

Programmheft

LICHTENBERG IN BEWEGUNG

15. April - 8. Mai 2024

Bewegungsangebote zum Reinschnuppern



FAMILIEN FREUNDLICH
LICHTENBERG





Montag, 15. April 2024, 11:00 - 12:00 Uhr

Yoga für Eltern - mit und ohne Baby

Mit Natali gibt es anfängerfreundliches Yoga zu dem Sie gerne Ihre Babys und Krabbelkinder mitbringen können. Sport für Mama oder Papa, Spaß fürs Baby.

 Das Angebot findet regelmäßig jeden Montag statt.
Nächster Termin: 22.04.2024

 **Treffpunkt:** Familienzentrum Warnitzer Bogen
Warnitzer Straße 9-11, 13057 Berlin

Anmeldung nicht erforderlich.

 **Kontakt** bwgt e.V.
Tel. 030 789 58 550 sowie
0176 662 17 973
oder E-Mail unter enge@bwgt.org

 barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



Montag, 15. April 2024, 14:00 Uhr

Spaziergangsgruppe Ostseeviertel

Nutzen Sie unseren ehrenamtlich geführten Spaziergang, um frische Luft zu tanken und in Bewegung zu bleiben. Nach etwa einer Stunde endet die Runde wieder bei uns. Kehren Sie dann gern gemeinsam in unserem Café Klönsnack ein.

 Das Angebot findet regelmäßig jeden 3. Montag im Monat statt. Nächster Termin: 20.05.2024

 **Treffpunkt:** im Foyer des Stadtteilzentrums
„Nachbarschaftshaus im
Ostseeviertel“
Ribnitzer Straße 1b, 13051 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

 Stadtteilzentrum
„Nachbarschaftshaus im
Ostseeviertel“
Tel. 030 96277110 oder E-Mail unter
booking@vav-hhhausen.de

 barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Die Teilnahme kostet 1 Euro.



Montag, 15. April 2024, 14:30 - 17:00 Uhr

**Wir sind "Unterwegs in Lichtenberg", ein
Spaziergang für Senior:innen!
Menschen mit Demenz sind herzlich willkommen**

Wir spazieren einmal im Monat gemeinsam durch den Fennpfuhlpark. Im Anschluss kehren wir zu Kaffee und Kuchen ein und gestalten bis 17:00 Uhr ein buntes Programm miteinander.

 Das Angebot findet regelmäßig statt. Termine:
20.05. / 17.06 / 15.07. / 19.08. / 16.09. / 21.10. /
18.11. / 16.12.2024

 **Treffpunkt:** vor der Anton-Saefkow-Bibliothek
Anton-Saefkow-Platz 14, 10369 Berlin

Ende: Haus der Generationen
Paul-Junius-Straße 64A, 10369 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

 Demenzfreundliche Kommune
Lichtenberg e.V. und die Lichtenberger
BetreuungsDienste gGmbH - LBD
Tel. 030 9860 1999 16 oder
0152 02106577 oder E-Mail unter
sobczak@lbd.berlin

 barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



Montag, 15. April 2024, 15:00 - 16:00 Uhr

„Bewegung, Spiel & Spaß!“ mit Fitnessstraining

Bewegung, Spiel und Spaß lautet das Motto! Ob jung oder alt, ob fit oder nicht, bei unserem Programm ist für alle etwas dabei. Interessierte können montags an verschiedenen Geräten ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit rund um den Calisthenics Park neben dem Nachbarschaftshaus trainieren. Calisthenics ist eine Form des Eigengewichts-Trainings, bei dem man mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet.

 Das Angebot findet regelmäßig jeden Montag statt.
Nächster Termin: 22.04.2024

 **Treffpunkt:** Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

 LeNa (Lebendige Nachbarschaften)
Tel. 030 554 89 635 oder E-Mail
unter aljoscha.held@kiezspinne.de

 nicht barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



Dienstag, 16. April 2024, 15:00 - 16:00 Uhr

„Bewegung, Spiel & Spaß!“ mit Wikingerschach

Bewegung, Spiel und Spaß lautet das Motto! Ob jung oder alt, ob fit oder ob eingeschränkt, bei unserem Programm ist für alle etwas dabei. Wer es etwas ruhiger mag, kann sich auf der Wiese hinter dem Nachbarschaftshaus dem Wikingerschach widmen. Dabei handelt es sich um ein Geschicklichkeitsspiel, bei dem man mit Holzstäben versucht, die Figuren des Gegners umzuwerfen. Das Spiel fördert die Koordination, das räumliche Denken und die Teamfähigkeit. Außerdem macht es einfach Spaß, draußen zu sein und sich mit anderen zu messen.



Das Angebot findet regelmäßig jeden Dienstag statt.
Nächster Termin: 23.04.2024



Treffpunkt: Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Anmeldung erforderlich unter



LeNa (Lebendige Nachbarschaften)
Tel. 030 554 89 635 oder E-Mail
unter aljoscha.held@kiezspinne.de



barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



Dienstag, 16. April 2024, 16:30 - 18:00 Uhr

Zumba & Relax

Fit und erholt durch den Alltag – Mit Britta gibt es leichte Tanzschritte und Fitness für alle. Es geht darum Spaß zu haben und den Alltag mal abschütteln zu können. Nach jeder Einheit gibt es Zeit und Übungen zum Entspannen. Eine Kinderbetreuung ist auf Anfrage möglich!

 Das Angebot findet regelmäßig jeden Dienstag statt.
Nächster Termin: 23.04.2024

 **Treffpunkt:** Nachbarschaftshaus im Ostseeviertel
Ribnitzer Straße 1b, 13051 Berlin

Anmeldung nicht erforderlich.

 **Kontakt** bwgt e.V.
Tel. 030 789 58 550 oder E-Mail
unter enge@bwgt.org

 barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



Mittwoch, 17. April 2024, 15:00 - 16:00 Uhr

„Bewegung, Spiel & Spaß!“ mit Boule

Bewegung, Spiel und Spaß lautet das Motto! Ob jung oder alt, ob fit oder ob eingeschränkt, bei unserem Programm ist für alle etwas dabei.

Treffpunkt für alle Boule-Fans ist der Platz hinter dem Nachbarschaftshaus. Boule ist ein Spiel, das Geschicklichkeit, Konzentration und Strategie erfordert, aber auch gesellig und entspannend ist.

 Das Angebot findet regelmäßig jeden Mittwoch statt.
Nächster Termin: 24.04.2024

 **Treffpunkt:** Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

 LeNa (Lebendige Nachbarschaften)
Tel. 030 554 89 635 oder E-Mail
unter aljoscha.held@kiezspinne.de

 barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



Mittwoch, 17. April 2024, 15:30 - 17:00 Uhr

Stadtteilzentrum unterwegs - Kiezspaziergang für alle

Gemeinsam möchten wir uns bewegen! Deswegen laden wir alle Menschen zu einem gemeinsamen Kiezspaziergang durch Friedrichsfelde ein. Wir achten auf eine Strecke ohne Barrieren, können Bordsteinkanten auf unserem Weg aber nicht völlig ausschließen. Wir laufen in einer Geschwindigkeit, die für alle Teilnehmenden angenehm ist. Es geht um den Spaß an der Bewegung.

 **Treffpunkt:** vor dem Stadtteilzentrum
Friedrichsfelde
Einbecker Str. 85, 10315 Berlin

Anmeldung nicht erforderlich.

 **Kontakt** Stadtteilzentrum Friedrichsfelde
Tel. 0176 8593 4813 sowie
0157 7368 6788 oder E-Mail unter
Stadtteilzentrum.friedrichsfelde@pad-
berlin.de

 **barrierefrei und rollstuhlgeeignet**

Wir freuen uns über einen Spendenbeitrag für Kaffee/
Tee und Snacks.



Donnerstag, 18. April 2024, 10:00 - 11:00 Uhr

Mama Fitness

Haben Sie Lust andere Mütter aus der Gegend kennenzulernen und ganz nebenbei Ihrem Rücken, Bauch und Beckenboden etwas Gutes zu tun? Sie können Ihre Babys und Kleinen zum Kurs mitbringen. Im Nebenraum gibt es im Familienzentrum eine Krabbelgruppe, bei der sich die etwas Größeren auch beschäftigen können.

🔄 Das Angebot findet jeden Donnerstag statt. Nächster Termin: 25.04.2024

📍 **Treffpunkt:** Familienzentrum Pusteblume
Wartiner Straße 75, 13057 Berlin

Anmeldung nicht erforderlich.

📄 **Kontakt** bwgt e.V.
Tel. 030 789 58 550 oder E-Mail
unter enge@bwgt.org

♿ nicht barrierefrei und nicht rollstuhlgeeignet
Das Angebot ist kostenfrei.



Freitag, 19. April 2024, 12:00 - 14:30 Uhr

Gemütliches Spazieren in Lichtenberg

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg und das Projekt "Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen" der Lichtenberger Betreuungsdienste gGmbH - LBD möchten Sie herzlich zu einem gemütlichen Spaziergang durch Lichtenberg einladen. Im Anschluss kehren wir im Haus der Generationen ein. Bei Kaffee und Kuchen lassen wir den Tag ausklingen.

 **Treffpunkt:** vor dem Haus der Generationen
Paul-Junius-Straße 64A, 10369 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

 Kontaktstelle PflegeEngagement
Kristin Bergholz
Tel. 030 28 47 23 95 oder E-Mail
unter kpe@kiezspinne.de

 barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



Dienstag, 23. April 2024, 14:30 Uhr

Spaziergangsgruppe Friedrichsfelde Ost

Nach einem gemeinsamen Spaziergang wird sich bei Kaffee oder Tee ausgetauscht. (Kulturelle)
Ausflüge sind möglich.

 Der ehrenamtlich begleitete Spaziergang findet regelmäßig an jedem zweiten und vierten Dienstag im Monat statt.

 **Treffpunkt:** Lichtenberger Beratungs- und Begegnungszentrum LIBEZEM
Rhinstr. 9, 10315 Berlin
(direkt am Rosenfelder Ring)

Anmeldung erforderlich unter

 Spaziergangsgruppen in Lichtenberg
Sarah Bußmeyer
Tel. 030 9860 1999 11 sowie 0173
267 0218 oder E-Mail unter
bussmeyer@rbo-inmitten.berlin

 barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



Donnerstag, 25. April 2024, 12:00 - 16:00 Uhr

Frühlingsfest „Lichtenberg in Bewegung“

Im Garten des Nachbarschaftshauses in Neu-Hohenschönhausen lädt die Bezirksstadträtin für Soziales, Gesundheit und Bürgerdienste, Dr. Catrin Gocksch, Bürger:innen sowie Engagierte herzlich zum Frühlingsfest ein. Es wird eine Vielzahl verschiedenster Bewegungsangebote für alle Altersgruppen geboten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich vor Ort über unsere Angebote zu informieren und verschiedene Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren. Ihre Teilnahme wird diesen Tag zu einem lebendigen Ereignis für die gesamte Gemeinschaft machen.

 **Treffpunkt:** Nachbarschaftshaus im Ostseeviertel
Ribnitzer Straße 1b, 13051 Berlin

Anmeldung nicht erforderlich.

 **Kontakt** Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Tel. 030 90296 4511 oder E-Mail
unter lichtenberg-in-bewegung@lichtenberg.berlin.de

 **barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet**

Das Angebot ist kostenfrei.



Donnerstag, 25. April 2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Tanznachmittag mit Chris (Live Musik)

Tanznachmittag mit Live Musik mit Chris für Senior:innen ab 55+. Einlass ab 13:15 Uhr. Unser Café mit Getränke- und Kuchenangebot öffnet ab 13.30 Uhr.

Während der Pause besteht die Möglichkeit sich über das umfangreiche Gruppen- und Veranstaltungsprogramm der Begegnungsstätte zu informieren.

 **Treffpunkt:** Kommunale Begegnungsstätte
Einbecker Str. 85, 10315 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

 Kommunale Begegnungsstätte
Einbecker Str. 85
Tel. 030 525 20 42 oder E-Mail unter
sbst.einbecker85@gmx.de

 barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Die Teilnahme kostet 5,00 Euro. Eine Tasse Kaffee ist im Preis enthalten.



Freitag, 26. April 2024, 14:00 - 16:00 Uhr

Spaziergangsgruppe Fennpfuhl 2

Nach einem gemeinsamen Spaziergang wird sich bei Kaffee oder Tee ausgetauscht. (Kulturelle)
Ausflüge sind möglich.

 Der ehrenamtlich begleitete Spaziergang findet regelmäßig an jedem vierten Freitag im Monat statt.

 **Treffpunkt:** vor dem Haus der Generationen
Paul-Junius-Straße 64A, 10369 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

 Spaziergangsgruppen in Lichtenberg
Sarah Bußmeyer
Tel. 030 9860 1999 11 sowie 0173
267 0218 oder E-Mail unter
bussmeyer@rbo-inmitten.berlin

 barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



Freitag, 26. April 2024, 14:00 - 16:00 Uhr

Spaziergangsgruppe Friedrichsfelde Süd

Nach einem gemeinsamen Spaziergang wird sich bei Kaffee oder Tee ausgetauscht. (Kulturelle) Ausflüge sind möglich.

 Der ehrenamtlich begleitete Spaziergang findet regelmäßig am letzten Freitag im Monat statt und sucht noch ehrenamtliche Verstärkung.

 **Treffpunkt:** variiert, bitte bei Anmeldung erfragen

Anmeldung erforderlich unter

 Spaziergangsgruppen in Lichtenberg
Sarah Bußmeyer
Tel. 030 9860 1999 11 sowie 0173
267 0218 oder E-Mail unter
bussmeyer@rbo-inmitten.berlin

 nicht barrierefrei und nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.



Dienstag, 30. April 2024, 16:00 - 18:00 Uhr

Inklusiver Kiezspaziergang

Borsteinkante, Schwere Sprache, Stolperfalle - das nervt. Wir wollen einen Kiez für alle! Ziel ist es, das Verständnis von Barrieren im Stadtteil zu erweitern. Deshalb gehen wir gemeinsam im Tandem spazieren, Menschen mit und ohne Behinderung und markieren die Barrieren in unserem Stadtteil, die uns stören. Angelehnt ist die Aktion an das Projekt „Kiez inklusiv“ des Verbandes für sozial-kulturelle Arbeit e.V., Stadtteilzentren inklusiv.

 **Treffpunkt:** Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“
Schöneicher Straße 10a, 13055
Berlin

Anmeldung nicht erforderlich.

 **Kontakt** Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“
Tel. 030 344 090 470 oder E-Mail
unter buergertreff@co-mensch.de

 **barrierefrei und rollstuhlgeeignet**

Das Angebot ist kostenfrei.



Donnerstag, 2. Mai 2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Tanzveranstaltung

Es erwartet Sie ein bunter Tanz-Nachmittag mit Livemusik von Chris.

Während der Pause besteht die Möglichkeit sich über das umfangreiche Gruppen- und Veranstaltungsprogramm der Begegnungsstätte zu informieren.

 **Treffpunkt:** Begegnungsstätte Judith-Auer
Judith-Auer-Straße 8, 10369 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

 Begegnungsstätte Judith-Auer
Tel. 030 97106251 oder E-Mail unter
sbst.judith-auer@gmx.de

 barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Die Teilnahme kostet 7,00 Euro. Ein Kaffeegedeck ist im Preis enthalten.



Freitag, 3. Mai 2024, 14:00 – 16:00 Uhr

Spaziergang mit Bezirksstadträtin für Soziales, Gesundheit und Bürgerdienste, Dr. Catrin Gocksch

Dr. Catrin Gocksch und die ehrenamtlich geleitete „Spaziergangsgruppe Rummelsburg“ laden Sie zu geselliger Bewegung an der frischen Luft ein. Miteinander fördern wir Schritt für Schritt unser Wohlbefinden, tanken Energie und sammeln neue Eindrücke. Der Spaziergang wird in Abstimmung mit der Gruppe gestaltet und das Tempo angepasst. Im Anschluss besteht die Möglichkeit gemeinsam Kaffee oder Tee zu trinken.

Der ehrenamtlich geführte Spaziergang findet regelmäßig an jedem ersten Freitag im Monat statt.



Treffpunkt: Steinformation im Hinkelpark (Nöldnerpark), mittig, in der Nähe von: Lückstraße 14, 10317 Berlin

Anmeldung erforderlich unter



Spaziergangsgruppen in Lichtenberg
Sarah Bußmeyer
Tel. 0173 267 0218 oder E-Mail unter
bussmeyer@rbo-inmitten.berlin



barrierefrei und rollstuhlgeeignet



Mittwoch, 8. Mai 2024, 11:00 - 13:00 Uhr

Boule und Wikingerschach im Fennpfuhlpark

Outdoor-Spiele im Fennpfuhlpark als
Gemeinschafts- und Begegnungsaktion der
Nachbarschaft mit kleinem Picknick

 **Treffpunkt:** Platz am Springbrunnen im
Fennpfuhlpark
in der Nähe von:
Anton-Saefkow-Platz 3, 10369 Berlin

Anmeldung nicht erforderlich.

 **Kontakt** Kiezspinne-Mobil
Tel. 0178 304 24 78 oder E-Mail
msa@kiezspinne.de

 barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet
Das Angebot ist kostenfrei.



LBD – Lichtenberger Betreuungsdienste gGmbH
Ein Unternehmen der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost





Bezirksamt Lichtenberg von Berlin

Abt. Soziales, Gesundheit und Bürgerdienste
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
des öffentlichen Gesundheitsdienstes
10360 Berlin
lichtenberg-in-bewegung@lichtenberg.berlin.de
www.berlin.de/ba-lichtenberg

Jennifer Ebert (Seniorengesundheitskoordinatorin)

Tel. 0151 466 94 165 oder (030) 90 296 45 11

Miriam Boger (Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Prävention)

Tel. 0151 466 941 64 oder (030) 90 296 45 14

Umschlaggestaltung: www.pleaseteenage.org

Die Innenseiten der Broschüre wurden unter Verwendung von Ressourcen von www.flaticon.com erstellt.