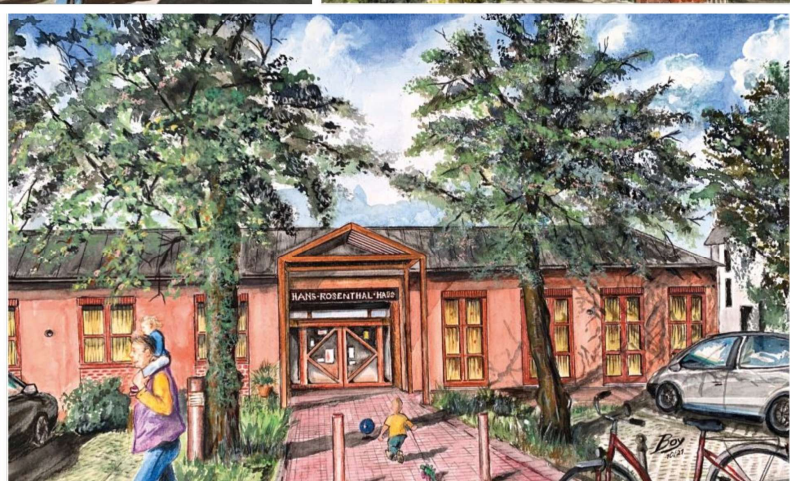
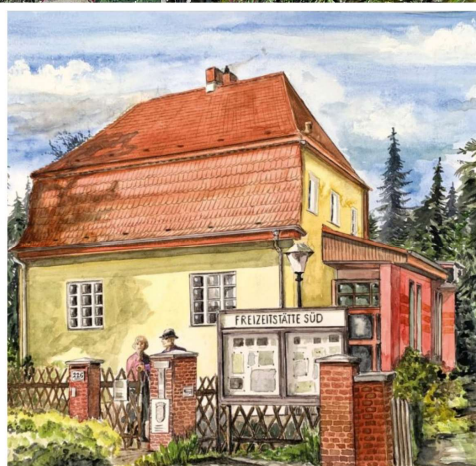
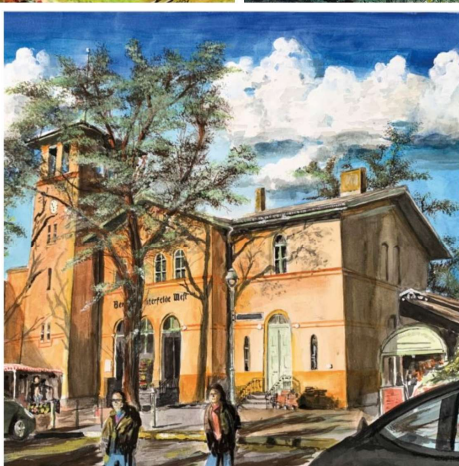
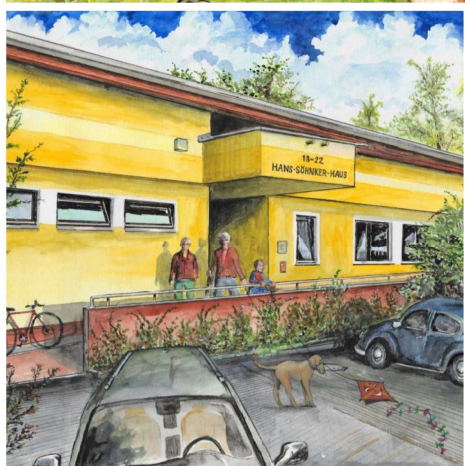




WIR TREFFEN UNS

Gruppenangebote
für ältere Bürgerinnen und Bürger

September 2026 bis August 2027
1. Auflage



Bezirksamt
Steglitz-Zehlendorf

BERLIN



Inhalt

	Seite
Grußwort des Bezirksstadtrates	2-3
Möchten Sie sich sozial engagieren?	4
Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West	5
Gruppenangebot	6-8
Hans-Söhnker-Haus	9
Gruppenangebot	10-14
Maria-Rimkus-Haus	15
Gruppenangebot	16-21
Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm	22
Gruppenangebot	23-27
Hertha-Müller-Haus	28
Gruppenangebot	29-38
Weihnachtssterne 2025	39
Hans-Rosenthal-Haus	40
Gruppenangebot	41-46
Freizeitstätte Süd	47
Gruppenangebot	48-53
Gruppenangebote außerhalb der Freizeitstätten	54-56
Das Wandern ist des Müllers Lust, Wandergruppe 1 und 2	57-61
Der Dachverband	
Gruppenangebote außerhalb der Freizeitstätten	62-63
Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf	64-65
Fördervereine	66

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 Bürgerinnen und Bürger,
sehr geehrte Damen und Herren,

heute bieten wir Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, die vielfältigen Freizeitangebote unseres Bezirks kennenzulernen und aktiv zu nutzen. Es freut mich sehr, Ihnen auch in diesem Jahr ein abwechslungsreiches Programm präsentieren zu können, das viele Anregungen für Freizeit, Begegnung und persönliche Entfaltung bereithält.

Unsere sieben Freizeiteinrichtungen bieten Menschen jeden Alters die Gelegenheit, neue Interessen zu entdecken, bestehende Hobbys weiterzuentwickeln und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Sie schaffen Räume für Kreativität, Bewegung, Austausch und Erholung und halten für unterschiedliche Lebenssituationen passende Angebote bereit.

Das Programm umfasst eine große Bandbreite an Aktivitäten. Ob sportliche Kurse, kreative Projekte, informative Workshops oder Angebote zur Entspannung und zum Wohlbefinden – mit viel Engagement wurde ein vielseitiges Angebot zusammengestellt. Ich lade Sie herzlich dazu ein, in unserem aktuellen Programmheft zu stöbern und die Veranstaltungen zu entdecken, die Ihren persönlichen Interessen entsprechen.

Unsere Einrichtungen sind weit mehr als Orte der Freizeitgestaltung. Sie sind wichtige Treffpunkte für Menschen aus der Nachbarschaft und fördern das Miteinander in unserem Bezirk. Hier entstehen neue Bekanntschaften, bestehende Freundschaften werden gepflegt und Gemeinschaft wird aktiv gelebt.

Ich möchte Sie ermutigen, Ihre positiven Erfahrungen mit Familie, Freundinnen und Freunden sowie Kolleginnen und Kollegen zu teilen. Gemeinsam macht das Erleben von Freizeitangeboten nicht nur mehr Freude, sondern hilft auch dabei, möglichst viele Menschen für die vielfältigen Möglichkeiten in unserem Bezirk zu begeistern.

Ein besonderes Anliegen ist mir zudem die Gewinnung weiterer ehrenamtlicher Unterstützerinnen und Unterstützer. Das Engagement freiwilliger Helferinnen und Helfer ist von großer Bedeutung für die Arbeit unserer Einrichtungen. Wenn Sie sich vorstellen können, Ihre Fähigkeiten und Ihre Zeit einzubringen, freuen wir uns sehr über Ihr Interesse und Ihre Kontaktaufnahme.

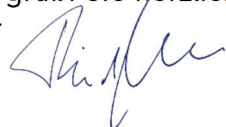
Wer sich näher über ehrenamtliche Tätigkeiten informieren oder aktiv mitwirken möchte, ist herzlich eingeladen, uns während der Sprechzeiten im Amt für Soziales zu besuchen. Dort erhalten Sie ausführliche Informationen über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten. Selbstverständlich stehen wir auch telefonisch unter 030 90299-6530 oder -2843 oder per E-Mail (soz-ehrenamt@ba-sz.berlin.de) für Fragen und Beratung zur Verfügung.

Wir schätzen den persönlichen Austausch mit Ihnen sehr und sind dankbar für jede Form der Unterstützung. Ihre Ideen, Anregungen und Rückmeldungen tragen dazu bei, unsere Angebote stetig weiterzuentwickeln und noch besser an die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen in unserem Bezirk anzupassen.

An dieser Stelle möchte ich allen ehrenamtlich engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern meinen besonderen Dank aussprechen. Mit ihrem Einsatz, ihrer Zeit und ihrer Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, leisten sie einen unverzichtbaren Beitrag für das gesellschaftliche Leben im Bezirk. Ihr Engagement stärkt den Zusammenhalt, unterstützt soziale Begegnungen und trägt wesentlich dazu bei, dass unsere Freizeitangebote erfolgreich umgesetzt werden können. Für diese wertvolle Arbeit verdienen sie große Anerkennung und unseren ausdrücklichen Respekt.

Abschließend wünsche ich Ihnen viele schöne Erlebnisse und bereichernde Erfahrungen bei den zahlreichen Veranstaltungen und Angeboten unserer Freizeiteinrichtungen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues kennenzulernen, interessante Menschen zu treffen und unvergessliche Momente zu sammeln. Mögen die vielfältigen Möglichkeiten unseres Bezirks Ihnen Inspiration, Freude und Gemeinschaft schenken.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr



Tim Richter
Bezirksstadtrat

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/buergetreffpunkt-lichterfelde-west

Facebook: www.facebook.com/buergetreffpunktbahnhoflichterfeldewest



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

am 2., 3. + 4. Montag im Monat

Doppelkopf

Leitung: **Frau Schröder**

10.00 – 16.00 Uhr

Tischtennis mit Spaß für Anfänger/innen und lustige Fortgeschrittene

Ohne Leitung

11.00 – 12.00 Uhr

am 1. Montag im Monat

Mediation und Klang für weniger Stress und mehr Vitalität

Leitung: **Frau Reitmeier**

15.00 – 16.30 Uhr

Smartphonekurs für Fortgeschrittene

vom 07.09.2026 bis 12.10.2026

Smartphonekurs für Anfänger

vom 02.11.2026 bis 07.12.2026

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Herr Zehnter** ☎ 0163 833 26 44

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

Außerhalb der Öffnungszeiten:

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** ☎ 033308 340 42 41

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 – 15.30 Uhr

Auf Anfrage, je nach Wetterlage

Hausfrauen – Trödel

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Kehmscherper** ☎ 817 32 87

14.30 – 16.00 Uhr

Djembe-Gruppe

Wir trommeln im Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West

Ansprechpartnerin: **Frau Rieprecht**

16.00 – 17.30 Uhr

ab 15.09.2026

„Melodie“-Workshop für Ukulele

Eigene Ukulele bitte mitbringen

1,00 € pro Termin für Kopien

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

Mittwoch

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

19.00 – 21.30 Uhr

BahnhofSerenaden

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 with Fun“

Leitung: **Frau Benndorf**

13.30 – 16.00 Uhr

Malgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Fischer** ☎ 802 66 60

10.00 – 12.00 Uhr

Tischtennis mit Spaß für Anfänger/innen und lustige Fortgeschrittene

Ohne Leitung

13.30 - 16.00 Uhr

Sozialkreisverband

jeden 1. Donnerstag im Monat

VdK Steglitz-Zehlendorf

Leitung: **Frau Lambrecht** ☎

13.30 - 16.00 Uhr

Tischtennis mit Spaß für Anfänger/innen und lustige Fortgeschrittene

Ohne Leitung

18.00 - 22.00 Uhr

BahnhofSerenaden

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 - 12.00 Uhr

Ukulelegruppe (auch für Anfänger)

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

10.00 - 12.00 Uhr

BVG - fröhliches Singen

jeden 1. und 3. Freitag im Monat

Ohne Leitung

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 der Öffnungszeiten:

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 Hollmann-Engel**

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: N.N.



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)

10.00 - 11.30 Uhr

Englisch für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Leitung: **Herr McLarren** ☎ 797 065 23

(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** ☎ 0157 734 183 99

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

Canasta

(ohne Leitung)

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 der Öffnungszeiten:

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)

12.00 - 13.00 Uhr

Orientalischer Tanz

Leitung: **Frau Knüppel** ☎ 0178 184 23 44

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 90 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)

15.00 - 15.45 Uhr

Gymnastik

Leitung: **Herr Kusnik** ☎ 0178 811 22 33

(Kostenbeitrag 3 € je Termin / 45 Minuten)

15.00 - 17.30 Uhr

Literatur - Kreis

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

15.45 - 16.30 Uhr

Gymnastik

Leitung: **Herr Kusnik** ☎ 0178 811 22 33

(Kostenbeitrag 3 € je Termin / 45 Minuten)

Mittwoch

09.30 - 10.45 Uhr

Fit-Mix Gymnastik

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

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 90 Minuten)

09.30 - 12.00 Uhr

Malgruppe

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

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

10.00 - 11.30 Uhr

Französisch für Anfänger/*innen mit Vorkenntnissen

Leitung: **Herr Gottschalk** ☎ 0160 966 756 31

(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)

14.00 - 17.30 Uhr

Billard

(ohne Leitung)

14.00 - 17.00 Uhr

Spielenachmittag

(ohne Leitung)

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

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 der Öffnungszeiten:

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!

Leitung: **Frau Zabel**

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)

12.00 - 13.30 Uhr

Tänzerische Gymnastik

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

(Kostenbeitrag 5 € 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-SÖHNER-HAUS

Außerhalb der Öffnungszeiten:

18:30 - 20.00 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

12.00 - 15.00 Uhr

jeden 1. und 3. Freitag im Monat

Briefmarkenfreunde und Briefmarkenfreundinnen

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Hemmerling**

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

Die Kreativmalgruppe

Leitung: **Frau Kath** ☎ 663 27 72

Außerhalb der Öffnungszeiten:

18.00 - 21.00 Uhr

Zumba Gold/Tanzmeditation

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Isecke** ☎ 0176 700 470 97

Maria-Rimkus-Haus

Gallwitzallee 53
12249 Berlin



Leiterin: Frau Reinfeld

☎ 766 838 62

✉: 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

09.30 - 10.30 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

Computerkurs - Grundlagen

Beginn neuer Kurse bitte erfragen

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)

10.45 - 12.00 Uhr

Qi Gong

Atmung - Bewegung - Entspannung

Leitung: **Frau Oßke**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 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 der Öffnungszeiten:

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 Klein** ☎ 0176 200 445 89

10.00 - 14.00 Uhr

Töpfergruppe

Ohne Leitung

10.00 - 11.30 Uhr

Italienisch

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

11.45 - 13.15 Uhr

Italienisch

Leitung: **Frau Sale** ☎ 348 24 81
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.00 - 17.00 Uhr

Senioren-schachclub Steglitz

Mitglied im Dachverband

Ohne Leitung

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

18.00 - 22.00 Uhr

Schachclub Lasker Steglitz

Mittwoch

10.00 - 11.30 Uhr

Smartphonetraining für Senioren/innen

Ansprechpartner: **Herr Kraatz**

10.30 - 17.00 Uhr

Töpfergruppe

Leitung: **Frau Opitz-Schmidt**

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 - 16.00 Uhr

Seniorenorchester Steglitz

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Dr. Weber** ☎ 0176 243 856 31

16.30 - 17.30 Uhr

Singkreis

jeden 2. Mittwoch im Monat

Leitung: **Frau Vogel**

16.30 - 18.00 Uhr

Nefertari - orientalischer Tanz

Mitglied im Dachverband

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

Außerhalb der Öffnungszeiten:

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)

10.45 – 12.15 Uhr

Joy Luck Club (Mandarin)

Leitung: **Herr Gütinger** ☎ 01575 880 07 89
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

11.30 – 12.30 Uhr

Hockergymnastik

Leitung: **Frau Bischhoff**
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

14.00 – 15.30 Uhr

jeden 1. Donnerstag im Monat

Selbsthilfegruppe für Osteoporose

Leitung: **Frau Panicke**

14.00 – 17.00 Uhr

jeden 1. Donnerstag im Monat

SoVD Kreisverband Steglitz-Zehlendorf

14.00 Uhr

Musikalisches Café

(siehe Hausprogramm)

14.00 – 17.00 Uhr

Doppelkopf

Ansprechpartnerin: **Frau Helling**

15.00 – 17.00 Uhr

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

15.00 – 18.00 Uhr

jeden 3. Donnerstag im Monat

Frauenselbsthilfe Krebs Berlin Lichterfelde Ost

Leitung: **Frau Möckel** ☎ 771 905 11

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

15.30 – 17.30 Uhr

jeden 3. Donnerstag im Monat

Demokratie stärken

Ansprechpartnerin: **Frau Herborn**

Außerhalb der Öffnungszeiten:

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 Wistuba** ☎ 0157 866 735 77

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

jeden 1. + 3. Freitag im Monat

Line-Dance für fortgeschrittene Anfänger/innen

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)

16.00 - 17.00 Uhr

Fit und beweglich - ein Leben lang

Leitung: **Frau Prautsch** ☎ 0331 273 47 45

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

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: Robert Schubert



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 02.11.2026 bis 07.12.2026

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Herr Zehnter** ☎ 0163 833 26 44

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 Vorkenntnissen

Leitung: **Frau Koesler** ☎ 0176 554 934 46

11.15 - 12.15 Uhr

Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene

vom 02.11.2026 bis 07.12.2026

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Herr Zehnter** ☎ 0163 833 26 44

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: **Frau Koesler** ☎ 0176 554 934 46

12.00 - 13:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Guttempler

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

13.30 - 16.30 Uhr

Stricken und Häkeln am Nachmittag

Ohne Leitung

14.00 - 15.00 Uhr

Zumba Gold

Leitung: **Frau Isecke** ☎ 0176 700 470 97

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

14.00 - 17.00 Uhr

Fotoclub Steglitz-Zehlendorf (Digital)

Mitglied im Dachverband

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

www.fotoclub-steglitz-zehlendorf.de

15.00 – 17.00 Uhr

Besser essen – gesünder werden

Selbsthilfegruppe der Rheuma-Liga am 3. Montag im Monat

Leitung: **Frau Dirks** ☎ 231 312 37

17.00 – 18.00 Uhr

Linedance für Anfänger fortgeschrittene Anfänger

Mitglied im Dachverband

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

Außerhalb der Öffnungszeiten:

18.00 – 20.00 Uhr

Orientalischer Tanz

Leitung: **Frau Pufahl**

18.15 – 19.30 Uhr

Linedance für Anfänger mit Vorkenntnissen

Mitglied im Dachverband

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

Dienstag

10.00 – 11.00 Uhr

Rücken- und Nackengymnastik im Sitzen

Leitung: **Frau C. Schmidt** ☎ 0175 833 84 12 ✉ clasch1907@freenet.de
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

11.15 – 12.15 Uhr

Gymnastik und Muskelaufbau

Leitung: **Frau C. Schmidt** ☎ 0175 833 84 12 ✉ clasch1907@freenet.de
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

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)

14.30 – 17.30 Uhr

Acrylmalgruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Vogt** ☎ 832 209 28

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

17.30 - 22.00 Uhr

Doppelkopf für Nichtraucher/innen

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Amor** ☎ 0176 72931675

Mittwoch

10.30 - 14.00 Uhr

Doppelkopf ohne Neunen

Nur mit Anmeldung vorab

Mitglied im Dachverband

Ansprechpartner: **Herr Rook** ☎ 0177 202 45 43 ✉ olepaul@gmx.de

12.00 - 14.00 Uhr

Theaterspiel

Leitung: **Herr Mauk** ☎ 0173 930 30 24

(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

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 Hamm** ☎ 0172 904 10 70 ✉ kontakt@skatfreunde09.de

Donnerstag

10.00 - 12.00 Uhr

Frohe Sängerrunde

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

10.00 - 12.00 Uhr

Offene Malgruppe „Farbenspiel“

Gemalt wird in/mit Acryl, Aquarell, Pastell und Kohlestiften

Leitung: **Frau Langer-Weisenborn** ☎ 0176 620 465 00

(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

10.30 - 12.00 Uhr

Qi Gong

Atmung - Bewegung - Entspannung

Leitung: **Frau Oßke** ☎ 705 71 69

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.15 - 13.45 Uhr

Come dance with me - Linedance für Anfänger/innen

Ansprechpartnerin: **Frau Lüdgen-Wienand** ☎ 0173 989 17 75

14.15 - 15.45 Uhr

Come dance with me - Linedance für Fortgeschrittene

Ansprechpartnerin: **Frau Lüdgen-Wienand** ☎ 0173 989 17 75

17.00 - 19.30 Uhr

Linedance für Fortgeschrittene

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

Außerhalb der Öffnungszeiten:

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 Lotz** ☎ 0175 890 49 85
(kostenfrei, zzgl. Speisen und Getränke)

16.15 - 17.15 Uhr

Yoga

Leitung: **Frau Richter** ☎ 0157 338 947 37
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

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

Team Hausleitung: Frau Opitz

☎ 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****Im Sommer April-Oktober Spielplatz gegenüber vom HMH, andere Straßenseite**

Weitere Kurstermine erfragen Sie bitte bei der Leitung der Freizeitstätte.

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

von April bis November

Leitung: **Frau Fuckert****10.00 - 11.30 Uhr****Yoga-Pilates-Gruppe Donnersmarck****Einfache therapeutische Übungen mit neuesten Faszientechniken für Schulter, Hüfte, Knie und den ganzen Körper**Leitung: **Frau Jentzsch** ☎ 0172 198 90 43**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 rükkenschonende Kräftigung des Skeletts und der Haltemuskulatur.

Leitung: **Herr Koch**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

13.30 – 16.00 Uhr

Kartenspielgruppe Hertha-Müller-Haus

Ansprechpartnerin: **Frau Korge-Kirmes** ☎ 0160 383 94 67

13.30 – 17.00 Uhr

Schachgruppe

(ohne Leitung)

14.30 – 16.00 Uhr

Computerkurs – Grundlagen

Neuer Kurs ab 28. September 2026

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 Kursleitung oder Leitung der Freizeitstätte nach 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: **Herr Denk** ☎ 344 18 28

14.30 – 16.30 Uhr

Skat

Ansprechpartner: **Herr Reiß** ☎ 0160 978 315 15

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 der Öffnungszeiten:

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

Aktuell: Schachkurs für Neulinge und Wiedereinsteiger vom 09.03.

13.04.2026 jeweils montags von 18:00 – 19:30 Uhr

Dienstag

09.30 - 10.30 Uhr

Yoga I - die Lust am Leben

Sanftes Yoga auf der Matte

Leitung: **Frau Wittwer ☎ 0176 637 688 51**

(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

Ohne Leitung

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 Wittwer ☎ 0176 637 688 51**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

11.00 - 12.30 Uhr

Englisch für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Leitung: **Frau McLarren ☎ 797 065 23, 0174 575 62 31**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

11.00 - 12.30 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 Wittwer ☎ 0176 637 688 51**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

12.45 - 14.15 Uhr

Englisch für Anfänger/innen

Leitung: **Frau McLarren** ☎ 797 065 23, 0174 575 62 31

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

12.45 - 14.15 Uhr

Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

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

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

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)

14.00 - 17.00 Uhr

Canasta Gruppe

Ohne Leitung

14.30 - 16.30 Uhr

Kreatives Formen von Speckstein

Leitung: **Frau Thaens**

15.00 - 16.30 Uhr

Treffen des Singkreises

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

ohne Leitung

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen (Di/Do)

(siehe Hausprogramm)

15.00 - 17.00 Uhr

Foto Gruppe

Ansprechpartner: **Herr Rohn** ☎ 01575 247 28 40

15.45 - 17.00 Uhr

TaiJi-Qigong

Leitung: **Frau Hergl**

☎ 0160 977 451 65

✉ k.hergl@gmx.de

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

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: **Herr Porzelt** ☎ 0176 621 563 36

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr
Rückengymnastik
Leitung: **Herr Hanowski**
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

11.00 - 13.00 Uhr
Tischtennis-Treff
bei gutem Wetter draußen auf dem Parkplatz
(ohne Leitung)

11.00 - 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 Wittwer** ☎ 0176 637 688 51
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

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 Wittwer** ☎ 0176 637 688 51
(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

13.30 - 17.00 Uhr

Treffen der Gehörlosengruppe

Ansprechpartner: **Herr Knörzer**

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Fax: 707 635 23 oder

SMS-Handy: 0160 632 60 58

14.00 - 17.00 Uhr

Blindengruppe I und II im Wechsel 14-tägig

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

14.00 - 17.00 Uhr

Spielegruppe Rommecup

Ansprechpartnerin: Frau Ulrich

14.15 - 15.15 Uhr

Rhythmische Gymnastik

Gelenk- und rücken schonende 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 Hensche** ☎ 0172 724 34 57

16.30 - 18.00 Uhr

TaiJi-Schwertform

Leitung: **Frau Hergl**

☎ 0160 977 451 65

✉ k.hergl@gmx.de

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

19.30 - 22.30 Uhr

Guttempler-Gemeinschaft „Harmonie“

Offene Suchtselbsthilfegruppe

Ansprechpartner: **Herr Goede** ☎ 0163 719 09 57

19.30 - 21.30 Uhr

Tango Nachbarschaft

Leitung: **Herr Rieser** ☎ 0179 949 27 61 ✉ thomas@noutango.berlin

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**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)

13.30 - 16.00 Uhr**Kartenspielgruppe Hertha-Müller-Haus**

Ansprechpartnerin: **Frau Korge-Kirmes** ☎ 0160 383 94 67

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,
Frau Schalow ☎ 0178 849 84 29

15.00 - 17.00 Uhr**ILCO Selbsthilfegruppe Darmkrebs**

Leitung: **Herr Mühlberg**

jeden 4. Donnerstag im Monat

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

Der Kreis wendet sich an Interessierte, die sich unter Gleichgesinnten über moderne Literatur des 20. und 21. Jahrhundert austauschen möchten.

Leitung: **Herr Dr. Walter**

Außerhalb der Öffnungszeiten:

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 04.09.2026 bis 09.10.2026

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

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

Tanzen macht Spaß und bringt Lebensfreude in den Alltag

Vielseitig und Interessant, Partner/in nicht erforderlich

Ansprechpartnerin: **Frau Boudodimus** ☎ 802 76 09

10.45 - 12.15 Uhr**Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene
vom 04.09.2026 bis 09.10.2026**

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte bei der Leitung der Freizeitsstätte nach 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****13.00 - 17.00 Uhr****Rentenberatung DRV**

Nach Terminvereinbarung

Leitung: **Herr Prange** ☎ 0151 646 958 22**14.00 - 15.00 Uhr****Sturzprävention**

Was wir gemeinsam erreichen:

Mehr Sicherheit beim Gehen und Stehen, Leichtigkeit bei alltäglichen Bewegungen, ein gutes Gleichgewicht und eine kräftigere Muskulatur

Leitung: **Frau Prautsch** ☎ 0331 273 47 45

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

14.30 - 16.00 Uhr**Kaffeeklatsch bei Hertha Müller****Neu**

jeden 2. + 4. Freitag im Monat

Wir wollen erzählen, lachen und auch zwischendurch den Kopf anstrengen.

Ansprechpartnerin: **Frau Partsch** ☎ 0173 894 96 83**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 pfiffigen Tricks für den Alltag ein.

Leitung: **Frau Roth****Zertifizierte Gedächtnistrainerin im****Bundesverband Gedächtnistraining e.V.**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

HERTHA-MÜLLER-HAUS

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** ☎ 0177 216 83 44

Außerhalb der Öffnungszeiten:

18.00 - 22.00 Uhr

Bridge Sport Club Nr. 6

Bridge Turniere

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



Weihnachtssterne 2026

Im Hertha-Müller-Haus,

Argentinische Allee 89, 14163 Berlin

Mittwoch, den
2. Dezember 2026
13:00 - 16:30 Uhr
Einlass: 12:30 Uhr

Donnerstag, den
3. Dezember 2026
13:00 - 16:30 Uhr
Einlass: 12:30 Uhr

Freitag, den
4. Dezember 2026
13:00 - 16:30 Uhr
Einlass: 12:30 Uhr



Foto: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin

Weihnachtliche Klänge und der Duft eines köstlichen Weihnachtsbuffets begrüßen Sie auch in diesem Jahr an drei Tagen zu den Weihnachtssternen im Hertha-Müller-Haus. Ein Livemusikprogramm bringt Sie mit Weihnachtsliedern zum Schunkeln und eventuell auch zum Tanzen. Wie in den vergangenen Jahren wird mit weihnachtlichem Gebäck und einer Tasse Kaffee die Veranstaltung gemütlich ausgeklungen.

Aufgrund der hohen Nachfrage werden höchstens 2 Karten pro Person verkauft. Die Karten sind tischweise nummeriert. 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 7. Oktober 2026, 9:00 Uhr unter der 030 90299 6531 möglich. Die Karten können Sie nach der telefonischen Kartenreservierung im Hertha-Müller-Haus oder im Rathaus Lankwitz abholen. Bitte beachten Sie, dass aufgrund der hohen Nachfrage die Telefonleitung zwischenzeitlich belegt sein kann, versuchen Sie es bitte in diesem Fall später erneut.

Bei Fragen können Sie sich telefonisch an 030 90299-6531 wenden.

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 Ansprechpartner:



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

09.00 - 10.00 Uhr

Zumba

Leitung: **Frau Omelchenko**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

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

Fit und beweglich ein Leben lang

Sanfte Übungen für Kraft, Balance und Beweglichkeit

Leitung: **Frau Prautsch** ☎ 0331 273 47 45

(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)

HANS-ROSENTHAL-HAUS

14.00 - 17.30 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 - 17.00 Uhr

Kartenspielgruppe

(ohne Leitung)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

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)

14.00 - 17.00 Uhr
Porzellanmalgruppe
Ohne Leitung

15.00 - 16.00 Uhr
Gedächtnistraining
Leitung: **Frau Holkenbrink 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 der Öffnungszeiten:
18.00 - 21.30 Uhr
Shanty-Chor Berlin e. V.
Mitglied im Dachverband
Leitung: **Herr Reefs** ☎ 791 33 96

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr
Sturzprävention – Sicher stehen, Sicher gehen
Leitung: **Herr Rabisch** ☎ 0151 284 732 47
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / **60** Minuten)

10.00 - 11.00 Uhr
Tischtennis
Ohne Leitung

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)

HANS-ROSENTHAL-HAUS

10.30 - 13.30 Uhr

Kochgruppe

Leitung: **Frau Schiller**

11.00 - 12.00 Uhr

Gymnastik mit Musik

Leitung: **Frau Wesely ☎ 0176 955 323 03**

(Kostenbeitrag 4 € 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)

13.30 - 15.00 Uhr

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.00 Uhr -16.00 Uhr

Unionhilfswerk/ Kaffeeklatsch

14.30 - 16.00 Uhr

Internationale Folklore- und Gemeinschaftstänze

Leitung: **Herr Ebert ☎ 833 22 52**

14.30 - 17.00 Uhr

Skat

Ohne Leitung

16.00 - 17.00 Uhr

Linedance

Leitung: **Frau Romroth ☎ 822 11 77**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

18.30 - 20.30 Uhr

Frauenchor

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Frau Janus ☎ 030 234 806 20**

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr

Stuhlgymnastik

Leitung: **Herr Hanowski**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

10.00 – 11.30 Uhr

Kreatives Schreiben

Leitung: **Frau Grundmann** ☎ 0176 489 979 45

15.00 Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe Hausprogramm)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

18.00 – 21.30 Uhr

Schachclub Zehlendorf e.V.

Leitung: **Herr Malik** ☎ 0155 600 080 90

Freitag

10.00 – 12.00 Uhr

Treffen des Senioren - Singkreises

Ohne Leitung

10.00 – 12.00 Uhr

Karten spielen

Ansprechpartnerin: **Frau Machui** ☎ 0171 190 51 90

10.00 – 13.00 Uhr

Porzellan - Malgruppe

Mitglied im Dachverband

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

10.30 – 13.30 Uhr

Koch - Gruppe

Leitung: **Frau Weise**

13.30 – 17.00 Uhr

Schachgruppe

Leitung: **Herr Krombach**

Außerhalb der Öffnungszeiten:

19.00 – 21.00 Uhr

Treffen der Staudengruppe

jeden 2. Freitag im Monat

September bis April im Hans-Rosenthal-Haus

Mai bis August Besichtigungen

Leitung: **Frau Zager**

18.00 – 22.00 Uhr

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

Schachclub Zehlendorf e.V.

Leitung: **Herr Malik** ☎ 0155 600 080 90

HANS-ROSENTHAL-HAUS

Samstag

14.00 - 19.00 Uhr

Bridgegruppe

Mitglied im Dachverband

Leitung: **Herr Walter** ☎ 817 59 24

**Im Hans-Rosenthal-Haus kann jederzeit Tischtennis und Poolbilliard
gespielt werden**

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!

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)

12.00 - 13.00 Uhr

Line Dance Fortgeschrittene

Leitung: **Herr Schwanke** ☎ 787 030 90
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

12.15 - 13.45 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 07.09.2026 bis 12.10.2026

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

Smartphonekurs für Fortgeschrittene

vom 02.11.2026 bis 07.12.2026

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

Leitung: **Herr Zehnter** ☎ 0163 833 26 44

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 - 18.00 Uhr

Bridgegruppe

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

Vertretung: **Frau Trenkel** ☎ 680 085 80

14.30 - 16.30 Uhr

Offene Spielegruppe (z.Zt. Canasta und Skat)

Ansprechpartnerin: **Frau Nickoll** ☎ 0174 301 93 06

Außerhalb der Öffnungszeiten:

17.30 - 18.30 Uhr

Cantienica Beckenbodentraining

Mitglied im Dachverband

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

(Kostenbeitrag 10 €)

19.00 - 20.00 Uhr

Gesundheitsorientiertes Trampolintaining 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 - 11.15 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** ☎ 0173 529 31 10

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 60 Minuten)

13.15 - 14.15 Uhr

Gesundheitsorientierte Trampolinfitness

Leitung: **Herr Belewsky** ☎ 0173 529 31 10

(Kostenbeitrag 5 € je Termin / 60 Minuten)

14.00 - 16.00 Uhr

jeden 2. + 4. Dienstag im Monat

Schreiblust statt Schreiblast - Kreatives Schreiben

Leitung: **Frau Schwarzlose**

(Kostenbeitrag 8 € je Termin / 120 Minuten)

14.00 - 17.30 Uhr

- **Kreatives Arbeiten mit Stoff**

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

Leitung: **Frau Kettelhut**

- **Strickgruppe**

jeden 3. Dienstag im Monat

Leitung: **Frau Walther**

FREIZEITSTÄTTE SÜD

14.00 -16.00 Uhr
Parkinson - Gruppe
Leitung: **Herr Adler**

am 4. Dienstag im Monat

14.00 - 16.00 Uhr
Sprechstunde der Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf
Leitung: **Herr Eisenreich ☎ 0162 17 17 41 (AB)**

14.30 - 15.30 Uhr
Gymnastik 60 +
Leitung: **Frau Baldowski**
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

15.00 - 16.30 Uhr
Gruppe 1
Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte nach den Kursterminen bei der Kursleitung.

Mitglied im Dachverband
Leitung: **Frau Dillmann ☎ 0163 604 89 52**

16.00 - 17.30 Uhr
Gruppe 2
Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte nach den Kursterminen bei der Kursleitung.

Mitglied im Dachverband
Leitung: **Frau Dillmann ☎ 0163 604 89 52**

16.30 - 17.30 Uhr
Sturzprävention - Sicher stehen, Sicher gehen
Leitung: **Herr Rabisch ☎ 0151 284 732 47**
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / **60** Minuten)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

18.00 - 19.30 Uhr
Tai-Chi
Leitung: **Herr Wagner ☎ 0170 983 00 48**

Mittwoch

09.30 - 10.30 Uhr
Morgengymnastik
Leitung: **Frau Ratsch ☎ 0176 111 183 80**
(Kostenbeitrag 4 € je Termin / **60** Minuten)

10.00 – 12.00 Uhr

Literaturkreis

jede gerade Kalenderwoche

Leitung: **Frau Dethlefs** ☎ 833 64 01

10.30 – 12.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen

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

Frau Dillmann ☎ 0163 604 89 52

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte nach den Kursterminen bei der Kursleitung.

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)

12.30 – 13.30 Uhr

Nacken- und Rückengymnastik

Leitung: **Frau Schmidt**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

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 der Öffnungszeiten:

18.00 – 24.00 Uhr

Schach

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

Donnerstag

09.30 - 11.00 Uhr

Pilates

Leitung: **Frau Lorenzen**

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

10.00 - 12.00 Uhr

Töpfer - Gruppe

Leitung: **Frau Neidenbach**

12.00 - 13.30 Uhr

Kreistanz

Leitung: **Frau Ritgen** ☎ 0176 568 189 41 ✉ b.ritgen@web.de

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

14.00 - 15.00 Uhr

ZUMBA Gold

Leitung: **Frau Doubov**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

14.00 - 16.30 Uhr

Tiffany-Glasarbeiten

Ansprechpartner: **Frau Lambeck** ☎ 0175 267 63 23

Mit Materialkostenersatz durch die Teilnehmenden

14.30 - 16.30 Uhr

Bridge Unterricht

jeden 3. Donnerstag im Monat

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

15.00 - 16.30 Uhr

Line Dance (Country) gute 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 an Demenz erkrankten Menschen

Mitglied im Dachverband

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

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte nach den Kursterminen bei der Kursleitung.

Außerhalb der Öffnungszeiten:

18.30 - 19.30 Uhr

Yoga 50+

Mitglied im Dachverband

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

Freitag

10.30 - 13.30 Uhr

Tischtennis für Personen mit Parkinson

Leitung: **Herr Klose** ✉ andreas.klose@pingpongparkinson.de

14.00 - 17:00Uhr

Kulturelle Veranstaltungen

(siehe auch Hausprogramm)

Außerhalb der Öffnungszeiten:

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

Schwimmhalle Teltower Damm 65-101,
14167 Berlin

Senioren-Schwimmgruppe der DLRG

Ärztliches Attest ist erforderlich!

Teilnahmevoraussetzung: Beitritt zur DLRG / bestehende Mitgliedschaft

Ansprechpartner: **Herr Sliwinski** ☎ 0176 457 137 52 oder

✉ seniorenschwimmen@st-zd.dlrg.de

(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

✉ Peter.Hindrich@t-online.de

Dienstag

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
✉ Peter.Hindrich@t-online.de

18.00 – 19.30 Uhr

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

Offene Männer-Gesprächsgruppe

Bei Interesse bitte anrufen bei

Günter Strack ☎ 774 54 24 oder

Jürgen Schuster ☎ 0175 525 06 86

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)

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

✉ **Peter.Hindrich@t-online.de**

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

Das Wandern ist des Müllers Lust ...

Die Freizeit-Wandergruppe 1

Programm

vom 1. September 2026

bis 31. August 2027



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

02.09.2026, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Wildau

WW: Von S-Bhf. Wildau nach S-Bhf. Königs Wusterhause (7 km)

FV: S46

VBB: ABC

16.09.2026, 09:30 Uhr

TP: S-Bhf. Frohnau

9:37 Uhr Weiterfahrt mit Bus 125 zur Invalidensiedlung

WW: Wanderung über Stolpe nach Hennigsdorf (8,5 km)

FV: S1, Bus 125, Rückfahrt ab Hennigsdorf S25

VBB: AB und ABC für Rückfahrt

30.09.2026, 09:51 Uhr

TP: S-Bhf. Blankenfelde

WW: Wanderung am Glasowbach (10 km)

FV: S2

VBB: ABC

14.10.2026, 09:53 Uhr

TP: S-Bhf. Buch

WW: Von S-Bhf. Buch zur historischen Altstadt Bernau (10km)

FV: S2

VBB: AB

25.10.2026 Ende der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **zurückstellen**

28.10.2026, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Alt Tegel

WW: Wanderung an der Havel bis Konradshöhe (9 km)

FV: Schienenersatzverkehr Bus U6 ab Kurt-Schumacher-Platz

VBB: AB

11.11.2026, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Karow

WW: Am Lietzengraben durch moorige Wälder bis S Röntgental (10,5 km)

FV: S2

VBB: B

25.11.2026, 10:04 Uhr

TP: Bhf. Rehfelde

WW: Rundwanderung von und nach Bhf. Rehfelde über
Dorfkirche Garzin (7,5 km)

FV: RB26

VBB: Einzelfahrausweis oder Deutschlandticket

09.12.2026

Weihnachtsfeier

14:00 Uhr

der Wandergruppen I (Frau Decke)

bis ca.

17:30 Uhr

2027

20.01.2027, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Julius-Leber-Brücke

WW: Rundwanderung von und nach Julius-Leber-Brücke (6 km)

FV: S1

VBB: AB

03.02.2027, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Oskar-Helene-Heim

WW: von U-Bhf. Oskar-Helene-Heim durchs Fischtal bis
Mexikoplatz (6 km)

FV: U3

VBB: AB

17.02.2027, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Mendelssohn-Bartholdy-Park

WW: An der Spree entlang bis Röntgenbrücke und
Darwinstr. Nr. 1-5 (9,5 km)

FV: U2 oder Bus M29

VBB: AB

03.03.2027, 09:56 Uhr

TP: Bhf. Rehbrücke

WW: Rundwanderung um Bergholz-Rehbrücke (6 km)

FV: RB 37 ab Bhf – S Wannsee

VBB: ABC

17.03.2027, 10:27 Uhr

TP: Bhf. Bestensee

WW: Durchs Sutschketal bis S Königs – Wusterhausen (10 km)

FV: RE 7

VBB: Einzelfahrausweis oder Deutschlandticket

28.03.2027 Beginn der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **vorstellen**

WANDERGRUPPE

31.03.2027, 09:57 Uhr

TP: S-Bhf. Grünau

10:03 Uhr Weiterfahrt mit Tram 68 nach Schmökwitz

WW: Wanderung rund um Rauchfangswerder (9,5 km)

FV: S46

VBB: AB

14.04.2027, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Nikolassee-Ausgang Hohenzollernplatz

WW: Durch die Rehwiese, und Düppeler Forst bis
S-Bhf. Wannsee (9,5 km)

FV: S7, S1

VBB: AB

28.04.2027, 09:46 Uhr

TP: Bhf. Staaken Ausgang Nennhauser Damm

WW: Wanderung vom Bhf. Staaken durch Naturschutzgebiet
Hahneberg nach Gatow, Kleine Badewiese (8,50 km)

FV: RE 8

VBB: AB

12.05.2027, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Grünau

WW: Von S-Bhf. Grünau am Langen See bis Müggelheim (8,5 km)

FV: S46

VBB: AB

26.05.2027 Tagestour

Einzelheiten erfolgen mit separatem Rundschreiben

09.06.2027, 09:20 Uhr

TP: Hbf. Potsdam

09:35 Uhr Weiterfahrt mit RB 21 (Richtug S+U Bhf. Gesundbrunnen)
bis Potsdam Marquard

WW: Wanderung am Sacrow-Paretzer-Kanal, bis Potsdam
Volkspark (9,5 km)

FV: S7, RB 21

VBB: ABC

23.06.2027, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Hoppegarten

WW: Wanderung zum Schlossgut Altlandsberg (7 km)

FV: S5

VBB: ABC

07.07.2027, 10:00 Uhr

TP: S-Bhf. Pichelsberg

WW: Au dem Havelhöhenweg bis zum Grunewaldturm (6,5 km)

FV: S9

VBB: AB

21.07.2027, 09:50 Uhr!

TP: S-Bhf. Lehnitz

WW: Wanderung um den Lehnitzsee nach Oranienburg (7,7 km)

FV: S1

VBB: ABC

04.08.2027, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Ruhleben

WW: Durch die Fließwiesen Ruhleben, Schanzenwald und
Morellenschlucht bis Heerstraße/Schirwindter Allee (6 km)

FV: U2

VBB: AB

18.08.2027, 10:00 Uhr

TP: U-Bhf. Alt Tegel

WW: Runde durch den Tegeler Forst (10 km)

FV: Schienenersatzverkehr Bus U6 ab Kurt-Schumacher-Platz

VBB: AB

Ich wünsche allen schöne Wanderungen bei hoffentlich immer gutem
Wetter!

Ihre Wanderleiterin Kornelia Decke

Für Rück- und Nachfragen erreichen Sie mich wie folgt:

Telefon: 030 826 34 58; Mobil: 0174 974 99 91;

E-Mail: kornelia.decke@kabelmail.de oder kornelia.decke@icloud.com

Über 50 Jahre Dachverband

Anfang der 70er Jahre kamen in Steglitz die ersten Seniorengruppen zusammen, um ihre Freizeit zu gestalten.

Unter dem Motto: „Miteinander - Füreinander“

gründeten sie am 5. September 1973 den Dachverband Steglitzer Seniorenvereinigungen unter der Leitung von H.J. Behrendt. Bis 1991 war der Dachverband auch gleichzeitig Seniorenbeirat im Bezirk und nahm Aufgaben wahr, die heute von der Seniorenvertretung übernommen worden sind. Mit der Verschmelzung der Bezirke Steglitz und Zehlendorf fand die Anpassung des Dachverbandes statt, so dass es heute den Dachverband Steglitz-Zehlendorfer Seniorenvereinigungen gibt.

Das Interesse der Menschen 60+ an aktiver Freizeitgestaltung hat im Laufe der Jahre stetig zugenommen.

Heute sind 58 Mitgliedsgruppen in 8 Sparten organisiert. Das Bandbreite ist groß und vielfältig: Es gibt 11 Gruppen im Bereich Gymnastik und Yoga, 20 Gruppen, die sich Musik und Tanz beschäftigen, 11 Gruppen für Kartenspiele und Schach, 4 Gruppen sind im kreativen Bereich aktiv, 2 bei Foto, Film und Video. Aber auch Reise- und Wandergruppen sind bei uns organisiert. Ein Highlight ist das Repair Café, das Unterstützung bei Reparaturen anbietet und so einen wichtigen Nachhaltigkeitsbeitrag liefert.

Die Gruppen haben alle eine ehrenamtliche Leitung, die Interessenten und Neueinsteigern zur Verfügung steht. Interessierte sind jederzeit willkommen. Wir vermitteln sie an eine unserer Gruppen oder helfen mit bei der Neugründung einer Gruppe.

Der Dachverband ist überparteilich, unabhängig, gemeinnützig und wird vom Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf und vielen Spendern unterstützt. Nicht nur gestern, sondern auch heute und morgen gilt es, Menschen eine Plattform zur Verfügung zu stellen, die ihrem Leben einen schöneren Sinn geben kann, die fördert und zusammenführt.

***Unser zeitlos aktuelles Motto lautet deshalb:
„Aktiv im Alter - Gemeinsam statt einsam“.***

Es steht für unsere Zielsetzung, Abwechslung und motivierende Gruppenerlebnisse zu organisieren und wegzukommen von Langerweile. Der Dachverband wird auch in Zukunft als Sprachrohr für und Bindeglied zwischen Senioren und Bezirk auf ehrenamtlicher Basis zu verstehen sein und daher ein nicht weg zu denkender Faktor bleiben.

Kontakt: Michael Mielke, 0176 - 34 66 58 27

michaelmielke1000@t-online.de

Zusätzliche Informationen finden Sie unter:

www.seniorenmitpower.com

Freigegeben: Michael Mielke/29.05.2026

Nach Absprache

"Reisegruppe Erlebnisreisen"

Leitung: Herr Lohmann

Telefon: 030 - 803 66 53

Dienstag

10:00 bis 11:00 Uhr

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

Herren-Gymnastikgruppe „Old Gymnastics Boys"

Leitung: Herr Mielke

Telefon: 0176 - 34 66 58 27

11:00 bis 12:00 Uhr

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

Gymnastikgruppe „Gymmis"

Leitung: Frau Kistler

Telefon: 0177 - 46 46 870

Freitag:

10:00 bis 11:00 Uhr

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

Gymnastikgruppe

Leitung: Frau Nixdorf

Telefon: 030 - 773 58 88

10:00 bis 11:00 Uhr

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

Gymnastikgruppe

Leitung: Frau Nixdorf

Telefon: 030 - 773 58 88



Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf

Wir sind die engagierte, parteipolitisch und konfessionell neutrale Interessenvertretung von Bürgerinnen und Bürgern 60+ in unserem grünen Bezirk.

Das Seniorenmitwirkungsgesetz dient als Grundlage unserer Aktivitäten um den älteren Menschen ein gutes Leben im Alter zu ermöglichen.

Unsere Anliegen sind u.a.

- Die Weiterentwicklung des seniorenfreundlichen Bezirks Steglitz-Zehlendorf
- altersgerechte Weiterentwicklung des ÖPNV
- altersgerechte Gesundheits- und Pflegeversorgung
- Verkehrsberuhigung vor Freizeitstätten und Heimen und altersgerechte Verkehrsplanung
- die Förderung der aktiven Beteiligung von Senior:innen in der Gesellschaft
- Wünsche und Anliegen der Älteren mit Migrations- und queerem Hintergrund aufnehmen
- Stärkung der digitalen Nutzung und Teilhabe
- und vieles mehr

Unser gemeinsames Ziel ist es, Sie vielfältig zu beraten, zu unterstützen und zu helfen.

Gemeinsam findet sich leichter eine Lösung.

Ihre Seniorenvertreterinnen und Seniorenvertreter bieten in den Freizeitstätten Sprechstunden an, siehe Aushang in den Schaukästen. Kommen sie gerne vorbei und sprechen uns an.

Am 1. Freitag im Monat laden wir zu einem Seniorenplausch in der Freizeitstätte Süd, welcher sehr gut angenommen wird und die Teilnehmer bringen interessante Themen mit, die ihnen am Herzen liegen.

Jeden Montag sind wir telefonisch von 11:30 - 13:00 Uhr unter der Nummer 0162 2171741 erreichbar, sie können uns auch eine Nachricht mit ihrer Telefonnummer hinterlassen wir rufen zurück.

An jedem 1. Montag im Monat findet in unserem neuen Büro im Rathaus Zehlendorf, Raum C 27 unsere Sprechstunde vor Ort statt.



Vom 5. - 12. März 2027
finden in Berlin die Wahlen zu
den bezirklichen
Seniorenvertretungen statt.

Sie sind 60 Jahre und älter?
Wählen Sie mit!

Wer kann wählen?

Jede Person ab 60 Jahren mit Hauptwohnsitz in Berlin. Die deutsche Staatsbürgerschaft ist nicht notwendig.

Wie wird gewählt?

Per Briefwahl oder in Wahllokalen. Die **Wahlunterlagen** werden den Wahlberechtigten ab dem **5. Januar 2027** zugeschickt.

Mit den Wahlunterlagen erhalten Sie auch alle relevanten Informationen:

- Welche Kandidatinnen und Kandidaten zur Wahl stehen,
- Wann und wo sich die Kandidatinnen und Kandidaten öffentlich vorstellen werden,
- Wann und wo gewählt werden kann,
- Welche Fristen für die Briefwahl gelten.

Die **Briefwahl** muss bis zum **19. Februar 2027** beantragt werden, die Briefwahlunterlagen müssen bis zum **4. März 2027, 18:00 Uhr** beim Bezirksamt eingegangen sein.

Sie möchten selbst kandidieren?

Ältere Bürgerinnen und Bürger können ab dem **04. September bis zum 02. Oktober 2026** sich selbst oder andere Personen zur Berufung in die bezirkliche Seniorenvertretung vorschlagen. Zur Kandidatur berechtigt sind alle, die zum Zeitpunkt der Wahlen

- 60 Jahre oder älter sind und
- ihren Hauptwohnsitz in Steglitz-Zehlendorf gemeldet haben.

Die Staatsangehörigkeit spielt auch hier keine Rolle.

Weitere Informationen unter: [Seniorenvertretungswahl 2027 - Berlin.de](https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/koordination/altenhilfekoordination/artikel.1694153.php)
(<https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/koordination/altenhilfekoordination/artikel.1694153.php>)

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 2026 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)