

Ge(h)meinsam unterwegs Spaziergangsmonat Mai 2026



Ge(h)meinsam unterwegs- mehr als viele Schritte

Für viele Bürger: innen und Bürger ist fußläufig unterwegs zu sein eine bedeutungsvolle Aktivität. Menschen nutzen aktive Mobilität als leicht umsetzbare gesundheitsförderliche Alltagshandlung. Es gibt immer mehr Belege dafür, dass unsere Gesellschaft von einer aktiven Mobilität, in Bezug auf Gesundheit und Umwelt profitieren kann.

Daher möchte Treptow-Köpenick, als Mitglied des GSN Regionalverbundes Berlin, den GSN Spaziergangsmonat nutzen, um auf die vielfältigen, in der Regel kostenfreien Angebote, und Ressourcen, wie z.B. Aktivitäten in den Nachbarschaften und Berliner Spaziergangsrouten aufmerksam machen.

Wir laden Sie herzlich ein spazieren zu gehen, zu wandern, neue Orte kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und möglicherweise sogar einen Ort zu finden, an dem Sie sich engagieren wollen.

Die Aktivitäten in der Broschüre sind nach Wochentagen (Montag- Sonntag) aufgelistet. Entlang der einzelnen Wochentage werden die Aktivitäten chronologisch aufgeführt (nach Datum). Sie finden einmalige oder wiederkehrende Angebote (wöchentlich, 14-tägig, monatlich) im Programm. Viel Spaß in Bewegung!

- **Montag** Seite 2
- **Dienstag** Seite 3 ff
- **Mittwoch** Seite 5 ff
- **Donnerstag** Seite 11
- **Freitag** Seite 12
- **Sonntag** Seite 13
- **Grüne Hauptwege/Stadtnatur/ Routen des Tourismusverband** Seite 14

Die Mitgliedschaft im Regionalverbund des Gesund-Städte Netzwerkes (GSN) erfolgt als Tandem (Initiativen- und kommunale Vertretung). In Treptow- Köpenick ist das Netzwerk Leben im Kiez (LiK) die Initiativen Vertretung.



[Hier eingeben]

[Hier eingeben]

Montag 11. Mai 2026:

Wanderung mit der Stiftung Naturschutz

Wir setzen uns mit den Wildpflanzen und Tieren vor Ort auseinander, machen Achtsamkeitsübungen und treten in geselligen Austausch.



Uhrzeit: 14 Uhr



Treffpunkt: KIEZKLUB Allende, Salvador-Allende-Straße 89, 12559 Berlin



Abschluss: Ein gemeinsamer Ausklang kann von den Teilnehmenden gemeinsam organisiert werden.



Kontakt: KIEZKLUB.Allende@ba-tk.berlin.de

Telefon: 030 90297- 6217



Weitere Informationen: Dieses Angebot findet einmalig statt. Eine Anmeldung ist erwünscht, aber eine spontane Teilnahme ist auch möglich.



**Stiftung
Naturschutz
Berlin**

[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Dienstag 5. Mai 2026: Wanderung mit Bernd und Jürgen wöchentliches Angebot, auch am 12.,19. und 26.Mai

Es handelt sich um eine leichte Wanderung in Köpenick.



Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr



Treffpunkt: S-Bahnhof Köpenick, Ausgang Elckerplatz



Abschluss: Ein gemeinsamer Ausklang kann eigenständig von den Teilnehmenden organisiert werden.



Kontakt: KIEZKLUB Friedrichshagen

KIEZKLUB.Friedrichshagen@ba-tk.berlin.de

Telefon: 030 90297-3610



Weitere Informationen: Dieses Angebot findet jeden Dienstag statt und ist offen für alle die einfach neugierig sind und sich gerne zu Fuß bewegen. Haben Sie Fragen kontaktieren Sie gerne den KIEZKLUB Vital.



[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Dienstag 19. Mai 2026:

Kiezspaziergang: vom AWO-Siriustreff zum Abenteuerspielplatz Waslala und Zirkus Cabuwazi in Altglienicke

Der Spaziergang führt am 13.5.2026 zum Karutzsee bei Erkner. Zusammen ist man vor Ort ca. zwei Stunden unterwegs.

4



Uhrzeit: 12 Uhr



Treffpunkt: AWO Sirius Treff, Sirius Straße 10, 12524 Berlin



Abschluss: Ein gemeinsamer Ausklang kann durch die Teilnehmenden gemeinsam am organisiert werden.



Kontakt: team@konsmosviertel.de

Telefon: 030 6481150



Weitere Informationen: Ein Spaziergang für alle die Orte der Kreativität und Fantasie in Ihrer Nachbarschaft zu entdecken wollen. Es wird an beiden Stopps eine kleine Führung geben und etwas Zeit zum Verweilen sein. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Länge der Route: ca. 2km



Berlin Kreisverband
Südost e.V.

[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Mittwoch 6. Mai 2026: Erzählspaziergang mit Jung und Alt

Der Erzählspaziergang bringt Alt und Jung zusammen. Alle zwei Wochen gehen Jugendliche gemeinsam mit Senior:innen zusammen spazieren und tauschen sich aus.



Uhrzeit: 16 Uhr



Treffpunkt: KIEZTREFF (Café) im KIEZKLUB Alte Schule, Dörpfeldstraße 45, 12489 Berlin



Abschluss: Ein gemeinsamer Ausklang kann von den Teilnehmenden organisiert werden.



Kontakt: KIEZKLUB.Adlershof@ba-tk.berlin.de

Telefon: 030 90297-5769

5

Weitere Informationen: Dieses Angebot findet alle zwei Wochen statt.



Im Mittelpunkt stehen Begegnung, Austausch und gemeinsame Geschichten.



[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Mittwoch 13. Mai 2026: Wanderung am Karutzsee

Die Wanderung führt am 13.5.2026 zum Karutzsee bei Erkner. Zusammen ist man vor Ort ca. zwei Stunden auf einer moderaten Wanderung unterwegs.



Uhrzeit: ab 9:45 Uhr



Treffpunkt: S-Bahnhof Erkner, Ausgang ZOB dann weiter mit dem Bus um 10.03 Uhr



Abschluss: Ein gemeinsamer Ausklang wird gemeinsam am Ausflugsort organisiert.

Kontakt: Renate Adamczyk



Telefon: 030 6481150

6

Weitere Informationen: Dieses Angebot findet an jedem 2. Mittwoch im Monat statt.



Es richtet sich alle, die gerne zu Fuß und zusätzlich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind. Informationen zu zukünftigen Zielen und Zeiten gerne telefonisch bei Renate Adamczyk erfragen.

[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Mittwoch 6. Mai 2026: 13.5./20.5./27.5.2026

Nordic Walking und Mobilisation mit Roberta

Wöchentliches Angebot, auch am 13., 20. und 27. Mai

Dieses Angebot findet im Rahmen von Sport im Park regelmäßig von Mai bis Oktober statt.



Uhrzeit: 11:15 – 12:15 Uhr



Treffpunkt: Der Treffpunkt wird durch ein Banner gekennzeichnet. In der Regel treffen sich alle in der Mitte der Skaterbahn am „Russenei“.



Abschluss: Ausklang kann eigenständig in und mit der Gruppe organisiert werden.

Kontakt: Stadtbewegung e.V



[Unsere kostenfreien Gruppen – Stadtbewegung Berlin](#)



Weitere Informationen: Von Mai bis Oktober werden in rund 100 Parks, Sportanlagen und auf öffentlichen Plätzen von elf Berliner Sportvereinen ca. 260 wöchentliche kostenlose Bewegungsangebote organisiert- ohne Anmeldung, barrierefrei. Alle Angebote von Sport im Park werden inklusiv veranstaltet. Die Teilnahme am Angebot ist mit und ohne Nordic Walking Stöcke möglich.

Weitere Angebote auch unter: [Bewegungsangebote · Berlin bewegt sich](#)



**SPORT
IM PARK**
inklusive



[Hier eingeben]

[Hier eingeben]

Mittwoch 27.Mai 2026:

Beim Friedhofsplauschen die Natur erfahren

Der Spaziergang führt über den Friedhof Oberschöneweide. Die umgestalteten Flächen des Friedhofs und die sich wandelnde Natur werden erlebbar.



Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr



Treffpunkt: Eingangsbereich des Friedhofs, verlängerte Rathenastraße 131a, 12458 Berlin



Abschluss: Ausklang bei einer Tasse Kaffee oder Tee am Lastenrad



Kontakt: Daniela Bock

daniela.bock@erzbistumberlin.de

Telefon: 0175-6940475



Weitere Informationen: Auf dem Friedhof Oberschöneweide gibt es ein Wildbienenhotel, einen Steingarten und insektenfreundliche Staudenbeete. Der Spaziergang ist einmalig. Das Friedhofsplauschen, ein wöchentliches Gesprächsangebot, findet jeden Mittwoch von 14-16 Uhr statt und wird durch die Sozialarbeiterin der Pfarrei St. Josef begleitet.



[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Mittwoch 20.Mai 2026:

Walking Adlershof – Adlershof zu Fuß

Der Spaziergang führt durch Adlershof. Es geht um Stadtnatur und ihre Pflege, Aufenthaltsqualität und aktive Mobilität im 15 Minuten Kiez.



Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr



Treffpunkt: Platz der Befreiung, 12489 Berlin, gegenüber vom S-Bahnhof Adlershof



Abschluss: Ausklang bei einem Getränk am KIEZKLUB Adlershof/ auf dem Gelände vor der Alten Schule Adlershof in der Dörpfeldstraße 54



Kontakt: Philipp Heinlein

philippheinlein@gmail.com

9



Weitere Informationen: Dieses Angebot ist von Nachbar:innen für Nachbar:innen und Interessierte organisiert. Susanne Sailer und Philipp Heinlein eröffnen einen neuen Blick auf Orte in der Nachbarschaft. Ein Spaziergang für alle, ohne sportliche Anforderungen. Die Teilnehmenden erhalten den Faltplan Adlershof zu Fuß.



[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Mittwoch 27. Mai 2026: (Stadt-)Natur als Kraftquelle- Gesundheitswandern für Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Die geführte Wanderung jeglichen Alters für Menschen.



Uhrzeit: ab 10:30 Uhr



Treffpunkt: Parkplatz Rübezahl in Berlin-Köpenick (Bus 169, Haltestelle Rübezahl)



Abschluss: Der Spaziergang fängt gemeinsam an und es gibt einen gemeinsamen Abschluss.



Kontakt: eigeninitiative@goldenetz-berlin.de

Telefon: 030 6481150



Weitere Informationen: Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen. Die zertifizierte Stadt-Naturführerin und Waldpädagogin Sabrina Schwarz lädt an zwei weiteren Vormittagen (03.06. und 24.06., jeweils 10:30-12:30 Uhr) zu einer Auszeit im Grünen ein.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, Aufenthalte im Grünen tun Körper und Psyche gut. Schon kurze Ausflüge in die (Stadt-)Natur können das Wohlbefinden steigern. Insbesondere Menschen mit chronischen Erkrankungen können darin eine Kraftquelle finden.



[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Donnerstag 7. Mai 2026: Leichtes Wandern ins Grüne Köpenick

Wöchentliches Angebot, auch am 14.,21. und 28.Mai

Der Spaziergang führt in die umliegende (Stadt-)Natur.



Uhrzeit: 10:30 – 12:30 Uhr



Treffpunkt: KIEZKLUB Allende, Salvador-Allende-Straße 89, 12559 Berlin



Abschluss: Ein gemeinsamer Ausklang kann eigenständig organisiert werden.

Kontakt: Kiezklub.allende@ba-tk.berlin.de



Telefon: 0151 15077478

11

Weitere Informationen: Dieses Angebot richtet sich an die alle, die einfach neugierig sind und sich ausgiebig zu Fuß (ohne Gehhilfe) bewegen wollen.



[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Freitag 8. Mai

Nordic Walking

wöchentlicher Termin, auch am 15.,22. und 29. Mai

Dieses Angebot findet im Rahmen von Sport im Park regelmäßig von Mai bis Oktober statt.



Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr



Treffpunkt: Der Treffpunkt ist am S-Bahnhof an der Skulptur „Klingende Blumen“, Ausgang zur Parkseite.



Abschluss: Ausklang kann eigenständig in und mit der Gruppe organisiert werden.

Kontakt: Berliner Gehörlosen-Sportverein 1900 e.V.



info@berliner-gsv.de

www.berliner-gsv.de

12



Weitere Informationen: Von Mai bis Oktober werden in rund 100 Parks, Sportanlagen und auf öffentlichen Plätzen von elf Berliner Sportvereinen ca. 260 wöchentliche kostenlose Bewegungsangebote organisiert- ohne Anmeldung, barrierefrei. Alle Angebote von Sport im Park werden inklusiv veranstaltet. Die Teilnehmenden walken gemeinsam durch den vielseitigen Park. Die Gruppe bestimmt das Tempo. Jede Woche gibt es eine (neue) spannende Route. Das Angebot findet bei jedem Wetter statt. Trekkingstöcke können im Notfall geliehen werden.

Weitere Angebote auch unter: [Bewegungsangebote · Berlin bewegt sich](#)



[Hier eingeben]

[Hier eingeben]

Sonntag 10.Mai 2026: Wandern mit anderen

Jeden 2. Sonntag im Monat gibt es kleinere Touren bis zu 5 km.



Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr



Treffpunkt: im Kiezcafé Campus Kiezspindel, Rudower Str. 37-39, 12557 Berlin



Abschluss: Ein gemeinsamer Ausklang kann von den Teilnehmenden selbst organisiert werden.



Kontakt: Campus.kiezspindel@tjfbg.de
Telefon: 030 67489493

13



Weitere Informationen: Dieses Angebot richtet sich an alle die ca. 2h unterwegs sein können und wollen. Jeder ist willkommen. Es ist keine Anmeldung erforderlich.



STADTTEILZENTRUM

[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Grüne Hauptwege:



Alle, die in eigener Regie eine Route suchen und planen wollen, finden unter den Grünen Hauptwegen Berlins eine schöne Auswahl. Grüne Hauptwege in Berlin laden ein zum Flanieren, Spazieren und Trainieren, aber auch zu längeren Ausflügen in der Stadt und im Umland, weitgehend ohne Belästigung und Gefährdung durch den Autoverkehr.

Die Grünen Hauptwege führen zum benachbarten Stadtteil oder zum nächsten Naherholungsgebiet und nutzen dabei die grünen Korridore unserer Stadt.

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

14

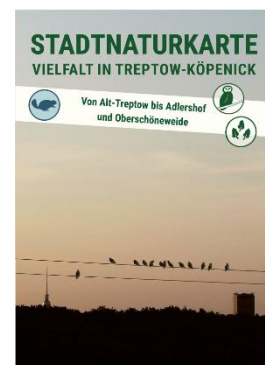
Stadtnatur Karten

- »Von Alt-Treptow bis Adlershof und Oberschöneeweide«
- »Von Köpenick bis Altglienicke und Bohnsdorf«
- »Von Friedrichshagen bis Rahnsdorf, Grünau und Schmöckwitz«

Nähere Informationen zu diesen Routen finden Sie unter:

<https://stadtnatur.kungerkiez.de/>

Die Karten stehen als Download unter folgendem Link zur Verfügung: <https://stadtnatur.kungerkiez.de/download.html>



Tourismusverband Treptow-Köpenick

Attraktive Routen für Treptow-Köpenick zusammengestellt vom Tourismusverband Treptow-Köpenick:

- Müggelseewanderweg
- Winterwanderweg Rauchfangswerder
- Rundweg durch den Grünauer Forst
- Paul-Gerhard -Weg
- Parkwanderweg

Zu finden unter: <https://tk-berlin.de/natur/wanderwege>

[Hier eingeben]



[Hier eingeben]

Vielen Dank an alle Mitwirkenden!

Gemeinsam für eine Gesunden Bezirk!

Nehmen Sie bei Fragen gerne Kontakt zu den Veranstaltenden auf!

Seniorgesundheitskoordination im Bezirksamt

Qualitätsentwicklungs-, Planungs- und Koordinierungsstelle für öffentliche Gesundheit

Mail: heike.gede@ba-tk.berlin.de

Tel.: (030) 90297-6175

15



Gesundheitlicher Nutzen von Gehen und Radfahren laut Weltgesundheitsorganisation (WHO)

https://www.mobiltaetsforum.bund.de/DE/Themen/Gesundheit/gesundheit_node.html

[Hier eingeben]



[Hier eingeben]