



# WIR TREFFEN UNS

Gruppenangebote  
für ältere Bürgerinnen und Bürger

September 2025 bis August 2026  
2. Auflage



Bezirksamt  
Steglitz-Zehlendorf

**BERLIN**



# Inhalt

	Seite
<b>Grußwort des Bezirksstadtrates</b>	2-3
<b>Möchten Sie sich sozial engagieren?</b>	4
<b>Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West</b> Gruppenangebot	5 6-8
<b>Hans-Söhnker-Haus</b> Gruppenangebot	9 10-14
<b>Maria-Rimkus-Haus</b> Gruppenangebot	15 16-20
<b>Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm</b> Gruppenangebot	21 22-25
<b>Hertha-Müller-Haus</b> Gruppenangebot Weihnachtssterne 2025	26 27-36 37
<b>Hans-Rosenthal-Haus</b> Gruppenangebot	38 39-43
<b>Freizeitstätte Süd</b> Gruppenangebot	44 45-50
<b>Gruppenangebote außerhalb der Freizeitstätten</b>	51-53
<b>Das Wandern ist des Müllers Lust, Wandergruppe 1 und 2</b>	54-63
<b>Der Dachverband</b> Gruppenangebote außerhalb der Freizeitstätten	64-65
<b>Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf</b>	66
<b>Fördervereine</b>	67

## 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,

auch dieses neue Jahr bietet Ihnen zahlreiche Gelegenheiten, unsere vielfältigen Freizeitangebote im Bezirk zu entdecken. Es ist mir eine große Freude, Ihnen ein abwechslungsreiches und inspirierendes Programm vorstellen zu dürfen.

Unsere sieben Freizeiteinrichtungen laden Sie herzlich ein, sich aktiv zu beteiligen, neue Interessen zu entdecken oder liebgewonnene Hobbys zu pflegen. Sie bieten Raum für Begegnungen, Kreativität, Bewegung und Entspannung – für jedes Alter und jede Lebenslage ist etwas Passendes dabei.

Ob Sportkurse, kreative Workshops oder wohltuende Wellnessangebote – das Spektrum ist breit und wurde mit viel Engagement und Ideenreichtum zusammengestellt. Lassen Sie sich inspirieren und stöbern Sie in unserem aktuellen Programmheft, um Ihre ganz persönlichen Highlights zu finden.

Unsere Einrichtungen verstehen sich nicht nur als Orte der Freizeitgestaltung, sondern auch als Treffpunkte, an denen Gemeinschaft gelebt wird. Hier können neue Kontakte entstehen und bestehende Freundschaften gestärkt werden.

Ich lade Sie herzlich ein, Ihre Erlebnisse mit Familie, Freunden und Kolleginnen zu teilen – denn gemeinsam macht vieles mehr Freude. Geben Sie die Angebote weiter und helfen Sie uns, möglichst viele Menschen zu erreichen.

Ein besonderes Anliegen ist mir auch die Gewinnung neuer ehrenamtlicher Unterstützerinnen und Unterstützer. Wenn Sie sich vorstellen können, Teil unseres engagierten Teams zu werden, freuen wir uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme.

Wenn Sie Interesse daran haben, sich ehrenamtlich in unseren Freizeiteinrichtungen zu engagieren oder mehr über die vielfältigen Möglichkeiten zu erfahren, freuen wir uns auf Ihren Besuch während unserer Sprechzeiten im Amt für Soziales, Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin – dienstags und donnerstags von 09:00 bis 12:00 Uhr. Alternativ können Sie uns gern telefonisch unter 030 90299-6530 oder -2843 kontaktieren oder eine E-Mail an [soz-ehrenamt@ba-sz.berlin.de](mailto:soz-ehrenamt@ba-sz.berlin.de) senden.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen und sind für jede Unterstützung sehr dankbar!

Ihre Ideen und Anregungen sind uns wichtig – sie helfen uns dabei, das Angebot stetig weiterzuentwickeln und noch besser an Ihren Bedürfnissen auszurichten.

An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich allen ehrenamtlich engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern meinen tiefen Dank aussprechen. Ihre Zeit, Ihr Engagement und Ihre Hingabe tragen maßgeblich zur Lebensqualität in unserem Bezirk bei. Sie leisten einen unschätzbaren Beitrag zum Gelingen unserer Freizeitangebote und zum sozialen Miteinander. Seien Sie versichert: Ihr Einsatz für das Gemeinwohl wird sehr geschätzt.

Zum Schluss wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken und Erleben unserer zahlreichen Veranstaltungen. Genießen Sie die Vielfalt, lassen Sie sich inspirieren und sammeln Sie wertvolle Erinnerungen in unseren Freizeiteinrichtungen.

Es grüßt Sie herzlich  
Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tim Richter', written in a cursive style.

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](mailto: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](mailto:bahnhof-lichterfelde-west@ba-sz.berlin.de)

[www.steglitz-zehlendorf.de/buergertreffpunkt-lichterfelde-west](http://www.steglitz-zehlendorf.de/buergertreffpunkt-lichterfelde-west)

Facebook: [www.facebook.com/buergertreffpunktbahnhoflichterfeldewest](https://www.facebook.com/buergertreffpunktbahnhoflichterfeldewest)



**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 1. Montag im Monat

**Doppelkopf**

Leitung: **Frau Schröder**

**10.00 - 16.00 Uhr**

**Tischtennis mit Spaß für Anfänger/innen und lustige Fortgeschrittene**

Ohne Leitung

**15.00 - 16.30 Uhr**

**Smartphonekurs für Fortgeschrittene**

**vom 16.03.2026 bis 27.04.2026**

**Smartphonekurs für Anfänger**

**vom 11.05.2026 bis 22.06.2026**

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0173 576 31 65

---

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** ☎ 033708 93 99 93

**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 - 16.00 Uhr**

**Auf Anfrage, je nach Wetterlage**

**Hausfrauen - Trödel**

Mitglied im Dachverband

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

**14.30 - 16.00 Uhr**

**Djembe-Gruppe**

**Wir trommeln im Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West**

Ansprechpartnerin: **Frau Rieprecht**

**16.00 - 17.00 Uhr**

**Ukulele - Grundkurs**

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

**Bis Ende April 2026**

### **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 - 16.00 Uhr**

**Spielegruppe Stein**

Ohne Leitung

**13.30 - 16.00 Uhr**

**Tischtennis mit Spaß für Anfänger/innen und lustige Fortgeschrittene**

Ohne Leitung

**13.30 - 16.00 Uhr**

**Sozialkreisverband**

**VdK Steglitz-Zehlendorf**

Leitung: **Frau Lambrecht** ☎

**jeden 1. Donnerstag im Monat**

**16.30 - 20.45 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

Leitung: **Herr Kirschke** ☎ 817 73 24

**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](http://www.ostmitteleuropa.de)

**19.30 - 21.30 Uhr**

**Saiten Ensemble**

jeden 1.,2.,3. und 5. Freitag im Monat

Leitung: **Frau Goiny**

# 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](mailto:hans-soehner-haus@ba-sz.berlin.de)

[www.steglitz-zehlendorf.de/hanssoehnerhaus](http://www.steglitz-zehlendorf.de/hanssoehnerhaus)

Facebook: [www.facebook.com/hanssoehnerhaus](https://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

**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)

**13.30 - 15.00 Uhr**

**Englische Konversation und Wiederholung**

**Grammatik-Grundkenntnisse**

Ohne Leitung

**Findet derzeit nicht statt!**

**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

## HANS-SÖHNKER-HAUS

**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)

**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 Zobel**

**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-SÖHNKER-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

# Maria-Rimkus-Haus

Gallwitzallee 53  
12249 Berlin



**Leiterin: Frau Reinfeld**

☎ 766 838 62

✉: [maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de](mailto:maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de)

[www.steglitz-zehlendorf.de/maria-rimkus-haus](http://www.steglitz-zehlendorf.de/maria-rimkus-haus)

Facebook: [www.facebook.com/mariarimkushaus](https://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 Heckert** ☎ 774 48 28

**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**

**Senienschachclub 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 - 16.30 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 leben**

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)

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](mailto:kommunikationszentrum-am-od@ba-sz.berlin.de)

[www.steglitz-zehlendorf.de/kommunikationszentrum-am-ostpreussendamm](http://www.steglitz-zehlendorf.de/kommunikationszentrum-am-ostpreussendamm)

Facebook:

[www.facebook.com/kommunikationszentrumamostpreussendamm](https://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 11.05.2026 bis 22.06.2026**

(Kostenbeitrag 24 € je Kurs mit 6 Terminen / je 60 Minuten)  
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0173 576 31 65

---

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 Vorkenntnisse**

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

**11.15 - 12.15 Uhr**

**Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene  
vom 11.05.2026 bis 22.06.2026**

(Kostenbeitrag 24 € je Kurs mit 6 Terminen / je 60 Minuten)  
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0173 576 31 65

---

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 - 17.00 Uhr**

**Fotoclub Steglitz-Zehlendorf (Digital)**

Mitglied im Dachverband

Ansprechpartner: **Herr Krause** ☎ 625 33 56  
www.fotoclub-steglitz-zehlendorf.de

**15.15 - 17.15 Uhr**

**Selbsthilfegruppe! Rheuma und Ernährung**

Leitung: **Frau Dirks** ☎ 231 312 37

am 3. Montag im Monat

**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 – 11.30 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**

Mitglied im Dachverband

Ansprechpartner: **Herr Rook** ✉ [olepaul@gmx.de](mailto:olepaul@gmx.de)

**12.00 – 15.00 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** ☎ 791 16 59 ✉ svennickel@t-online.de

### Donnerstag

**10.00 - 12.00 Uhr**

**Frohe Sängerrunde**

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

**10.30 - 12.00 Uhr**

**Qi Gong**

**Atmung - Bewegung - Entspannung**

Leitung: **Frau Oßke** ☎ 705 71 69

(Kostenbeitrag 6 € je Termin / 90 Minuten)

**14.30 - 16.30 Uhr**

**Bingo**

jeden 2. Donnerstag im Monat

Ansprechpartnerin: **Frau Weyer** ☎ 817 249 17

**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](mailto:dorit.grieser@kabelmail.de) ☎ 772 47 93

**10.30 - 11.30 Uhr**

**Rückengymnastik**

Leitung: **Frau C. Schmidt** ☎ 0175 833 84 12 ✉ [clasch1907@freenet.de](mailto: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](mailto: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](mailto:hertha-mueller-haus@ba-sz.berlin.de)

[www.steglitz-zehlendorf.de/hertha-mueller-haus](http://www.steglitz-zehlendorf.de/hertha-mueller-haus)

Facebook: [www.facebook.com/herthamuellerhaus](https://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**

---

Weitere Kurstermine erfragen Sie bitte bei der Leitung der Freizeitstätte.

---

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

ab April

Leitung: **Frau Fuckert****10.00 - 11.30 Uhr**

für ca. 6 Monate

**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 Deguine****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 rüchenschonende 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**  
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)

**HERTHA-MÜLLER-HAUS**

**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](mailto: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-Schwertform**

Leitung: **Frau Hergl**

☎ 0160 977 451 65

✉ [k.hergl@gmx.de](mailto: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: **Frau Schütten** ☎ 0163 700 05 94

**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](http://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**

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Ansprechpartner: **Herr Knörzer****Fax: 707 635 23** oder**SMS-Handy: 0160 632 60 58****14.00 - 17.00 Uhr****Blindengruppe I und II** im Wechsel 14-tägigLeitung: **Frau Kramer, Herr Kramer, Frau Buß**

## HERTHA-MÜLLER-HAUS

**14.00 - 17.00 Uhr**  
**Spielegruppe Rommecup**  
Ansprechpartnerin: Frau Ulrich

**14.15 - 15.15 Uhr**  
**Rhythmische Gymnastik**  
Gelenk- und rüchenschonende 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** jeden 4. Donnerstag im Monat  
**ILCO Selbsthilfegruppe Darmkrebs**  
 Leitung: **Herr Mühlberg**

**15.00 – 17.00 Uhr** jeden 1.+3. Donnerstag im Monat  
**Doppelkopf**  
 Leitung: **Herr Prokop**

## HERTHA-MÜLLER-HAUS

**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 13.03.2026 bis 24.04.2026**

**Smartphone und Tablet für Einsteiger/ - innen**

**vom 08.05.2026 bis 12.06.2026** (Kostenbeitrag 36 € für Kurs mit 6 Terminen / je 90 Minuten)

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0173 576 31 65

---

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte bei der Leitung der Freizeitstätte nach weiteren Kursterminen oder bei 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 13.03.2026 bis 24.04.2026****Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene  
vom 08.05.2026 bis 12.06.2026**

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet voll aufgeladen mit.

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0173 576 31 65

---

Bei Interesse an diesem Angebot erkundigen Sie sich bitte bei der Leitung der Freizeitsstätte nach weiteren Kursterminen oder bei 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 internationalen 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 6546 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 90299-6546 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](mailto:hans-rosenthal-haus@ba-sz.berlin.de)

[www.steglitz-zehlendorf.de/hans-rosenthal-haus](http://www.steglitz-zehlendorf.de/hans-rosenthal-haus)

Facebook: [www.facebook.com/hansrosenthalhaus](https://www.facebook.com/hansrosenthalhaus)

**Ehrenamtliche Ansprechpartner: Herr Schiemann**



**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****Gymnastik mit Musik**Leitung: **Frau Prautsch Tel. 01771807971**

(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 MonatLeitung: **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

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**  
Ansprechpartnerin: **Frau Rüdiger**

jeden 1. Dienstag im Monat

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**

(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)

**10.30 - 13.30 Uhr**

**Kochgruppe**

Leitung: **Frau Schiller**

## **HANS-ROSENTHAL-HAUS**

**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**

Leitung: **Frau Wiehle** ☎ 0174 935 50 25

**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 Nicking** ☎ 803 58 38

## **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

### **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](mailto:freizeitstaettesued@ba-sz.berlin.de)

[www.steglitz-zehlendorf.de/freizeitstaette-sued](http://www.steglitz-zehlendorf.de/freizeitstaette-sued)

Facebook: [www.facebook.com/freizeitstaettesued](https://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 - 13.30 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 Fortgeschrittene****vom 16.03.2026 bis 27.04.2026**

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

**Smartphonekurs für Anfänger****vom 11.05.2026 bis 22.06.2026**

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

Leitung: **Frau Schwerdtner** ☎ 0173 576 31 65 **bzw. Herr Zehnter**

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 Freizeitsstätte nach weiteren Kursterminen oder bei der Kursleitung.

---

**14.00 - 18.00 Uhr****Bridgegruppe**Ansprechpartnerin: **Frau Dr. Riebensahm** ☎ 344 33 38**14.30 - 16.30 Uhr****Offene Spielegruppe (z.Zt. Canasta und Skat)**Ansprechpartnerin: **Frau Nickoll** ☎ 0174 301 93 06

## FREIZEITSTÄTTE SÜD

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 Trampoltraining 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**

**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**  
 (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**  
**Bewegt in den Tag**  
 Leitung: **Frau Ratsch**  
 (Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

## FREIZEITSTÄTTE SÜD

**10.00 - 12.00 Uhr**

**Literaturkreis**

jede gerade Kalenderwoche

Leitung: **Frau Dethlefs**

**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.

---

**10.45 - 11.45 Uhr**

**Starke Mitte - Beckenboden**

Leitung: **Frau Ratsch**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

**11.00 - 12.00 Uhr**

**Tänze im Sitzen**

jede ungerade Kalenderwoche

Leitung: **Frau Schnapp**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

---

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

---

**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**

**Präventive Osteoporose Gymnastik**

Leitung: **Frau Jaschiniok**

(Kostenbeitrag 4 € je Termin / 60 Minuten)

**13.30 - 16.30 Uhr**

**Rummy Cup**

Ansprechpartnerin: **Frau Mießner**

**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

## FREIZEITSTÄTTE SÜD

**15.00 - 16.30 Uhr**

**Line Dance (Country) 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**

PrimaVita-Bad im ehem. Reha-Zentrum, Teltower Damm 95-101,  
14167 Berlin

**Senioren-Schwimmgruppe der DLRG**

**Sehbehinderten-Schwimmen**

**Ärztliches Attest ist erforderlich!**

Teilnahmevoraussetzung: Beitritt zur DLRG / bestehende Mitgliedschaft

Leitung: **Herr Saß** ☎ 03320 37 80 80 oder

Handy: 0171 520 80 80

(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

Handy: 0175 593 64 47

## Dienstag

**10.00 - 12.00 Uhr**

Carl-Schuhmann-Halle, Osdorfer Str. 52

**Volleyball-Gruppe**

Ansprechpartner: **Herr Hartwig**

## GRUPPENTREFFEN AUßERHALB UNSERER FREIZEITSTÄTTEN

**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  
Handy: 0175 593 64 47

**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)

**Wandergruppe 2** - Leitung: **Herr Kleinert** (siehe Seiten 62-65)

### 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!

**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

Handy: 0175 593 64 47

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

---

# Das Wandern ist des Müllers Lust ...

Die Freizeit-Wandergruppen 1 und 2

**Programm**  
**vom 1. September 2025**  
**bis 31. August 2026**



## 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

**03.09.2025, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Hermannstraße / Empfangshalle**

**WW:** Durch Neukölln in Parkanlagen und an Kanälen von S-Bhf. Hermannstraße bis U-Bhf. Südsterne

**FV:** S41, S42, U8

**VBB:** AB

**17.09.2025, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Wuhletal**

**WW:** Wuhletalweg rauf und runter bis S-Bhf. Kaulsdorf

**FV:** S5, U5

**VBB:** AB

**01.10.2025, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Zoologischer Garten / S-Bahn Kundenzentrum**

**WW:** Preußenpracht trifft asiatische Küche in Charlottenburg Bhf. Charlottenburg

**FV:** S3, S7, S9, U9, U12

**VBB:** AB

**15.10.2025, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Hirschgarten**

**WW:** Von Hirschgarten nach Friedrichshagen

**FV:** S3

**VBB:** AB

---

**26.10.2025** Ende der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **zurückstellen**

---

**29.10.2025, 10:00 Uhr**

**TP: U-Bhf. Halemweg**

**WW:** Charlottenburg Nord durch Siemensstadt und Jungfernheidepark

**FV:** U7

**VBB:** AB

**12.11.2025, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Halensee**

**WW:** Grunewald – Villen, Kiefern, Seen

**FV:** S41, S42, S46

**VBB:** AB

## WANDERGRUPPEN

**26.11.2025, 10:00 Uhr**

**TP: Bhf. Albrechtshof**

**WW:** Auf dem Spekteweg bis Spandau

**FV:** RE 8 bis Bhf Staaken, weiter um 9:54 Uhr mit Bus 237 ab Finkenkruger

Weg (RE8 Zustieg Ostkreuz 9:01, Alexander Platz: 9:10, Friedrichstr.

9:14, Berlin Hbf 9:18, Zoologischer G. 9:26, Spandau 9:36)

**VBB:** AB

**10.12.2025**

14:00 Uhr

bis ca.

17:30 Uhr

**Weihnachtsfeier**

der Wandergruppen I (Frau Decke)

und II (Herr Kleinert)

im Hans-Rosenthal-Haus, Bolchener Str. 5,  
14167 Berlin-Zehlendorf

Einladung (gilt gleichzeitig als Eintrittskarte) folgt  
separat.

## 2026

**07.01.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Schichauweg**

**WW:** Über Freizeitpark Marienfelde, Jakobsweg nach S-Bhf. Lichtenrade

**FV:** S2

**VBB:** AB

**21.01.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Schöneberg**

**WW:** Durchs bunte Wilmersdorf und den Schöneberger Volkspark bis  
Fehrbelliner Platz

**FV:** S41, S42, S46, S1

**VBB:** AB

**04.02.2026, 10:00 Uhr**

**TP: U-Bhf. Alt Tegel**

**WW:** Wanderung nach Havelblick Konradshöhe

**FV:** U6 Ersatzverkehr ab Kurt-Schumacher-Platz

**VBB:** AB

**18.02.2026, 09:25 Uhr! Weiterfahrt mit Bus M21 um 09:33 Uhr**

**TP: S-Bhf. Jungfernheide Weiterfahrt mit Bus M21 nach Rosenthal Nord**

**WW:** Dorfkirche Rosenthal, Botanischer Volkspark Blankenfelde Pankow

**FV:** S41, S42, M21 Bitte vor Fahrtantritt Verbindung prüfen!!!

**VBB:** AB

**04.03.2026, 10:15 Uhr!**

**TP: Alt Müggelheim**

**WW:** Julchens Winkel Kleine Krampe Runde und Müggelheim

**FV:** Ab S-Bhf. Köpenick mit Bus 169

**VBB:** AB

**18.03.2026, 09:30 Uhr!**

**TP: S/U-Bhf. Rathaus Spandau Hst. gegenüber Rathaus, gemeinsam mit  
Bus M32 9:50 Uhr Dallgow-Döberitz-Havelpark**

**WW:** Von Seeburg nach Bhf. Dallgow-Döberitz

**FV:** Bus M32 ab U-Bhf. Rathaus Spandau

**VBB:** AB

---

**29.03.2026** Beginn der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **vorstellen**

---

**01.04.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Waidmannslust**

**WW:** Rundwanderung durch das Naturparadies Lübars

**FV:** S1, S85

**VBB:** AB

**15.04.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Frohnau**

**WW:** Rundwanderung über zwei Berge durch den Tegeler Forst

**FV:** S1

**VBB:** AB

**29.04.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Köpenick**

**WW:** Von Köpenick an de Müggelspree bis Friedrichshagen

**FV:** S3

**VBB:** AB

**13.05.2026, 09:42 Uhr!**

**TP: Bhf. Wünsdorf-Waldstadt**

**WW:** Von Wünsdorf nach Klausdorf/Mellensee

**FV:** RE8 (Zustiegsmöglichkeit: Bln HBF:8:45, S-Südkreuz:8:52,  
S Lichterfelde-Ost:9:00)

**VBB:** 5,80

<p><b>27.05.2026 Tagesausflug</b></p>
---------------------------------------

<p>Einzelheiten folgen mit separatem Rundschreiben</p>
--

**10.06.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Erkner / Platz vor dem S-Bahnhof**

**WW:** Über die Gosener Wiesen bis nach Eichwalde

**FV:** S3, RE1

**VBB:** ABC

**24.06.2026, 09:48 Uhr!**

**TP: Bhf. Potsdam Pirschheide**

**WW:** Durch Wildpark Potsdam nach Werder/Havel

**FV:** RB33

**VBB:** ABC

## WANDERGRUPPEN

**08.07.2026, 10:27 Uhr!**

**TP: Bhf. Bestensee**

**WW:** Am Pätzer Hintersee entlang nach Motzen

**FV:** RE7

**VBB:** ABC

**22.07.2026, 10:00 Uhr**

**TP: U-Bhf. Altstadt Spandau / Ausgang Carl-Schurz-Straße**

**WW:** An der Havel entlang über Eiswerder zum neuen Park an der Zitadelle

**FV:** U7

**VBB:** AB

**05.08.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Tiergarten / Vorhalle**

**WW:** Wanderung durch den südlichen Tiergarten

**FV:** S3, S9

**VBB:** AB

**19.08.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Sundgauer Str. / Vorhalle**

**WW:** Von S-Bhf Sundgauer Str. bis U-Bhf. Podbielskiallee

**FV:** S1, Bus X11

**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](mailto:kornelia.decke@kabelmail.de) oder [kornelia.decke@icloud.com](mailto:kornelia.decke@icloud.com)

## Wanderplan der Wandergruppe II

**Leiter:** Herr Detlef Kleinert  
**Agenda:** Datum, Uhrzeit  
**P = Treffpunkt**  
**WW = Wanderweg**  
**FV = Fahrverbindung**  
**VBB = Tarif**

**10.09.2025 Tagesfahrt zum Ziegeleipark in Mildeberg**  
 Einladung dazu erging gesondert!

**24.09.2025, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Schönevide (Halle)**

**WW:** Schönevide - Königsheide - Baumschulenweg

**FV:** S8, S9, S45, S46, S47

**VBB:** AB

**08.10.2025, 10:10 Uhr**

**TP: S-Bhf. Bergfelde (Bahnsteig)**

**WW:** Bergfelde - Großer Rotpfuhl - Hohen Neuendorf

**FV:** S8

**VBB:** ABC

**22.10.2025, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Köpenik (Halle)**

Gemeinsame Weiterfahrt nach Ansage

**WW:** „Tatort Köpenick“ ... da war doch was! (Runde in der Altstadt)

**FV:** S3

**VBB:** AB

---

**26.10.2025** Ende der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **zurückstellen**

---

**05.11.2025, 10:00 Uhr**

**TP: U-Bhf. Südsterne (Halle)**

**WW:** Bergmannkiez

**FV:** U7

**VBB:** A

**19.11.2025, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Ahrensfelde (Vor dem Aufstieg zur Fußgängerbrücke)**

**WW:** Ahrensfelde - Landschaftspark Gehrensee - Ostkirchhof Ahrensfelde  
(Runde)

**FV:** S7

**VBB:** →AB, ←ABC

## WANDERGRUPPEN

**03.12.2025, 08:30 Uhr**

**TP: S-Bhf. Ostkreuz, Oberer Bahnsteig Gleis 13 ++ bitte pünktlich! ++**

Gemeinsame Weiterfahrt nach Ansage

**WW:** Kirchen im BER („Kapelle“ + „Raum der Stille“) - Waltersdorf - Schulzendorf

**FV:** Div. S-Bahnen und Regionalzüge

**VBB:** ABC

**10.12.2025**

**Weihnachtsfeier**

14:00 Uhr

der Wandergruppen I (Frau Decke)  
und II (Herr Kleinert)

bis ca.

im Hans-Rosenthal-Haus, Bolchener Str. 5,  
14167 Berlin-Zehlendorf

17:30 Uhr

Einladung (gilt gleichzeitig als Eintrittskarte) folgt  
separat

## 2026

**14.01.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S+U-Bhf. Jannowitzbrücke (Halle zum S-Bahnsteig)**

**WW:** ♪ „Durch Berlin fließt immer noch die Spree“ ♪

Für uns heute von der Jannowitzbrücke bis zu Weidendammer  
Brücke

**FV:** U8, S3, S5, S7, S9

**VBB:** A

**28.01.2026, 10:00 Uhr**

**TP: U-Bhf. Altstadt Spandau (Ausgang Carl-Schurz-Str.)**

**WW:** Rundgang „Umschlungen von Mühlengraben und Havel“

**FV:** U7

**VBB:** AB

**11.02.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Poelchaustraße (Bahnsteig)**

**WW:** Springfuhlpark - Heinz-Graffunder-Park - Biesdorfer Promenade -  
Biesdorf

**FV:** S7

**VBB:** AB

**25.02.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S+U-Bhf. Neukölln (Halle zum S-Bahnsteig)**

**WW:** Der Wanderleiter begibt sich mit euch auf den Spuren seiner Kinder-  
u. Jugendzeit (kein Rundweg)

**FV:** U7, S41, S42, S47

**VBB:** A

**11.03.2026, 09:40 Uhr**

**TP: S-Bhf. Friedrichshagen (Halle zum S-Bahnsteig) ++ bitte pünktlich! ++**

Gemeinsame Weiterfahrt nach Ansage  
**WW:** Alt Rüdersdorf - Kalkgraben - Marktplatz  
**FV:** S3  
**VBB:** ABC

**25.03.2026, 10:00 Uhr**

**TP: Potsdam Hauptbahnhof (DB Informationsschalter in der Halle)**  
**++ bitte pünktlich! ++**

Gemeinsame Weiterfahrt nach Ansage  
**WW:** Besuch des „Städtchens“ (?)  
**FV:** S7  
**VBB:** ABC

---

**29.03.2026** Beginn der Sommerzeit: Bitte die Uhr eine Stunde **vorstellen**

---

**08.04.2026, 10:00 Uhr**

**TP: U-Bhf. Hellersdorf (auf dem Bahnsteig)**

**WW:** Hönower Weiherkette  
**FV:** U5  
**VBB:** AB

**22.04.2026, 10:00 Uhr**

**TP: U-Bhf. Alt Mariendorf (auf dem Bahnsteig)**

**WW:** Volkspark Mariendorf - Heidefriedhof - „Grünzug“ entlang div.  
 Pfuhe  
**FV:** U6  
**VBB:** AB

**06.05.2026, 10:00 Uhr**

**TP: U-Bhf. Ullsteinstr. (Ausgang zum Ullsteinhaus)**

**WW:** „Gartenidylle“ zwischen Ullsteinhaus und Britzer Garten  
**FV:** U6  
**VBB:** AB

**20.05.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Mühlenbeck-Mönchmühle (auf dem Bahnsteig)**

**WW:** Rundweg Schönerlinder Teiche („Löwenzahnpfad“)  
**FV:** S8  
**VBB:** ABC

**03.06.2026, 10:00 Uhr**

**TP: S-Bhf. Biesdorf (auf dem Bahnsteig)**

**WW:** „Schloß Biesdorf mit Park“ (Runde), anschließend Einkehr im  
 Schloß-Cafe  
**FV:** S5  
**VBB:** AB

## WANDERGRUPPEN

**17.06.2026, 09:20 Uhr**

**TP: S-Bhf. Hoppegarten (Vorplatz) ++ bitte pünktlich! ++**

Gemeinsame Weiterfahrt nach Ansage

**WW:** Runde in Altlandsberg

**FV:** S5

**VBB:** ABC

**01.07.2026, 10:00 Uhr**

**TP: Busendhaltestelle "Pfaueninsel"**

**WW:** Rundgang auf der Pfaueninsel (Kauf einer Eintrittskarte notwendig)

Auszug aus der Parkordnung (Zitat):

*„Bitte beachten Sie, dass an den Ticketautomaten vor Ort eine Zahlung nur mittels Visa-, Master- oder Girocard möglich ist; an Bargeld akzeptiert der Automat lediglich Münzgeld. Tickets können vor Ort ausschließlich am Automaten erworben werden, ein Kauf beim Fährpersonal ist nicht möglich“*

**FV:** Bus 218

**VBB:** AB

**15.07.2026, 09:15 Uhr**

**TP: S-Bhf. Blankenfelde (auf dem Bahnsteig)**

Gemeinsame Weiterfahrt nach Ansage

**WW:** „Felder und Wiesen“ um Diedersdorf (Rundweg)

**FV:** S2

**VBB:** ABC

**29.07.2026, 09:50 Uhr**

**TP: S-Bhf. Bernau (Vorplatz) ++ bitte pünktlich! ++**

Gemeinsame Weiterfahrt nach Ansage

**WW:** Schönow b. Bernau - „Skater-Strecke“ - Waldfrieden - „Hannes-Meyer-Campus“, ehemals „Bundesschule des ADGB“ (Weltkulturerbe)

**FV:** S2

**VBB:** ABC

**12.08.2026, 09:30 Uhr**

**TP: U-Bhf. Rathaus Spandau (Ausgang Rathauseite, Bushaltestelle Linie 671, Richtung Schönwalde/Glien) ++ bitte pünktlich! ++**

Gemeinsame Weiterfahrt nach Ansage

**WW:** „Waldwichtelpfad“ (Rundgang)

**FV:** U7, S3, S9

**VBB:** ABC

**26.08.2026, 10:00 Uhr**

**TP: Potsdam Hauptbahnhof (DB Informationsschalter in der Halle)**

**WW:** Speicherstadt - Kölzpark - Hermannswerder - "Auf dem Kiwitt" - Charlottenhof

**FV:** S7

**VBB:** ABC

Uns allen schöne und erlebnisreiche Wandertage wünscht

Ihr Wanderleiter Detlef Kleinert

Detlef Kleinert, Leonhardyweg 32, 12101 Berlin  
Telefon: 030 785 66 51; Mobil: 0170 190 89 91;  
E-Mail: tempelhoferaner@o2mail.de

## 50 Jahre Dachverband -

### Ein Rückblick, aber auch ein Ausblick

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 älteren Bevölkerung an aktiver Freizeitgestaltung hat im Laufe der Jahre stetig zugenommen. Heute sind 57 Mitgliedsgruppen in 9 Sparten organisiert. Die Bandbreite ist groß und vielfältig: Es gibt 11 Gruppen im Bereich Gymnastik und Yoga, 18 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 Reisen und Wandern kommen nicht zu kurz (2 Gruppen). Ein Highlight ist unser 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 und werden von uns gerne beraten. Wir vermitteln sie an eine unserer Gruppen oder helfen mit bei der Neugründung einer Gruppe.

Der Dachverband besteht seit nunmehr 50 Jahren.

Der Dachverband ist überparteilich, unabhängig, gemeinnützig und wird vom Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf und vielen Spendern unterstützt und gefördert.

***Was ist Aufgabe des Dachverbandes in der Zukunft?***

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. Die Existenz des Dachverbandes 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](tel:0176-34665827), [michaelmielke1000@t-online.de](mailto:michaelmielke1000@t-online.de)  
Zusätzliche Informationen finden Sie unter [www.seniorenmitpower.com](http://www.seniorenmitpower.com)**

---

### **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



## 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.

# 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 2025 4.200 Stück

**Herstellung:** Hausdruckerei des  
Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf von Berlin

Die Broschüre im Internet: [www.steglitz-zehlendorf.de/wirtreffenuns](http://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](http://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)