdtner** ☎ 679 258 79

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

12.00 - 13.00 Uhr

Qigong und Meditation

Leitung: **Frau Sardar** ☎ 609 258 18

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.00 - 17.30 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

13.15 - 14.45 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)

13.30 - 15.00 Uhr

Englische Konversation und Wiederholung Grammatik-Grundkenntnisse

Leitung: **Frau Hornschuch** ☎ 0176 859 180 15

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

15.15 - 16.45 Uhr

Computerkurs - Grundlagen

Vom 17.09.2024 bis 19.11.2024

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

Mit Vorabanmeldung beim Kursleiter. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

(Kostenbeitrag 69 € für Kurs mit 10 Terminen / je 90 Minuten)

15.00 - 17.30 Uhr

Literatur - Kreis

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

Mittwoch

09.30 - 10.45 Uhr

Fit-Mix Gymnastik

Leitung: **Frau Dittwald** ☎ 890 940 50

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

HANS-SÖHNKER-HAUS

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 - 11.30 Uhr

Französisch für Anfänger/*innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Hornschuch** ☎ 0176 859 180 15
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 13.30 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

11.00 - 12.15 Uhr

Tänzerische Gymnastik

Leitung: **Frau Dittwald** ☎ 890 940 50
(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

12.30 - 13.45 Uhr

Gymnastik mit Musik

Leitung: **Frau Dittwald** ☎ 890 940 50
(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

Findet derzeit nicht statt!

jeden 2. Mittwoch,
14-tägig, jedoch in
Absprache mit der
Dozentin

14.00 - 17.30 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

15.00 - 17.00 Uhr

Malgruppe

Leitung: **Frau Wigand** ☎ 342 83 79
(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(Termine siehe Hausprogramm)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 21.00 Uhr

Chinesische Tanzgruppe Berlin

Leitung: **Frau Li**

Donnerstag

09.30 - 11.00 Uhr

Spanisch II für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 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** ☎ 368 028 20

10.00 - 13.00 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

11.15 - 12.45 Uhr

Spanisch - Konversation

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.15 - 13.45 Uhr

Tänzerische Gymnastik

Leitung: **Frau Dittwald** ☎ 890 940 50

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

13.00 - 14.30 Uhr

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.45 - 14.40 Uhr

Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Pauligk-Moritz** ☎ 505 677 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

(ohne Leitung)

15.15 - 16.45 Uhr

Tai Chi mit Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Yu**

HANS-SÖHNKER-HAUS

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18:00 - 19.30 Uhr

Gymnastik, Yoga, Pilates mit Musik

Mitglied im Dachverband

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

Freitag

09.30 - 13.00 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

10.00 - 12.00 Uhr

Seniorenchor Steglitz e.V.

Leitung: **Frau Moenck** ☎ 0152 561 659 76

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)

14.00 - 16.30 Uhr

Malgruppe „Freitagsmaler“

Leitung: **Frau Kath** ☎ 663 27 72

Maria-Rimkus-Haus

Gallwitzallee 53
12249 Berlin



Leiterin: Frau Reinfeld

☎ 766 838 62

Fax 766 859 88

✉: maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de

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

Facebook: www.facebook.com/mariarimkushaus

Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Röder



Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

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

Rollstuhlfahrende sind herzlich willkommen!

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

Montag

09.15 - 10.15 Uhr

Gesundheitssport

Leitung: **Frau Heiler** ☎ 0176 76 79 18 99

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 13.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Bartsch** ☎ 833 19 27

10.15 - 11.45 Uhr

Qi Gong

Atmung - Bewegung - Entspannung

Leitung: **Frau Oßke**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.15 - 11.45 Uhr

Computerkurs - Grundlagen

Vom 16.09.2024 bis 18.11.2024

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

Mit Vorabanmeldung beim Kursleiter. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

(Kostenbeitrag 69 € für Kurs mit 10 Terminen / je 90 Minuten)

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 - 16.30

Kartenspielgruppe Hollywood (Phase 10)

Ohne Leitung

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 Wistuba** ☎ 0157 866 735 77

13.00 - 17.00 Uhr

Senienschachclub Steglitz

Mitglied im Dachverband

Ohne Leitung

13.30 - 17.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Wistuba** ☎ 0157 866 735 77

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

17.00 - 19.00 Uhr

LIO liest

Leitung: **Frau Fléing**

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 22.00 Uhr

Schachclub Lasker Steglitz

Mittwoch

10.00 - 11.30 Uhr

Smartphonetraining für Senioren/innen

Ansprechpartner: **Herr Kraatz**

MARIA-RIMKUS-HAUS

10.00 - 13.00 Uhr

Töpfergruppe

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

11.00 - 12.30 Uhr

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: **Herr Köpp** ☎ 121 117 09

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

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)

13.00 - 16.00 Uhr

Gesellschaftsspiele

Ohne Leitung

13.30 - 16.30 Uhr

Seniorenorchester Steglitz

Mitglied im Dachverband

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

15.00 - 16.30 Uhr

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

16.00 - 17.30 Uhr

Hauskreis

Leitung: **Frau Bärend** ☎ 238 896 09

16.30 - 17.30 Uhr

Singkreis

jeden 2. Mittwoch im Monat

Leitung: **Frau Vogel**

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 - 12.00 Uhr

GedankenLust statt GedankenLast

Leitung: **Frau Schwarzlose**
Bitte bei der Leitung der Freizeitstätte anmelden
(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

10.00 - 13.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Wistuba** ☎ 0157 866 735 77

11.30 - 12.30 Uhr

Hockergymnastik

Leitung: **Frau Bischoff**

13.30 - 17.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Wistuba** ☎ 0157 866 735 77

14.00 - 15.30 Uhr

Selbsthilfegruppe für Osteoporose

Leitung: **Frau Panicke**

jeden 1. Donnerstag im Monat

14.00 - 17.00 Uhr

SoVD Kreisverband Steglitz-Zehlendorf

jeden 1. Donnerstag im Monat

14.00 Uhr

Musikalisches Café

(siehe Hausprogramm)

15.00 - 17.00 Uhr

Schwul/Lesbischer Stammtisch (LSBTI*) jeden 1. Donnerstag im Monat
(ohne Leitung)

15.00 - 18.00 Uhr

Frauenselbsthilfe Krebs Berlin Lichterfelde Ost

Leitung: **Frau Möckel** ☎ 771 905 11

Leitung: **Herr Gericke** ☎ 771 905 11

jeden 3. Donnerstag im Monat

MARIA-RIMKUS-HAUS

Außerhalb des Freizeitprogramms:

19.00 - 20.30 Uhr

Yoga

Leitung: **Frau Pätzold** ☎ 796 48 29

Freitag

10.00 - 11.30 Uhr

Kopflust statt Kopflast

Kreative Schreibgruppe

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)

12.00 - 13.00 Uhr

Seniorengymnastik

Leitung: **Frau Jankowski**

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

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

15.30 - 17.30 Uhr

Kreatives Schreiben

jeden 2. + 4. Freitag im Monat

Leitung: **Frau Schwarzlose**

Bitte bei der Leitung der Freizeitstätte anmelden

(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

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

Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm

Ostpreußendamm 52
12207 Berlin



Leiterin: Frau Müller

☎ 772 60 55

✉: kommunikationszentrum-am-od@ba-sz.berlin.de
www.steglitz-zehlendorf.de/kommunikationszentrum-am-ostpreussendamm

Facebook:

www.facebook.com/kommunikationszentrumamostpreussendamm

Ehrenamtlicher Ansprechpartner: Herr Büscher



Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Fahrverbindungen Bus **184** und **186** bis „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** ☎ 712 91 19 ✉ eva_niggemann@yahoo.de
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.00 Uhr

**Smartphone und Tablet für Einsteiger/ - innen
vom 09.09.2024 bis 14.10.2024**

(Kostenbeitrag 24 € je Kurs mit 6 Terminen / je 60 Minuten)
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 679 258 79

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte bei der Leitung der Freizeitstätte oder bei der Kursleitung.

10.00 - 12.00 Uhr

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnisse

Leitung: **Herr Bornaz Villagarcia** ☎ 0178 551 20 06

11.15 - 12.15 Uhr

**Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene
vom 09.09.2024 bis 14.10.2024**

(Kostenbeitrag 24 € je Kurs mit 6 Terminen / je 60 Minuten)
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 679 258 79

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte bei der Leitung der Freizeitstätte oder bei der Kursleitung.

12.00 - 13.30 Uhr

Spanisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Herr Bornaz Villagarcia** ☎ 0178 551 20 06

12.00 - 13:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Guttempler

Ansprechpartner: **Herr Kraatz** ☎ 712 53 73

13.00 - 17:00 Uhr

Canasta, Rommé & Co

Ansprechpartner: **Frau Schulz** ☎ 772 59 39

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

Leitung: **Frau Dirks** ☎ 231 312 37

am 3. Montag im Monat

17.00 - 18.00 Uhr

Linedance für Anfänger

Leitung: **Frau Junkherr** ☎ 0178 939 95 46

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 20.00 Uhr

Orientalischer Tanz

Leitung: **Frau Staats**

Dienstag

10.00 - 11.30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

Lesen und Konversation in vergnügter Runde

Leitung: **Frau Adam** ☎ 0174 371 49 59

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 11.30 Uhr

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Herr Bornaz Villagarcia** ☎ 0178 551 20 06

14.30 - 17.30 Uhr

Acrylmalgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Vogt** ☎ 832 209 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** ☎ 365 95 55

11.00 - 14.00 Uhr

Doppelkopf ohne Neunen

Mitglied im Dachverband

Ansprechpartner: **Herr Rook** ✉ olepaul@gmx.de

15.15 - 17.15 Uhr

Malgruppe Pinselstrich

Leitung: **Herr Splitt** ☎ 0163 236 51 58 ✉ petsplet@freenet.de
(Kostenbeitrag 8 € je Termin / **120** Minuten)

16.30 - 22.00 Uhr

Skatgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Nickel** ☎ 791 16 59 ✉ svennickel@t-online.de

Donnerstag

10.00 - 12.00 Uhr

Frohe Sängerrunde

Leitung: **Frau Schröder** ☎ 852 37 68

10.30 - 12.00 Uhr

Qi Gong

Atmung - Bewegung - Entspannung

Leitung: **Frau Oßke** ☎ 705 71 69

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.30 - 14.00 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)

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** ☎ 797 837 15

15.00 - 17.00 Uhr

Gesprächskreis

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

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

(Kostenbeitrag 4 € je Termin)

17.00 - 19.30 Uhr

Linedance für Fortgeschrittene

Ansprechpartnerin: **Frau Bär** ☎ 711 78 96

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 21.00 Uhr

Skatgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Weihe** ☎ 0170 588 75 13

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** ☎ 0175 833 84 12 ✉ clasch1907@freenet.de

(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** ✉ dorit.grieser@kabelmail.de ☎ 772 47 93

10.30 - 11.30 Uhr

Rückengymnastik

Leitung: **Frau C. Schmidt** ☎ 0175 833 84 12 ✉ clasch1907@freenet.de

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

14.00 - 16.00 Uhr

Line-Dance für Fortgeschrittene Anfänger/innen 2. + 4. Freitag im Monat

Ansprechpartnerin: **Frau Nanni** ✉ sabine.nanni@web.de

13.00 - 16.00 Uhr

Spielend ins Wochenende

In fröhlicher Gemeinschaft, bei Speis und Trank spielen wir verschiedene gesellige Spiele.

Ansprechpartnerin: **Frau Müller** ☎ 772 6055

(kostenfrei, zzgl. Speisen und Getränke)

14.00 - 16.00 Uhr

Philosophische Wissensreihe

1x monatlich

Leitung: **Frau Schütz** ✉ sokrates1806@gmail.com

Termine bitte bei der Leitung der Freizeitstätte erfragen.

16.15 - 17.15 Uhr

Yoga

Leitung: **Frau Richter** ☎ 0157 338 947 37

(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 Hofmann** ☎ 863 964 89

Hertha-Müller-Haus

Argentinische Allee 89
14163 Berlin



Leiter: Herr Lehmann

☎ 814 999 53

Fax 814 999 55

✉: hertha-mueller-haus@ba-sz.berlin.de

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

Facebook: www.facebook.com/herthamuellerhaus

Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Knackstedt



Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

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

Rollstuhlfahrende sind herzlich willkommen!

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

Montag**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 Freizeitsstätte.

10:00 - 11:30 Uhr**Wir gestalten Garten und Terrasse**

ab April

Leitung: **Herr Marquardt****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**Kartenspielgruppe Hertha-Müller-Haus**

(ohne Leitung)

13.30 - 17.00 Uhr**Schachgruppe**

(ohne Leitung)

14.30 - 16.00 Uhr

Computerkurs - Grundlagen

Neue Kurse ab Herbst 2024

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

Mit Vorabanmeldung beim Kursleiter. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

(Kostenbeitrag 69 € 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

Wirtschaftskreis

jeden 3. Montag im Monat

Der Wirtschaftskreis analysiert und geht aktuellen Themen aus Wirtschaft, Politik und Gesellschaft auf den Grund

Ansprechperson: **Frau Dankwerts** ☎ 891 66 19

14.30 - 16.30 Uhr

Skat

(ohne Leitung)

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)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 22.00 Uhr

Bridge Sport Club Nr. 6

Mitglied im Dachverband

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

18.00 - 22.00 Uhr

Schachgemeinschaft Bund e.V.

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Safai-Nia** ☎ 612 963 13

Dienstag

09.30 - 10.30 Uhr

Yoga I - die Lust am Leben

Sanftes Yoga auf der Matte

Leitung: **Frau Kunze** ☎ 0163 826 98 96

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

09.30 - 10.30 Uhr

Atem und Bewegung (Ilse Middendorf)

im Sommerhalbjahr im Fischtalpark

Leitung: **Herr Moericke** ☎ 0176 431 668 60

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

09.30 - 11.00 Uhr

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 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** ☎ 0163 826 98 96

(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 Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.20 - 13.20 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** ☎ 0163 826 98 96

(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 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

HERTHA-MÜLLER-HAUS

13.45 - 15.15 Uhr

Yoga-Stretching-Pilates mit Musik

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

✉ martina.sport.honig@gmail.com

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

15.00 - 16.30 Uhr

Treffen des Singkreises

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

ohne Leitung

14.30 - 16.30 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:

19.00 - 21.00 Uhr

Kapelle B

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Jaitner** ☎ 0173 882 00 76

19.00 - 22.00 Uhr

Rubber Dollies Square Dance Club

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Schütten** ☎ 0163 700 05 94

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr

Rückengymnastik

Leitung: **Herr Hanowski**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

09.30 - 13.00 Uhr

Porzellanmalerei

(ohne Leitung)

11.00 - 13.00 Uhr

Tischtennis-Treff

bei gutem Wetter draußen auf dem Parkplatz

(ohne Leitung)

10.00 - 12.00 Uhr jeden 2. Mittwoch im Monat
Sprechstunde Seniorenvertretung
Termine finden Sie auf dem Aushang in der Freizeitstätte oder unter
www.steglitz-zehlendorf.de/Senioenvertretung
Ansprechpartnerin: **Frau Kannenberg** ☎ mit AB 90299 3040 und
mobil: 0162 217 17 41

10.00 - 14.00 Uhr
Plastisches Gestalten
Ansprechpartnerin: **Frau Vieth-Haase**

10.15 - 11.15 Uhr
Stuhlgymnastik I
Leitung: **Herr Hanowski**
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.30 - 12.00 Uhr
Yoga für Fortgeschrittene I
Leitung: **Frau Kunze** ☎ 0163 826 98 96
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.30 - 12.30 Uhr jeden 2. Mittwoch im Monat
Freundeskreis Literatur
Der Kreis wendet sich an Interessierte, die sich unter Gleichgesinnten über
moderne Literatur des 20. und 21. Jahrhundert austauschen möchten.
Ansprechpartnerin: **Frau Danckwerts** ☎ 891 66 19

11.30 - 12.30 Uhr
Stuhlgymnastik II
Leitung: **Herr Hanowski**
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

12.30 - 14.00 Uhr
Yoga für Fortgeschrittene II
Leitung: **Frau Kunze** ☎ 0163 826 98 96
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.30 - 17.00 Uhr jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
Treffen der Gehörlosengruppe
Ansprechpartner: **Herr Knörzer** **Fax:** 707 635 23 oder
SMS-Handy: 0160 632 60 58

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)

HERTHA-MÜLLER-HAUS

14.00 – 17.00 Uhr
Kartenspielgruppe
Ansprechpartner: **Frau Lilli**

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)

14.30 – 17.00 Uhr
Tischtennis-Treff
bei gutem Wetter draußen auf dem Parkplatz
(ohne Leitung)

15.00 – 17.00 Uhr
Sozialverband Deutschland jeden 4. Mittwoch im Monat
Ortsverband Steglitz-Zehlendorf
Ansprechpartner: **Herr Engelmann** ☎ 764 032 10

15.00 – 17.00 Uhr
Klöntisch
Mittelhof e.V.
Ansprechpartnerin: **Frau Hofbauer** ☎ 801 975 13

15.45 – 20.00 Uhr
Bridge Sport Club Nr. 6
Bridge Turniere
Mitglied im Dachverband
Leitung: **Herr Barnowski** ☎ 425 09 85

16.00 – 17.30 Uhr
Fotografie jeden 1. Mittwoch im Monat
Ansprechpartner: **Herr Liemandt** ☎ 0175 406 80 31
✉ Liemandt@msn.com

Außerhalb des Freizeitprogramms:

19.30 – 22.30 Uhr
Guttempler-Gemeinschaft „Harmonie“
Offene Suchtselbsthilfegruppe
Ansprechpartner: **Herr Goede** ☎ 0163 719 09 57

Donnerstag

09.00 – 09.45 Uhr
Pilates
Leitung: **Frau Proßowsky** ☎ 0163 751 24 56
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.00 Uhr
Nordic-Walking II
 Leitung: **Frau Knackstedt**

10.00 - 11.30 Uhr
Die Feldenkrais - Methode
 Ist für alle Menschen geeignet
 Die Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet, die

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

Leitung: **Frau Kahlke** ☎ 809 056 22
 (Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

11.30 - 13.00 Uhr
Spanisch für Anfänger/-innen mit Grundkenntnisse
 Leitung: **Herr Arias Schreiber**
 (Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

11.30 - 13.00 Uhr
Die Feldenkrais - Methode
 Ist für alle Menschen geeignet
 Die Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet, die

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

Leitung: **Frau Kahlke** ☎ 809 056 22
 (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)

14.15 - 15.45 Uhr
Italienisch für Anfänger/ -innen
 Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81
 (Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.45 - 16.15 Uhr
Internationaler Erlebnis- und Folkloretanz
 Tanzen macht Spaß und bringt Lebensfreude in den Alltag
 Vielseitig und Interessant, Partner/in nicht erforderlich
 Leitung: **Frau Boudodimus** ☎ 802 76 09

15.00 - 17.00 Uhr jeden 4. Donnerstag im Monat
ILCO Selbsthilfegruppe Darmkrebs
 Leitung: **Herr Mühlberg**

HERTHA-MÜLLER-HAUS

15.00 – 17.00 Uhr

Doppelkopf

jeden 1.+3. Donnerstag im Monat

Leitung: **Herr Prokop**

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

am 2., 3. und 4. Do im Monat

(Unterricht und betreutes spielen)

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 Einsteiger/ - innen

vom 06.09.2024 bis 11.10.2024

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 679 258 79

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

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** ☎ 802 76 09

10.45 – 12.15 Uhr

Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene

vom 06.09.2024 bis 11.10.2024

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 679 258 79

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

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 die Gesundheitsförderung

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 pffigen Tricks für den Alltag ein.

Leitung: **Frau Roth**

**Zertifizierte Gedächtnistrainerin im
Bundesverband Gedächtnistraining e.V.**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

15.30 - 16.30 Uhr

Autogenes Training

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

15.30 - 18.00 Uhr

Omas gegen Rechts

jeden 3. Freitag im Monat

Ansprechpartnerin: **Frau Merkel-Anger**

Außerhalb des Freizeitprogramms:

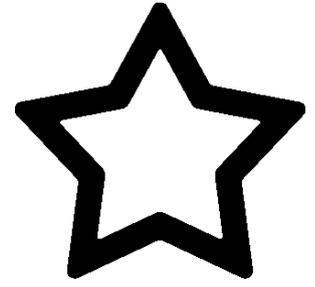
18.00 - 22.00 Uhr

Bridge Sport Club Nr. 6

Bridge Tuniere

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

Weihnachtssterne 2024 Im Hertha-Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin



Mittwoch, den
4. Dezember 2024
13:00 - 16:30 Uhr
Einlass: 12:30 Uhr

Donnerstag, den
5. Dezember 2024
13:00 - 16:30 Uhr
Einlass: 12:30 Uhr

Freitag, den
6. Dezember 2024
13:00 - 16:30 Uhr
Einlass: 12:30 Uhr



Foto: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin

Ein festlich geschmückter Bühnensaal und der Duft von Weihnachtsgebäck und Tannengrün sind ein Indiz für die alljährlich sehr beliebte Veranstaltungsreihe mit dem Titel „Die Weihnachtssterne“. Auch in diesem Jahr werden Sie die Weihnachtssterne mit stimmungsvoller Livemusik und einem köstlichen Mittagsbuffet auf die bevorstehenden Festtage einstimmen. Mit weihnachtlichem Gebäck und einer Tasse Kaffee lassen wir die Weihnachtssterne in gemütlicher Atmosphäre ausklingen.

Die Karten zum Preis von 18,00 € (ermäßigt 7,00 €) beinhalten das Mittagsbuffet, ein Getränk (ein Glas Wein oder ein alkoholfreies Getränk) sowie das Kaffeegedeck. **Die Teilnahme ist nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung ab dem 15. Oktober 2024, 9:00 Uhr unter der 030 90299 6546 möglich. Die Karten können Sie nach der telefonischen Kartenreservierung im Hertha-Müller-Haus oder im Rathaus Lankwitz, Zimmer 30 abholen.** 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 2 Karten pro Person verkauft. Die Karten sind tischweise nummeriert.

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

Hans-Rosenthal-Haus

Bolchener Str. 5
14167 Berlin



Leiterin: Frau Starke

☎ 811 91 96

✉: hans-rosenthal-haus@ba-sz.berlin.de

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

Facebook: www.facebook.com/hansrosenthalhaus

Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Schulz



Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

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

Bus **X11** bis „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 - 11.00 Uhr

Gymnastik mit Musik

Leitung: **Frau Kemps** ☎ 812 987 31

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.30 Uhr

Spanisch

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 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** ☎ 809 024 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** ☎ 0151 533 415 45

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

11.45 - 13.45 Uhr

Spanisch

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 70

(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

13.00 - 14.00 Uhr

Italienisch

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

14.00 - 17.00 Uhr

Bridgegruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Walter** ☎ 817 59 24

14.30 - 17.00 Uhr

Töpfergruppe

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

15.00 - 16.30 Uhr

Digitale Medien

Leitung: **Herr Kitzing** ☎ 0163 775 68 96

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.30 -19.30 Uhr

Line-Dance

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

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr

Yoga

Leitung: **Frau Proßowsky** ☎ 0163 751 24 56
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.00 Uhr

Pilates

Leitung: **Frau Proßowsky** ☎ 0163 751 24 56
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 13.30 Uhr

Kochgruppe

Leitung: **Frau Grobe**

11.00 - 12.00 Uhr

Rückengymnastik

Leitung: **Hr. Koch** ☎ 0176 604 223 54
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

11.45 - 12.45 Uhr

Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: **Frau Pauligk-Moritz** ☎ 505 671 11
(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** ☎ 0152 063 923 44
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

HANS-ROSENTHAL-HAUS

14.00 - 17.00 Uhr

Porzellanmalgruppe

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

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

15.00 - 16.00 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: **Frau Wolkenbrink El-Ali** ☎ 817 37 49

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

15.00 - 17.00 Uhr

Bastelgruppe

(ohne Leitung)

15.00 - 18.00 Uhr

Spielgruppe

jeden 1. Dienstag im Monat

Ansprechpartnerin: **Frau Rüdiger**

Außerhalb des Freizeitprogramms:

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** ☎ 0176 363 192 38

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.00 Uhr

Tischtennis

Leitung: **Frau Reimann** ☎ 0179 999 86 06

10.00 - 11.30 Uhr

Spanisch

Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 70

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 12.00 Uhr

Aquarell - Gruppe

(ohne Leitung)

10.00 - 12.30 Uhr

Patchwork- und Handarbeitsgruppe

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

(ohne Leitung)

10.30 - 13.30 Uhr
Kochgruppe
Leitung: **Frau Schiller**

11.00 - 12.00 Uhr
Gymnastik mit Musik
Leitung: **Frau Kempf** ☎ 812 987 31
(Kostenbeitrag 3 € je Termin / 60 Minuten)

11.45 - 13.45 Uhr
Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 70
(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

12.00 - 13.00 Uhr
Feldenkrais - Gruppe
Leitung: **Frau Hoffman** ☎ 690 407 20
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.30 - 15.00 Uhr
Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Leitung: **Frau Dittmann-Alvarado** ☎ 806 043 70
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.30 - 16.00 Uhr
Internationale Folklore- und Gemeinschaftstänze
Leitung: **Herr Ebert** ☎ 833 22 52

14.30 - 17.00 Uhr
Skat
Leitung: **Frau Wiehle** ☎ 0174 935 50 25

16.00 - 17.00 Uhr
Linedance
Leitung: **Frau Romroth** ☎ 822 11 77
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.30 - 20.30 Uhr
Frauenchor
Mitglied im Dachverband
Leitung: **Frau Nicking** ☎ 803 58 38

Donnerstag

10.00 - 11.30 Uhr
Kreatives Schreiben
Leitung: **Frau Grundmann** ☎ 0176 489 979 45

Freizeitstätte Süd

Teltower Damm 226
14167 Berlin



Leiterin: Frau Stahl

☎ 845 077 60

✉: freizeitstaettesued@ba-sz.berlin.de

www.steglitz-zehlendorf.de/freizeitstaette-sued

Facebook: www.facebook.com/freizeitstaettesued

Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Stand



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Fahrverbindungen

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

Rollstuhlfahrende sind herzlich willkommen!

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

FREIZEITSTÄTTE SÜD

Montag

9.45 - 11.30 Uhr

Yoga

Leitung: **Frau Krause** ☎ 0152 241 246 82
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.30 - 12.00 Uhr

Englisch - Mittelstufe

Leitung: **Frau Hayward** ☎ 0157 885 307 85
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.15 - 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

Doppelkopf

ohne Leitung

13.15 - 14.15 Uhr

Smartphonekurs für Anfänger

vom 09.09.2024 bis 14.10.2024

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

Smartphonekurs für Fortgeschrittene

vom 28.10.2024 bis 02.12.2024

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

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 679 258 79

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

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

14.00 - 16.00 Uhr

Senioren - Schreibwerkstatt Zehlendorf

ab 16.09.2024

Leitung: **Frau Hollmann-Wobschall**

(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

14.00 - 18.00 Uhr

Bridgegruppe

Ansprechpartnerin: **Frau Tuchscherer**

14.30 - 16.30 Uhr

Parkinson - Gruppe

am 2. Montag im Monat

Leitung: **Herr Adler**

Außerhalb des Freizeitprogramms:

17.30 - 18.30 Uhr

Cantienica Beckenbodentraining

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Buchholz** ☎ 0163 727 87 26

(Kostenbeitrag 10 €)

18.30 - 20.00 Uhr

Kundalini Yoga -Basiskurs-

ab November 2024

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Belewsky** ☎ 0176 32 70 2000

(Kostenbeitrag 10 €)

19.00 - 20.00 Uhr

Gesundheitsorientiertes Trampoltraining auf dem Bellicon

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Lipowski** ☎ 0177 282 88 61

(Kostenbeitrag 5 €)

Dienstag

10.00 - 11.00 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: **Frau Rambaud-Schulze**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 - 11.30 Uhr

Yoga für Leute ab 50 plus

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Goldbach** ☎ 0178 939 98 67 **(Bitte SMS senden)**

10.30 - 12.30 Uhr

Tischtennis

ohne Leitung

12.00 - 13.00 Uhr

Gesundheitsorientierte Trampolinfitness

Leitung: **Herr Belewsky**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 60 Minuten)

13.15 - 14.15 Uhr

Gesundheitsorientierte Trampolinfitness

Leitung: **Herr Belewsky**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 60 Minuten)

13.30 - 16.30 Uhr

Unionhilfswerk - Geselliges Beisammensein

am 2. Dienstag im Monat

Leitung: **Frau Ehrhardt**

10.30 - 12.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen

Ansprechpartner: **Frau Dannehl** ☎ 0177 339 89 43

11.00 - 12.00 Uhr

Bewusstes Atmen

Leitung: **Frau Kolkmeier**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

12.00 - 17.00 Uhr

Fahrradgruppe (von April bis Oktober, siehe Aushang)

Leitung: **Herr Schuster**

(Bei Interesse bitte an die Freizeitstättenleiterin wenden)

12.15 - 13.45 Uhr

Qigong

Leitung: **Frau Sardar**

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

13.30 - 16.30 Uhr

Rummy Cup

Ansprechpartnerin: **Frau Mießner**

14.00 - 16.00 Uhr

Mahjong

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Ansprechpartnerin: **Frau Höpfner**

14.30 - 16.00 Uhr

Auszeit für die Seele (Meditation)

Leitung: **Frau Nitsche** ☎ 0176 569 367 86

✉ ivette.nitsche@gmx.de

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.00 - 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 Schilke** ☎ 0175 757 19 71

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 Fortgeschrittene (kein Country-Western)

Für Tänzer/innen mit tänzerischen 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 tänzerischen 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)

14.00 - 16.30 Uhr

Tiffany-Glasarbeiten

Ansprechpartner: **Herr Dietze** ☎ 433 76 87

Mit Materialkostenersatz durch die Teilnehmenden

14.30 - 16.30 Uhr

Bridge Unterricht

jeden 3. Donnerstag im Monat

Ansprechpartnerin: **Frau Dr. Riebenschahm** ☎ 344 33 38

15.00 - 16.30 Uhr

Line Dance (Country) Vorkenntnisse erforderlich

Leitung: **Frau Giese** ☎ 0178 260 41 06

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

17.00 - 19.00 Uhr

Schulungsreihe für Pflegende Angehörige von Demenz

Ab 19.09.2024

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Dillmann** ☎ 0163 604 89 52

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.30 - 19.30 Uhr

Yoga 50+

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Goldbach** ☎ 0178 939 98 67 (bitte SMS senden)

Freitag

14.00 - 17:00Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe auch Hausprogramm)

Außerhalb des Freizeitprogramms:

18.00 - 24.00 Uhr

Schach

Leitung: **Herr Schilke** ☎ 0175 757 19 71

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)

16:30 - 18:00 Uhr

Ski-SG Bund e.V., Türksteinweg 21d,
14167 Berlin

Leichtathletik und Sportabzeichenabnahme

Von April-September im Stadion Wilmersdorf

Vereinsjahresbeitrag: 36,00 € für Einzelmitglieder und 68,00 € für

Ehepaare/Lebensgemeinschaften

Ansprechpartner: **Herr Hindrich** ☎ 815 40 80 oder

Handy: 0175 593 64 47

Dienstag

Ab 09.00 Uhr

Ein ganzer Tag Natur: Frau Schmidt (siehe Seiten 66-69)

10.00 - 12.00 Uhr

Carl-Schuhmann-Halle, Osdorfer Str. 52

Volleyball-Gruppe

Ansprechpartner: **Herr Hartwig**

17:00 – 20:00 Uhr

Ski-SG Bund e.V., Türksteinweg 21d,
14167 Berlin

Gymnastik, Leichtathletik und Volleybal im Winterhalbjahr in der Fichteberg OS und im Sommerhalbjahr im Jagen 58 im Grundewald

Vereinsjahresbeitrag: 36,00 € für Einzelmitglieder und 68,00 € für Ehepaare/Lebensgemeinschaften

Ansprechpartner: **Herr Hindrich** ☎ 815 40 80 oder
Handy: 0175 593 64 47

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 58-61)

Wandergruppe 2 – Leitung: **Herr Kleinert** (siehe Seiten 62-65)

Donnerstag

09.00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Mexikoplatz

Wandergruppe am 2. Donnerstag im Monat

Leitung: **Herr Huenecke-Fenk**

14.00 – 17.00 Uhr

Restaurant Enzian, Am S Bahnhof Botanischer Garten

Kegelgruppe „Weiß“ 14-tägig

Leitung: **Frau Blask** ☎ 831 57 75

2. Vorsitzende: **Frau Imker** ☎

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!

GRUPPENTREFFEN AUßERHALB UNSERER FREIZEITSTÄTTEN

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!

Samstag

20:00 - 21:45 Uhr

Ski-SG Bund e.V., Türksteinweg 21d,
14167 Berlin

Schwimmen im Schwimmbad Wilmersdorf II beim Stadion Wilmersdorf

Vereinsjahresbeitrag: 36,00 € für Einzelmitglieder und 68,00 € für

Ehepaare/Lebensgemeinschaften

Ansprechpartner: **Herr Hindrich** ☎ 815 40 80 oder

Handy: 0175 593 64 47

**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 2024
bis 31. August 2025



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

04.09.2024, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Königswusterhausen/Bahnhof Vorplatz zur Stadt

WW: von Königswusterhause über Schenkendorf nach Mittenwalde

FV: S46

VBB: ABC

18.09.2024, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Hoppegarten/Bahnhof Vorplatz

WW: Von Hoppegarten nach Hellersdorfer Ausguck (U Hönow)

FV: S5

VBB: ABC

02.10.2024, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Hönow/Bahnhof Vorplatz

WW: Von U Hönow an der Hönowe Weiherkette nach Kaulsdorf Nord

FV: U5

VBB: AB

16.10.2024, 09:48 Uhr!

TP: Potsdam, Pirschheide Bhf.

WW: Am Templiner See und Uferpark an der Havel bis Potsdam HbF

FV: RB 33

VBB: ABC

27.10.2024 Ende der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **zurückstellen**

30.10.2024, 09:40 Uhr!

TP: Hangelsberg Bhf.

WW: Von Hangelsberg Bhf nach S Fangschleuse (Wanderweg: 9,5 km)

FV: RE 1 über Bln Hauptbahnhof

VBB: Deutschlandticket

13.11.2024, genau 10:00 Uhr

TP: Ferch-Lienewitz

WW: Durch die Lienewitz-Caputher Seen- und Feuchtgebietskette zum Schloss Caputh

FV: RB 33 (Fährt nur 1 x stündlich ab Potsdam Hbf)

VBB: ABC

27.11.2024, 09:49 Uhr

TP: S-Bhf. Erkner

WW: Tour: Flakensee, Bauersee, Kalksee, Woltersdorf

FV: RE 1

VBB: ABC

11.12.2024

14:00 Uhr

bis ca.

17:30 Uhr

Weihnachtsfeier

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

im Hans-Rosenthal-Haus, Bolchener Str. 5,
14167 Berlin-Zehlendorf

Einladung (gilt gleichzeitig als Eintrittskarte) folgt
separat.

2025

08.01.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Grunewald/Karamelplatz

WW: Über Kunsthaus Dahlem durch den Grunewald bis
U Oskar-Helene-Heim

FV: S7

VBB: AB

22.01.2025, 10:14 Uhr!

TP: Bhf. Brieselang

WW: Durch Bredower Forst nach Bhf Finkenkrug

FV: RE 2 Richtung Nauen

VBB: ABC

05.02.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Frohnau/Vorhalle

WW: Über Loreleiburg und Invalidensiedlung zurück nach S Frohnau

FV: S1

VBB: AB

19.02.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Potsdam Hauptbahnhof

WW: Wanderung um "Heiliger See" bis Schiffbauergasse

FV: S7

VBB: ABC

05.03.2025, 09:44 Uhr!

TP: Bhf. Wustermark

WW: Von Wustermark nach Brieselang

FV: RB 21, RE 4

VBB: ABC

WANDERGRUPPEN

19.03.2025, 09:49 Uhr!

TP: S-Bhf. Erkner

WW: Über den Bunkerberg nach S Wilhelmshagen

FV: RE 1

VBB: ABC

30.03.2025 Beginn der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **vorstellen**

02.04.2025, 09:42 Uhr!

TP: Bhf. Wünsdorf-Waldstadt

WW: Wanderung um großen Wünsdorfer See

FV: RE 8 ab Berlin Hbf

VBB: Deutschlandticket

16.04.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Tiergarten/Vorhalle

WW: Durch den Tiergarten zum S Anhalter Bahnhof

FV: S9, S5

VBB: AB

30.04.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Osdorfer Straße

WW: Durch Grünzüge im Süden bis zum Kamenzer Damm

FV: S26, S25

VBB: AB

14.05.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Mexikoplatz

WW: Wanderung an den Grunewaldseen bis S Grunewald

FV: S1

VBB: AB

28.05.2025 Tagesausflug

Einzelheiten folgen mit separatem Rundschreiben

11.06.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Sonnenallee/Sigfried-Aufhäuser-Platz

WW: An den Kanälen entlang von Neukölln bis Kreuzberg/
U Mendelsohn-Bartholdy-Park

FV: S41, S42

VBB: AB

25.06.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Westhafen

WW: Über Plötzensee und Volkspark Rehberge bis S Wedding

FV: S41, S42

VBB: AB

09.07.2025, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Alt Tegel

WW: Runde von Alt Tegel durch den Tegeler Forst

FV: U6 Ersatzverkehr (Stand Juni 2024) ab Kurt-Schumacher-Platz

VBB: AB

23.07.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Gesundbrunnen/Hanne-Sobek-Platz

WW: Über Weinbergspark und Pfefferberg bis Alexanderplatz

FV: S41, S42, S1, S2, S25, S26, U8

VBB: AB

06.08.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Spandau/Schalterhalle

WW: Entlang der Spandauer Havel bis S Pichelsberg

FV: S3, S9, U7

VBB: AB

20.08.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Babelsberg/Vorhalle

WW: Runde durch den Park von Schloß Babelsberg

FV: S7

VBB: ABC

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 oder kornelia.decke@icloud.com

Wanderplan der Wandergruppe II

Leiter: Herr Detlef Kleinert
Agenda: Datum, Uhrzeit
P = Treffpunkt
WW = Wanderweg
FV = Fahrverbindung
VBB = Tarif

11.09.2024 Tagesfahrt nach Gransee Einzelheiten folgen mit separaten Rundschreiben!

25.09.2024, 10:00 Uhr
TP: U-Bhf. Osloer Straße (Ausgang zum Finanzamt)
WW: Iranische Str. - Schillerpark - Domkirchhof
FV: U8, U9
VBB: AB

09.10.2024, 10:00 Uhr
TP: S-Bhf. Friedrichshagen (Vorplatz)
Gemeinsame Weiterfahrt nach Ansage
WW: Rüdersdorfer Grund - Alt-Rüdersdorf
FV: S3
VBB: AB, ABC

23.10.2024, 10:00 Uhr
TP: S-Bhf. Schönefeld (Bahnsteig, ankommende Züge)
WW: BER - Schönefelder Seen - Park Berlin - Bohnsdorf
FV: S9, S45
VBB: ABC, AB

27.10.2024 Ende der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **zurückstellen**

06.11.2024, 10:00 Uhr
TP: U-Bhf. Hallensee (Vorhalle)
WW: Ku´damm „rauf“ bis zur Gedächtniskirche
FV: S41, S42, S46
VBB: A

20.11.2024, 10:00 Uhr
TP: Südwestkirchhof Stahnsdorf (Haupteingang)
WW: Besuch von Grabstätten bedeutender Persönlichkeiten
FV: S25/26 bis Teltow-Stadt, weiter mit Bus X1 bis
Haltestelle „Stahnsdorf-Meisenweg“
VBB: ABC

04.12.2024, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Griebnitzsee (Vorplatz, Ausgang zum See)

WW: Zu den Kirchen in Babelsberg

FV: S7

VBB: ABC

11.12.2024

14:00 Uhr

bis ca.

17:30 Uhr

Weihnachtsfeier

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

im Hans-Rosenthal-Haus, Bolchener Str. 5,
14167 Berlin-Zehlendorf

Einladung (gilt gleichzeitig als Eintrittskarte) folgt
separat

2025

15.01.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Grunewald (Schmetterlingsplatz, Waldseite)

WW: Dauerwaldweg - Eichkamp - S Bhf. Herrstr.

FV: S7

VBB: AB

29.01.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Blankenburg

WW: Blankenburg - Pankebecken - Karpfenteich - Alt-Blankenburg

FV: S2, S26, S8

VBB: AB

12.02.2025, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Westhafen (Ausgang zur Westhafenstr.)

WW: Westhafen - Berlin-Spandauer-Schidddahrtskanal - EuropaCity

FV: S41, S42, U9

VBB: A

26.02.2025, 10:00 Uhr

TP: S Bhf. Ostkreuz (Ringbahnhalde, bei der S-Bahn Info)

WW: Halbinsel Stralau

FV: Div. S-Bahnen und Regionalzüge

VBB: A

12.03.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Nöldnerplatz (Bahnsteig)

WW: Blockpark - Kraatz-Tränkegraben - Günzug - Tierpark
Friedrichsfelde

FV: S5, S7, S75

VBB: AB

WANDERGRUPPEN

26.03.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Griebnitzsee (Vorplatz, Ausgang zum See)

WW: Griebnitzsee - Steinstücken - Parforceheide - Südwestkirchhof
Stahnsdorf

FV: S7

VBB: ABC

30.03.2025 Beginn der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **vorstellen**

09.04.2025, 10:00 Uhr

TP: Tierpark Berlin (Haupteingang)

WW: Spaziergang durch den Tierpark (Eintritt kostenpflichtig)

FV: U5

VBB: AB

23.04.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Jannowitzbrücke (Vorhalle)

WW: „Längs der Spree“ von der Jannowitzbrücke bis Bellevue

FV: S3, S5, S7, S9, U8

VBB: A

07.05.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Wilhelmsruh (Ausgang Kopenhagener Str.)

WW: Wilhelmsruh - Birkenwäldchen - Schönholzer Heide

FV: S1, S85

VBB: AB

21.05.2025, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Rathaus Schöneberg (auf der Carl-Zuckmayer-Brücke)

WW: Rudolph-Wilde-Park - Heinrich-Lassen-Park - Kleistpark

FV: U4

VBB: A

04.06.2025, 10:20 Uhr

TP: Bhf. Dahlewitz

WW: Dahlewitz (Rundgang)

FV: RB 8

VBB: ABC

18.06.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Oranienburg (Vorplatz)

WW: Spaziergang durch den Schloßpark

FV: S1

VBB: ABC

02.07.2025, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Poelchastr. (Bahnsteig)

WW: Springpfuhlpark - Heinz-Graffunder-Park - Biesdorfer Promenade -
Biesdorf

FV: S7

VBB: AB

16.07.2025, 10:10 Uhr

TP: S-Bhf. Röntgental (Bahnsteig)

WW: Röntgental - Panke - Ludwigspark - Schloßpark Buch

FV: S2

VBB: ABC, AB

30.07.2025, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Hönow (Ausgang in Fahrtrichtung)

WW: Hönoweiherkette - Haussee - Retsee

FV: U5

VBB: AB, ABC

13.08.2025, 10:00 Uhr

TP: Platz des 18. März (Brandenburger Tor)

WW: Bummel auf der Prachtstraße „unter den Linden“ bis zum
Dom/Stadtschloss

FV: S1, S2, S25, S26, U5

VBB: A

27.08.2025, 09:15 Uhr

TP: Bhf. Königs Wusterhausen (Gleis 3)

Gemeinsame Weiterfahrt nach Ansage

WW: Kummersdorf - Storkower Kanal - Philadelphia -
Salzwiesen - Storkow

FV: S46

VBB: Deutschlandticket oder Einzelfahrschein

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

Bewegung hält fit

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 9 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 49 € Ticket oder Sie kaufen ein Ticket.

Zeit und Treffpunkt der Tour erhalten Sie immer nach Anmeldung (bis Donnerstag vor der Tour) per E-Mail!

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!

Karin Schmidt

Agenda: **Datum**
 Treffpunkt
 WW = Wanderweg
 FV = Fahrverbindung

03.09.2024

TP: Friedrichstraße

WW: Görden - um den See

FV: RE 1

24.09.2024

TP: Südkreuz

WW: Chorin nach Britz

FV: RE 3

08.10.2024
TP: Friedrichstraße
WW: Wir sammeln Pilze
FV: RE 7

29.10.2024
TP: Südkreuz
WW: Kaiserbahnhof zur Seezeit
FV: RE 3

27.10.2024 Ende der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **zurückstellen**

05.11.2024
TP: Südkreuz
WW: Haida nach Elsterwerda
FV: RE 8

19.11.2024
TP: Charlottenburg
WW: Schwante nach Kremmen
FV: RE 6

10.12.2024
TP: Friedrichstraße
WW: Havelberg
FV: RE 2

2025

07.01.2025
TP: Lichterfelde Ost
WW: Klasdorf und Glashütte
FV: RE 8

21.01.2025
TP: Charlottenburg
WW: Schwante nach Vehlefanzen
FV: RE 6

04.02.2025
TP: Südkreuz
WW: Brieselang nach Glien
FV: RB 10

18.02.2025
TP: Südkreuz
WW: Criewen Rundtour
FV: RE 3

WANDERGRUPPEN

11.03.2025

TP: Südkreuz

WW: Zum Tornower Schloß

FV: RE 3

30.03.2025 Ende der Winterzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **vorstellen**

08.04.2025

TP: Charlottenburg

WW: Blumenthal nach Heiligengrabe

FV: RE 6

22.04.2025

TP: Friedrichstraße

WW: Michendorf nach Caputh

FV: RE 7

06.05.2025

TP: Südkreuz

WW: Nennhausen rund

FV: RE 4

20.05.2025

TP: Südkreuz

WW: Gamengrund rund

FV: RE 3

03.06.2025

TP: Friedrichstraße

WW: Uetz nach Wustermark

FV: RE 1

24.06.2025

TP: Südkreuz

WW: Biesental rund

FV: RE 3

08.07.2025

TP: Friedrichstraße

WW: Briesen Mark rund

FV: RE 1

22.07.2025

TP: Südkreuz

WW: Forstbotanischer Garten

FV: RE 3

05.08.2025

TP: Südkreuz

WW: Groß Ziethen nach Chorin

FV: RE 3

19.08.2025
TP: Südkreuz
WW: Boitzenburg rund
FV: RE 3

Änderungen möglich!

DER DACHVERBAND

Der Dachverband Steglitz-Zehlendorfer Seniorenvereinigungen hat eine lange Tradition und vertritt seit 1973 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 weit über 1.500 Menschen ab 60 zu den unterschiedlichsten Freizeitaktivitäten unter dem Motto:

„Aktiv im Alter - Gemeinsam statt einsam“

Angeboten werden: Kartenspielen (Bridge, Canasta, Doppelkopf, Skat), Tanzen, Schach, Gymnastik, Yoga, 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-Schuhmann-Sporthalle, Osdorfer Str. 52, 12207 Berlin

Gymnastik für Herren „Old Gymnastics Boys“

Ansprechpartner: **Herr Mielke**

☎ 0176 3466 58 27

✉: michaelmielke1000@t-online.de

11.00 - 12.00 Uhr

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

Gymnastik „Gymmis I“ und „Gymmis II“

Leitung: **Frau Kistler**

ab 16.30 Uhr

Naturton-Salon

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Schumann**

Ab 18:00 Uhr

Skat Freunde Kute 85

Mitglied im Dachverband/ Gäste sind herzlich Willkommen!

Restaurant Sternstunde, Vereinslokal FC Stern 1900

Kreuznacherstr. 29, 14187 Berlin

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

19.00 - 21.00 Uhr

Männergesangsverein Zehlendorf

letzten Dienstag im Monat

(ohne Leitung)

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

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
- Hans-Rosenthal-Haus, Bolchener Str. 5, 14167 Berlin,
☎ 811 91 96
und
- Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West, Hans-Sachs-Str. 4d,
12205 Berlin,
☎ 843 131 14

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. Bürgerdienste und Soziales
Amt für Soziales
Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin
☎ 90299 6531

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

Zeichnungen: Axel Boy / Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Foto: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

1. Auflage: September 2024 4.200 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



Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Amt für Soziales /
Seniorenservice

Tel. (030) 90 299-65 31
[soz-seniorenservice@ba-
sz.berlin.de](mailto:soz-seniorenservice@ba-sz.berlin.de)