



Aktion des Regionalverbundes Berlin
des Gesunde Städte-Netzwerkes Deutschland

Ge(h)meinsam unterwegs



Im Mai spazierengehen...
...in Steglitz Zehlendorf

Programm 2026





Ge(h)meinsam unterwegs in Steglitz-Zehlendorf

Die Aktion „Ge(h)meinsam unterwegs“ findet jedes Jahr im Mai in vielen Bezirken Berlins statt. Sie ist eine Aktion des Regionalverbundes Berlin des Gesunde Städte-Netzwerkes Deutschland. Steglitz-Zehlendorf nimmt bereits zum vierten Mal teil.

Sie finden in diesem Programm sowohl einmalige Aktionen, die Lust aufs Spazieren gehen machen wollen, als auch Schnupperangebote regelmäßiger Spaziergangsgruppen, die offen für neue Teilnehmende sind.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen freien Trägern, Kirchengemeinden und bezirklichen Seniorenfreizeitstätten, ihren Mitarbeiter*innen und Ehrenamtlichen, die gemeinsam dieses bunte Programm gestalten. **Und wir wünschen allen Bürger*innen viel Freude, angenehme Gesellschaft und neue Eindrücke.**



Ergänzend zum Programm möchten wir Ihnen gern die „**Grünen Hauptwege**“ ans Herz legen. Insgesamt sind zwanzig Routen mit einer Gesamtlänge von 575 km ausgeschildert. Der aktuelle Wegeverlauf der Grünen Hauptwege steht in Form von PDF-Dateien zum Herunterladen und Ausdrucken bereit:

<https://www.berlin.de/sen/uvk/natur-und-gruen/landschaftsplanung/gruene-hauptwege/>

Die Hauptwege sind nicht barrierefrei. Zudem empfiehlt es sich, ergänzend Kartenmaterial zu verwenden, da die Beschilderung noch nicht durchgängig ist.

Die Grünen Hauptwege sind auch enthalten in der Karte „Berlin und Umgebung. Große Radwander- und Wanderkarte.“ Dr. Barthel Verlag (2021, 3. Auflage), ISBN: 978-3-89591-148-4, 6,90 € zzgl. Versandkosten



Programm 2026

Mo., 04.05.2026 Für pflegende Angehörige: „Blumen sagen DANKE“ -

Ein Angebot der Pflegestützpunkte Steglitz-Zehlendorf zur Woche der pflegenden Angehörigen

Wir laden Sie und Ihre(n) zu Pflegende(n) zu einer kostenlosen Führung in den Botanischen Garten ein. Dabei besteht auch die Möglichkeit, mit uns ins Gespräch zu kommen. Je nach Gruppengröße sind wir ca. 60 - 90 Minuten unterwegs.

Am Coffee-Truck vor dem großen Gewächshaus können wir einen Kaffee trinken (die Cafés sind leider geschlossen).

Ein Angebot der drei Pflegestützpunkte des Bezirks in Kooperation mit dem Amt für Soziales Steglitz-Zehlendorf.

Treffpunkt: Besucherzentrum des Botanischen Gartens am Königin-Luise-Platz

Uhrzeit: 10.00 Uhr - ca. 11.30 Uhr

Kosten: ggf. für Kaffeetrinken

Anmeldung: bitte unter Tel.: 769 026 00 oder E-Mail: steglitz@pspberlin.de

Mi., 06.05.2026 Spaziergang in Zehlendorf Mitte (Stadträtin für Jugend und Gesundheit, Frau Böhm angefragt)

Gemeinsam macht es mehr Spaß! In gemächlichem Tempo gehen wir ca. 1 Stunde durch die grüne Mitte Zehlendorfs. Eine kleine Pause und Mitmachaktion gibt es auf dem Aktivplatz. Dies ist ein regelmäßiges und offenes Angebot. Wir freuen uns auf neue Leute und insbesondere auch auf Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund.

Im Anschluss kann in unserem Café ein preiswertes Mittagessen (6-7 €) zu sich genommen werden und wir laden zu Kaffee/ Tee/ Wasser ein.



Ein Angebot der Anlaufstelle für ältere Menschen/ Mittelhof e.V.

Treffpunkt: Villa Mittelhof, Königstraße 42-43, 14163 Berlin

Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Kosten: keine (nur falls Mittagstisch genutzt wird)

Anmeldung: nicht erforderlich

Mi., 06.05.2026 Wer oder was steckt dahinter? Spaziergang zur Entdeckung des alten Ortes Lichterfelde

Viele von uns sind schon oft an den Häusern und Plätzen vorbeigegangen, kennen aber wenig von der Geschichte dahinter. Bei einem Rundgang über den Ludwig-Beck-Platz, über Nebenstraßen zum Dorfanger ist einiges zu erfahren, wie unsere heutige Wohnumgebung sich entwickelt hat. Mit Bärbel Jochum und Nils Seethaler vom Steglitz Museum. Es ist möglich, hinterher gemeinsam Kaffee zu trinken.

Eine Kooperation vom Steglitz-Museum und BENN Hindenburgdamm

Treffpunkt: BENN Büro, Hindenburgdamm 89, 12203 Berlin

Uhrzeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: bitte bei BENN Hindenburgdamm, Tel.: 447 197 70 oder

E-Mail: benn-hindenburgdamm@list-gmbh.de

Mi., 06.05.2026 Für pflegende Angehörige: „Blumen sagen DANKE“ - Ein Angebot der Pflegestützpunkte Steglitz-Zehlendorf zur Woche der pflegenden Angehörigen

Wir laden Sie und Ihren zu Pflegenden zu einer kostenlosen Führung in den Botanischen Garten ein. Dabei besteht auch die Möglichkeit, mit uns ins Gespräch zu kommen. Je nach Gruppengröße sind wir ca. 60 - 90 Minuten unterwegs.

Am Coffee-Truck vor dem großen Gewächshaus können wir einen Kaffee trinken (die Cafés sind leider geschlossen).

Ein Angebot der drei Pflegestützpunkte des Bezirks in Kooperation mit dem Amt für Soziales Steglitz-Zehlendorf

Treffpunkt: Besucherzentrum des Botanischen Gartens am Königin-Luise-Platz

Uhrzeit: 14.00 – ca. 15.30 Uhr

Kosten: ggf. für Kaffeetrinken

Anmeldung: bitte unter Tel.: 769 026 00 oder E-Mail: steglitz@pspberlin.de

Do., 07.05.2026 Teilnahme am Spaziergangsangebot der Ev. Kirchengemeinde Wannsee

Wir spazieren in Wannsee und Umgebung, im Wald und am Wasser. Diesmal startet der Spaziergang am Grunewaldturm. Es geht den Havelhöhenweg entlang bis zur Spinnerbrücke, ca. 6 km in 1,5 h-2,0 h. Gutes Schuhwerk ist erforderlich.

Treffpunkt: Treffpunkt am Bus 218:

11.10 Uhr Pfaueninselchaussee/Königstr. oder Zustieg

11.15 Uhr am S-Bhf Wannsee

Kosten: ÖPNV, ggf. Einkehr

Anmeldung: nicht erforderlich

Fr., 08.05.2026 Lust auf Wandern?

Das Ziel ist der Weg. Ca. 2-3 Stunden mit Pause plus Fahrzeit, flott unterwegs. Sorgt für Euch mit Getränk, Imbiss und trittfesten Schuhen.

Ein Angebot des Nachbarschaftsladens Berlinickestr./Mittelhof e.V.

Treffpunkt: Vor oder im Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9, 12165 Berlin

Kosten: keine

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Anmeldung: bitte unter Tel.: 279 797 27



Fr., 08.05.2026 **Spaziergangsgruppe im Gemeindepark Lankwitz**

Die **Seniorengruppe** trifft sich vor dem Maria-Rimkus-Haus und dreht eine Runde im Park, der vor der Tür liegt. Auf Wunsch wird etwas Gymnastik eingebaut. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Maria-Rimkus-Haus.

Ein Angebot des Maria Rimkus-Hauses in Kooperation mit Frau Jankowski

Treffpunkt: Vor dem Maria-Rimkus-Haus, Gallwitzallee 53, 12249 Berlin

Uhrzeit: 12.00 Uhr - 13.00 Uhr

Kosten: ggf. für Kaffeetrinken

Anmeldung: bitte bei Frau Reinfeld, Tel.: 766 838 62 oder

E-Mail: maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de

Fr., 08.05.2026 **Kleine interkulturelle Spaziergangsrunde mit dem Sprachcafé der Villa Mittelhof**

Wir machen einen Spaziergang mit Menschen aus dem Sprachcafé der Villa Mittelhof und Ehrenamtlichen der Villa und freuen uns über neue Teilnehmer:innen.

Im anschließenden Sprachcafé gibt es die Möglichkeit zum gemeinsamen Kaffeetrinken.

Treffpunkt: Vor der Villa Mittelhof, Königstraße 42-43, 14163 Berlin

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich



Di., 12.05.2026 Spaziergang entlang des Teltowkanals zum Marktplatz in Teltow

Wir spazieren von der Wismarer Straße entlang des Teltowkanals zum Teltower Marktplatz. Dabei sehen oder entdecken wir Freizeitanlagen, den Verlauf des Teltowkanals, versteckt gelegene Wohnhäuser, Gedenkstelen auf dem Mauerweg, Laubenkolonien, Industrieanlagen, das Goerzwerk, Alt-Schönow .. Am Teltower Marktplatz endet unser Spaziergang. Auf Wunsch dort gemeinsames Kaffeetrinken.

Ein Angebot des Nachbarschaftshauses Lilienthal/Mittelhof e.V. in Kooperation mit Frau Grieser

Treffpunkt: 9.45 Uhr am Nachbarschaftshaus Lilienthal, Schütte-Lanz-Str. 41,
12209 Berlin **oder**

10.30 Uhr Wismarer Str., Eugen-Kleine-Brücke am Eingang zum
Spazier- und Fahrradweg am Teltowkanal Richtung Teltow

Uhrzeit: 9.45 Uhr bzw. 10.30 Uhr - 12.00 Uhr

Kosten: ÖPNV, ggf. für Café

Anmeldung: bitte bei Frau Knöpfle, Tel. 498 056 47 oder knoepfle@mittelhof.org

Di., 12.05.2026 Kieztage: Wir verschönern unsere Nachbarschaft! Müllsammel-Aktion

Gemeinsam gehen wir durch die Straßen und sammeln Müll auf. Damit unser Kiez in neuem Glanz erstrahlt! Im Anschluss ist ein Besuch unseres Cafés „Treffpunkt Markus“ des Nachbarschaftshauses möglich. Dort gibt es Heißgetränke und frisch gebackenen Kuchen auf Spendenbasis.

Ein Angebot des Diakonischen Werkes Steglitz und Teltow-Zehlendorf.

Treffpunkt: Vorm Nachbarschaftshaus Markus, Albrechtstraße 81a, 12167 Berlin

Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: bitte unter Tel. 794 706 32 oder nachbarschaftshaus@dwstz.de



Mi., 13.05.2026 **Den Kiez entdecken - sicher unterwegs bleiben**

Im Rahmen des Spaziergangsmonats laden wir zu einem gemeinsamen Kiez-Spaziergang ein. Dabei entdecken wir vertraute Wege neu und richten den Blick bewusst auf Sicherheit, Balance und Bewegungsfreude im Alltag. Sie können auch mit Rollator oder Rollstuhl dabei sein. Der Spaziergang umfasst eine Strecke von ca. 2 km und bietet neben Bewegung auch Raum für Austausch sowie praktische Hinweise zur Sturzvermeidung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, gemeinsam einen Kaffee trinken zu gehen.

Ein Angebot der Villa Donnersmarck – Inklusiver Treffpunkt der Fürst Donnersmarck-Stiftung

Treffpunkt: Teltower Damm 283, 14129 Berlin, 4. Etage

Uhrzeit: 10.00 Uhr - 12.30 Uhr

Kosten: ggf. für Kaffeetrinken

Anmeldung: bitte unter Tel.: 847 187 0 oder E-Mail: info@villadonnersmarck.de

Fr., 15.05.2026 **Spaziergangsgruppe im Gemeindepark Lankwitz**

Die **Seniorengruppe** trifft sich vor dem Maria-Rimkus-Haus und dreht eine Runde im Park, der vor der Tür liegt. Auf Wunsch wird etwas Gymnastik eingebaut. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Maria-Rimkus-Haus.

Ein Angebot des Maria Rimkus-Hauses in Kooperation mit Frau Jankowski

Treffpunkt: Vor dem Maria-Rimkus-Haus, Gallwitzallee 53, 12249 Berlin

Uhrzeit: 12.00 Uhr - 13.00 Uhr

Kosten: ggf. für Kaffeetrinken

Anmeldung: erbeten bei Frau Reinfeld, Tel.: 766 838 62 oder
E-Mail: maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de



Sa., 16.05.2026 **Trauerspaziergang des Diakonie Hospizes Wannsee**

Der Trauerspaziergang ist ein Angebot für Menschen, die einen geliebten Angehörigen verloren haben und mit dem Schmerz des Verlustes nicht allein sein möchten. Er findet immer am 3. Samstag im Monat statt und wird von ehrenamtlichen Kolleg*innen begleitet, die eine entsprechende Fortbildung absolviert haben.

Die Teilnehmenden treffen sich um 14 Uhr am S-Bahnhof Schlachtensee vor dem Café Seestern und gehen in lockerer Form am Schlachtensee entlang. Der Spaziergang endet am Restaurant Fischerhütte, wo es die Möglichkeit zu Einkehr und Austausch gibt.

Treffpunkt: S-Bhf Schlachtensee, vor dem Café Seestern

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Kosten: ggf. für Einkehr in Restaurant Fischerhütte

Anmeldung: bitte über den Hospiz- und Palliativberatungsdienst unter

Tel.: 805 05 723 oder E-Mail: hpbd@diakonie-hospiz-wannsee.de

Di., 19.05.2026 **Mit wachem Blick durch den Heinrich-Laehr-Park**

Im Rahmen des Spaziergangsmonats laden wir Seniorinnen und Senioren zu einer sportlichen Promenade ein. Gemeinsam entdecken wir den reizvollen Heinrich-Laehr-Park und verbinden den Spaziergang mit Übungen für Sicherheit und Balance. Freude am Miteinander und der Austausch untereinander können auch genossen werden.

Ein Angebot der Freizeitstätte Süd in Kooperation mit Herrn Rabisch

Treffpunkt: Teltower Damm 226, 14167

Uhrzeit: 16.00 Uhr

Kosten: 4,00 €

Anmeldung: nicht erforderlich



Do., 21.05.2026 Teilnahme am Spaziergangsangebot der Ev. Kirchengemeinde Wannsee

Spaziergang über die Freundschaftsinsel Potsdam (Rundweg 1,5 - 2,0 km in ca. 30-45 Minuten), anschließend Besuch der Ausstellung im Museum Barberini: „Avantgarde. Max Liebermann und der Impressionismus in Deutschland“.
Im Anschluss gemeinsames Kaffeetrinken möglich.

Treffpunkt: S7 Bahnhof Wannsee nach Potsdam (Gleis 1)
Uhrzeit: 11.00 Uhr
Kosten: ggf. für Kaffeetrinken
Anmeldung: nicht erforderlich

Fr., 22.05.2026 Lust auf Wandern?

Das Ziel ist der Weg. Ca. 2-3 Stunden mit Pause plus Fahrzeit, flott unterwegs. Sorgt für Euch mit Getränk, Imbiss und trittfesten Schuhen.

Ein Angebot des Nachbarschaftsladens Berlinickestr./Mittelhof e.V.

Treffpunkt: Vor oder im Nachbarschaftsladen Berlinickestr. 9, 12165 Berlin
Kosten: keine
Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung: bitte unter Tel.: 279 797 27

Fr., 22.05.2026 Spaziergangsgruppe im Gemeindepark Lankwitz

Die **Seniorengruppe** trifft sich vor dem Maria-Rimkus-Haus und dreht eine Runde im Park, der vor der Tür liegt. Auf Wunsch wird etwas Gymnastik eingebaut. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Maria-Rimkus-Haus.

Ein Angebot des Maria Rimkus-Hauses in Kooperation mit Frau Jankowski

Treffpunkt: Vor dem Maria-Rimkus-Haus, Gallwitzallee 53, 12249 Berlin
Uhrzeit: 12.00 Uhr - 13.00 Uhr
Kosten: ggf. für Kaffeetrinken
Anmeldung: bitte bei Frau Reinfeld, Tel.: 766 838 62 oder
E-Mail: maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de

Mi., 27.05.2026 Spaziergang in Zehlendorf mit der Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit Carolina Böhm

Begleiten Sie uns auf einen gemütlichen Spaziergang durch Zehlendorf! Gemeinsam mit der Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit, Carolina Böhm und der Sozialraumorientierten Planungskoordination besuchen wir die im letzten Jahr sanierte Skateanlage der Jugendfreizeit Einrichtung Marshall "M-Street", die mit modernen Elementen zu einem zentralen Angebot der Jugendarbeit vor Ort geworden ist. Der Spaziergang führt uns weiter zum Spielplatz auf dem alten Baseballfeld und durch das Fischtal sowie die idyllische Bruno Taut Siedlung. Wir beenden unseren Rundgang im Kieztreff „Frisierkunst“. Dort können Getränke sowie Kuchen erworben werden.

Ein Angebot der Sozialraumorientierten Planungskoordination (SPK)

Treffpunkt: Vor der Jugend-Freizeit-Einrichtung G. Marshall „M-Street“,
Marshallstraße 3, 14169 Berlin
Uhrzeit: 16.00 -18.00 Uhr
Kosten: ggf. für Kaffee und Kuchen
Anmeldung: nicht erforderlich



Do., 28.05.2026 Miteinander den Kiez gestalten - Neudenken des öffentlichen Raumes

Bürgersteige, Plätze und Grünflächen sind nicht einfach nur Wege von einem Ort zum anderen, sie können auch Orte für Begegnung und Austausch werden. Dafür brauchen wir Menschen, die Lust und Ideen haben, Räume neu zu denken und aktiv zu gestalten.

Wir besuchen Orte im Kiez, an denen Menschen bereits ihre Umgebung formen. Lernen Sie bürgerschaftliche Initiativen kennen und sehen Sie Ihre täglichen Wege mit neuen Augen! Im Anschluss ist ein Besuch unseres Cafés „Treffpunkt Markus“ des Nachbarschaftshauses möglich. Dort gibt es Heißgetränke und frisch gebackenen Kuchen auf Spendenbasis.

Ein Angebot des Diakonischen Werkes Steglitz und Teltow-Zehlendorf e.V.

Treffpunkt: Vorm Nachbarschaftshaus Markus, Albrechtstraße 81a, 12167 Berlin
Uhrzeit: 13.00 Uhr - 14.00 Uhr
Kosten: keine
Anmeldung: bitte unter Tel.: 794 706 32 oder E-Mail: nachbarschaftshaus@dwstz.de

Fr., 29.05.2026 Spaziergangsgruppe im Gemeindepark Lankwitz

Die **Seniorengruppe** trifft sich vor dem Maria-Rimkus-Haus und dreht eine Runde im Park, der vor der Tür liegt. Auf Wunsch wird etwas Gymnastik eingebaut. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Maria-Rimkus-Haus.

Ein Angebot des Maria Rimkus-Hauses in Kooperation mit Frau Jankowski

Treffpunkt: Vor dem Maria-Rimkus-Haus, Gallwitzallee 53, 12249 Berlin
Uhrzeit: 12.00 Uhr - 13.00 Uhr
Kosten: ggf. für Kaffeetrinken
Anmeldung: bitte bei Frau Reinfeld, Tel.: 766 838 62 oder
E-Mail: maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de



Sa., 30.05.2026 **Steglitzer Medizingeschichte(n)**

Eine leichte Wanderung (nicht barrierefrei) mit dem Amtsarzt des Bezirkes, Christian Schulze. Es geht vorbei an bedeutenden Baudenkmalern, Erinnerungsorten und Arbeitsstätten bekannter Mediziner*innen sowie Orten der „Volksgesundheit“.

Gewürzt ist die etwas über 4 km lange Route mit unterhaltsamen Geschichten und interessanten Fakten. Dauer 2,5 - 3 Stunden, bei Interesse anschließende Einkehr.

Ein Angebot des Gesundheitsamtes Steglitz-Zehlendorf.

Treffpunkt: Berlinickestraße/Mittelstraße, südöstlicher Ausgang
S-Bahnhof Rathaus Steglitz

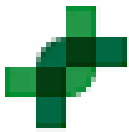
Uhrzeit: 14.00 Uhr - ca. 16.30 Uhr

Kosten: ggf. für Café-Besuch

Rückfragen: Fr. Christ, Tel. 90299-3621

Anmeldung: bitte an E-Mail: gesundheitsamt@ba-sz.berlin.de.

LOGOS der Kooperationspartner:



Diakonie Hospiz Wannsee



Diakonie 

Diakonisches Werk Steglitz und Teltow-Zehlendorf



Für Ihre persönlichen Notizen:



Informationen

Weitere Informationen zur Aktion 2026 finden Sie auf unserer Webseite: www.steglitz-zehlendorf.de/spaziergangsmonat

sowie unter diesem QR-Code:



Fragen

Für Fragen zu den einzelnen Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an den/die jeweiligen Veranstalter.

Für allgemeine Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte an:
Marion Mikula (Kommunale Koordination „Gesund älter werden“)
Organisationseinheit Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
im öffentlichen Gesundheitsdienst (QPK)

E-Mail: marion.mikula@ba-sz.berlin.de

Tel.: 030 90 299-1261

Impressum

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
im Öffentlichen Gesundheitsdienst (QPK)
© Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
Stand 04/2026

