



16. - 22. September 2021

Pankow in Bewegung



Programm

für Wohlbefinden, Klimaschutz
und lebenswerte Stadtteile
in der Europäischen Mobilitätswoche
vom 16.–22.09.2021

Pankow in motion

Die Fortbewegungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß sind umweltschonend, erhalten die Gesundheit und das Stadtklima, beleben die Stadtteile und erhöhen das eigene Wohlbefinden. Sie sind zugleich raumsparend und weiten den eigenen Blick für die Stadt. Fuß- und fahrradfreundliche Stadtteile stärken die gesellschaftliche Teilhabe aller Altersgruppen und verbessern unsere gemeinsame Lebensqualität. Und vor allem ist aktive Mobilität eine wichtige Lösungsstrategie der globalen Klimakrise!

Im Sinne der gesundheitsförderlichen Stadt bauen wir im Bezirk mit der Mitgliedschaft im Gesunde Städtenetzwerk auf mehr Bewegung(-sfreundlichkeit) und Inklusion in Pankows Stadtteilen. Zusammen mit anderen deutschen und europäischen Kommunen beteiligt sich Pankow bereits zum dritten Mal an der Europäischen Mobilitätswoche, jährlich vom 16.–22. September, organisiert von der kommunalen Gesundheitsförderung im Bezirk. Dies geschieht unter dem Dach des Netzwerks Pankow in Bewegung in Kooperation mit vielen Engagierten, Initiativen, Stadtteilzentren, Vereinen.

Herzlichen Dank an alle, die sich aktiv für Wohlbefinden, nachhaltige Stadtteile und Klimaschutz einsetzen. Und besonderen Dank an diejenigen, die mit ihren Ideen und gelebter Begeisterung zum Gelingen der Aktionen beitragen.

Mit diesem Heft laden wir Sie herzlich zu den kostenfreien, bewegten Veranstaltungen ein.

Viel Spaß wünscht
Anja Bederke
Kordinatorin für Gesundheitsförderung
und Prävention im Bezirk Pankow



Nachhaltige Mobilität und Klimaschutz für Pankow

Anja Bederke interviewte im Juni 2021 die Mobilitätsmanagerin und die Klimaschutzbeauftragte des Bezirksamtes Pankow sowie den Vorsitzenden des Vereins Powershift e.V. zum Thema.

Anja Bederke (AB): Frau Stephan, Sie sind im Bezirk Pankow für Mobilitätsmanagement und die Mobilitätsberichterstattung zuständig. Welches sind gegenwärtig die zentralen Schwerpunkte Ihrer Arbeit?

Korinna Stephan (KS): Ich bin im Stadtentwicklungsamt angesiedelt, in der Gruppe Koordination Infrastruktur-Standortentwicklung. Wir in der Gruppe koordinieren die ämterübergreifende Zusammenarbeit für die Infrastrukturen des wachsenden Bezirks Pankow.

Die Mobilitätsberichterstattung hat gerade die erste Bestandsaufnahme abgeschlossen und den ersten Mobilitätsbericht Deutschlands veröffentlicht (www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/aemter/stadtentwicklungsamt/mobilbericht/mobilitaetsbericht_pankow_2020.pdf).

Gemeinsam mit Bürger:innen und Politik wurde ein Leitbild erarbeitet, wohin sich der Bezirk entwickeln möchte: Aus dem Bericht leiten sich sechzehn Maßnahmen ab, die in den nächsten Jahren vorangetrieben werden. So werden wir beispielsweise die Situation von zu Fuß gehenden Personen gezielt verbessern.

AB: Was sind Ihre nächsten Vorhaben, Frau Stephan?

KS: Wir erarbeiten eine Maßnahmenliste, an welchen Orten eine Förderung des Fuß- und Radverkehrs besonders hohe Effekte erzielt und viele Menschen erreichen kann. Dieser arbeiten wir Schritt für Schritt ab.



AB: Frau Haaser, Sie arbeiten als Klimaschutzbeauftragte in der Leitstelle Klimaschutz, die das Ziel hat, Klimaschutz und Nachhaltigkeit innerhalb des Bezirkes weiterzuentwickeln. Was sind die nächsten Vorhaben?

Angelika Haaser (AH): Klimaschutz ist ein Querschnittsthema, das in fast allen Fachabteilungen eine Rolle spielt:

- den eigenen Gebäudebestand klimaneutral nach hohen energetischen Standards organisieren
- den Verwaltungsbetrieb möglichst klimaneutral gestalten (z.B. CO2-neutraler Fuhrpark, Dienstfahräder)
- Klimaschutz als Querschnittsaufgabe etablieren, d.h. dass viele unterschiedliche Abteilungen dazu beitragen – wie Stadtplanung, Gebäudemanagement, Straßen- und Grünflächenamt
- Informations- und Beratungsangebote für Bürger:innen, Gewerbe, Initiativen, Organisationen schaffen

Daher ist es eine wichtige Aufgabe, die Zusammenarbeit der verschiedenen bezirklichen Fachabteilungen zu fördern und Klimaschutz in allen Handlungsfeldern zu verankern.

Neben der Initiierung, Koordinierung und Unterstützung bezirklicher Klimaschutzaktivitäten ist eine zentrale Aufgabe, einen Klimarat mit Pankower Akteur:innen zu installieren. Der Klimarat ist ein ehrenamtliches Gremium, das 2021 im Bezirksamt eingerichtet wird und die Klimaschutz- und Anpassungsmaßnahmen des Bezirks Pankow unterstützen soll. Er wird aus Vertreter:innen der Parteien, sowie je einer Vertreter:in z. B. der Natur- und Umweltschutzvereine, der Kleingartenvereine sowie der Wohnungs- und Versorgungsunternehmen; aus der Wirtschaft, Wissenschaft, der Sozialverbände und der Vertretungen von Kindern und Jugendlichen bestehen. Weiterhin bin ich auch Ansprechpartnerin für Vereine, Initiativen und Organisationen.

Ein wichtiges Thema im Klimaschutz ist nachhaltige Mobilität – von daher ist es wichtig, die nachhaltige Mobilität per Fuß und Fahrrad im Bezirk zu fördern.

Informationen zu Klimaschutz in Pankow, Verweise auf Beratungsangebote, Aktivitäten und Fördermöglichkeiten sind zu finden unter: <https://www.berlin.de/ba-pankow/klima>



Korinna Stephan



Angelika Haaser

AB: Herr Fuchs, mit Powershift setzen Sie sich als Referent für Klima- & Ressourcengerechtigkeit für zukunftsfähiges Wirtschaften und eine Mobilitätswende ein. Welches sind gegenwärtig die zentralen Schwerpunkte Ihrer Arbeit?

Peter Fuchs (PF): Wir bei PowerShift e.V. arbeiten von der lokalen bis zur internationalen Ebene an einem sozial und ökologischen gerechten Umbau von Wirtschaft, Energieversorgung und Verkehr. Ich selbst koordiniere das »Bündnis Berliner Straßen für alle«, in dem sich Entwicklungs- und Mobilitätsorganisationen für eine lebenswerte Stadt und eine weitreichende Mobilitätswende engagieren. Zuletzt ging es uns um eine Weiterentwicklung des Berliner Mobilitätsgesetzes, weg vom Auto und hin zu Flächengerechtigkeit im öffentlichen Raum.

Neben dem Blick auf Berliner Straßen und Plätze schauen wir auch in den Globalen Süden. Dort werden Rohstoffe abgebaut, mit denen hierzulande Autos gebaut und genutzt werden. Das Rohstoffgeschäft hat oft katastrophale gesundheitliche, menschenrechtliche und ökologische Folgen. Daher sagen wir: »Weniger Autos – mehr globale Gerechtigkeit«.

AB: Im Jahr 2021 findet die Woche Pankow in Bewegung zum dritten Mal statt. Die Vernetzung dieser gesundheitsorientierten und partizipativen Plattform ist auf nachhaltige Mobilität, Klimaschutz und lebenswerte Stadtteile ausgerichtet. Inwiefern können Sie mit Ihrer Arbeit hier gute Kooperationen ermöglichen?

KS: Bessere Infrastrukturen für Fuß und Rad schaffen die Voraussetzungen dafür, dass Bewegung im Alltag Spaß macht. Bewegung muss ja nicht nur im Sportstudio oder im Park stattfinden. Das tägliche Gehen der berühmten 10.000 Schritte ist eine einfache und kostengünstige Maßnahme, um sich mehr zu bewegen.

AH: Alle drei Themen sind Querschnittsthemen, von daher ist hier eine Kooperation verschiedener Fachbereiche und Einbeziehung relevanter Akteure erforderlich. Diese gemeinsame Zusammenarbeit möchte ich gerne voranbringen. Denn die Förderung einer nachhaltigen Mobilität und des Klimaschutzes führt auch zu lebenswerteren Stadtteilen durch geringere Belastung durch Lärm, Abgase und CO₂.

PF: Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und Begegnungen mit Menschen aus Pankow, die sich für solche Themen interessieren. Denn wir bieten praktische Alternativen zum Ausprobieren an, z.B. neue mobile Begegnungsorte auf ehemaligen Parkplätzen vor Schulen in Pankow. Aber wir bieten auch Infos, Vernetzungsmöglichkeiten und politische Handlungsvorschläge, um eine echte Mobilitätswende in Berlin voranzubringen. Dabei geht kein Weg am Thema ‚Auto‘ vorbei. Autos machen krank, gefährden Mensch und Umwelt, stehen die meiste Zeit ungenutzt herum – und verhindern oder begrenzen die Mobilität der Nicht-Autofahrer:innen. Wenn wir Pankow gesund und klimafreundlich machen wollen, müssen wir uns Stück für Stück vom Auto befreien. Wichtig dabei: Es muss sozial gerecht zugehen und die Menschen brauchen – unabhängig vom Gehalt, Alter, Geschlecht oder kultureller Zuordnung – neue Möglichkeiten klimagerechter Mobilität. Denn Mobilität bedeutet Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

AB: Worin sehen Sie aus Ihrer Perspektive zentrale Handlungsschritte im Bezirk, um etwas für den Klimaschutz und die Gesundheitsförderung zu tun?

AH: Ein wichtiger Schritt für nachhaltige Mobilität im Bezirk ist die Bereitstellung einer Infrastruktur für nachhaltige Mobilität (wie gute Radwege, barrierefreie Fußwege aber auch ein guter ÖPNV). Etwa ein Fünftel

der klimaschädlichen Kohlendioxid-Emissionen in Deutschland entstehen im Verkehr, ein Viertel der CO₂-Emissionen des gesamten Verkehrs verursacht der Innerortsverkehr. Wer beispielsweise täglich die 5 km mit dem Rad statt dem Auto zur Arbeit hin und zurück fährt, spart im Jahr ca. 300 kg CO₂-Emissionen ein und die Luftqualität würde sich spürbar verbessern (Umweltbundesamt 2021).



Die Förderung einer nachhaltigen Mobilität ist aber nicht nur aus Sicht des Klimaschutzes wichtig, sondern auch für die Gesundheit der Bürger:innen. Radfahren und Zufußgehen hat auch einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation genügen täglich 30 Minuten moderate körperliche Bewegung, um das Risiko diverser Erkrankungen wie hohen Blutdruck und Folgekrankheiten wie Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Diabetes mellitus Typ II erheblich zu verringern. (www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/nachhaltige-mobilitaet/radverkehr#vorteile-des-fahrradfahrens)

Der Bezirk kann darüber hinaus auch weitere Mobilitätsangebote machen. Ab Sommer 2021 können an 10 kommunalen Standorten in Pankow kostenfrei Lastenfahrräder im Rahmen des Projektes »Flotte kommunal« ausgeliehen werden. (www.flotte-berlin.de/kommunal)

KS: Der Bezirk war in den letzten Jahren schon sehr fleißig und hat seine Hausaufgaben gemacht: Es gibt in Pankow mit der Klimaschutzbeauftragten, der Gesundheitsförderin, zwei Radplanern, zwei Verkehrsplanern und einer Mobilitätsmanagerin nun gut vernetzte Personen, welche die Grundlagen für ein aktives Bewegungs- und Mobilitätsmanagement legen können. Natürlich braucht es Zeit, um die auch gemeinsam mit Bürger:innen bereits entwickelten Ideen zu sortieren, zu priorisieren und in die Haushaltsplanung einzubringen.

PF: Ein Umstieg auf eine ‚Klimagerechte Mobilität für alle‘ ist aus meiner Sicht ganz zentral für Klimaschutz und Gesundheit hier im Bezirk. Viele Gesundheitsprobleme haben mit Schadstoffen in der Luft und der Erhitzung unseres Klimas zu tun, aber auch mit dem verbreiteten Bewegungsmangel in der Bevölkerung und ungesunder Ernährung. Hier kann »aktive Mobilität« im Alltag zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Aktive Mobilität ist ja jede Fortbewegung unter (Mit-)Nutzung eigener Muskelkraft, also z.B. Zufußgehen, Radfahren, Inline Skates oder Tretroller. Diese Mobilitätsformen zu stärken, ihnen Platz und sichere Bedingungen zu verschaffen, hilft der Gesundheit der Menschen und dem Klimaschutz. Ergänzend bleibt natürlich ein guter, sozial gestalteter ÖPNV wichtig. Aber die fast flächendeckende Privatisierung öffentlichen Raums durch parkende Autos müssen wir zurückfahren. Sie ist lokal oft gefährlich, steht der Verkehrswende im Weg und ungerecht gegenüber Nicht-Autofahrer:innen. Und sie ist ein falscher Anreiz für eine global ungerechte Lebensweise, mit der wir Rohstoffe und das Klima auch für sehr weit entfernte Menschen ruinieren.

AB: Wenn Sie sich etwas wünschen dürften?

KS: Ich wünsche mir ein stärkeres Miteinander und Wir-Gefühl zwischen Bürger:innen, Politik und Bezirksverwaltung. Ich wünsche mir, dass die Arbeit der Bezirksverwaltung stärker gewürdigt und auch unterstützt wird.

AH: Mehr Kooperationen und Zusammenarbeit des Bezirkes mit der Zivilgesellschaft, Initiativen, Organisationen, die im Bereich Klimaschutz aktiv sind, um den Bezirk nachhaltig und zukunftsfähig zu gestalten.



PF: Ich wünschte mir ein Programm und viel lokales Engagement der Pankow:innen für Flächengerechtigkeit: Schrittweise wandeln wir alle öffentlichen Parkplätze in Pankow um und nutzen sie dann für Fuß- und Radverkehr, Sport- und Spielflächen, Kultur- und Begegnungsorte, städtische Grünanlagen sowie teils Wohnraum oder Außengastronomie. Zugleich schaffen wir genug Stellplätze und für Behinderten- und Sharing-Fahrzeuge.

AB: Vielen Dank für das Interview!

Ich wünsche uns eine vielseitige konstruktive Zusammenarbeit an gemeinsamen Lösungsstrategien, um Pankow klimaneutral und seine Stadtteile im Sinne der Verkehrswende lebenswerter werden zu lassen. So können wir die Rahmenbedingungen für einen gesundheitsförderlichen Bezirk verbessern.

Kontakte:

Korinna Stephan:

Mobilitätsmanagerin BA Pankow:
Korinna.Stephan@ba-pankow.
berlin.de

Angelika Haaser:

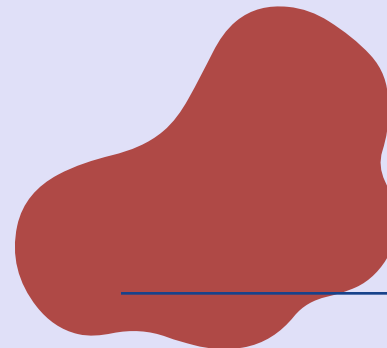
Klimaschutzbeauftragte BA Pankow:
Angelika.Haaser@ba-pankow.
berlin.de

Peter Fuchs:

PowerShift e.V. Verein für eine
ökologisch-solidarische Energie-
& Weltwirtschaft e.V.
www.power-shift.de
Peter.Fuchs@power-shift.de

**16. - 22.
September
2021**

**Programm der
Aktionswoche
»Pankow in
Bewegung«**



Pankow in Bewegung

Bewegung draußen, ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß erhält die Gesundheit und das Stadtklima, belebt die Quartiere und verbessert das eigene Wohlbefinden und die gemeinsame Lebensqualität. Sie sind herzlich zu Aktivitäten in Ihrem Stadtteil eingeladen.

Панков в движении

Занятия спортом на свежем воздухе, на велосипеде или пешком, в одиночку или вместе с другими, поддерживают здоровье и городской климат, оживляют районы, улучшают качество жизни. Приглашаем вас принять участие в мероприятиях в вашем районе.

Pankow in Motion

Exercising outside (whether by bike or on foot) maintains health and energizes neighbourhoods, while improving your own well-being and the quality of city life together. You are warmly invited to participate in these planned activities in your neighborhood.

تکرح رد وکناب

ظفح شعاب، یهورگ ای یدرف هچ، هدایپ هچ هخرچود اب هچ زاب یاضف رد کرح و دنکی م ددنز ار اه دلحم و اه رهش یاضف، دوشیم اوه ندمام هزی کاپ و ندب یتمالس دی کی م توعد امش زا هنامیمص. دوشیم یگدنز تی فیک دوبهب و یتسردنت شعاب دی ایمن تکرحش دوخ دلحم رد هدش یزیر همانرب یاه تیل اعرف رد

Pankow en movimiento

El ejercicio al aire libre, ya sea en bicicleta o a pie, mantiene la salud y el ambiente, dinamiza el vecindario y mejora el bienestar propio y la calidad de vida en comunidad. Estás cordialmente invitado a las actividades en tu barrio.

AKTIONEN IN BUCH

DONNERSTAG, 16.09.

FLOTTE FAHRRADTOUR FÜR ERWACHSENE

Vom Stadtteilzentrum Buch, Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin zum Bürgerpark Pankow mit Übungsleiter Eugen Kaminski

Start um 10 Uhr

Anmeldung:

stz.buch@albatrosggmbh.de
030 – 94 15 426

TISCHTENNIS MIT BEILAGE

Tischtennisturnier und für die, die Pause haben, Salat und Erfrischungsgetränke anfertigen
Für Jugendliche 13 – 20 Jahre

15 – 19 Uhr

Treffpunkt: JFE »Der Alte«, Wiltbergstraße 27, 13125 Berlin

Anmeldung: Info@der-alte.de
030- 94 12 171

oder einfach vorbeikommen

FREITAG, 17.09.

GEMÜTLICHE FAHRRADTOUR RICHTUNG BERNAU MIT PICKNICK IM UMLAND VON PANKOW-BUCH

Für alle Interessierten, die das nördliche Umland von Buch erkunden wollen und Lust haben neue Menschen kennenzulernen
Mit Patrizia Ganz, Projekt Willkommen in Buch und Jens Boegner, Gangway e.V.

15 – 18 Uhr

Treffpunkt: vor der Unterkunft, Wolfgang-Heinz-Straße 45 a-g, 13125 Berlin

Anmeldung: willkommen-in-buch@albatrosggmbh.de
030 – 32 53 32 38
oder
jens@gangway.de
0177 – 30 59 519

SAMSTAG, 18.09.

GEFÜHRTER SPAZIERGANG ÜBER DIE SKULPTURENLINIE »STEINE OHNE GRENZEN«

im Bucher Forst und Hobrechtsfelde
Auf Wunsch gibt es »Bewegte Boxen«
Durchgeführt von Rudolf Kaltenbach,
Steine ohne Grenzen e.V.

13 – 16 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz »Steine ohne
Grenzen«, Hobrechtsfelder
Chaussee, an der Ländergrenze zu
Brandenburg

Anmeldung:
steineohnegrenze@aol.com

»PANKE-PLATZ IN BEWEGUNG« - INTERKULTURELLES SPORTFEST

für Kinder, Jugendliche und Er-
wachsene

Mit vielen tollen Aktionen wie Fuß-
ball, Basketball, Kampfsport, Boule,
Riesen-Schach, Tennis, Bogenschie-
ßen und vieles mehr! Es wird auch
ein paar kleine Preise zu gewinnen
geben!

14 – 18 Uhr

Ort: Auf dem Panke-Platz, Berlin
Buch, zwischen S-Bhf Buch und der
Hufeland Schule (Walter-Friedrich-
Str. 18, 13125 Berlin)

Für weitere Informationen:
info@bildungsverbund-buch.de
0159 – 045 23 057

Das interkulturelle Sportfest ist ein Kooperationsprojekt vom Bildungsverbund
Berlin-Buch – KARUNA e.V., Projekt SPORTBUNT vom Landessportbund Berlin
e.V., JFE »Der Alte«, Bucher Boulefreunde, Moorwiese – Spielkultur e.V., Gang-
way e.V., SG Blau-Weiß Buch e.V., SG Einheit Pankow e.V.



INTERKULTURELLER SPAZIER- GANG DURCH KAROW UND BUCH

mit bilingualer Märchen-Erzählung
Zum Abschluss Picknick im Schloss-
park Buch

Mit Alexandra Torres, Bu-Ka – MaMis
en Movimiento e.V.

14 Uhr

Treffpunkt: Stadtteilbibliothek Karow
Achillesstr. 77, 13125 Berlin

Anmeldung:
mem.buch.karow@gmail.com;
0157 – 32 39 18 28

SONNTAG, 19.09.

GEFÜHRTER SPAZIERGANG ÜBER DIE SKULPTURENLINIE »STEINE OHNE GRENZEN«

im Bucher Forst und Hobrechtsfelde
Auf Wunsch gibt es »Bewegte Boxen«
Durchgeführt von Rudolf Kaltenbach,
Steine ohne Grenzen e.V.

13 – 16 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz »Steine ohne
Grenzen«, Hobrechtsfelder
Chaussee, an der Ländergrenze zu
Brandenburg

Anmeldung:
steineohnegrenze@aol.com

MONTAG, 20.09.

RADVERKEHR UND POLITIK – POLITISCHE RADTOUR – (AUCH) FÜR KANDIDAT:INNEN ZUR WAHL

Tour von Buch nach Weißensee
Für politisch Interessierte, die Politi-
ker:innen bezüglich ihrer Vorschläge
zu Problemstellen für den Radverkehr
befragen wollen
Durchgeführt vom ADFC Pankow

17:00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Buch, Zugang
Wiltbergstraße
Anmeldung: pankow@adfc-berlin.de



DIENSTAG, 21.09.

SPAZIERGANG MIT LEICHTEN GEHIRN-FIT ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Für Senior:innen

Mit Kiezsporttrainerin Cordula Meyer

10 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Buch
(Bucher Bürgerhaus),
Franz-Schmidt-Str. 8 – 10,
13125 Berlin – Spaziergang im
Schlosspark Buch

Anmeldung:
stz.buch@albatrosgmbh.de

FAHRRADTRAINING VON UND FÜR FRAUEN* UND MÄDCHEN*

Mit Patrizia Ganz, Projekt Willkommen
in Buch und Tanja Skander, Frauenbe-
ratung BerTa (Beruf und Tat)

Wir laden alle ein, die Lust haben das
Fahrradfahren zu erlernen oder ihre
Fahrpraxis auffrischen möchten. Auch
diejenigen, die Lust haben die Frauen*
und Mädchen* dabei zu unterstützen
sind herzlich willkommen. Wir lassen
den Nachmittag mit einem gemeinsa-
men Essen ausklingen.

14 – 19 Uhr

Ort: Garten des Bucher Bürgerhauses,
Franz-Schmidt-Str. 8 – 10, 13125 Berlin

Anmeldung bitte bis 19.09. unter
frauen.buch@albatrosgmbh.de
030 – 94 11 41 56
oder willkommen-in-buch@
albatrosgmbh.de
030 – 32 53 32 38



MITTWOCH, 22.09.

BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM© FÜR ÄLTERE BÜRGER:INNEN PANKOWS IM SCHLOSSPARK BUCH

Für Menschen ab 64 Jahre. Besondere
sportliche Fitness ist nicht erforder-
lich. Bitte Sportbekleidung (ggf. Re-
genbekleidung), feste Sportschuhe und
Getränke mitbringen.

Durchgeführt von: Qualitätsverbund
Netzwerk im Alter – Pankow e.V.
(QVNIA e.V.)

14 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang an der Wiltberg-
straße, Gegenüber der Hausnummer 21
Anmeldung ist dringend erforderlich –
am Donnerstag zuvor von 11 – 16 Uhr
unter 030 – 47 48 87 71

AKTIONSNACHMITTAG »BUCH IN BEWEGUNG« IM BUCHER BÜRGERHAUSGARTEN

14 – 19 Uhr

Das Stadtteilzentrum Buch lädt ein zu Buch in Bewegung – Sport, Tanz und
Gesang im großen Sommergarten des Bucher Bürgerhauses. In Kooperation
mit Kiezsportübungsleiter:innen Pankow, SeHstern e.V., der Bucher Boule-
gruppe, Blau-Weiss Buch, Buch & Karow in Bewegung »BuKa«, Gangway e.V.

»BALANCE IM GARTEN« –
LEICHTE ÜBUNGEN ZUM TRAI-
NIEREN DES GLEICHGEWICHTS
MIT MUSIK

14:30 – 15:30 Uhr

MAMIS EN MOVIMIENTO E.V. / 16:00 Uhr

Projekt: Buch & Karow in Bewegung
»BuKa« Tanztrainerinnen, Power-
girls Mädchentanzangebot und
Tanz aller Generationen (Mittanz-
angebot)

OPEN GRILL ab 18 Uhr

DIE SELBSTHILFEKONTAKT- 15:30 –18:30 Uhr
STELLE BUCH LÄDT EIN:

**»BÄUME TIERE MENSCHEN«
IM NASCHGARTEN**

mit Baumpflanzaktion, Vogel(fut-
ter)häuser bauen , Bienenfreuden
(in Koop mit Ökogut, NABU, Del-
phin-Werkstätten, Gartencenter
Schmidt)



Exercising outside (whether by bike or on foot) maintains health and energizes neighbourhoods, while improving your own well-being and the quality of city life together. You are warmly invited to participate in these planned activities in your neighborhood.

ACTIVITIES IN BUCH

THURSDAY, 16.09.

“FLEET”BIKE RIDE FOR ADULTS

Begins at 10 a.m.

Meeting Point: Stadtteilzentrum Buch
(Bucher Bürgerhaus), Franz-Schmidt-
Str. 8-10, 13125 Berlin

**PING PONG TOURNAMENT,
WITH A SIDE SALAD**

3 – 7 p.m.

For youth 13 – 20 years old

Location: JFE „Der Alte“,
Wiltbergstraße 27, 13125 Berlin

FRIDAY, 17.09.

**LEISURELY BIKE TOUR TOWARDS
BERNAU**

3 – 6 p.m.

With picnic on the outskirts of
Pankow-Buch

Meeting Point: in front of the shelter
in the Wolfgang-Heinz-Straße 45 a-g,
13125 Berlin

SATURDAY, 18.09.

**„PANKE-PLATZ IN MOTION“
– INTERCULTURAL SPORTFEST**

2 – 6 p.m.

for Kids, Youth and Adults

Location: Panke-Platz – between
S-Bahn station Buch and the Hufeland
School

پانکو در حرکت

INTERCULTURAL WALK THROUGH KAROW AND BUCH

with Bilingual Fairy Tales and a Picnic in the "Schlosspark"

2 p.m.

Meeting Point: Library in Karow, Achillesstr. 77, 13125

TUESDAY, 21.09.

WALK WITH EASY BRAIN-TRAINING EXERCISES FOR SENIORS

10 – 11:30 a.m.

Meeting Point: Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Str. 8 – 10, 13125 Berlin

BIKE TRAINING FOR AND BY WOMEN* AND GIRLS*

2 – 7 p.m.

Location: Bucher Bürgerhaus Garden, Franz-Schmidt-Str. 8 – 10, 13125 Berlin

WEDNESDAY, 22.09.

ACTIVITY AFTERNOON „BUCH IN MOTION“

Play, Dance, Move

2 – 7 p.m.

Location: Bucher Bürgerhaus Garden, Franz-Schmidt-Str. 8 – 10, 13125 Berlin

تحرک در فضای باز چه با دوچرخه چه پیاده ، چه فردی یا گروهی، باعث حفظ سلامتی بدن و پاکیزه ماندن هوا میشود. فضای شهر ها و محله ها را زنده میکند و باعث تندرستی و بهبود کیفیت زندگی میشود. .. صمیمانه از شما دعوت میکنیم در فعالیت های برنامه ریزی شده در محله خود شرکت نمایید

لیست برنامه های بوخ

پنجشنبه، 16 سپتامبر

شروع ساعت 10 صبح

تور دوچرخه فلوته برای بزرگسالان

مکان شروع: مرکز محله بوخ (شهرداری بوخ) ، Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin

ساعت 3 تا 7 عصر

مسابقه تنیس روی میز با Salatbeilagen

برای نوجوانان 13 تا 20 ساله

مکان: مرکز اوغات فراغت جوانان "Der Alte" ، Wiltbergstraße 27, 13125 Berlin

جمعه، 17 سپتامبر

ساعت 5 تا 6 عصر

تور دوچرخه سواری سبک به طرف برناو

همراه با پیک نیک در اطراف بوخ

مکان شروع: مقابل ایستگاه Wolfgang-Heinz-Straße 45 a-g, 13125 Berlin

شنبه، 18 سپتامبر

ساعت 2 تا 6 عصر

پانکه پلاتز در حرکت - جشنواره ورزشی میان فرهنگی برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان

مکان: پانکه پلاتز، مابین ایستگاه قطار بوخ و مدرسه هوفلاند

ساعت 2 بعد از ظهر

پیاده روی میان فرهنگی در بوخ و کارو، همراه با قصه گویی دوزبانه و پیک نیک در اشلوس پارک بوخ

مکان شروع: کتابخانه محله کارو Achillesstr. 77, 13125

Панков в
движении



الحركة في بانكو

الحركة بالخارج سواء بالدراجة او على الأقدام تحافظ على الصحة و تجدد مناخ المدينة وتنشط المسكن كما تحسن الاحساس بالعافية والراحة ونوعية الحياة المشتركة. إنكم بكل سرور مدعون للنشاطات التي تحدث في حيكم

الخميس السادس عشر من أيلول
يبدأ على الساعة العاشرة

حركة بوخ

أسطول الدراجات للكبار
منطقة اللقاء (Bucher Bürgerhaus),
Stadtteilzentrum Buch (Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin

من الساعة الثالثة حتى الساعة مساء بطولة تنس الطاولة مع سلطة

للشباب بين عمر 13 و 20 سنة
المنطقة: نادي الكبار Wiltbergstraße 27, 13125 Berlin

الجمعة السابع عشر من أيلول

من الساعة الثالثة حتى السادسة مساء جولة دراجات مريحة باتجاه Bernau
مع نزهة في المنطقة المحيطة ببانكو - بوخ
منطقة اللقاء: أمام المركز Wolfgang-Heinz-Straße 45 a-g, 13125 Berlin

السبت الثامن عشر من أيلول

من الساعة الثالثة حتى السادسة مساء مهرجان رياضي متعدد الثقافات للأطفال

للبالغين و للأطفال
المنطقة : Panke-Platz - zwischen S-Bhf Buch und Hufeland-Schule

الساعة الثانية مساء نزهة متعددة الثقافات مع ثنائي اللغات في Karow و Buch مشيا على الأقدام
حديث الجنيات و نزهة في منتزه القلعة في Buch
منطقة اللقاء : Stadtteilbibliothek Karow, Achillesstr. 77, 13125

سه شنبه، 21 سبتمبر

ساعت 10 تا 11:30

بياده روى همراه با تمرين سبك مغز برای زندگی روزمره
برای سالمندان

مكان شروع: شهرداری بوخ Franz-Schmidt-Str. 8 – 10, 13125 Berlin

ساعت 2 تا 7 عصر

تمرين دوچرخه سواری توسط و برای زنان و دختران
مكان: باغ شهرداری بوخ Franz-Schmidt-Str. 8 – 10, 13125 Berlin

چهارشنبه، 22 سبتمبر

ساعت 2 تا 7 عصر

“برنامج عصرگاهی، بوخ در حرکت
بازی، رقص، حرکت

مكان: باغ شهرداری بوخ Franz-Schmidt-Str. 8 – 10, 13125 Berlin



الثلاثاء الحادي والعشرين من أيلول

من الساعة العاشرة حتى الحادية عشر صباحا نزهة مع العقول المرحة - تمارين لياقة مناسبة لكل الأوقات للكبار في السن

منطقة اللقاء، 8 - 10، Franz-Schmidt-Str. Bucher Bürgerhaus,
13125 Berlin

من الساعة الثانية حتى السابعة مساءً تدريب ركوب الدراجات من النساء والى البنات

Bucher Bürgerhauses,
منطقة التدريب: حديقة 8 - 10، Franz-Schmidt-Str. 13125 Berlin

الأربعاء، الثاني والعشرين من أيلول

من الساعة الثانية حتى السابعة مساءً فعالية مسائية (بوخ في حركة لعب، رقص، و حركة

، المنطقة : 8 - 10، Franz-Schmidt-Str. Garten des Bucher Bürgerhauses,
Berlin . 13125

AKTIONEN IN KAROW

DONNERSTAG, 16.09.

WANDERUNG UND AYURVEDA - NATÜRLICH GESUND

Für alle Menschen, die sich eine ca. 4-stündige Wanderung (mit kleiner und längerer Pause) zutrauen
Mit Marina Antony vom Stadtteilzentrum Karow

10 - 14 Uhr

Treffpunkt: am Stadtteilzentrum im Turm, Busonistr.136, Ecke Achillesstr.,
13125 Berlin

Anmeldung: derturm@albatros-gmbh.de; 030 - 943 800 97

HIIT - OUTDOOR SPECIAL FÜR ERWACHSENE

Mit Trainerin Sandra Prosch, Sporttreff Karower Dachse e.V.

19 - 20:30 Uhr

Ort: Im Park »Am Kappgraben«

Anmeldung: info@karowerdachse.de
030 - 94 63 35 70

SAMSTAG, 18.09.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Das Sportabzeichen ist die offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness. Alle können es erwerben, auch ohne Mitgliedschaft in einem Sportverein. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

10 - 14 Uhr

Ort: Sporttreff Karower Dachse e.V.,
Achillesstraße / Ecke Bedeweg,
13125 Berlin

Anmeldung: info@karowerdachse.de
030 - 94 63 35 70

Pankow hareket
halinde



AKTIONSNACHMITTAG FÜR FAMILIEN MIT SCHNITZELJAGD UND BEWEGUNGSPARCOURS

Uhrzeit noch offen

Ort: Im Park »Am Kappgraben«
Durchgeführt vom Sporttreff Karower Dachse e.V.

Anmeldung: info@karowerdachse.de
030 – 94 63 35 70

»RAUS IN DIE NATUR« FÜR KINDER MIT IHREN FAMILIEN

Wir zeigen euch die Lieblingsorte in der Natur von Karower Kindern und ihren Familien

Mit Tim Gustman und Lena Ressel

14:00 Uhr

Treffpunkt: Abenteuerspielplatz INGE, Ingwäonenweg 62, 13125 Berlin

Anmeldung:
aspinge@albatrosggmbh.de

DIENSTAG, 21.09.

YOGA FÜR ERWACHSENE

Mit Trainerin Kirsten Ulrich, Sporttreff Karower Dachse e.V.

10 – 11 Uhr

Ort: Im Park »Am Kappgraben«
Anmeldung: info@karowerdachse.de
030 – 94 63 35 70

WALKINGKURS FÜR ERWACHSENE WALKINGANFÄNGER:INNEN

Mit Trainerin Kirsten Ulrich, Sporttreff Karower Dachse e.V.

11 – 12 Uhr

Ort: Im Park »Am Kappgraben«
Anmeldung: info@karowerdachse.de
030 – 94 63 35 70
Falls vorhanden, bitte eigene Walkingstöcke mitbringen!

EIN BEWEGTER VORMITTAG – INTERAKTIVE VERANSTALTUNG FÜR GROSS & KLEIN

Für Senior:innen und Kitakinder
Mit Annedore Dreger, Stadtteilzentrum Karow in Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Karow

10 – 12 Uhr

Treffpunkt: Park am Kappgraben

Anmeldung:
derturm@albatrosggmbh.de
030 – 94 38 00 97

Pankow en movimiento



AKTIONEN IN PANKOW

DONNERSTAG, 16.09.

BOULE, SCHACH UND TISCHTEN- NIS IM KASTANIENWÄLDCHEN

Für alle Interessierten

Durchgeführt von Zukunftswerkstatt Heinersdorf, Romain-Rolland-Straße 112, 13089 Berlin

14 – 17 Uhr

Treffpunkt: Kastanienwäldchen gegenüber der Grundschule am Wasserturm, Tino-Schwierzina-Straße, 13089 Berlin

Anmeldung: doreen.stock@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

WALK AND TALK DURCH FRANZÖSISCH-BUCHHOLZ

Für alle Interessierten ab 18 Jahre

17 – 18 Uhr

Treffpunkt: Nachbarschaftszentrum Amtshaus Buchholz, Berliner Str. 24, 13127 Berlin

Anmeldung: info@amtshaus-buchholz.de; 030 – 475 84 72

FREITAG, 17.09.

BARFUSS GEHEN UND BARFUSS STEHEN IM BROSEPARK

Für Menschen mit (Geh-)Beeinträchtigungen. Mit Christiane Kortlang, Dipl. SozArb.

14:30 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Brosehaus, Parkeingang Dietzgenstraße, 13156 Berlin

Kommen Sie gerne mit Gehhilfe und / oder Begleitung. Schrittweise vorwärts oder stehen und spüren wie die Frische des Bodens den ganzen Menschen belebt. Wir werden sachte vorankommen, die eine oder andere kleine Übung zur Unterstützung der Muskulatur machen.

SAMSTAG, 18.09.

TISCHTENNIS-TURNIER FÜR GROSS UND KLEIN

Für alle Menschen, die Lust auf eine Partie Tischtennis haben

13 – 16 Uhr

Veranstaltungsort: MALI Berlin, Florapromenade 4, 13187 Berlin

Anmeldung: info@maliberlin.de
030 – 55 06 09 67

SONNTAG, 19.09.

QUEERER STADTSPAZIERGANG DURCH PANKOW

Wie queer ist Pankow? Das wollen wir bei diesem Stadtspaziergang erkunden und wichtige Orte besuchen, an denen sich queeres Leben abgespielt hat und heute lebendig ist.

14 – 17 Uhr

Treffpunkt: im Vorgarten des Frauenzentrums Paula Panke e.V., Schulstr. 25, 13187 Berlin

Anmeldung:
programm@paula-panke.de
030 – 485 47 02

Die Veranstaltung findet als Teil der Reihe »Pankow ist Queer!« statt, gefördert im Rahmen der Umsetzung der Initiative »Berlin tritt ein für Selbstbestimmung und Akzeptanz geschlechtlicher und sexueller Vielfalt« (IGSV) durch die Senatsverwaltung für Justiz, Verbraucherschutz und Antidiskriminierung / Landesantidiskriminierungsstelle.

Pankow en
mouvement



BARFUSS BEWEGEN IM SCHLOSSPARK PANKOW

Für Familien und Menschen, die sich als Familie verstehen, ab ca. 5 Jahren
Mit Christiane Kortlang, Dipl. SozArb.
Es geht um die Wahrnehmung der Füße und ihrer Bedürfnisse. Wir machen leichte und etwas schwierigere Übungen, Spiele und spüren ganz viel die verschiedensten Oberflächen mit den Füßen.
Bitte eine Art Kopftuch oder eine Mütze mitbringen.

15 – 17 Uhr

Treffpunkt: Am Schloßpark,
Ecke Ossietzkystr.,
13187 Berlin

MONTAG, 20.09.

STUHLGYMNASTIK FÜR SENIOR:INNEN

9:30 – 10:15 Uhr

Ort: Begegnungsstätte, Tollerstr. 5,
13158 Berlin

Anmeldung: Frau Schreier,
beate.schreier@ba-pankow.berlin.de
030 – 916 60 50

BEWEGTER MONTAG IN PANKOW

Eine Gemeinschaftsaktion vom Stadtteilzentrum Pankow, Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) und Selbsthilfe Kontaktstelle (KIS)

10 – 19:30 Uhr

Ort: Die Veranstaltungen finden im Garten des Stadtteilzentrum Pankow statt bzw. **Treffpunkt** für die Spaziergänge im Hof des Stadtteilzentrums, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

PANKOWER ERINNERUNGEN –

10 – 11.30 Uhr

Ein Spaziergang zum Bürgerpark Pankow und zur 65-jährigen Park-Bücherei mit anschließender Gesprächsrunde zu Themen aus der Pankower Geschichte

NORDIC-WALKING DURCH DEN BÜRGERPARK UND DIE SCHÖNHOLZER HEIDE –

14 – 15 Uhr

Stöcke bitte selbst mitzubringen

BEWEGUNGSSPIELE IM GARTEN UND HOF FÜR KINDER UND FAMILIEN

15:30 – 18 Uhr

Kartoffellaufen, Sackhüpfen und Riesenseifenblasen warten auf euch!

ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG IM BÜRGERPARK PANKOW MIT ANGELEITETEN ÜBUNGEN FÜR DIE SINNE UND DEN KÖRPER –

17 – 18 Uhr

zur Stärkung der Mobilität und des Kontakts zu sich selbst und der Umgebung

QIGONG IM GARTEN –

18:30 – 19:30 Uhr

entspannt in Balance kommen

Anmeldung erforderlich für Spaziergänge, Nordic-Walking und QiGong unter kpe-pankow@hvd.bb.de
030 – 499 87 09 11

DIENSTAG, 21.09.

BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM© FÜR ÄLTERE BÜRGER:INNEN PANKOWS IM BROSE PARK

Für Menschen ab 64 Jahre. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Durchgeführt von: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

14 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Dietzgenstraße/ Beuthstraße an der Informationssäule

Anmeldung ist dringend erforderlich, am Donnerstag zuvor von 11 – 16 Uhr unter 030 – 47 48 87 71

MITTWOCH, 22.09.

BEWEGUNG UND TANZ ZUM OKTOBERFEST

Für Menschen ab 55 Jahre

14 – 17 Uhr

Ort: Begegnungsstätte an der Panke, Schönholzer Str. 10 A, 13187 Berlin

Anmeldung:
daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de
030 – 47 41 12 34



AKTIONEN IM PRENZLAUER BERG

DONNERSTAG, 16.09.

STADTSPAZIERGANG MIT GEDÄCHTNISÜBUNGEN

Im Anschluss Kaffeetrinken in der Begegnungsstätte
Für Menschen ab 60 Jahre, max 10 Teilnehmer:innen

12 – 14 Uhr

Treffpunkt: Begegnungsstätte, Grellstraße 14, 10409 Berlin

Anmeldung bis zum 13.09. unter 030 – 41 93 41 23

BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM© FÜR ÄLTERE BÜRGER:INNEN PANKOWS IM VOLKSPARK PRENZLAUER BERG

Für Menschen ab 64 Jahre. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen. Durchgeführt von: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

14 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Hohenschönhauser Straße (an der Haltestelle Judith-Auer-Straße)

Anmeldung: Anmeldung ist dringend erforderlich, am Donnerstag zuvor von 11 – 16 Uhr unter 030 – 47 48 87 71

FREITAG, 17.09.

VerBrennbar – BEWEGUNG MIT DEM SPORTJUGENDZENTRUM LYCHI

15 – 18 Uhr

Treffpunkt: Spielplatz am Teutoburger Platz, Fehrbellinerstr. 92, 10405 Berlin

Anmeldung: sjzlychi@gsj-berlin.de; 030 – 44 73 88 83 oder einfach vorbeikommen



MONTAG, 20.09.

PANKE-RADTOUR VON PRENZLAUER BERG NACH BUCH

10 Uhr

Ankunft: ca. 12.30 Uhr im Stadtteilzentrum Buch, anschließend Picknick im Garten, Getränke stehen bereit, Verpflegung sollte selbst mitgebracht werden. Alle, die Lust und Laune zum Mitradeln haben, oder teilweise die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, sind herzlich willkommen!

Anmeldung: bis zum 16.09. unter stadtteilzentrum@pfefferwerk.de; 030 – 443 71 78

DIENSTAG, 21.09.

STUHLGYMNASTIK FÜR SENIOR:INNEN

10 – 11 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Husemannstraße 12, 10435 Berlin

Anmeldung: Frau Lenk-Ilte / Frau Domann; 030 – 44 22 514

RAUS AUS DER STARRE UND IN BEWEGUNG KOMMEN – IN ZEITEN VON CORONA!

Für Menschen, die Phasen der Verunsicherung haben

Mit Nicole Heilmann, Ganzheitliche Gesundheits- & Präventionsberaterin

18 – 20 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Anmeldung: stadtteilzentrum@pfefferwerk.de 030 – 443 71 78

MITTWOCH 22.09.

NORDIC WALKING FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Mit kurzer Filmeinführung

Für Menschen ab 60 Jahren. max. 10

Teilnehmer:innen

Bitte eigene Ausrüstung mitbringen.

13 – 15 Uhr

Treffpunkt: Begegnungsstätte, Paul-Robeson-Str. 14, 10439 Berlin

Anmeldung bis zum 17.09. unter 030 – 44 71 99 55

INFO-TREFFEN »FLÄCHENGERECHTIGKEIT IM KIEZ« UND KIEZSPAZIERGANG VOM HUMANN- ZUM ARMINPLATZ

Am mobilen Begegnungsort Gudvanger Str. 16 informiert PowerShift e.V. zusammen mit lokalen Mobilitätsakteuren über Ansätze für mehr »Flächengerechtigkeit« im öffentlichen Raum und einen lebenswerten Kiez. Im Anschluss folgt ein gemeinsamer Kiezspaziergang zum Arminplatz, in dessen Umfeld ein Kiezblock zur Verkehrsberuhigung entstehen soll.

Durchgeführt von PowerShift e.V.

14 – 16 Uhr

Treffpunkt: Mobiler Begegnungsort/Platzpark gegenüber der Wilhelm-von-Humboldt Gemeinschaftsschule, Gudvanger Straße 16, 10439 Berlin

BOULETURNIER AUF DER SPIELSTRASSE

mit Boulemeister Roman

16 Uhr

Ort: Bötzowstraße /Ecke Bernhard-Lichtenberg-Str.



Temporäre Spiel - und Nachbarschafts- straßen

Für alle, die die Straße bespielen
möchten.

Durchgeführt von: Bündnis Temporäre
Spielstraßen

Spielstraßen sind das thematische und praktische Zusammentreffen von
Bewegung, gesunden Städten und Klimaschutz. Bei den temporären Spiel-
straßen wird ein Straßenabschnitt für kurze Zeit zum autofreien Spielplatz
und Begegnungsort.

15 – 19 Uhr

Genaue Informationen zum
temporär für Autos gesperrten
Straßenabschnitt:
www.spielstrassen.de

Spielstraße in der **Bötzowstraße**

Spielstraße in der **Gneiststraße**

Spielstraße in der **Göhrener Straße**

BEWEGUNGSPARCOURS

Für Kinder 6 – 14 Jahre und ihre
Familien

Durchgeführt von KFE Rakäthe und
JFE TwentyTwo

16 – 18:30 Uhr

Ort: Volkspark Friedrichshain,
Wiese neben dem Skaterpark

STRESSFREI MIT DEM RAD DURCH DEN BEZIRK

Für Menschen, die Radverbindungen
jenseits von Hauptstraßen kennen-
lernen wollen, um möglichst entspannt
Ziele zu erreichen

Durchgeführt vom ADFC Pankow

17:00 Uhr

Tour: Senefelderplatz – Rathaus
Pankow – Jüdischer Friedhof
Weißensee – Senefelderplatz

Treffpunkt: Kollwitzstraße / Metzger
Straße

Anmeldung: pankow@adfc-berlin.de



AKTIONEN IN WEISSENSEE

DONNERSTAG, 16.09.

BEWEGUNGSFEST »PANKOW IN BEWEGUNG«

15 – 18 Uhr

Ort: Frei-Zeit-Haus, Pistoriusstr.
23, 13086 Berlin

INFORMATIONEN UND AKTIVITÄTEN

Fahrradkodierung durch die Polizei/Prävention – **bringen Sie Ihr Fahrrad mit!**
»Berlin i(s)t klimafreundlich« – Informationsstand für nachhaltige
Ernährungsweise mit Saskia Erdmann, Verbraucherschutz Berlin
»Bewegung im Glas – Tanz der wilden Fermente« mit Kerstin Thea Erwid,
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Spannendes zum Fahrrad mit dem ADFC Pankow

SPASS UND BEWEGUNG

- Fahrradparcours mit dem Spielwagen Buch
- Geschicklichkeit und Body-Perussion mit der Immanuel Beratung Pankow
- Outdoor Spiele mit BENN Weißensee
- Sportliche Aktivitäten mit dem Sportclub Dokan

16 Uhr: Miteinander Tanzen

17 Uhr: QiGong

17:30 Uhr: Großer Familienlauf rund um den Kreuzpfuhl

INTERESSANTES ZUM KENNENLERNEN

- Fahrradsimulator und Reaktionstest mit der Landesverkehrswacht Berlin
- Sinnesparcours mit Shia e.V.
- Experimentieren und gestalten mit dem Umweltbüro Pankow
- Eins, Zwei oder Drei! Rate-Quiz **mit Stadträtin Rona Tietje** für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre

MONTAG, 20.09.

BIB-BEWEGUNGSPROGRAMM© FÜR ÄLTERE BÜRGER:INNEN PANKOWS AM WEISSEN SEE

Für Menschen ab 64 Jahre. Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Durchgeführt von: Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

14 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: an der Sonnenuhr
Strandbad Weißensee

Anmeldung ist dringend erforderlich am Donnerstag zuvor von 11 – 16 Uhr unter 030 – 47 48 87 71

MITTWOCH 22.09.

VOGELBEOBACHTUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE AM WEISSEN SEE

Mit Berndt Rolle vom Umweltbüro Pankow

10 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: vor dem Bildungs- und Kulturzentrum Peter Edel, Berliner Allee 125, 13088 Berlin

Anmeldung:
umweltbuero@agrar-boerse-ev.de
030 – 92 09 04 80

RUND UM DEN WEISSEN SEE:

Durchgeführt von Initiative Weißensee erzählt seine Geschichten

14 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Seebrücke am Weißen See (mit der Tritonengruppe), am Zugang von der Parkstraße

Anmeldung: dringend erforderlich mitmachen@kiezgeschichten-weissensee.de oder 0163 – 92 16 929

Pankow på
våg

Temporäre Spiel - und Nachbarschafts- straßen

Für alle, die die Straße bespielen möchten.

Durchgeführt von: Bündnis Temporäre Spielstraßen

Spielstraßen sind das thematische und praktische Zusammentreffen von Bewegung, gesunden Städten und Klimaschutz. Bei den temporären Spielstraßen wird ein Straßenabschnitt für kurze Zeit zum autofreien Spielplatz und Begegnungsort.

15 – 19 Uhr

Genaue Informationen zum temporär für Autos gesperrten Straßenabschnitt:
www.spielstrassen.de

Spielstraße in der Jacobsonstraße
Spielstraße in der Tassostraße



Mitwirkende
der Aktionswoche

»Pankow in Bewegung«

Abenteuerspielplatz INGE / Albatros gGmbH

Ingwäonenweg 62, 13125 Berlin
aspinge@albatrosggmbh.de



ADFC Pankow
pankow@adfc-berlin.de



Archäologie- und Abenteuerspielplatz MOORWIESE

moorwiese@spielkultur-buch.de
www.moor.de

Begegnungsstätte an der Panke

Schönholzer Str. 10 A, 13187 Berlin
030 – 47 41 12 34
daniela.liedtke@ba-pankow.berlin.de

Begegnungsstätte Grellstraße

Grellstraße 14, 10409 Berlin
030 – 41 93 41 23

Begegnungsstätte Husemannstraße

Husemannstraße 12, 10435 Berlin
030 – 44 22 514
susan.lenk-ilte@ba-pankow.berlin.de



Begegnungsstätte Paul-Robeson-Straße

Paul-Robeson-Str. 15, 10439 Berlin
030 – 44 71 99 55

BENN – Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften Weißensee

Gustav-Adolf-Str. 125, 13086 Berlin
030 – 47 75 78 47
benn.weissensee@cjd-berlin.de
www.cjd-berlin-brandenburg.de



Bildungsverbund Buch

Wiltbergstraße 50, Haus 23, 13125 Berlin-Buch
01590 – 45 23 057
f.myck@karuna-ev
www.bildungsverbund-buch.de

Boulemeister

Roman Trendel
www.boule-freunde-reinickendorf.de

Bündnis Temporäre Spielstraßen

Ansprechperson: Cornelia Dittrich
c/o DaKS e.V., Crellestraße 19/20,
10827 Berlin
0172 – 748 39 90
info@spielstrassen.de
www.spielstraßen.de

Dokan Sportclub

Fitnessstudio Weißensee
Berliner Allee 127, 13088 Berlin
030 – 92 09 11 19
hallo@dokan.de
www.dokan.de

**Familienberatungsstelle –
Immanuel Beratung Pankow**

Borkumstr. 22, 13189 Berlin
030 – 47 33 920
beratung.pankow@immanuel.de

Familienzentrum Buch

030 – 94 79 56 91, täglich 10–12 Uhr
familienzentrum@sehstern-ev.de
www.sehstern-ev.de



Frauenberatung BerTa (Beruf und Tat)

030 – 94 11 41 56
frauen.buch@albatrosggmbh.de

Frauenzentrum Paula Panke e.V.

Schulstr. 25, 13187 Berlin
030 – 480 99 846
E-Mail: kommunikation@paula-panke.de
Web: www.paula-panke.de

Gangway e.V. – Pankow

0176 – 63 89 41 96
roland@gangway.de
jens@gangway.de
www.gangway.de



**Gesundheitsförderung und Prävention,
Bezirksamt Pankow**

Koordinatorin Anja Bederke
030 – 902 95 50 27
Anja.Bederke@ba-pankow.berlin.de



JA! Spielplatz!!

Elterninitiative Weißensee
inispiel@web.de



Jugendfreizeiteinrichtung JFE

»Der Alte«
Wiltbergstr. 27, 13125 Berlin
030 – 94 12 171
info@der-alte.de



Jugendfreizeiteinrichtung TwentyTwo

Pasteurstrae 22, 10407 Berlin
030 – 23 90 56 35
22@hvd-bb.de

Kinderklub »Der Würfel«

wuerfel@spielkultur-buch.de
www.kinderclub-wuerfel.de



Kinderfreizeiteinrichtung Rakethe

Esmarchstrae 27, 10407 Berlin
030 – 44 43 001
rakaethe@hvd-bb.de



**Kita Eigenbetriebe und Spielplatz-
kommission, Bezirksamt Pankow**

Koordinator Sven Boehnke
Frobelstrae 17, 10405 Berlin
sven.boehnke@ba-pankow.berlin.de



**Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe (KIS)**

im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
030 – 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.humanistisch.de



Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
030 – 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de

Landesverkehrswacht Berlin e.V.

Soorstr. 86, 14050 Berlin
030 – 30 40 161

MaMis en Movimiento e.V. / Projekt: Buch & Karow in Bewegung»BuKa«

0157 – 32 39 18 28
mem.buch.karow@gmail.com,
www.mamisenmovimiento.de

MALI Berlin

Florapromenade 4, 13187 Berlin
030 – 550 60 967
info@maliberlin.de
www.maliberlin.de



Netzwerk Fahrradfreundliches Pankow – Changing Cities

info@radpankow.de
www.radpankow.de



Polizei Direktion 1 – Öffentlichkeitsarbeit und Prävention

Pankstraße 29, 13357 Berlin
030 – 4664 10 4000



PowerShift e.V.

Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin
info@power-shift.de
www.power-shift.de



Qualitätsverbund Netzwerk im Alter Pankow e.V. (QVNIA e.V.)

030 – 474 88 77 – 0 oder – 1
kontakt@qvnia.de oder
bewegung@qvnia.de
www.qvnia.de, Rubrik zum Programm:
Bewegung im Alter



Selbsthilfe in Buch

Im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt Str. 8 – 10, 13125 Berlin
selbsthilfeinbuch@albatrossgmbh.de



SG Einheit Pankow e.V.

E-Mail: info@einheit-pankow.de
www.einheit-pankow.de

SG Blau-Weiß Buch / Abt. Tischtennis

tischtennis@blau-weiss-buch.de
www.blau-weiss-buch.de



SJC Buch

Karower Chaussee 169c, 13125 Berlin
030 – 9497825
sjcbuch@gsj-berlin.de



Der Spielwagen, Spielkultur Berlin-Buch e.V.

Wolfgang-Heinz-Str. 45, 13125 Berlin
0176 – 572 660 61
spielwagen@spielkultur-buch.de
www.der-spielwagen.de



SHIA e.V.
SelbstHilfeInitiative
Alleinerziehender
Lobby, Beratung und
Unterstützung
für Einelternfamilien

SelbstHilfeInitiative

Alleinerziehender (SHIA) e. V.

Landesverband Berlin
Rudolf-Schwarz-Str. 31, 10407 Berlin
030 – 42 80 09 01
kontakt@shia-berlin.de
www.shia-berlin.de



Projekt SPORTBUNT

vom Landessportbund Berlin e.V.

Mohammed El Ouahhabi
0152 – 38 52 89 45
MELOuahhabi@lsb-berlin.de
www.sportbunt.de



SportJugendZentrum Lychi

Lychener Str. 75, 10437 Berlin
030 – 4473 8833
sjzlychi@gsj-berlin.de
www.sjzlychi.de



Sporttreff Karower Dachse e.V.

Achillesstraße 57, 13125 Berlin
030 – 946 33 570
info@karowerdachse.de



Stadtteilbibliothek Karow

Achillesstraße 77, 13125 Berlin
030 – 90 295 69 49



ALBATROS – Stadtteilzentrum in Buch

gemeinnützige Gesellschaft für soziale und
gesundheitliche Dienstleistungen mbH
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum +
Willkommenskultur Projekt Buch



im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt Str. 8 – 10,
13125 Berlin
030 – 941 54 26
stz.buch@albatrosggmbh.de

**ALBATROS – Stadtteilzentrum
im Turm Karow**

Busonistr. 136, 13125 Berlin
030 – 943 800 97
derturm@albatrosggmbh.de



Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
030 – 499 87 09 00
katrin.holland-letz@buergerhaus-gmbh.de
www.stz-pankow.de

Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin
030 – 443 71 78
stadtteilzentrum@pfefferwerk.de
www.stz-prenzlauerberg.de

Stadtteilzentrum Weißensee

Frei-Zeit-Haus
030 – 92 79 94 63
info@frei-zeit-haus.de
www.frei-zeit-haus.de



Theaveda

Ernährungsberatung Kerstin Thea Erwied
0151 – 2368-2707



Umweltbüro Pankow

Hansastr. 182 A, 13088 Berlin
030 – 92 09 04 80
umweltbuero@agrar-boerse-ev.de

Projekt »Berlin is(s)t klimafreundlich« der Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Ordensmeisterstr. 15 – 16, 12099 Berlin
030 – 21 485-218
erdmann@vz-blm.de



Projekt Willkommen in Buch

– im Bucher Bürgerhaus – Franz-Schmidt Str.
8 – 10, 13125 Berlin
030 – 32 53 32 38
E-Mail: willkommen-in-buch@
albatrosggmbh.de



Zukunftswerkstatt Heinersdorf

Nachbarschaftshaus Alte Apotheke
Romain-Rolland-Straße 112, 13089 Berlin
030 – 21 98 29 70
nfo@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Impressum

Konzept und Texte: Anja Bederke, BA Pankow

in Kooperation mit Michaela Birk, transform e.V.

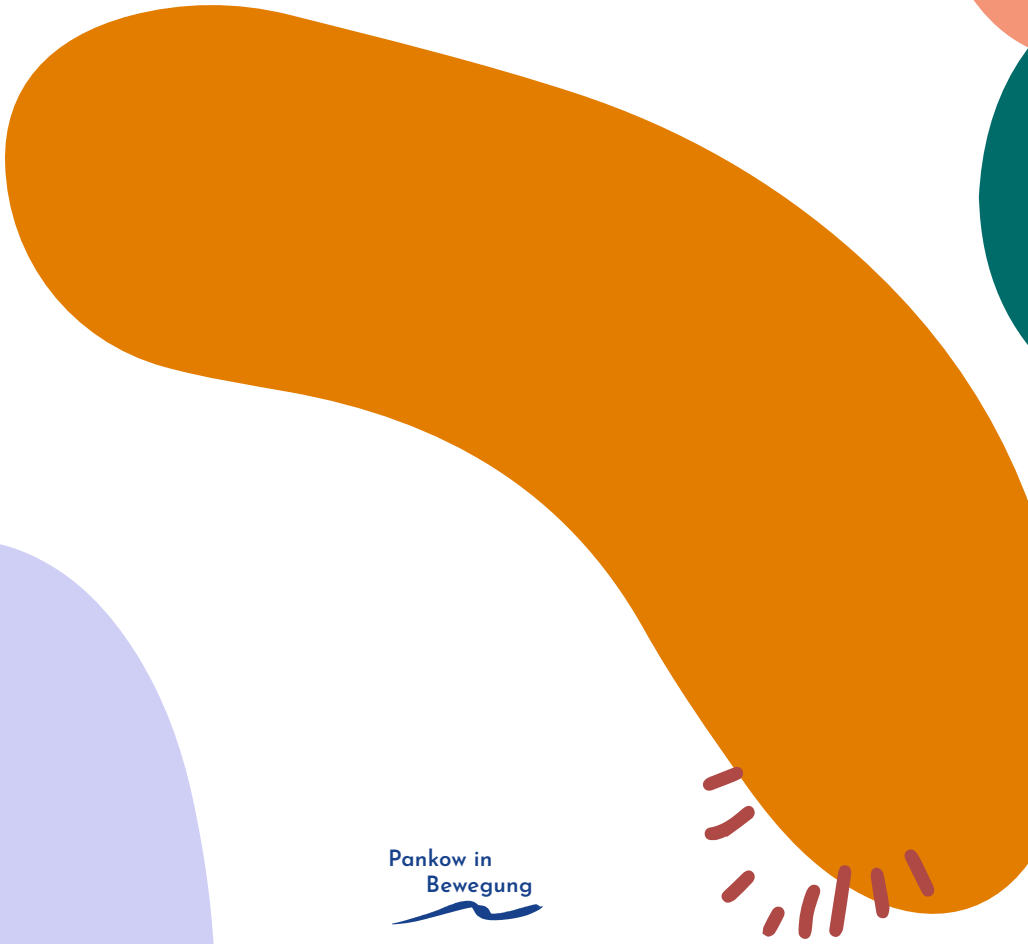
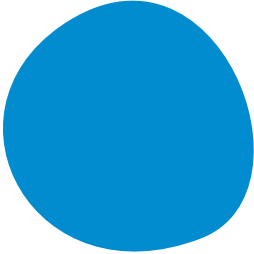
Bildhinweise: S.4 und 9: Anja Bederke, S. 7: BA Pankow

Gestaltung: kruseundmueller.com, Büro für Gestaltung,
in Zusammenarbeit mit Stephanie Piehl, pleaseteenage.org

Projekträger »Pankow in Bewegung«: Michaela Birk, transform e. V.

Gefördert durch:





Pankow in
Bewegung

