



Lichtenberg in Bewegung

GEHMEINSAM UNTERWEGS

Spaziergangsangebote in Lichtenberg
5. Mai - 22. Mai 2026

Aktionsmonat des Gesunde Städte-
Netzwerkes Regionalverbund Berlin



Impressum

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Abteilung Soziales, Arbeit, Gesundheit und Bürgerdienste
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
des öffentlichen Gesundheitsdienstes (OE QPK)
10360 Berlin

E-Mail lichtenberg-in-bewegung@lichtenberg.berlin.de
Internet www.berlin.de/ba-lichtenberg

Jennifer Ebert (Seniorengesundheitskoordinatorin)
Telefon 030 90296-4511

Redaktion und Layout: Mandy Pangse, Jennifer Ebert

Illustrationen: <https://www.pleaseteenage.org>



Ein Spaziergang an der frischen Luft tut einfach gut. Schon eine kleine Runde bringt Bewegung in den Tag, lässt uns Wind und Wetter bewusster wahrnehmen und sorgt oft ganz nebenbei für gute Stimmung. Besonders schön kann es sein, gemeinsam unterwegs zu sein: Man entdeckt etwas, kommt ins Gespräch oder genießt einfach ein Stück des Wegs zusammen. Die Spaziergänge in unserem diesjährigen Programm zeigen, wie vielfältig man gemeinsam unterwegs sein kann. Sie führen zu Themen aus Natur, Geschichte und Nachbarschaft, laden zum Austausch ein oder bieten Raum für neue Perspektiven. Probieren Sie es aus und gehen Sie einfach mit!

In dieser Broschüre können Sie sich über das Lichtenberger Programm des bezirksübergreifenden Aktionsmonats GE(H)MEINSAM UNTERWEGS informieren, der von den Mitgliedsbezirken im Gesunde Städte Netzwerk (GSN) Deutschland seit 2020 geplant und in Zusammenarbeit mit vielen sozialen Trägern und Vereinen umgesetzt wird. Für alle, die unterwegs gerne etwas entdecken wollen, gibt es auf den Seiten 18 - 21 unser **Spaziergangs-Bingo**, mit dem sie gemeinsam, im Wettbewerb oder allein typische Frühlingmomente sammeln können. Viel Freude beim Beobachten und Mitspielen!

Haben Sie schon mal etwas von den **Wanderkarten Lichtenberg** oder den **grünen Hauptwegen** gehört? Ab Seite 15 haben wir für Sie weitere Angebote und Informationen aus dem Bezirk zusammengestellt.

Dienstag, 5. Mai 2026, 14:00 bis 15:00 Uhr

Walk and talk: Vorstellung der Selbsthilfe in Lichtenberg

Vorstellung der Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg bei einem entspannten Spaziergang über ca. 2 km, mit Informationen zum Selbsthilfeangebot im Bezirk und der Möglichkeit, Fragen zu stellen. Am Zielort erfolgt die Vorstellung der Kommunalen Begegnungsstätte Rusche 43.

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich im Rahmen der Freizeitgestaltung.

Treffpunkt

Start: Nachbarschaftshaus Kiezspinne
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
Ende: Kommunale Begegnungsstätte Rusche 43
Ruschestr. 43, 10367 Berlin

Anmeldung nicht erforderlich

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Lichtenberg

Telefon 030 554 918 92

E-Mail selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Internet <https://www.kiezspinne-fas.org/>

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Mittwoch, 6. Mai 2026, 11:00 bis 12:30 Uhr

**Spaziergang durch den Stadtpark Lichtenberg
für Groß und Klein**

Wie wäre es mit einem gemeinsamen Spaziergang durch den Stadtpark Lichtenberg? Der gemütliche Spaziergang ist für alle offen, insbesondere für Menschen mit Rollstuhl/ Rollator und Menschen mit Demenz. Die frische Luft und die Natur laden zu entspannter Bewegung und einer guten gemeinsamen Zeit ein.

Treffpunkt

Rathaus Lichtenberg, Möllendorffstr. 6, 10367 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Kontaktstelle PflegeEngagement

Lichtenberg

Telefon 030 284 723 95

E-Mail kpe@kiezspinne.de

Internet www.kpe-lichtenberg.de

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Montag, 11. Mai 2026, 9:00 bis 13:00 Uhr

Spaziergang zur Stephanus-Stiftung am Weißen See mit Besuch der Werkstätten

Der Spaziergang führt die Gruppe von der Schalkauer Straße zur rund 4,4 km entfernten Stephanus-Stiftung am Weißen See. Dort erfahren die Teilnehmenden etwas über das Gelände, die Geschichte und aktuelle Arbeit der Stiftung. Die Stephanus-Stiftung wurde im Jahr 1878 vom damaligen Berliner Gefängnispfarrer Ernst Berendt gegründet und hat ihren Sitz in Berlin-Weißensee. Insbesondere in der DDR war die Stephanus-Stiftung ein geschützter und geachteter Ort deutsch-deutscher Begegnungen.

Treffpunkt

Start 9:00 Uhr: Vor dem Nachbarschaftshaus
„La Paloma“
Schalkauer Straße 31, 13055 Berlin
oder 10:30 Uhr: Stephanus-Stiftung
Albertinenstr. 20, 13086 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Nachbarschaftstreff „La Paloma“

Telefon 0151 188 879 01

E-Mail sibylle.gross@stephanus.org

Nicht barrierefrei, nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Dienstag, 12. Mai 2026, 16:00 bis 18:00 Uhr

Den Barrieren auf der Spur

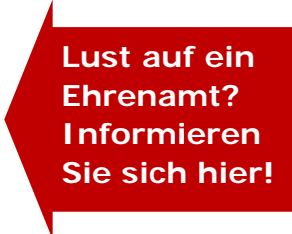
Rundgang durch den Kiez mit Blick auf Barrieren im Alltag: Wo erschweren Bordsteine, Wege oder Übergänge die Nutzung für ältere Menschen, Rollstuhlnutzende sowie blinde und sehbehinderte Menschen? Welche Hürden gibt es sonst noch? Wo gibt es bereits gute Beispiele für Barrierefreiheit? Begleitet von Filiz Keküllüoğlu (Bezirksstadträtin für Verkehr, Grünflächen, Ordnung, Umwelt und Naturschutz) werden Eindrücke gesammelt, gemeinsam reflektiert und Lösungen gesucht.

Treffpunkt

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

Anmeldung erforderlich unter

Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“
Telefon 030 344 090 470
E-Mail buergertreff@co-mensch.de
Internet www.gemeinsam-im-kiez.de



Lust auf ein
Ehrenamt?
Informieren
Sie sich hier!

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Montag, 18. Mai 2026, 15:00 bis 17:00 Uhr

Wie bunt ist der Welsekiez?

Die Teilnehmenden ziehen zu Beginn eine Farbkarte und fotografieren Motive mit dieser Farbe an Fassaden, Geschäften oder in der Natur. Gemeinsam wird gezeigt, wie bunt der Welsekiez ist. Der Spaziergang ist offen für alle Menschen mit und ohne Fotoerfahrung und ausdrücklich queerfreundlich (LGBTQAI*). Kameras und/oder Handys bitte selbst mitbringen.

Treffpunkt

Stadtteilzentrum Welsekiosk
Falkenberger Chaussee 136, 13057 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Stadtteilzentrum Welsekiosk
Telefon 030 859 938 83
E-Mail stz-welsekiosk@vav-hhausen.de
Internet <https://vav-hhausen.de/gemeinwesen-und-stadtteilarbeit/stadtteilzentrum-welsekiosk/>

Lust auf ein
Ehrenamt?
Informieren
Sie sich hier!

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Montag, 18. Mai 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr

**An wen wollen wir erinnern? Stadtpaziergänge
zu Frauen im Widerstand gegen den
Nationalsozialismus, Antisemitismus und zum
öffentlichen Gedenken - Hohenschönhausen**

Trotz der Lage am Stadtrand gab es auch in Hohenschönhausen Widerstand gegen den Nationalsozialismus. So diente die Wohnung der Widerstandskämpferin Margarete Rossignol mehrfach als geheimer Treffpunkt. Auch Verstecke für Jüdinnen und Juden gab es im Umkreis, z. B. das Versteck von Hans Rosenthal sowie Erna und Gerda Segal in der Gartenkolonie Dreieinigkeit. Die Strecke beträgt ca. 2 km.

Treffpunkt

Wird nach Anmeldung mitgeteilt

Anmeldung erforderlich unter

Fach- und Netzwerkstelle Licht-Blicke

Telefon 030 505 665 18

E-Mail mitmachen@licht-blicke.org

Internet <https://licht-blicke.org/stadtpaziergaenge/>

Nicht barrierefrei und nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Dienstag, 19. Mai 2026, 14:00 bis 15:00 Uhr

Spaziergangsgruppe Ostseeviertel

Nutzen Sie den ehrenamtlich begleiteten Spaziergang, um frische Luft zu tanken und in Bewegung zu bleiben. In kleiner Runde und in angenehmer Gesellschaft geht es gemeinsam durch den Kiez. Im Anschluss sind Sie herzlich eingeladen, gemeinsam im Nachbarschaftshaus einzukehren.

Treffpunkt

Nachbarschaftshaus im Ostseeviertel
Ribnitzer Str. 1 b, 13051 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Verein für aktive Vielfalt

Telefon 030 962 771 10

E-Mail booking@vav-hhausen.de

Internet www.vav-hhausen.de

Nicht barrierefrei und nicht rollstuhlgeeignet

Kosten des Angebots 1 Euro pro Person, ggf.
Selbstversorgerkosten für den Café-Besuch

Das Angebot findet regelmäßig einmal im Monat statt.

Mittwoch, 20. Mai 2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

Fennpfuhl verbindet: Orte des Wissens für alle

Der inklusive Spaziergang im Fennpfuhl führt zur Bibliothek und zur Volkshochschule als Orte der Information und Begegnung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch bei Kaffee und Kuchen in der Begegnungsstätte RoBERTO einzukehren. Der Spaziergang ist queerfreundlich sowie ausdrücklich offen für Menschen mit Migrationsgeschichte / Fluchterfahrungen, ältere Menschen mit und ohne Demenz sowie Menschen mit Beeinträchtigungen.

Treffpunkt

Vor der Anton-Saefkow-Bibliothek
Anton-Saefkow-Platz 14, 10369 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Gemeinschaftsunterkunft Landsberger Allee

Telefon 0151 16253449

E-Mail Tobias.Amigo@lfg-b.de

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei, ggf. Selbstversorgerkosten für den Café-Besuch

Mittwoch, 20. Mai 2026, 16:00 bis 18:00 Uhr

**An wen wollen wir erinnern? Stadtspaziergänge
zu Frauen im Widerstand gegen den
Nationalsozialismus, Antisemitismus und zum
öffentlichen Gedenken - Karlshorst**

Karlshorst war in der Weimarer Republik eher nationalkonservativ geprägt, doch auch hier gab es Widerstand gegen den Nationalsozialismus. Else Runge betätigte sich bis Kriegsende illegal in kommunistischen Strukturen und unterstützte Verfolgte. In der Hönower Straße befand sich ein Lager für über 500 Menschen, die Zwangsarbeit erleiden mussten. Die Wegstrecke beträgt ca. 2 km.

Treffpunkt

Wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung erforderlich unter

Fach- und Netzwerkstelle Licht-Blicke

Telefon 030 505 665 18

E-Mail mitmachen@licht-blicke.org

Internet <https://licht-blicke.org/stadtspaziergaenge/>

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Donnerstag, 21. Mai 2026, 14:00 bis 16:00 Uhr

Kleine Amphibienwanderung im nördlichen Berlin

In Berlin leben 13 Amphibienarten wie Erdkröte, Kreuzkröte, Wasserfrosch und Molche, die jedoch größtenteils durch Lebensraumverlust, Klimawandel und Gewässerverschmutzung stark gefährdet sind. Was sie zum Leben brauchen – außer dem passenden Gewässer – das erfahren Sie auf dieser kleinen ca. 4 km langen Wanderung. Sie führt entlang des Berls, Dekra-Pfuhls, Hechtgrabens, Malchower Sees und der Malchower Aue.

Treffpunkt

Start: Straßenbahnwendeschleife Zingster Straße

Ende: Naturhof Malchow, Dorfstr. 35, 13051 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

Naturschutz Berlin-Malchow e. V.

Telefon 030 927 998 30

E-Mail info@naturschutz-malchow.de

Nicht barrierefrei und nicht rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei, ggf. Selbstversorgerkosten für den Café-Besuch

Donnerstag, 21. Mai 2026, 14:30 bis 17:00 Uhr

Spaziergang für Menschen mit und ohne Demenz

Der Spaziergang verläuft durch den Fennpfuhl-Park hin zur Begegnungsstätte RoBERTO. Dort können Kaffee, Tee und Kuchen erworben werden.

Abgerundet wird der Nachmittag mit Bewegungsübungen, angeleitet von einer Apothekerin. Die Übungen werden den Bedarfen der Teilnehmenden angepasst und können bei Bedarf auch ausgelassen werden.

Treffpunkt

Start: Vor der Anton-Saefkow-Bibliothek
Anton-Saefkow-Platz 14, 10369 Berlin
Ende: Begegnungsstätte RoBERTO
Paul-Junius-Straße 64 A, 10369 Berlin

Anmeldung erforderlich unter

RBO Inmitten gGmbH

Telefon 030 98 601 999 11
0173 267 02 18

E-Mail bussmeyer@rbo-inmitten.berlin

Internet rbo-inmitten.berlin/projektbereich-freizeit/

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei, ggf. Selbstversorgerkosten für den Café-Besuch.

Das Angebot findet regelmäßig jeden 3. Donnerstag im Monat statt.

Donnerstag, 21. Mai 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr

**An wen wollen wir erinnern? Stadtspaziergänge
zu Frauen im Widerstand gegen den
Nationalsozialismus, Antisemitismus und zum
öffentlichen Gedenken - Rummelsburg**

In Rummelsburg lebten die Arbeitersportlerinnen Käthe Tucholla und ihr Mann Felix sowie dessen Schwester Klara Tucholla und die Familie Zoschke. Über die gemeinsamen Verbindungen im Arbeiter:innensport bildeten sich in der NS-Zeit Widerstandsgruppen, in denen mit Klara und Käthe Tucholla sowie Brunhilde Prella (geb. Zoschke) Frauen aktiv waren. Die Wegstrecke beträgt ca. 2,2 km.

Treffpunkt

Wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung erforderlich unter

Fach- und Netzwerkstelle Licht-Blicke

Telefon 030 505 665 18

E-Mail mitmachen@licht-blicke.org

Internet <https://licht-blicke.org/stadtspaziergaenge/>

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Freitag, 22. Mai 2026, 14:00 bis 15:30 Uhr

Kräuterspaziergang im Landschaftspark Herzberge

Kommen Sie mit auf einen Kräuterspaziergang im Landschaftspark Herzberge! Entdecken Sie heimische Wildkräuter, erfahren Sie mehr über ihre Wirkung und lernen Sie essbare Pflanzen kennen. Ein gemütlicher Rundgang mit Zeit zum Schauen, Riechen und Austausch. Zum Abschluss erwarten Sie kleine Köstlichkeiten aus der Kräuterküche.

Treffpunkt

Straßenbahnhaltestelle Ev. Krankenhaus KEH (Tram M8, 18, 37), Parkseite

Anmeldung erforderlich unter

RBO Inmitten gGmbH, Büro 55+

Telefon 030 98 601 999 55

E-Mail buero55plus@rbo-inmitten.berlin

Internet buero55plus-lichtenberg.de

Barrierefrei und rollstuhlgeeignet

Das Angebot ist kostenfrei.

Weitere Informationen aus dem Bezirk

Büro 55+ - gut älter werden in Lichtenberg

Ihr Wegweiser für die Herausforderungen des Älterwerdens. Hier erhalten Sie persönlich und kostenfrei Unterstützung bei der Suche nach der richtigen Ansprechperson für Ihr Anliegen, zu Themen wie: Gesundheit, Pflege und Versorgung, Freizeit, Ehrenamt und Wohnen im Alter.

Beatrice Ewald (Projektleiterin) |
Begegnungsstätte im Haus der Generationen
Paul-Junius-Straße 64 A, 10369 Berlin
Telefon 030 986 019 99 55
E-Mail buero55plus@rbo-inmitten.berlin
<https://buero55plus-lichtenberg.de>

Informationsportal „Senioren aktiv in Lichtenberg“

Informieren Sie sich hier über zahlreiche Angebote aus den Bereichen Freizeit und Kultur, Ehrenamt, Digitalisierung sowie über Veranstaltungen in Lichtenberg.

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Abt. Soziales, Arbeit, Gesundheit und Bürgerdienste
Amt für Soziales
Alt-Friedrichsfelde 60, 10315 Berlin
<https://www.berlin.de/senioren-aktiv-in-lichtenberg/>

Mobilitätshilfedienst Lichtenberg

Das Angebot richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die in ihrer Mobilität beeinträchtigt sind und ihre Wohnung nicht mehr allein verlassen können. Die Mitarbeitenden holen Sie von zu Hause ab und begleiten Sie – ob zum Einkauf, zu Terminen oder zum Spaziergang. Die Leistungen können Sie gegen eine geringe Verwaltungspauschale in Anspruch nehmen.

Lichtenberg: Weißenseer Weg 110, 10369 Berlin
Telefon 030 688 955 50

Hohenschönhausen: Paul-Zobel-Str. 8E, 10367 Berlin
Telefon 030 505 662 00

Urte Heitmann (Projektleiterin)

E-Mail mhd.libg@unionhilfswerk.de

<https://www.unionhilfswerk.de/angebote/beratung-unterstuetzung/mobilitaetshilfedienste>

Präventionslotse Lichtenberg

Persönlich, kostenlos und unkompliziert: Der Präventionslotse Lichtenberg unterstützt Sie bei der Orientierung zu Angeboten, die dabei helfen gesund zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen – zum Beispiel zu Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtvorbeugung.

Judith Werdowski (Präventionslotsin)

Telefon 0176 416 563 22

E-Mail praeventionslotse.lichtenberg@sozialegesundheits.de

<https://sozialegesundheits.de/praeventionslotse>

Grüne Hauptwege Berlin

Die grünen Hauptwege laden ein zum Flanieren, Spazieren und Trainieren, als alltäglicher Weg, aber auch zu längeren Ausflügen in der Metropole und seinem Umland, weitgehend ohne Belästigung und Gefährdung durch den Autoverkehr. Das Streckennetz der Grünen Hauptwege führt Sie zum benachbarten Stadtteil oder zum nächsten Naherholungsgebiet und nutzt dabei die grünen Korridore der Großstadt.

Erfahren Sie mehr unter
<http://www.berlin.de/sen/uvk/natur-und-gruen/landschaftsplanung/gruene-hauptwege>

Wanderkarten Lichtenberg

Die zwölf Wanderkarten des Arbeitskreises Umwelt und Bildung Lichtenberg bieten interessierten Wandernden wahre Entdeckungstouren durch den Bezirk. Die Wanderkarten stehen allen Interessierten digital oder ausgedruckt im Hosentaschenformat zur Verfügung.

Erfahren Sie mehr unter
<http://www.aub-lichtenberg.de/wanderkarten>

LICHTENBERG IN BEWEGUNG

Spaziergangs-Bingo

Stufe 1 – zum Aufwärmen oder für
Einsteiger:innen

Fliederblüte	Linde	Hund
Spatz bzw. Haussperling	Efeu	bunter Schal oder Halstuch
jemand bringt andere zum Lachen	weißes Auto	Wildblume

Stufe 1 – zum Aufwärmen oder für
Einsteiger:innen

grünes Auto	Eichhörnchen	„Berliner Schnauze“ anwesend
Baum mit Mistel	Baum mit knorrigem Stamm	Radfahrende Person
Tier kreuzt den Weg	Vogelgesang	Kastanienblüte

Stufe 2 - für 60 bis 90-minütige
Spaziergänge oder erfahrene
Beobachter:innen

Fliederblüte	Zebrastreifen	jemand hat im Hubertusbad schwimmen gelernt	Parkbank
grünes Auto	Taube	Baum mit Mistel	Person mit Hut oder Mütze
jemand lebt seit über 30 Jahren in Lichtenberg	Wildbiene oder Hummel	Trinkbrunnen	bepflanzte Baumscheibe
Spatz bzw. Haussperling	Graffiti	Eichhörnchen	Person mit Gehstock, Rollator oder Rollstuhl

Stufe 2 - für 60 bis 90-minütige
Spaziergänge oder erfahrene
Beobachter:innen

jemand ist in Lichtenberg geboren	Person unter 30 Jahren	Baum mit knorrigem Stamm	Amsel
jemand hat ein Musikinstrument erlernt	Hund	„Berliner Schnauze“ anwesend	Efeu
Person mit Rucksack	Kastanienblüte	Vogelgesang	Linde
Parkbank	Person ohne Smartphone	Wildblume	jemand hat Handwerksberuf oder kreativen Beruf erlernt

