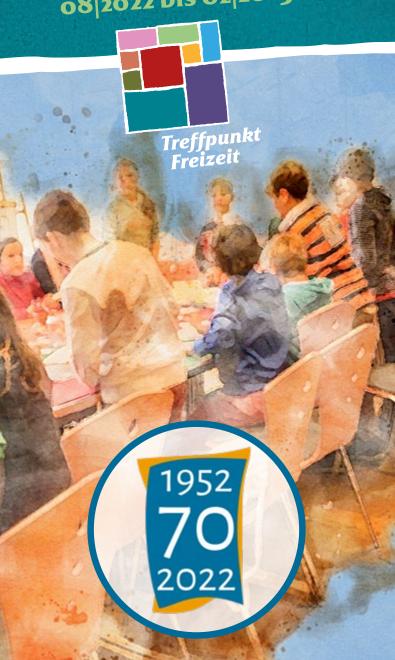
Programm

08|2022 bis 02|2023



Inhaltsverzeichnis:

Ein neuer Spielplatz am Treffpunkt Freizeit Spendenaktion: "Seewiese" _____

Unser Spielplatz ist ein beliebter Treffpunkt für Familien in Potsdam. Aber er ist in die Jahre gekommen - es wird Zeit hier ordentlich Hand anzulegen.

Wir wollen die "Seewiese" zu einem tollen Ort für alle Generationen machen. Für kleine Kinder soll es eine Rutsche und Schaukel geben, eine tolle Kletterlandschaft für die größeren, für Eltern Plätze zum Verweilen und eine Boulebahn für die Erwachsenen.



Spendenkonto:

Treffpunkt Freizeit Mittelbrandenburgische Sparkasse IBAN: DE26 1605 0000 1000 0138 27 Verwendungszweck: Spielplatz



oder paypal@treffpunktfreizeit.de

| Besucherinformationen |
|---|
| Veranstaltungstipps10-18 |
| Ferienprogramm19-25 |
| Angebote für Schulen, Horte & Kitas26-28 |
| Regelmäßige Angebote |
| Kreatives & Kunst Offene Werkstätten Gesundheit, Sport & Entspannung Wissen & Lernen Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung |
| Kreatives & Kunst Offene Werkstätten Gesundheit, Sport & Entspannung Wissen & Lernen |
| Kreatives & Kunst Offene Werkstätten Gesundheit, Sport & Entspannung Wissen & Lernen Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung |

Impressum78

Öffnungszeiten _____

Montag-Freitag 8.00-21.00 Uhr

In dieser Zeit sind die Veranstaltungsräume geöffnet. Unsere Mitarbeiter*innen am Infopunkt unterstützen Sie bei allen Fragen rund um die Veranstaltungen im Treffpunkt Freizeit. Am Wochenende ist unser Haus bei Veranstaltungen zusätzlich geöffnet.

Büroöffnungszeiten _

Montag, 8.30-12 Uhr u. 13-16 Uhr
Dienstag, Donnerstag 8.30-12 Uhr u. 13-18 Uhr
Mittwoch, Freitag 8.30-12 Uhr

Treffpunkt Freizeit
Am Neuen Garten 64
14469 Potsdam

Telefon: 0331-505860-0Fax: 0331-505860-20

www.treffpunktfreizeit.de

www.facebook.com/TreffpunktFreizeit

Ihre Ansprechpartner*innen im Haus _____

Kursprogramm, Projekte, Veranstaltungen, Schulangebote

Uwe Rühling Pädagogische Leitung

J 0331-505860-12

Mehrgenerationenarbeit und Ehrenamt

Jana Kühnel Koordination Mehrgenerationenarbeit

J 0331-505860-16

Schulprojekte

Katja Dreyer, Koordinatorin Schulprojekte

0331-50586013

Veranstaltungsmanagement und Vermietungen

Henri Herborn, Hauskoordination

J 0331-505860-11

herborn@treffpunktfreizeit.de

Kursgebühren und Vertragsangelegenheiten

Jeannette Preusche, Verwaltung/ Buchhaltung

0331-505860-10

preusche@treffpunktfreizeit.de

Wegbeschreibung _____

Unser Haus befindet sich direkt am Heiligen See. Auf unserem Gelände gibt es begrenzte Parkmöglichkeiten. Bitte besuchen Sie uns mit Bus, Tram oder mit dem Fahrrad.

Bus 603

Hst. Birkenstraße / Alleestraße, ca. 7 min Fußweg

Tram 92, 96Hst. Rathaus, Potsdam, ca. 15 min Fußweg



Kinderschutz steht bei uns an erster Stelle!

Wenn Sie sich um das Wohl eines Kindes sorgen oder selbst betroffen sind, dann wenden Sie sich an die Beratung zum Kinderschutz der Potsdamer Betreuungshilfe, **Tel. 0173-7218788**. Dort können Sie kurzfristig und vertraulich mit erfahrenen Fachleuten über Ihre Sorgen und mögliche Handlungsschritte sprechen.

Ihr Ort, Euer Freiraum - Raumvermietung im Treffpunkt Freizeit _____

Wir sind gern der Ort Ihrer Tagungen und Workshops, der Ort eurer Feiern. Probt bei uns Choreos oder veranstaltet Feste. Neben dem Saal stehen Seminarräume zwischen 35 m² und 140 m², sowie das Theaterfoyer, die Sporthalle und zwei Bewegungsräume zur Verfügung. Unser Außengelände bietet viel Platz und ruhige Ecken.

Telefonische Sprechstunde zur Mietfragen:

- Mo 9.00-11.00 Uhr | Do 14.00-16.00 Uhr
- 2 0331 50586011

Mietanfragen bitte schriftlich an:

* raeume@treffpunktfreizeit.de

Nutzen Sie dazu bitte das Anfrageformular im Bereich Vermietung auf unserer Website.

Die Preise für gemeinnützige Nutzungen:

- Seminarräume und Bewegungsräume, Sporthalle ab 120 € / Tag
- Stundenpreise alle Räume ab 15 €
- Saal ab 450 € /Tag
- Veranstaltungsfoyer 250 €/ Tag
- Außengelände ab 1 €/ Veranstaltungsteilnehmer*in

(Preise zur privatwirtschaftlichen Nutzung des Treffpunktes nach Absprache.)

Wir heißen Schulen gern willkommen. Nach Absprache stehen Ihnen geförderte Preise zur Verfügung.



Café Midi im Treffpunkt Freizeit

Montag – Freitag 9.00-18.00 Uhr Samstag | Sonntag 12.00-18.00 Uhr

Nach 9 Jahren Midi und 70 Jahren Treffpunkt Freizeit werden wir auch in 2022 kochen, backen und servieren wie die Verrückten. Und ja: n bissel wird's aussehen, als hätte Omi zu viel Spacecakes zu Weihnachten gebacken...Es wird knallebunt, es wird warm, es wird gemütlich.

Und es bleibt ein Treffpunkt für alle von morgens bis abends!

Gern unterstützen wir Ihre Veranstaltungen im Treffpunkt Freizeit kulinarisch. Für Konferenzen und Tagungen halten wir ein saisonal abgestimmtes Angebot vor. Zudem können Sie bei uns Kindergeburtstage, Taufen, Konfirmationen und alle andere Höhepunkte Ihres Lebens feiern und kulinarisch begleiten lassen.



Café Midi

0331-27379766
info@cafemidi.de
www.cafemidi.de













Die Ausstellung zum Jubiläum vom 28. April - 31. Dezember'22



Spendenaktion zum 70 igsten Deine Spende für den neuen Spielplatz!



Projekt "Seewiese

Das Buch zur Ausstellung ist im Treffpunkt Freizeit erhältlich.



1909

Alle Informationen auf treffpunktfreizeit.de

August 2022

Zuckertütenfest - Offenes Familienfest für alle Schulanfänger im Treffpunkt Freizeit __ 20.08.2022, 15.00-18.00 Uhr

Wir feiern den Abschluss eines tollen Feriensommers und begrüßen alle neuen Schulkinder mit einem großen Zuckertütenfest auf der Seewiese. Die beiden Clowns "Hops & Hopsi" machen mit ihrer Clownszaubershow richtig gute Laune. Für alle Schulanfängerinnen und Schulanfänger gibt es eine kleine Überraschung. Auf der Hüpfburg könnt ihr toben und an den Spielstationen Riesenseifenblasen machen, euch tolle Gesichter schminken lassen und viel, viel basteln.



€ Eintritt frei

Konzert: "Zauberland..." ein Rio Reiser Liederabend

25.08.2022, 19.30 Uhr

Das deDADA duo aus Potsdam/Meiningen hat viele Projekte. Eines davon ist ihr Rio Reiser Abend mit eigenwilligen Arrangements aus Gitarre und Effekten, analogen und digitalen Percussionselementen und gefühlvollem Gesang - so lassen wir uns auf die Texte und Musik Rio Reisers neu ein.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Kultursommer Potsdam.

€ Eintritt frei (Spende)

September 2022

Familienausflug zum Barfußpark Beelitz-Heilstätten ____

04.09.2022, 10.00-16.00 Uhr

Gemeinsam mit Familien aus dem AWO-Eltern-Kind Zentrum am Stern, dem EJF Familienzentrum, dem Familienzentrum Treffpunkt Freizeit und dem Potsdamer Betreuungshilfe e.V. wollen wir nach Beelitz fahren und mit euch den Barfußpark besuchen und ein Familienpicknick machen.

Bitte meldet euch vorher an, die Plätze sind begrenzt.

- Anmeldung bis 31.08.2022 unter: dreyer@treffpunktfreizeit.de
- € Die Teilnahme ist kostenfrei.

70 Jahre Treffpunkt Freizeit Diskussionsveranstaltung "Öffentlicher Raum und Identitätsbildung"

06.09.2022, 19.30-21.30 Uhr

Im Rahmen des Jubiläumsjahres "Zwischen Auftrag und Alltag – 70 Jahre Jugendarbeit am Heiligen See". Im öffentlichen Raum begegnen sich Menschen unterschiedlichster Couleur: Freund:innen, Gleichgesinnte, Fremde... Der Treffpunkt Freizeit versteht diesen öffentlichen Raum als Prozess. Er ist ein Ort im ständigen Wandel. Seine Funktionsweise ist an die Bedarfe der Stadtgesellschaft gekoppelt.

Was brauchen öffentliche Räume heute, um prägend einen Beitrag zur Identitätsbildung leisten zu können?

- Noosha Aubel
 Ulrike Sebert
 Achim Trautvetter
 Tim Spotowitz
- Moderation: Jenny Pöller
- € Der Eintritt ist frei.

"I AM" - Eine Tanzshow von Maria Wähnke & DANCE IS ART COMPANY ____

10.09.2022, 18.00 Uhr und 11.09.2022, 16.00 Uhr 12 Geschichten untersuchen was einen formt und zer-

reißt. Es geht um Abgründe, Umstände, Gelegenheiten und die Liebe. Es ist eine Ode an die Identität: Wer und Was haben dich geprägt? Erlebe eine spannungsgeladene Aufführung, in der Musik, Licht und Tanz zu einer Show ohnegleichen verschmelzen. Akrobatik trifft auf Contemporary Dance, Ballett auf Hip Hop.



€ Eintritt: 11 €, ermäßigt 10 €

▼ Tickets: tickets@tanzschulemariawaehnke.de

Potsdamer Jungentage "Abenteuer - ungeheuer - Herzensfeuer" ___ 16.-18.09.2022, ganztags

Wenn ihr zwischen 6 und 12 Jahren seid, dann freut euch auf tolle Aktionen bei den Potsdamer Jungentagen! Vom 13.-15. September 2019 werden wir Männer mit euch in Zelten am Lagerfeuer leben, miteinander klettern, mit Holz basteln, Theater spielen, Feuer schlucken, Abenteuer erleben, lecker Essen kochen, Lieder singen und Geschichten erzählen, ausruhen ... In unserer Zeltstadt im Treffpunkt Freizeit ist Platz für max. 100 Jungen. Na, Lust mitzumachen? Sagt euren Freunden Bescheid und meldet euch schnell an!

Voranmeldung: www.potsdamer-jungentage.de

€ Eintritt: 30 €/ Geschwisterkinder 25 €

Ton und Kirschen Wandertheater: "THE OPEN DOOR" _____

29.09.2022 und 30.09.2022, 19.00 Uhr

Die Zeit, in der wir leben, veranlasste das Ton und Kirschen Theater, welches drei Generationen umfasst, den Titel seines neuen Projektes zu ändern. Statt JUBILÄUM nennen sie es jetzt THE OPEN DOOR. Seit Jahren spielte das Theater - mit wenigen Ausnahmen - unter freiem Himmel. In verschiedenen Umgebungen wie Städte, Dorf Auen und auch auf Äckern bauten sie ihre Bühne vor aller Augen auf. Die "Tür" war bisher immer geöffnet, und wir können uns glücklich schätzen, dass sie weiterhin offen bleiben kann.

€ Eintritt: 14 €, erm. 10 €

Tickets: contact@tonundkirschen.de

Oktober 2022

70 Jahre Treffpunkt Freizeit Matinee im Filmmuseum "Zwischen Auftrag und Alltag - Das Pionierfilmstudio im Pionierhaus Potsdam"

09.10.2022, 11.00 Uhr

Anlässlich des 70. Geburtstages des Treffpunkt Freizeit blickt die Kinder- und Jugendeinrichtung auf ihre Geschichte zurück. Das Pionierfilmstudio bestand bis in die 1980er Jahre und erfreute sich besonders unter der Leitung von Rudolph Röper bei Potsdamer Kindern und Jugendlichen großer Beliebtheit. Die entstandenen Filmarbeiten behandelten zumeist alltägliche Themen aus der Lebenswelt der Kinder, Exkursionen sowie Veranstaltungen im Pionierhaus, aber auch geschichtliche Themen kamen vor, die dem politischen Auftrag des Hauses nahekamen. Wir zeigen Ausschnitte aus überlieferten Kurzfilmen, die der Historiker Johannes Leicht mit einem Vortrag kontextuell einordnet.

€ Eintritt: 5 €

J Tickets: 0331-27181-12

■ ticket@filmmuseum-potsdam.de

Der große Hopsini - Die Kinder-Zaubershow mit Clown Hops und Hopsi _ 09.10.2022, 15.30 Uhr

In diesem Programm geschehen erstaunliche Dinge: Gegenstände erscheinen und verschwinden, Gedanken werden gelesen und in der Zauberkiste quakt es. Werden dem großen Hopsini seine Zauberkunststücke gelingen oder benötigt er die Hilfe der kleinen Zauberer im Publikum? Erleben Sie ein zauberhaftes und mitreißendes Bühnenprogramm für die ganze Familie! Ideal für Familien mit Kindern von 3 bis 11 Jahren!

Dauer: ca. 1 Stunde ohne Pause!

€ Eintritt: 12 € (VVK 10 €)

Tickets: https://t1p.de/c36ua

Kinderflohmarkt am Planetengarten ______ 09.10.2022, 15.00-18.00 Uhr

Wir werden für alle Flohmarkthändlerinnen und –händler Stände zur Verfügung stellen. Im Café gibt es leckere Waffeln und Eis.

Anmeldung für Marktstände (5 € Kinder/ 10 € Erwachsene) an: flohmarkt@treffpunktfreizeit.de

SpieleWahnSinn - Potsdamer Elternmedientag und Spielfest _ 16.10.2022, 14.00-18.00 Uhr

Zum Spielefest "SpieleWahnSinn" mit dem PEM 2022 - Potsdamer Elternmedientag erwarten die Besucher*innen jede Menge Spielorte im ganzen Haus: Sportspielolympiade, Strategie- und Taktikspiele, Familienspiele, Großraumspiele... Alles zum Ausprobieren einen ganzen Nachmittag lang. Die Angebote des PEM 2022 erweitern diesen Nachmittag mit digitalen Spielen und Computerspielen. Eltern können Spiele ihrer Kinder kennenlernen und sich informieren. Der Nachmittag wird gemeinsam mit dem Potsdamer Spieleladen "Galadriel" und der Medienwerkstatt Potsdam veranstaltet.



November 2022

Bundesweiter Vorlesetag für Schulklassen

18.11.2022, 8.30-12.00 Uhr

Vorlesen macht allen Spaß: was gibt es Schöneres, als gemeinsam in spannende Geschichten einzutauchen? Vorlesen ist für Kinder die Starthilfe in eine erfolgreiche Zukunft: Es fördert die Fantasie und unterstützt die Sprachentwicklung sowie die Lesekompetenz. Autoren und Prominente werden im Treffpunkt Freizeit bei Groß und Klein Freude wecken.

Neben den Lesungen gibt es ein Rahmenprogramm mit Workshops rund ums Thema Buch. Das Angebot wird durch die Buchhandlung "Viktoriagarten" unterstützt.

😩 für 1.-6. Klassen

■ Voranmeldung: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

€ Eintritt frei

Kreative Adventszeit Adventskränze selbst gemacht _

27.11.2022, 15.00-18.00 Uhr

Vorweihnachtszeit ist eine kreative Zeit. Wir laden Kinder und Familien ein, Adventskränze und anderen Tischschmuck selbst zu basteln. In stimmungsvoller Atmosphäre können mit vielen Materialen eigene Ideen umgesetzt werden.

€ Eintritt: 5 €

Kindermusiktheater Buntspecht "Aladin und die Wunderlampe"

Premiere: 26.11.2022, 11.00 Uhr und 16.00 Uhr Weitere Vorstellungen bis zum 07.12.2022. Ein Kindermusical des Kindermusiktheaters "Buntspecht". Kinder singen, tanzen und spielen für Kinder.

Ab 4 Jahren

▼ Tickets: ab 12.09.2022 unter karten@kmt-buntspecht.de

Dezember 2022

Kreative Adventszeit Weihnachtsdeko selbst gemacht _

04.12.2022, 15.00-18.00 Uhr

Vorweihnachtszeit ist eine kreative Zeit. Wir bereiten Bastelideen vor, Kinder und Familien können auch ihre individuelle Dekoideen verwirklichen.



€ Fintritt: 5 €

JARMARKA Russischer Weihnachtsmarkt _

18.12.2022, 15.00 -18.00 Uhr

Inspiriert durch russische Traditionen laden wir ein zum Russischen Weihnachtsjahrmarkt am Treffpunkt Freizeit. In Zusammenarbeit mit dem Verein "Semljaki" und der Schule der Künste "inteGrazia" erleben Sie bei Pelmeni, Piroggen und Punsch eine russische Weihnacht. Es wird gesungen und getanzt! Väterchen Frost und ein Engel kommen am Nachmittag ebenfalls vorbeigeschneit und verteilen kleine Weihnachtspäckchen an die Kinder und das Licht der Feuerkörbe flackert an Marktständen mit kunstgewerblichen Produkten.

€ Eintritt frei!

Januar/Februar 2023

Winterspielplatz 2023 _____

08.01.-26.02.2023, immer sonntags 14.00-17.00 Uhr Bewegung, Spiel, Kreatives und Begegnungen für Familien in der dunklen und kalten Jahreszeit. Für Krabbelkinder gibt es einen eigenen Bereich. Turnhalle & Café sind geöffnet.

€ Fintritt frei!

Winterkinderflohmarkt _

15.01.2023, 14.00-17.00 Uhr

Der erste Flohmarkt im neuen Jahr macht Platz in euren Schränken und Kinderzimmern. Wir werden für alle Flohmarkthändlerinnen und –händler Stände im Saal und im Foyer zur Verfügung stellen. Im Café gibt es leckere Waffeln und Eis.

Anmeldung für Marktstände (5 € Kinder/ 10 € Erwachsene) an: flohmarkt@treffpunktfreizeit.de

Kinder- und Familienfasching im Treffpunkt Freizeit _____

19.02.2023, 15.00 -18.00 Uhr

Eine große Faschingsparty mit Hops und Hopsi erwartet Kinder und Familien. Ihr könnt euch lustig schminken lassen, Faschingsspiele spielen, an kreativen Bastelständen werkeln und jede Menge Spaß haben. Zum Abschluss gibt es eine Kinderdisco.

€ Eintritt: 6 €, ermäßigt 3 €, 12 € Familienkarte

Sie finden in diesem Heft nur die bereits zum Redaktionsschluss feststehenden Ferienangebote zu den Herbst- und Winterferien 2022/23. Alle aktuellen Ferienangebote finden Sie auf www.treffpunktfreizeit.de.

Herbstferien 2022

ferienTANZ: FerienTanzWoche N°18 "Ruhe - Störung"

24.-28.10.2022, 09.00-16.00 Uhr.

Ein Tanz-Theaterworkshop für Kinder von 10-14 Jahren, mit einer abschließenden öffentlichen Präsentation am 28.10.2022 um 18.00 Uhr. Tanz kennt keine Fehler. Diese Maxime leitet alle Aktivitäten von TANZLABOR. Alles kann, nichts muss! Jeder Impuls wird als Ausgangspunkt für das Weitere gesehen. Von der ersten Probe bis zum fertigen Stück bist Du gefragt! Deine Ideen und dein Style sind willkommen. Gemeinsam mit dir entsteht im Laufe des Projektes die Choreografie, die mit Bewegung Bilder erzeugt und Geschichten erzählt.



- ## für Kinder und Jugendliche von 10-14 Jahren
- amit Paula E. Paul, Robert Segner
- € kostenfrei, gefördert von ChanceTanz, im Rahmen des Programms "Kultur macht stark, Bündnisse für Bildung" des BMBF
- Anmeldung bis 14.10.2022 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

ferienAKTIV: Ninjutsu - Intensiv Workshop für Kids _____

24.-28.10.2022, 09.00-12.00 Uhr

Ninja Kids Mini-Ausbildung für Kids die wie Ninjas Leben wollen! Du findest das Leben Deiner Ninja-Helden cool? Du möchtest auch so sein und jeden Tag trainieren? Dann erfahre mehr über die zeitlosen Geschichten und machtvollen Praktiken mystischer Krieger – beeinflusst durch die geheimnisvollen Wege des japanischen Ninjutsu!

- für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren
- mit Kathrin Otto
- € 50 € (75 € inkl. Mittagessen und Nachmittagsbetreuung)
- Anmeldung bis 14.10.2022 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

ferienKREATIV: KIDS CLUB - offenes Ferienprogramm _

24.-28.10.2022, 10.00-15.00 Uhr

Im KIDS CLUB findet ihr jeden Tag ein spannendes Ferienangebot mit Ausflügen, kreativen Aktionen, Spielen, Ausruhen...egal, ob ihr die ganze Woche kommt oder nur einzelne Tage. Wenn ihr vormittags einen Ferienkurs besucht, könnt Ihr im Anschluss den KIDS CLUB nutzen.



- 😩 für Kinder 6-12 Jahre
- mit Jens Reinicke
- € 15 € / Tag, 40 € / Woche, inkl. Mittagessen
- Anmeldung bis 14.10.2022 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

ferienAKTIV: Parkour - Die Kunst der Fortbewegung _ 01.-04.11.2022, 09.00-12.00 Uhr

Trainieren und spielen - Parkour besticht durch seine Vielseitigkeit, einer Kombination aus kreativer Bewegungskunst, zielgerichtetem Training und verspieltem Ausprobieren. Ihr lernt mit uns Hindernisse jeder Art schnell, sicher und spielerisch zu überwinden, ebenso als wären es keine Hindernisse, sondern lediglich Herausforderungen an euren Körper und Geist. Dabei spielt die gute Verknüpfung von Kontrolle, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit eine zentrale Rolle. Jedes Parkourtraining ist durch eine gemeinschaftliche Atmosphäre geprägt. Wenn du Freude an Bewegung hast und sehen willst, was in dir steckt, dann bist du hier richtig!

- # für Kinder und Jugendliche 8-14 Jahre
- amit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
- € 40€
- Anmeldung bis 14.10.2022 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

ferienKREATIV: Keramikwerkstatt - Traumhäuser __

01.-04.11.2022, 09.00-15.00 Uhr

Heute sind die alten Schäferwagen beliebte Unterkünfte für Urlauber. Was fallen Euch noch für Behausungen für Menschen und Tiere ein? Die Wohnstätten der Menschen sind nach Aspekten des Klimas, der Tradition oder der vorhandenen Materialien entstanden. Wir fertigen Skizzen zu diesem Thema und bauen dann Objekte, die wir in Ton formen wollen. Es wird sicher sehr spannend, was jeder Einzelne davon umsetzen möchte. Nach Fertigstellen unserer kleinen Arbeiten bemalen wir sie zunächst.

- # für Kinder 8-15 Jahre
- mit Barbara Illmer
- € 60 €, inkl. Mittagessen
- Anmeldung bis 14.10.2022 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

ferienKREATIV: Nähwerkstatt - Sachen selbst genäht _

01.11.-04.10.2022, 10.00 -13.00 Uhr

Wer hat Lust von euch die Nähmaschine kennenzulernen und dann mit ihr wundersame Dinge zu nähen? In diesem Ferienkurs nähen wir Kuscheltiere, keine Monster und was euch Freude macht.



- ## für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- mit Anke Roth
- € 40€
- Anmeldung bis 14.10.2022 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

ferienKREATIV: Musikwerkstatt - Mach Deinen Song! _

01.-04.11.2022, 10.00-16.00 Uhr

Mach Deinen Song! In der Musik- und Songwerkstatt. Am Ende hast Du Deinen eigenen Song und vielleicht brauchst Du noch ein Weihnachtsgeschenk für die liebe Familie oder einen guten Freund oder eine gute Freundin, ... na dann schreib doch ein Lied als Weihnachtsgeschenk! Ruben und Micha helfen Euch und dann geht's ab ins Studio und es wird aufgenommen. Wir freuen uns auf Euch. Ach ja, auch wenn ihr Euren Song nur für Euch aufnehmen wollt, na dann kommt vorbei, alles ist möglich mit und bei uns. Instrumentenkenntnis ist immer gut, aber überhaupt keine Pflicht, Hauptsache ihr habt Spaß am Singen und Schreiben.

- # für Kinder und Jugendliche 10-14 Jahre
- amit Ruben Wittchow und Michael Gerlinger
- € 75 €, inkl. Mittagessen
- Anmeldung bis 14.10.2022 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Herbstferien für Kitas und Horte

Naturworkshop für Kindergruppen - Von Flugkünstlern und "blinden Passagieren" _

24.10., 25.10. oder 26.10.2022 ieweils von 10:00 – 13:00 Uhr

Mit wachen Augen, spitzen Ohren und Lupen begeben wir uns auf Expedition in den Herbst. In Spielen, durch Rätsel, Erkundungsaufgaben und Basteleien erfahren wir viel Spannendes über Vorgänge im Herbst bei Pflanzen und Tieren, begegnen fliegenden Bäumen, lösen das Rätsel buntgefärbter Blätter und suchen reife Früchte. Ausrüstung:

feste Schuhe oder Turnschuhe, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz.

- ## für Kindergruppen 6-11 Jahre
- Dr. Ute Kindermann (Biologin)
- **€** 4 €/ Kind (Mindestbetrag 48 €)
- Anmeldung bis 14.10.2022 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Winterferien 2023

ferienKREATIV: Nähwerkstatt - Sachen selbst genäht _

30.01.-02.02.2023, 10.00-13.00 Uhr

Wer hat Lust von euch die Nähmaschine kennenzulernen und dann mit ihr wundersame Dinge zu nähen? In diesem Ferienkurs nähen wir kleine und große Dinge. Lasst euch überraschen und bringt gern eure eigenen Ideen mit!

- # für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- mit Anke Roth
- **€** 40 € (60 € inkl. Mittagessen und Nachmittagsbetreuung)
- Anmeldung bis 20.01.2023 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

ferienKREATIV: Keramikwerkstatt Märchenfiguren und Figuren aus eigenen Geschichten

30.01.-02.02.2023, 09.00-16.00 Uhr

Im Winter erzählen sich die Menschen Geschichten, heute genauso wie früher. Wir wählen Märchen aus oder schreiben selbst kleine Geschichten. Die Personen oder Tiere, die darin vorkommen, skizzieren wir und gestalten sie dann mittels Ton als Flachfiguren. Sie bekommen zum Aufstellen alle einen Sockel. Nach Fertigstellen unserer kleinen Arbeiten bemalen wir sie zunächst. Danach müssen sie trocknen und werden dann gebrannt.

- # für Kinder 8-15 Jahre
- amit Barbara Illmer
- € 60 €, inkl. Mittagessen
- Anmeldung bis 20.01.2023 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

ferienKREATIV: KIDS CLUB - offenes Ferienprogramm _

30.01.-03.02.2023, 10.00 -15.00 Uhr

Im KIDS CLUB findet ihr jeden Tag ein spannendes Ferienangebot mit Ausflügen, kreativen Aktionen, Spielen, Ausruhen...egal, ob ihr die ganze Woche kommt oder nur einzelne Tage. Wenn ihr vormittags einen Ferienkurs besucht, könnt Ihr im Anschluss den KIDS CLUB nutzen.

- 😩 für Kinder 6-12 Jahre
- amit Jens Reinicke
- € 15 €/ Tag, 40 €/ Woche, inkl. Mittagessen
- Anmeldung bis 20.01.2023 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

ferienAKTIV: Parkour - Die Kunst der Fortbewegung

30.01.-03.02.2023, 09.00-12.00 Uhr

Trainieren und spielen - Parkour besticht durch seine Vielseitigkeit, einer Kombination aus kreativer Bewegungskunst, zielgerichtetem Training und verspieltem

Ausprobieren. Ihr lernt mit uns Hindernisse jeder Art schnell, sicher und spielerisch zu überwinden, ebenso als wären es keine Hindernisse, sondern lediglich Herausforderungen an euren Körper und Geist. Dabei spielt die gute Verknüpfung von Kontrolle, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit eine zentrale Rolle. Jedes Parkourtraining ist durch eine gemeinschaftliche Atmosphäre geprägt. Wenn du Freude an Bewegung hast und sehen willst, was in dir steckt, dann bist du hier richtig!

- für Kinder und Jugendliche 8-14 Jahre
- amit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
- € 50 € (75 € inkl. Mittagessen und Nachmittagsbetreuung)
- Anmeldung bis 20.01.2023 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Winterferien für Kitas und Horte

Naturworkshop für Kindergruppen Auf winterlicher Spurensuche nach Linde, Eiche, Ahorn und Co

30.01., 31.01. oder 01.02.2023, jeweils 10 – 12 Uhr Als Baumdetektive begeben wir uns mit Hilfe unserer Spürnasen, Lupen, Basteleien, Spielen und guten Ideen auf Spurensuche nach Linde, Eiche, Ahorn und Co. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie ihr die verschiedenen Bäume auch im Winter erkennen könnt und mit welchen Tricks sie die kalte Jahreszeit überstehen. Ausrüstung: wetterfeste, warme Kleidung, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz. Bitte eigene Buntstifte mitbringen.

- # für Kindergruppen 6-11 Jahre
- Dr. Ute Kindermann (Biologin)
- **€** 4 € / Kind (Mindestbeitrag 48 €)
- Anmeldung bis 20.01.2023 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Kennenlern- und Begegnungstage für Schulklassen _____

22.08.-02.09.2022, jeweils 4-6 Stunden

An diesen Tagen können sich Schüler*innen und Lehrer*innen gegenseitig kennenlernen oder neu begegnen. Die Veranstaltungen finden in Potsdam statt. Folgende Themenmodule können ausgewählt werden: Kennenlernen, Kooperation, Umgang mit Verschiedenheit, Kreatives Klassenleben. Die Module finden in Zusammenarbeit mit dem Volkspark Potsdam statt.

für 5.-7. Klassen

€ 250 €/ Tag

Anmeldung: dreyer@treffpunktfreizeit.de

Bundesweiter Vorlesetag für Schulklassen _ 18.11.2022, 8.30-12.00 Uhr

Vorlesen macht allen Spaß: was gibt es Schöneres, als gemeinsam in spannende Geschichten einzutauchen? Vorlesen ist für Kinder die Starthilfe in eine erfolgreiche Zukunft: Es fördert die Fantasie und unterstützt die Sprachentwicklung sowie die Lesekompetenz. Autoren und Prominente werden im Treffpunkt Freizeit bei Groß und Klein Freude wecken. Neben den Lesungen gibt es ein Rahmenprogramm mit Workshops rund ums Thema Buch. Das Angebot wird durch die Buchhandlung "Viktoriagarten" unterstützt.



🖴 für 1.-6. Klassen

€ Eintritt frei

Nur mit Voranmeldung: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Kindermusiktheater Buntspecht "Aladin und die Wunderlampe" _

Premiere: 26.11.2022, 11.00 Uhr und 16.00 Uhr Weitere Vorstellungen bis zum 07.12.2022. Ein Kindermusical des Kindermusiktheaters "Buntspecht". Kinder singen, tanzen und spielen für Kinder.

Ab 4 Jahren

Tickets: ab 12.09.2022 unter karten@kmt-buntspecht.de

Für Schulprojekttage, Projektwochen oder Exkursionen bieten wir Ihnen zusätzlich verschiedene Abrufangebote an. Wenn Sie sich für diese Angebote interessieren, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir vereinbaren einen Termin für Ihre Klasse und stimmen das Angebot mit Ihnen inhaltlich ab.

miteinander Projekttage für Schulklassen _

Grundlegend werden die Projekttage inhaltlich auf die Bedarfe der Schülerinnen und Schüler (SuS) des jeweiligen Sozialraums, ihrer Lebenswelten und Entwicklungsaufgaben abgestimmt. Die Förderung der Persönlichkeit und die Vermittlung von Schlüsselkompetenzen/soziale Kompetenzen sowie die Demokratieerziehung als auch die Partizipation der SuS können jeweils als Ziele formuliert werden.

Es können gemeinsam konkrete Impulse für ein verbessertes Sozial-, Raum- und Lernklima gesetzt werden. Der Treffpunkt Freizeit arbeitet während der Projektphasen mit pädagogischen Fachkräften aus der Sozial-, Theater-, Erlebnis- und Naturpädagogik zusammen und konzipiert individuelle Projektmodule, die am Bedarf der jeweiligen Zielgruppe orientiert sind.

Projekttage zum sozialen Lernen:

Für Kinder und Jugendliche sind diese Projekte eine Möglichkeit, Nichtverstandenes aufzuarbeiten, soziale Erfahrungen zu bestätigen sowie Bekanntes und Neues an sich selbst zu entdecken. In der Interaktion mit den

Regelmäßige Kurse

anderen kann das direkt erlebt und ausprobiert werden. Thementage: "Von der Klasse zur Gruppe", "Kooperation und Zusammenhalt stärken", "Konflikte als Chance" und "Rollen in der Gruppe".

für Schüler*innen ab 3. Klasse

Projekttage, jeweils ca. 6 Stunden

€ Preis: 250 €/ Tag. Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten.

Kennenlern- und Begegnungstage:

Wir sind uns sicher: Bildung braucht Beziehungen! Damit der Übergang in die weiterführende Schule und der neuen Lernumgebung für die Jugendlichen der siebten Klassen und deren Lehrkräfte gut gelingt, haben wir das Angebot der "Kennenlern- und Begegnungstage" entwickelt. Hieraus ergibt sich eine großartige Möglichkeit den Prozess des Kennenlernens und der Klassenbildung zu Beginn des neuen Schuljahres zu begleiten und zu unterstützen.

Themenmodule: Kennenlernen, Kooperation, Fit für's neue Schuljahr

- für Schüler*innen der 5. 7. Klassen
- Projekttage, jeweils ca. 6 Stunden
- Preis: 250 €/ Tag. Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten.

Potsdamer Schulen haben die Möglichkeit, die Projekttage zum sozialen Lernen als PLuS-Projekte beim Jugendamt zu beantragen.

Wir beraten Sie bei Bedarf und begleiten Sie gern bei der Antragstellung.

Ansprechperson:

- Katja Dreyer (Koordinatorin Schulprojekte)
- 0331-50 58 60 13

Innerhalb der Rubriken sind die Angebote in der Regel alphabetisch geordnet.

Bitte beachten Sie unbedingt unsere Hinweise zur Anmeldung für die regelmäßigen Angebote (Seite 30).



Theater, Musik & Tanz
Seite 30-44



Kreatives & Kunst Seite 45-51



Gesundheit, Sport & Entspannung Seite 52–60



Wissen & Lernen Seite 61-63



Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung Seite 64-69

30 Theater 31

So melden Sie sich für das Kursprogramm an:

Sie können sich gern telefonisch oder per Email für unsere regelmäßigen Kurse und Gruppen anmelden. Dazu nutzen Sie bitte die in der Kursbeschreibung angegebene Telefonnummer oder Email-Adresse der jeweiligen Kursleiter*innen. Falls bei der Anmeldung oder im Verlauf des Kurses Fragen und Probleme entstehen, nehmen Sie bitte Kontakt mit den zuständigen Ansprechpartner*innen im Büro des Treffpunkt Freizeit auf. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen räumlich zu verlegen und bei zu geringen Anmeldungen abzusagen. Bitte erkundigen Sie sich vor Ihrem Besuch, ob der Kurs tatsächlich stattfindet

Kindermusiktheater BUNTSPECHT

Theater, so wie es uns gefällt! Kinder spielen, singen und tanzen für Kinder! Unter pädagogischer Anleitung lernen und trainieren die Kinder Tanz, Gesang und Schauspiel.



- Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag 16:00 – 18:00 Uhr
- 👺 Kinder
- Probebühne
- Margitta Burghardt
- **J** 0331 817190
- mitspielen@kmt-buntspecht.de



MusicalMinds - Jugendtheatergruppe

Unser Ensemble singt, tanzt und schauspielert bei den regelmäßigen Proben. In einem Jahr entsteht so ein Musical unter Anleitung von professionellen Regisseur*innen, Choreograph*innen, Musicaldarsteller*innen und Komponist*innen.

- Onnerstag, 18:00 20:00 Uhr Freitag, 18:00 – 20:00 Uhr
- Jugendliche ab 14 Jahren
- Ballettraum, Probebühne
- Christoph Gramowski
- **J** 0178-7982536
- briefkasten@musicalminds-potsdam.de
- € 30 €/ Monat

Musiktheater Fallobst Potsdam e.V.

In unserem Musiktheaterverein singen, tanzen und schauspielern derzeit 17 Frauen und Männer, die unter Anleitung fachkundiger Lehrer*innen jedes Jahr ein Stück auf die Bühne zaubern.

- jeden Donnerstag, 20:00 22:00 Uhr
- **Erwachsene**
- Probebühne
- Peggy Colditz
- **J** 0176-21520843
- peggy.colditz@gmx.de

 30 €/ Monat



Wir sind das Steh-Greif Theater.

Unser Theater bietet wir Personen zwischen 20 und 35 eine Bühne um Realitäten zu erfahren, erleben oder vor ihnen zu flüchten.

Unser Fokus liegt auf dem Vermitteln von Grundkenntnissen des Schauspiels und dem gemeinsamen Erarbeiten von szenischem Material.



• jeden Sonntag, 16:00 – 18:00 Uhr

Erwachsene, Jugendliche

Vortragsraum

€

Flora Gräf, Krystian Koziol

J 0176-81673998, 0176-76795330

stageattacktheater@gmail.com

15 EUR / Monat



Teenietheatergruppe Buntspecht

Zur Teeniegruppe des KMT Buntspecht gehören Jugendliche im Alter von 13-18 Jahren.

Die Teenies haben die Möglichkeit bei den Produktionen des Kinderensembles mitzuwirken.

Sie können aber auch eigene Choreografien und eigene Handlungen entwickeln.

• jeden Freitag, 18:00 – 20:00 Uhr

Jugendliche ab 14 Jahren

Probebühne

Margitta Burghardt

J 0331 - 817190

mitspielen@kmt-buntspecht.de

€ 25 € / Monat



Theater und Präsenz Potsdam Improvisation als Antwort ____

Improvisation ist eine kraftvolle Methode, deine direkte Antwort auf komplexe Situationen zu finden.

Sie verbindet Dich mit der Intelligenz Deiner ursprünglichen Lebensenergie und stärkt Deine innovative Kraft.

- Freitag, 09.09.22, 23.09.22, 14.10.22, 21.10.22, 04.11.22, 18.11.22, 25.11.22, 09.12.22, 16.12.22, jeweils 20:15 22:00 Uhr
- Erwachsene,
 Jugendliche
- Probebühne
- Ellen Schieß033205-216749
- kontakt@gestalt-theater-therapie.de

150 €/ 9 Termine, Probestunde 15 €



Chorwerk Potsdam "Chorallen" Jugendchor für Mädchen _____

Chorallen ist ein neuer Chor des Chorwerk Potsdam e.V. für Mädchen und Jugendliche ab 13 Jahren. Im Mittelpunkt der musikalischen Arbeit stehen zunächst Stücke von Komponistinnen sowie Vertonungen von Texten von Frauen.



- jeden Freitag, 16:30 18:00 Uhr
- Jugendliche
- Vortragsraum
- Hans-Joachim Lustig
- **J** 0162-97 59 328
- € kostenfrei (gefördert durch das Progamm "Kultur macht stark")
- www.chorwerk-potsdam.de



Chorwerk Potsdam "MehrMädchen" Kinderchor für Mädchen _____

MehrMädchen ist ein neuer Chor des Chorwerk Potsdam e.V. für Mädchen ab 9 Jahren. Im Mittelpunkt der musikalischen Arbeit stehen zunächst Stücke von Komponistinnen sowie Vertonungen von Texten von Frauen.

- jeden Freitag, 15:00 16:30 Uhr
- Kinder ab 9 Jahren
- Vortragsraum
- Hans-Joachim Lustig
- **J** 0162-97 59 328
- € kostenfrei (gefördert durch das Progamm "Kultur macht stark")
- www.chorwerk-potsdam.de



34 Musik 35

Chorwerk Potsdam "Ragazzi" Kinder- und Jugendchor für Jungen _

Ragazzi ist ein neuer Chor des Chorwerk Potsdam e.V. für Jungen und junge Männerstimmen ab 9 Jahren.

- jeden Montag, 15:00 18:00 Uhr
- Jugendliche, Kinder ab 9 Jahren
- Vortragsraum
- Hans-Joachim Lustig
- **J** 0162-97 59 328
- kontakt@chorwerk-potsdam.de
- € kostenfrei (gefördert durch das Progamm "Kultur macht stark")
- www.chorwerk-potsdam.de



Im Fanfarenzug steht nicht allein das Training, sondern auch Spiel und Spaß im Vordergrund. Du kannst verschiedene Instrumente kennenlernen und dich auf Auftritte und Reisen freuen. Die späteren Termine sind für Fortgeschrittene.



- jeden Montag, 16:30 19:00 Uhr jeden Donnerstag, 16:30 – 19:00 Uhr
- Jugendliche, Kinder
- Außengelände Seewiese, Außengelände Sportwiese
- Sylke Winkler
- **3** 0331-9793035





Freizeitchor Cantamus

Singen macht Freude und in Gemeinschaft noch mehr. Unser Chor besteht derzeit aus etwa 40 Mitgliedern, darunter auch einige Männer, die sich über weitere Verstärkung freuen.

Neben deutschem und internationalem Liedgut ist der Chor auch für anspruchsvolle Chorsätze offen.

- jeden Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr
- Seniorinnen & Senioren
- Vortragsraum
- Andreas Flämig (Chorleiter)
- Anmeldung:
 Elsa Reinke: 0171-3583246
 elsa.reinke@gmx.de
 Hermann Goebel: 0152-04429039
 hegoebel@gmx.de
- € 4 €/ Monat



Gemischter Chor "WednesdayVoices"

Nette Menschen kennenlernen und singen, weil es Spaß macht! Außerdem das Hörvermögen, die Stimmbänder, Atmung und Haltung trainieren, sowie eine Art rhythmischer Grundkurs und das alles mit Musik von der Renaissance bis heute.

- jeden Mittwoch 19:30 – 21:00 Uhr
- **Erwachsene**
- Probebühne
- Berk Altan
- **J** 0331-769 930 80
- info@musikschule-klangkunst.de
- **€** auf Anfrage
- www.musikschule-klangkunst.de



Jazzband für Erwachsene

In der Jazzband erarbeiten wir einfache bis mittelschwere Arrangements. Wir sind offen für Interessent*innen mit unterschiedlichen Instrumenten.

Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Erwachsene

Probebühne

Ivan Adrianov

J 0331-769 930 80

€ 25 € / Monat, ermäßigt 19 € (kostenlose Schnupperstunde)

www.musikschule-klangkunst.de



Vokalensemble Papillon

Das Vokalensemble Papillon ist ein Kammerchor, bestehend aus musikbegeisterten Erwachsenen, die unter professioneller Leitung in anspruchsvollen Arrangements singen.

Montag, 19:30 – 21:30 Uhr

Erwachsene

Probebühne

Susette Preißler

J 0331-2702761

€ auf Anfrage



Ballett für Erwachsene

Ballett macht nicht nur Spaß, sondern trägt auch dazu bei, Erwachsene jeden Alters gesund und fit zu halten. Beim Tanzen wird die Muskulatur gestärkt und die Ausdauer und Beweglichkeit erhöht..



Donnerstag, 19:45 – 21:00 Uhr

Erwachsene

Ballettraum

Richard Jones
0176-872 83 745

jonesballett@gmail.com

€ 35€/ Monat



Ballett für Jugendliche und Erwachsene ~ Tanzstudio Perfektion _____

Egal ob Sie als Kind bereits Ballettunterricht hatten oder erst jetzt als Erwachsener sich Ihren Traum erfüllen wollen. In unserem Ballettunterricht wird die bekannte Waganowa-Methode der klassischen Ballettausbildung angewendet.

Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Erwachsene, Jugendliche

Ballettraum

Iryna Gelman

0172-3973394

■ iryna@tanzstudio-perfektion.de

€ 35 €/Monat, 1 Probestunde kostenlos



Company Training ab 16 Jahren - Tanzschule Maria Wähnke

Die Dance is Art Company umfasst eine Ausbildung in Contemporary Dance und Modern Jazz für fortgeschrittene Tänzer*innen ab 16 Jahren.



• jeden Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr

Jugendliche ab 16 Jahren

Ballettraum

Maria Wähnke

J 0163-1687727

■ tanzschulemariawaehnke@gmail.com

€ 40 EUR/ Monat (Probestunde 10 EUR)



Ihr Iernt tanzen wie in Spanien: stolz, kraftvoll und auch mal laut! Schnell werdet ihr Euch von der spanischen Musik mitreißen lassen und trainiert beim Tanzen eine gute Körperhaltung, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten.

• jeden Freitag, 16:15 – 17:15 Uhr

Kinder ab 12 Jahren

Ballettraum

Manuela Werner

J 0176-53499291

manuela.wern1@freenet.de

€ 25 € / Monat

Flamenco für Kinder

Ihr lernt tanzen wie in Spanien: stolz, kraftvoll und auch mal laut! Schnell werdet ihr Euch von der spanischen

Musik mitreißen lassen und trainiert beim Tanzen eine gute Körperhaltung, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten.

• jeden Freitag, 15:30 – 16:15 Uhr

Kinder ab 6 Jahren

Ballettraum

Manuela Werner

J 0176-53499291

manuela.wern1@freenet.de

£ 25 € / Monat



Kinderballett I - Tanzstudio Perfektion

In unseren Kursen für Kinder ist jede Übung in eine interessante Geschichte verpackt, so dass wir mit Spaß und Spiel den Umgang mit der Musik und der Bewegung erlernen.

l jeden Montag, 16:00 – 17:00 Uhr

Kinder 7 bis 9 Jahre

Ballettraum

Iryna Gelman

J 0172-3973394■ irvna@tanzstudio-pe

iryna@tanzstudio-perfektion.de35 €/ Monat, 1 Probestunde kostenlos



Kinderballett II - Tanzstudio Perfektion ____

In unserem Kurs erlernen wir mit Spaß und Freude die Grundlagen des Balletts, kräftigen die Muskulatur, trainieren die korrekte Haltung und bereiten uns so auf kleine Bühnenauftritte vor.

Dabei wird die Methodik der klassischen Ballettausbildung angewendet.

• jeden Montag, 17:00 – 18:00 Uhr

Kinder ab 10 Jahren

Ballettraum

Iryna Gelman

0172-3973394

■ iryna@tanzstudio-perfektion.de

€ 35 €/ Monat, 1 Probestunde kostenlos



Tanz 40

Kindertanz & Kinderballett Accelerando

Bei uns erlernen Kinder spielerisch sich zu verschiedenen Rhythmen und Musikrichtungen zu bewegen. Kleine Kinder haben von Natur aus eine gesunde Körperhaltung – das Tanzen hilft ihnen, diese zu erhalten. Durch regelmäßiges Üben wird die Wahrnehmung der Kinder sensibilisiert.

jeden Donnerstag, 15:00 – 15:45 Uhr, 15:50 – 16:50 Uhr und 16:50 – 17:50 Uhr

Kinder

Ballettraum

Veselina Handzhieva

0385-58932789

mail@accelerando.one

30 €/ Monat



Kindertanz ab 7 Jahren Tanzschule Maria Wähnke

Das Fundament des Kurses ist Ballett, wird aber durch eine Ausbildung in Modern Jazz und Contemporary Dance erweitert. Hierbei liegt es mir am Herzen, die Individualität und Kreativität der Kinder künstlerisch auszubauen, sodass schon im jungen Alter tanzen nicht nur als Sport, sondern auch als Kunst verstanden wird.

jeden Mittwoch, 17:30 - 18:15 Uhr

Kinder ab 6 Jahren

Ballettraum

Maria Wähnke

0163-1687727 tanzschulemariawaehnke@gmail.com

30 € / Monat, Probestunde 8 €

Kreativer Kindertanz Tanzstudio Perfektion _

In unseren Kursen für Kinder ist jede Übung in eine interessante Geschichte verpackt, so dass wir mit Spaß und Spiel den Umgang mit der Musik und der Bewegung erlernen.





Kinder ab 3 Jahren

• Ballettraum

Irvna Gelman 0172-3973394

iryna@tanzstudio-perfektion.de

33 € / Monat, 1 Probestunde kostenlos



Paar- und Gesellschaftstanz I

Wenn Sie mit Ihrem Partner einen aktiven und sportlichen Ausgleich wünschen, dann kommen Sie tanzen. Tanzen macht Spaß und hält fit.

jeden Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Erwachsene

Sporthalle

Peter Zielonka

030-53019104

buero@tanzschule-zielonka.de

43 €/ Monat



Paar- und Gesellschaftstanz II

Wenn Sie mit Ihrem Partner einen aktiven und sportlichen Ausgleich wünschen, dann kommen Sie tanzen. Tanzen macht Spaß und hält fit.

jeden Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Erwachsene

■ Vortragsraum

Peter Zielonka

J 030-53019104

■ buero@tanzschule-zielonka.de

€ 43 € pro Monat



Spatzenballett I (3-4 Jahre) - Tanzschule Maria Wähnke

Gerade Kinder verbinden Musik häufig mit Tanzen. Dabei lernen die Kinder spielerisch Bewegungsformen kennen und es steht alles unter dem Motto: Bewegung macht Spaß! Außerdem, wird das Musikverständnis in der frühkindlichen Musikerziehung gefördert.

• jeden Mittwoch, 16:00 – 16:45 Uhr

Kinder ab 3 Jahren

Ballettraum

Maria Wähnke

J 0163-1687727

tanzschulemariawaehnke@gmail.com

30 € / Monat, Probestunde 8 €



Spatzenballett II (5-6 Jahre) - Tanzschule Maria Wähnke

Gerade Kinder verbinden Musik häufig mit Tanzen. Dabei lernen die Kinder spielerisch Bewegungsformen kennen und werden langsam in die Grundlagen des Ballett eingeführt. Dabei steht alles unter dem Motto: Bewegung macht Spaß!

• jeden Mittwoch, 16:45 – 17:30 Uhr

🛎 Kinder

Ballettraum

Maria Wähnke



2 0163-1687727

■ tanzschulemariawaehnke@gmail.com

€ 30 € / Monat, Probestunde 8 €

Stepp- und Showtanz - für die Großen

Wir sind eine Stepp-Tanz-Gruppe, die nach alter und moderner Musik tolle Tänze einstudiert. Fast alle Altersgruppen sind bei uns vertreten und das macht unser Hobby zusätzlich interessant und spannend.



• jeden Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr

Erwachsene

Ballettraum

Corinna Gloger

0172-3198733

co.gloger@gmx.de

€ 25 € pro Monat



Tanzparcours für Kinder I _

Spiel und Tanz sind unzertrennlich, der Körper, die Tür zur Welt und zugleich zu einer individuellen Welt des Erlebens, der Imagination. Im Spiel mit Grundelementen des zeitgenössischen und modernen Tanzes, entwickelt sich das Bewusstsein für den eigenen Körper.

• jeden Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr

Kinder ab 5 Jahren

Sporthalle

Ludovic Fourest

■ I.fourest@googlemail.com

€ 35 € / Monat



Tanzparcours für Kinder II _

Spiel und Tanz sind unzertrennlich, der Körper, die Tür zur Welt und zugleich zu einer individuellen Welt des Erlebens, der Imagination. Im Spiel mit Grundelementen des zeitgenössischen und modernen Tanzes, entwickelt sich das Bewusstsein für den eigenen Körper.

• jeden Dienstag, 15:15 – 16:15 Uhr

Kinder ab 8 Jahren

Sporthalle

Ludovic Fourest

■ I.fourest@googlemail.com

€ 35 € / Monat



Tanzparcours für Kinder III.

Spiel und Tanz sind unzertrennlich, der Körper, die Tür zur Welt und zugleich zu einer individuellen Welt des Erlebens, der Imagination. Im Spiel mit Grundelementen des zeitgenössischen und modernen Tanzes, entwickelt sich das Bewusstsein für den eigenen Körper.

jeden Mittwoch, 17:15 – 18:15 Uhr

Kinder ab 4 Jahren

Sporthalle

Ludovic Fourest

✓ I.fourest@googlemail.com

€ 35 € / Monat



Café Zick-Zack _

In gemütlicher Runde nähen, stricken oder häkeln, das macht deutlich mehr Spaß als allein zu Hause! Gegenseitig Tipps geben und Kniffe zeigen oder gemeinsam die Strickschrift entschlüsseln und schon geht es mit dem persönlichen Projekt voran.

• ieden Mittwoch, 09:30 – 11:30 Uhr

Seniorinnen & Senioren

Schneiderwerkstatt

Jana Kühnel

0331-50 58 60 16

■ kuehnel@treffpunktfreizeit.de

€ 1,50 EUR



Fotoclub Potsdam _

Zweimal im Monat (1. und 3. Donnerstag) trifft sich der Fotoclub Potsdam. Bei diesen Treffen stehen kritische Bildbesprechungen im Mittelpunkt.

• jeden Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr

Erwachsene, Jugendliche

■ Gemeinschaftsraum

Sandra Bartocha

0331-8172875

€ keine

www.fotoclub-potsdam.de



Filzen für Kinder und Jugendliche

Hier in diesem Kurs lernt ihr das Trocken- und Nassfilzen von der Blume bis zum Filztier, Haarspangen oder wundersame Dinge entstehen aus und mit Filz.

• jeden Dienstag, 15:45 – 17:45 Uhr

Jugendliche,

Kinder ab 10 Jahren

Schneiderwerkstatt

A. Roth

schneiderkurse-im-tf@gmx.de

€ 34 €/ Monat



Girls Garage Holzwerkstatt für Mädchen

Habt ihr Freude am Selbermachen? Habt ihr Lust etwas Einzigartiges und Nachhaltiges mit Holz zu schaffen? In unserer Holzwerkstatt für Mädchen steht jede Menge Material für eure Ideen bereit.



- jeden Mittwoch, 16:30 18:00 Uhr
- Kinder ab 9 Jahren
- Holzwerkstatt
- Friederike Zähringer
- € kostenfrei (Materialspende)



Holzwerkstatt - Bauen mit Holz

Einmal wöchentlich können Groß und Klein in unserer Holzwerkstatt mit werkeln. Keiner ist Experte, aber jeder kann voneinander lernen und ein tolles Produkt gestalten.

- jeden Dienstag, 16:00 18:00 Uhr
- **Erwachsene**, Jugendliche, Kinder
- Holzwerkstatt
- Steve Pagels
- **J** 0331-505860-0
- anmeldung@treffpunktfreizeit.de





Ikebana - Kunst des Blumenarrangierens _

Ikebana ist die aus Japan stammende Kunst des Blumenarrangierens. Gemäß dem Grundsatz der Schule – Ikebana kann jederzeit, überall, von jedermann und mit jedem Material praktiziert werden – arbeiten wir nach den fünf Lehrbüchern dieser Schule oder im kreativen Freestyle.

- 30.08.22, 13.09.22, 27.09.22, 11.10.22, 08.11.22, 06.12.22; jeweils 18:30 20:30 Uhr
- Erwachsene, Jugendliche, Seniorinnen & Senioren
- Großer Seminarraum,
 Vortragsraum
- Ilona Christiansen
- **J** 0160-96215152
- € 5 € / Termin Material selbst mitbringen



Keramikwerkstatt für Erwachsene __

Es werden unterschiedliche Arbeitstechniken und Oberflächengestaltungsmöglichkeiten sowie das Arbeiten mit keramischen Farben, wie Engoben und unterschiedliche Glasuren, vermittelt.

- jeden Mittwoch, 19:00 21:00 Uhr
- **Erwachsene**
- KreativraumDorothea Nerlich
- dorothea-nerlich@web.de
- € 10 €/ Termin zzgl. Material- und Brennkosten



Kreativer Donnerstag

In diesem monatlichen Angebot gestalten wir aus vielerlei Materialien Nützliches und fertigen aus Dingen des täglichen Lebens neue, schöne und individuelle Gebrauchsgegenstände.

Erwachsene, Kinder ab 6 Jahren, Seniorinnen & Senioren

Begegnungsraum

Silke Vollert

J 0331-50 58 60 16

€ Spende



moA - Freies Malen für Erwachsene _

moA ist eine offene Atelierzeit in der Teilnehmende mit Vorerfahrung selbstorganisiert malen. In einem entspannten, kreativen Arbeitsklima vertiefen, verfeinern oder erweitern wir unsere Vorstellungen von Malerei und Grafik.

• jeden Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr

Erwachsene, Jugendliche ab 14 J

Kreativraum

Heiko Wennesz

cosmos.wennesz@web.de

€ 10 € / Termin Material beim ersten Mal vorhanden

www.heikowennesz.de



Modellbau _

In der Holzwerkstatt steht jede Menge Material für eure Ideen bereit. An der Werkbank lernt ihr mit den Materialen und den Werkzeugen umzugehen.

Jeden Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

Jugendliche,
Kinder ab 10 Jahren

Holzwerkstatt

Steve Pagels0331-505860-0

anmeldung@treffpunktfreizeit.de

€ 20 € / Monat



Nähen für Kinder & Jugendliche

Wie cool ist das denn, ich kann Nähen? Hier lernt ihr den Umgang mit der Nähmaschine, könnt mir Fragen stellen rund ums Nähen!



• jeden 2. Dienstag, 15:45 – 17:45 Uhr

Jugendliche, Kinder ab 10 Jahren

Schneiderwerkstatt

A. Roth

€ 34 €/ Monat



Schneidern für kreative Köpfe Fortgeschrittene

In diesem Kurs bekommen Sie Tricks und Tipps beim Schneidern, Sie üben das Maßnehmen am eigenen Körper und lernen nebenbei Wissenswertes über Stoff- und Maschinenkunde.

Der Kurs findet statt, wenn 4-6 Teilnehmerinnen erreicht sind.

• jeden Donnerstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Erwachsene Jugendliche

Schneiderwerkstatt

A. Roth

schneiderkurse-im-tf@gmx.de

€ 120 €/ 4 Wochenkurs



Töpfern for Kids _

Kurse für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre. Anmeldung unbedingt notwendig.

- 29. August 2022, 15:30 17:30 Uhr
 26. September 2022, 15:30 17:30 Uhr
 7. November 2022, 15:30 17:30 Uhr
 28. November 2022, 15:30 17:30 Uhr
 23. Januar 2023, 15:30 17:30 Uhr
 27. Februar 2023, 15:30 17:30 Uhr
- Jugendliche Kinder ab 6 Jahren
- Kreativraum
- Doris Bauer
- **J** 0162-7337742
- doris.bauer5@web.de
- € 10 € / Termin



Villa Palette - Kinder an die Staffelei

Wir untersuchen die verschiedensten Materialien: Farbpigmente, Tusche, Kreide, Holzkohle... tauchen ein in die Künste verschiedener Epochen der Kunstgeschichte und werden unsere Erfahrungen wieder mit einem Museumbesuch im Barberini unterstreichen. Kunstinteressierte Kinder haben auch die Möglichkeit hier ihren Geburtstag zu feiern.

- jeden Dienstag, 15:30 17:00 Uhr jeden Samstag, 11:30 – 13:00 Uhr
- Kinder ab 6 Jahren
- Kreativraum
- Jeanne van Dijk0170–2203847
- jeannemalerei@gmail.com
- € 40 € / Monat (inkl. Material)



Offene Holzwerkstatt _

Sie wollen sich ausprobieren oder ein konkretes Vorhaben umsetzen? Dafür öffnen unsere Werkstätten ihre Türen – für Sie allein, mit Freunden oder Ihren Kindern und Enkeln.



- jeden Dienstag, 16:00 18:00 Uhr
- Erwachsene, Jugendliche, Kinder, Seniorinnen & Senioren
- Holzwerkstatt
- Steve Pagels
- 3 0331-505860-0
- anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € 5 € / Termin Material selbst mitbringen



Offene Siebdruckwerkstatt

Ihr wollt euer eigenes Shirt gestalten. Oder habt eine Idee für ein Poster – wir erstellen zusammen eine Vorlage, arbeiten die einzelnen Schritte des Siebdrucks ab und erstellen gemeinsam das Produkt.

- jeden 1. Montag, 18:30 20:30 Uhr
- Erwachsene, Jugendliche, Seniorinnen & Senioren
- Siebdruckwerkstatt
- Mathias Quast
- mathiasquast@web.de
- € abhängig vom Projekt



8 Gates - Ninja-Lifestyle für Kids

Traditionelle Selbstverteidigung und Lebensführung aus dem Ninjutsu für Kids. Du findest den Lifestyle deiner Ninja-Helden cool? Du möchtest auch so sein und jeden Tag zu Deinem Training machen?



- Dienstag, 16:00 17:30 Uhr
- Kinder ab 8 Jahren
- Ballettraum
- Kathrin Otto
- **J** 0160-8186544
- info@8gates-institute.de
- € 60 €, kostenfreies Probetraining
- www.8gates-institute.de



Aikido _

Aikido ist eine gewaltlose japanische Kampfkunst. Nicht das Ausschalten eines Gegners wird angestrebt, sondern die Neutralisation seines Angriffs. Die Energie eines solchen Angriffs wird zurück auf den Angreifer gelenkt und so neutralisiert.



Sebastian Böwe

J 030 - 291 54 42

30 €, Jugendliche 20 €



Aikido für Kinder _

Aikido ist eine gewaltlose japanische Kampfkunst. Nicht das Ausschalten eines Gegners wird angestrebt, sondern die Neutralisation seines Angriffs. Die Energie eines solchen Angriffs wird zurück auf den Angreifer gelenkt und so neutralisiert.

- jeden Donnerstag, 16:30 18:00 Uhr
- Kinder ab 6 Jahren
- Sporthalle
- Sebastian Böwe
- **J** 030 291 54 42
- € 15 € / Monat
- www.aikidopotsdam.de



BKK·VBU: "Familien Ayurveda - Gesundheit vorleben, aber wie?"

Sie erfahren, warum es lohnt, sich frühzeitig mit Gesundheitsförderung zu beschäftigen und somit auch ihren Kindern eine gesunde Basis mit auf ihren Weg zu geben.

- 24. September 2022, 10:00 12:00 Uhr
 14. Januar 2023, 10:00 12:00 Uhr
 11. März 2023, 10:00 12:00 Uhr
- **Erwachsene**
- Großer Seminarraum
- Elisa Mikolaschek
- Elisa.Mikolaschek@bkk-vbu.de
- 10,00 € Teilnahmegebühr pro Person, für BKK·VBU Versicherte 5,00 €
- Anmeldung: https://bit.ly/3lhuQyR



Body Workout

Durch verschiedene Trainingsinhalte bieten wir Dir ein abwechslungsreiches und forderndes Workout. Dabei werden vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht im Mittelpunkt stehen.

- jeden Mittwoch, 19:00 20:00 Uhr
- Erwachsene, Jugendliche



- Aktivraum
- Peter Könnicke
- 100 €/8 Termine
- Anmeldung auf: www.gotorun.de/online-buchen

Dritte Halbzeit - Aktivtraining

Nicht länger in Erinnerungen schwelgen, wie fit Du früher warst, sondern tatsächlich etwas für deine Fitness tun. Arbeite mit Deinem eigenen Körper und spüre mehr und mehr, wie Fitness, Kraft und Beweglichkeit zurückkommen und erhalten bleiben.

- jeden Mittwoch, 09:00 09:50 Uhr
- Frwachsene ab 50 Jahren
- . Aktivraum

- Anmeldung auf: www.gotorun.de/online-buchen



Early Bird - sportlich in den Tag

Mit leichten Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen bereiten wir uns auf unser Tagwerk vor, welches wir nach diesem Vitalisierungsprogramm motiviert in Angriff nehmen: mit auter Energie, autem Körpergefühl und frischem Geist.

jeden Montag, 08:00 – 09:00 Uhr jeden Mittwoch, 08:00 - 09:00 Uhr jeden Freitag, 08:00 - 09:00 Uhr



- Frwachsene
- Aktivraum
- Peter Könnicke
- € 100 €/8 Termine
- Anmeldung auf: www.gotorun.de/online-buchen

Fit im Alter

Bewegungstherapie mit Spaß und Freude, um den eigenen Körper noch besser kennen zu lernen und mehr Lebensqualität zu gewinnen. Ihr könnt neue Menschen kennen lernen und Freundschaften schließen.

- jeden Mittwoch, 11:00 12:00 Uhr
- Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
- . Sporthalle
- Natalya Bähr
- 0331-27 34 588 (AB)
- natascha.ber@gmx.de
- 30 € / Monat: 10er Karte 100 €



Gesundheitssport _

Gymnastik, Stretching, Schwimmen, Jogging, Walking, Radfahren, Yoga und Rückenschule sind nur einige Aktionsbereiche des Potsdamer Orientierungslaufvereins e.V. (POL e.V.).

- jeden Montag, 08:30 09:30 Uhr
- Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
- . Sporthalle
- Frau Schüchner
- 0331-2704848
- arndt.schuechner@hotmail.com \bigcirc
- 2.50 € / Monat



Iaido - Die Kunst das Schwert zu ziehen

laido, der Weg des Schwertes, ist die Kunst, das japanische Schwert in jeder Lage in höchster Präzision und Geschwindigkeit zu ziehen.



- Donnerstag, 18:00 20:00 Uhr, 20:00 22:00 Uhr
- Erwachsene
- Sporthalle
- Esaka Dojo Potsdam
- 0170-2768725
- \checkmark dojo@iaido-potsdam.de
- 20 € pro Monat



Intensiv- und Fasziendehnung

Mit der Intensiv- und Fasziendehnung werden die Schmerzzustände gelindert. Durch spezielle Übungsformen werden Muskeln gedehnt, gekräftigt und angesteuert sowie verklebte und verwachsene Faszien gelöst.

• jeden Montag, 09:00 – 09:50 Uhr

Erwachsene, Jugendliche

Aktivraum

Peter Könnicke

€ 120 €/8 Termine

Anmeldung auf: www.gotorun.de/online-buchen



Ninja Kids - Ninjutsu Kids Training

Ihr wollt lernen euch zu bewegen und wie Ninja und Samurai selbst zu verteidigen? Dafür seid ihr herzlichst eingeladen, bei uns ein Probetraining zu machen und gerne ein Teil unserer Ninja-Familie zu werden.



jeden Freitag, 17:30 – 18:30 Uhr

Kinder

Sporthalle

Stefan Jährling

J 0177-37 11 523

info@banbutsu-ruten-dojo.de

€ k. A., Probetraining kostenfrei

www.banbutsu-ruten-dojo.de/



Ninjutsu für Erwachsene

Ninjutsu ist eine sehr alte Kampfkunst, die vor ungefähr 1.500 Jahren in der kriegreichen mittelalterlichen Periode des feudalen Japans erschien. Es beinhaltet Techniken sowohl des unbewaffneten Kampfes als auch solche, die für den Waffenkampf geeignet sind.

jeden Freitag, 18:30 – 21:00 Uhr

Erwachsene

Sporthalle

Stefan Jährling

J 0177-37 11 523■ info@banbutsu-ruten

info@banbutsu-ruten-dojo.de

€ 50,00 EUR/ Monat, Probetraining kostenfrei

www.banbutsu-ruten-dojo.de/

Parkour - die Kunst der Fortbewegung

Trainieren und spielen – ADD / Parkour besticht durch seine Vielseitigkeit, einer Kombination aus kreativer Bewegungskunst, zielgerichtetem Training und verspieltem Ausprobieren.

• jeden Freitag, 14:45 – 16:15 Uhr

Jugendliche, Kinder ab 8 Jahren

Sporthalle

Lukas Schapp

J 0151-21642661

■ lukas@pib-akademie.de

€ 35 € pro Monat (Rabatte auf Nachfrage)

Pilates für Anfänger*innen

Man ist so alt wie seine Wirbelsäule. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die Körperhaltung verbessert und Bauch, Rücken und Beckenboden trainiert.

• jeden Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Erwachsene

Sporthalle

Samantha Wirasekara-Kähler

) 0178- 5235796

15 € / Termin, 10er Karte 130 €





Pilates für Fortgeschrittene

Man ist so alt wie seine Wirbelsäule. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die Körperhaltung verbessert und vor allem das Powerhouse (Bauch, Rücken und Beckenboden) trainiert.

- jeden Montag, 19:00 20:00 Uhr jeden Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
- Erwachsene Jugendliche
- Ballettraum, Sporthalle
- Samantha Wirasekara-Kähler
- **J** 0178- 5235796
- € 15 € / Termin, 10er Karte 130 €



Rehabilitationssport _

Der Rehabilitationssport unterstützt Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Defiziten. Vom Arzt verordnet, von der gesetzlichen Krankenkasse gefördert (im Regelfall 50 Trainingseinheiten in 18 Monaten á 45 Minuten).

- jeden Mittwoch, 10:00 11:00 Uhr
- **Erwachsene**
- Ballettraum
- Natalya Bähr
- **J** 0331-27 34 588 (AB)
- natascha.ber@gmx.de
- € nach Absprache



Rückentraining

Wir sorgen mit unseren Übungen für mehr Beweglichkeit und eine gesunde Körperhaltung, um deinen Rücken langfristig fit zu halten.

- jeden Freitag, 09:00 09:50 Uhr
- **Erwachsene**
- Aktivraum
- Peter Könnicke
- **€** 100 €/8 Termine
- Anmeldung auf: www.gotorun.de/online-buchen

Seniorensport _

Einmal die Woche ins Schwitzen zu geraten, kann gesundheitlich nur förderlich sein! Ohne Überforderung und ohne Studio-Geräte wird hier die Muskelmasse mobilisiert.



- jeden Dienstag, 09:30 11:30 Uhr
- Seniorinnen & Senioren
- Sporthalle
- Ute Naber
- **J** 0331-97937323
- anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- £ 2 €/ Termin



Volleyball - Frauen ____

Unsere Volleyball Frauen Gruppe besteht schon seit über 20 Jahren und einige Gründerinnen sind immer noch dabei. Das heißt, wir sind fast alle über 40 Jahre jung und spielen trotzdem mit ehrgeizigem Spaß.

- jeden Dienstag, 19:30 21:30 Uhr
- Frauen
- Sporthalle
- Antje Halm
- antjehalm@web.de
- € keine Angabe



Yoga

In diesem Kurs wird der Körper durch eine Kombination aus Dehnung, Kräftigung und Entspannung in Form von dynamischen Übungen und statischen Haltungen in ein inneres Gleichgewicht (dehasamya) gebracht und über die Hintergründe eines traditionell – ganzheitlichen Yoga aufgeklärt.

• jeden Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr



Ballettraum



0173-68 49 537



€ 15 € pro Termin, 10er Karte 120 € erste Stunde kostenlos Bitte per Mail oder SMS voranmelden.



Afu-Jugendgruppe: Funk, Elektronik & Computer

Wir lernen die Welt des Amateurfunks kennen, basteln und löten kleine und große Bausätze.

Per Computer vernetzen wir uns mit der ganzen Welt. Wer Lust hat kann selbst das Mikrofon in die Hand nehmen oder Morsen lernen. Kommt doch einfach vorbei und schaut es euch an.



- jeden Dienstag, 16:30 18:00 Uhr
- Jugendliche, Kinder ab 12 Jahren
- Kleiner Seminaraum
- Frank Hübner
- dl1rnh@dl1rnh.de
- € 7,50 € pro Monat



Amateurfunken

Neben dem spannenden, weltweiten Funken stehen Technik, Elektronik, Geräte-Selbstbau usw. auf dem Programm. Der DARC-Ortsverband Potsdam gibt Unterstützung beim Erwerb der Amateurfunklizenz.

- jeden 1. Dienstag, 18:30 20:00 Uhr
- **Erwachsene**
- Begegnungsraum
- Frank Hübner
- dl1rnh@dl1rnh.de
- € auf Anfrage



Digital-Kompass für Seniorinnen und Senioren

Der Digital-Kompass bietet Anleitungen, Informationen und persönliche Gespräche zum Umgang mit dem Internet. Er ist Treffpunkt für Menschen, die vor Ort den sicheren Umgang mit digitalen Diensten erlernen oder verbessern möchten. Wir beraten Sie gern bei Fragen zur Bedienung Ihres Handys und zur Sicherheit Ihres Computers.



- Termin nach Vereinbarung
- Seniorinnen & Senioren
- Begegnungsraum
- Jana Kühnel
- **J** 0331-50 58 60 16
- kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- kostenfrei Termine bitte vorher erfragen!



Fachgruppe Mineralogie

Die Mitglieder der Fachgruppe Mineralogie, Geologie, Paläontologie Potsdam im Brandenburgischen Kulturbund e.V. treffen sich regelmäßig zu Fachvorträgen und gemeinsamen Exkursionen. Weitere Infos unter www. fg-mingeopal-potsdam.de.

- jeden 1. Mittwoch, 18:30 20:30 Uhr
- Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
- Großer Seminarraum
- Bernhard Frick
- **J** 0331-5839251
- € auf Anfrage



Forum Genealogie - Ahnenforschung

Die Erforschung der Familiengeschichte ist ein breitgefächertes Hobby. Erfahrene Genealogen und Neueinsteiger aus der Region Potsdam stellen ihre Forschungsergebnisse vor und tauschen sich dazu aus.

- jeden 1. Donnerstag, 19 21 Uhr
- **Erwachsene**
- Uwe Müller
- **J** 033234-86203
- genealogieforum@db-brandenburg.de
- **€** kostenfrei



BabySteps® - mehr als nur ein Babykurs _

BabySteps® ist ein bindungsorientierter Kurs, der dich und dein Baby durch das aufregende erste Lebensjahr begleitet.

- jeden Montag, 09:30 10:45 Uhr jeden Montag, 11:15 12:30 Uhr jeden Donnerstag, 10:30 11:15 Uhr
 Eltern, Kleinkinder ab 8, Woche

- Begegnungsraum
- Tanja Sendt, zertifizierte Kursleiterin BabySteps
- € 7 Kursstunden (je 75 Min.) für 109 €
- Anmeldung unter: https://kikudoo.com/ mamaherz-familienbegleitung-coaching



Notsituationen versetzen Eltern oder Betreuungspersonen in einen besonderen emotionalen Stress. Im Ernstfall müssen sie als Ersthelfer in der Lage sein, Notsituationen richtig einzuschätzen und bestmöglich zu reagieren.

15. Oktober 2022, 09:00 – 13:00 Uhr
 10. Dezember 2022, 09:00 – 13:00 Uhr
 4. Februar 2023, 09:00 – 13:00 Uhr
 1. April 2023, 09:00 – 13:00 Uhr



- **Eltern**
- Großer Seminarraum
- Elisa Mikolaschek
- Elisa.Mikolaschek@bkk-vbu.de
- **€** 30,00 € Teilnahmegebühr pro Person, für BKK·VBU Versicherte kostenlos
- Anmeldung unter: https://bit.ly/3uNuz1l

EinfachEltern® Geschwisterkurs

Der bindungsorientierte Geschwisterkurs richtet sich an Eltern und deren Kinder im Alter zwischen ca. 3 und 8 Jahren, die in den kommenden Wochen/Monaten ein Geschwisterchen bekommen.



- Samstag, 24.09.2022 um 10:30-11:30 Uhr Samstag, 19.11.2022 um 10:30-11:30 Uhr
- Eltern, Kinder ab 3 Jahren
- Begegnungsraum
- Tanja Sendt
- tanja.sendt@einfach-eltern.de
- € 60 €
- Anmeldung unter: https://kikudoo.com/ mamaherz-familienbegleitung-coaching



Spielen, singen, toben für die Kleinen und sich austauschen, quatschen und das kindliche Spiel beobachten für die Großen.

- jeden Dienstag, 09:30 11:00 Uhr jeden Donnerstag, 09:30 – 11:30 Uhr
- Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche
- AKI Kids Club
- Jana Kühnel
- **J** 0331-50 58 60 16
- kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € 2 EUR/Termin



Eltern-Kind-Sport

Ein kreativer Bewegungsparcour mit Groß- und Kleingeräten führt die Kinder langsam aber gezielt an verschiedene Bewegungsqualitäten heran. Die Eltern gestalten

die Erfahrungen ihrer Kinder aktiv mit und sind als Bezugspersonen und Vorbilder ein wichtiger Teil des Geschehens.

Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr und 15:00 – 15:45 Uhr

Eltern, Kinder bis 3 Jahre

Sporthalle

Turiya Dana Bombis

mail@turiya.cc

€ 5 EUR/Termin



Kleinkindsport mit MaPa

Parcours und Bewegung in der Sporthalle – rennen, fangen, sich bewegen. Mama, Papa oder auch die Großeltern begleiten ihre Kids, grundlegende Bewegungserfahrungen zu machen, zu üben und weiterzuentwickeln.

Samstag, 08:30 – 09:15 Uhr und 09:30 – 10:15 Uhr

Eltern, Großeltern, Kinder ab 2 Jahren, ab 3 Jahren

Sporthalle

Maria Schönauer

J 0157-530 277 58

fitmitmaria@gmail.com

€ 65 €/ 8 Wochen

www.mariaschoenauer.de



LAUFMAMALAUF Outdoorfitness für Mütter

Bei unserem speziellen Kursformat für postpartale Fitness bringst du dein Baby einfach mit. Es ist im Kinderwagen oder der Trage dein kleiner Personaltrainer.





Kleinkinder ab 8. Woche

Außengelände Seewiese

Jana Gose

J 01577-7348752

€ 99 € (10€ Wochenkurs/ 8er Karte)



MINIsport mit MaPa _

Mama, Papa oder auch die Großeltern begleiten ihre Kids, grundlegende Bewegungserfahrungen zu machen, zu üben und weiterzuentwickeln.

• jeden Samstag, 10:30 – 11:00 Uhr

Eltern, Großeltern, Kinder ab 12 Monate

Sporthalle

Maria Schönauer

J 0157-530 277 58

fitmitmaria@gmail.com

€ 45 €/ 8 Wochen

www.mariaschoenauer.de



Offene Gruppe für Alleinerziehende

Hier treffen wir uns jeden Mittwoch zum Offenen Treff mit anderen Alleinerziehenden, um einander in entspannter, angenehmer Atmosphäre zu begegnen, sich auszutauschen und gegenseitig zu stärken.

jeden Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr

😩 Eltern, Kinder

Begegnungsraum

Katja Dreyer0331-505860-13

dreyer@treffpunktfreizeit.de

€ kostenfrei



PEKiP - Für dich und dein Baby gemeinsam bewegen - entdecken - spielen _____

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden.



- Dienstag, 09:30 11:00 Uhr und 11:30 13:00 Uhr
- Eltern, Kleinkinder ab 10. Woche
- Begegnungsraum
- Andrea Wermke
- andrea@andrea-pekip-potsdam.de
- € 120 EUR/ 8 Termine
- andrea-wermke.de



Sport mit Baby

Allgemeines Fitnesstraining im Kursformat, für Eltern in der Elternzeit. Väter sind genauso willkommen wie Mütter (nach der Rückbildung).

- jeden Freitag, 09:00 09:50 Uhr
- Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche
- Ballettraum
- Maria Schönauer
- **J** 0157-530 277 58
- fitmitmaria@gmail.com
- **€** 115 € / 8 Wochen



Tanzen, mit deinem Baby!

In 45 min tanzen wir leichte "mit-mach" Choreografien zu unterschiedlichen Rhythmen. Ob du nun intensiv mitmachst oder dir ein bisschen Tanz-Kuschelzeit mit deinem Baby gönnst, ist ganz dir überlassen.

- jeden Montag, 10:00 10:45 Uhr
- Eltern, Kinder
- Ballettraum
- Linda Poggengerd
- **J** 0171-29 53 041
- Linda.Poggengerd@gmx.de
- € 10 €/ Termin



AKi - Hortbetreuung für Grundschulkinder

Der AKi (Andere Kinderbetreuung) bietet im Kids-Club spannende Projekte, Hausaufgabenbetreuung, Computerkurse, Kreativkurse, Sport und viel Spaß und Spiel – drinnen und draußen. AKI-Plätze werden durch die Stadt Potsdam finanziert.

Montag-Freitag, 13:00 – 17:00 Uhr

Kinderbetreuung

- Kinder 5.-6. Klasse
- AKI Kids Club
- Jens Reinicke
- 0331-50 58 60 15
- ▼ reinicke@treffpunktfreizeit.de
- **€** 1 € / Tag



Spielgruppe - eine verbindliche Tagesbetreuung für Kleinkinder _____

Das pädagogisch begleitete Spielgruppenangebot bietet einen sanften Einstieg in die Fremdbetreuung der Kinder unter Anleitung von drei pädagogisch geschulten Fachkräften und Einbeziehung der Eltern.

- Montag-Freitag, 09:00 15:00 Uhr
- Kinder bis 3 Jahre
- Spielgruppe
- Anja Saat, Maren Frische
- J 0174-1379878
- spielgruppe-treffpunkt@pbhev.de
- € kostenfrei.



Beratung für Familien mit kleineren Einkommen_

Möchten Sie mehr über finanzielle Leistungen für Familien erfahren? Wir helfen Ihnen dabei, die Unterstützung zu erhalten, die Ihnen zusteht.



ieden Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr Termine nach telefonischer Vereinbarung

der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.

- Begegnungsraum
- Katja Dreyer
- 0331-505860-13
- dreyer@treffpunktfreizeit.de
- € kostenfrei



Die Beratungsstelle hat sich vorwiegend auf Hilfen bei Fragen von Trennung und Scheidung spezialisiert. Darüber hinaus hält die PBh e.V. auch ein Beratungsangebot Kinderschutz für Fachkräfte, die beruflich mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt stehen, bereit.



- Erwachsene,
- . PBh Büro
- Sabine Dehnel
- 0173-7218788
- treffpunkt@pbhev.de
- kostenfrei



Bürger- und Konfliktberatung "Wie weiter [ETZT?!" _

Wenn ein Thema mehr als eine Stunde am Tag und länger als eine Woche nervt oder belastet, dann ist es Zeit für einen objektiven Blick auf die Situation.

- jeden Freitag, 13:00 18:00 Uhr
- Erwachsene, Jugendliche
- Begegnungsraum
- Mary Cornelia Baßler
- 0176 31171108 mcb@mcbassler.de \bigcirc
- kostenfrei (Spenden erwünscht)



KimgE - ein Gruppenangebot für Kinder mit getrennten Eltern _

In der Gruppe haben die Kinder die Möglichkeit über ihre Erlebnisse und Erfahrungen zur Trennungssituation der Eltern zu sprechen, bei der Aufarbeitung von Schuldgefühlen zu helfen, das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeit der Kinder zu stärken.

Das Angebot findet 1 x wöchentlich statt und es sind insgesamt 12 Treffen in der Gruppe.

- jeden Dienstag, 16:00 17:30 Uhr
- Kinder
- PBh Beratungsraum
- Anja Saat
- 0174-1379878
- \checkmark spielgruppe-treffpunkt@pbhev.de
- kostenfrei



Kinder im Blick (KiB) Ein Kurs für Eltern in Trennung _

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich vor allem mit ihrer Beziehung zum Kind, mit Fragen zur Stressbewältigung und mit der Gestaltung des Kontaktes zum anderen Elternteil. Der Kurs umfasst 7 Treffen á 3 Stunden in zwei getrennten Gruppen.



- Termin auf Anfrage
- **Erwachsene**
- PBh Beratungsraum
- Sabine Dehnel
- **J** 0173-7218788
- treffpunkt@pbhev.de
- **€** kostenfrei



Kostenfreie Rechtsberatung zum Familienrecht

Wir bieten eine Rechtsberatung zu familienrechtlichen Fragestellungen. Hierbei soll es vor allem um das Aufzeigen von anstehenden Themen im Rahmen einer Trennung/Scheidung gehen und wie diese möglichst konfliktfrei gelöst werden können.

- 23. August 2022, 17:00 19:00 Uhr
 6. September 2022, 17:00 19:00 Uhr
 4. Oktober 2022, 17:00 19:00 Uhr
 8. November 2022, 17:00 19:00 Uhr
 6. Dezember 2022, 17:00 19:00 Uhr
 10. Januar 2023, 17:00 19:00 Uhr
 7. Februar 2023, 17:00 19:00 Uhr
- **Erwachsene**
- PBh Büro
- Manuela Wetzel
- **J** 0331-23189400
- **€** kostenfrei



Engagiert, freiwillig und ehrenamtlich - mitmachen im Treffpunkt Freizeit!

Wir freuen uns, dass Sie unsere Arbeit unterstützen wollen. Für Ihr freiwilliges und ehrenamtliches Engagement finden Sie bei uns verschiedene Möglichkeiten sich einzubringen:

- bei Angeboten & Veranstaltungen
- im Haus, auf dem Hof & im Garten
- im Kreativteam
- in unserem Förderverein



Wenn Sie Interesse haben:



mitmachen@treffpunktfreizeit.de

Mehr Informationen zu mitmachen - konkret vor Ort finden Sie hier: www.treffpunktfreizeit.de/mitmachen



Für einen guten Zweck bereit. Ideen und Vielfalt unterstützen._

Mit Rat und Tat, Spenden und Ideen wirken der Förderverein Treffpunkt Freizeit e.V. und seine Mitglieder daran mit, dass der Treffpunkt Freizeit ein lebendiger, bunter Ort für Kinder, Jugendliche, Familien und Senior*innen aus Potsdam und Umgebung ist. Wenn auch Sie den Treffpunkt Freizeit schätzen, dann bitten wir Sie um Unterstützung unserer Arbeit.



Werden Sie Mitglied im Förderverein! Ihr Ansprechpartner im Vorstand:

Steffen Schewe

J 0151-12712466

Spendenkonto:

Förderverein Treffpunkt Freizeit e.V. Mittelbrandenburgische Sparkasse in Potsdam IBAN: DE30 1605 0000 3533 0013 33

Unser Verein ist als gemeinnützig anerkannt und berechtigt, Spendenbescheinigungen auszustellen.

A

Aikido 52 Aikido für Kinder 53 AKi – Hortbetreuung 69 Amateurfunken 61

B

BabySteps® 64
Ballett für Erwachsene 37
Beratung für Familien mit
kleineren Einkommen 70
Beratungsstelle der Potsdamer Betreuungshilfe
e.V. 70
BKK·VBU 53, 64
Body Workout 53
Bürger- und Konfliktberatung 71

C

Café Zick-Zack 45 Chorwerk Potsdam "Chorallen" 33 Chorwerk Potsdam "MehrMädchen" 33 Chorwerk Potsdam "Ragazzi" 34

D

Digital-Kompass 62 Dritte Halbzeit 54

F

Early Bird 54 EinfachEltern® 64 Eltern-Kind-Sport 65

F

FG Mineralogie 62
Fanfarenzug Bläser und
Trommler 34
Filzen für Kinder und
Jugendliche 45
Flamenco für Jugendl. 38
Flamenco für Kinder 38
Forum Genealogie 63
Fotoclub Potsdam 45
Freizeitchor Cantamus 35
Funk, Elektronik & Computer 61

G

Gemischter Chor "WednesdayVoices" 35 Gesundheitssport 55 Girls Garage 46

H

Holzwerkstatt 46

I

Iaido 55 Ikebana 47 Intensiv- und Fasziendehnung 56

Jazzband 36

K

Keramikwerkstatt 47 KimgE 71 Kinder im Blick 72 Kindermusiktheater BUNTSPECHT 30 Kindertanz & Kinderballett Accelerando 40 Kleinkindsport 66 Kostenfr. Rechtsberatung zum Familienrecht 73 Kreativer Donnerstag 47

L

LAUFMAMALAUF 66

M

MINIsport 67 moA – Freies Malen für Erwachsene 48 Modellbau 48 MusicalMinds 30 Musiktheater Fallobst 31

N_____

Nähen für Kinder & Jugendliche 48 Ninja Kids 56 Ninjutsu Erwachsene 57

0

Offene Gruppe für Alleinerziehende 67 Offene Holzwerkstatt 51 Offene Siebdruckwerkstatt 51

P

Paar- u. Gesellschaftstanz 41, 42 Parkour 57 PEKiP 67 Pilates 57, 58

R

Rehabilitationssport 58 Rückentraining 58

S

Schneidern für kreative Köpfe 49 Seniorensport 59 Spielgruppe 69 Sport mit Baby 68 Stageattack 31 Stepp- und Showtanz 43 7/7

T

Tanzen, mit Baby 68
Tanzparcours 43, 44
Tanzschule Maria Wähnke 38, 40, 42
Tanzstudio Perfektion 37, 39, 40
Teenietheatergruppe
Buntspecht 31
Theater und Präsenz 32
Töpfern for Kids 50

\boldsymbol{V}

Villa Palette 50 Vokalensemble Papillon 36 Volleyball – Frauen 59

*W*_____

Wonneproppen 65

Υ____

Yoga 60

KUBUS Gesellschaft für Kultur, Begegnung und soziale Arbeit in Potsdam gemeinnützige GmbH

Treffpunkt Freizeit Am Neuen Garten 64 14469 Potsdam

www.treffpunktfreizeit.deinfo@treffpunktfreizeit.de

www.facebook.com/TreffpunktFreizeit

Geschäftsführung: Gregor Gierlich

Registergericht:

Amtsgericht Potsdam, HRB 9980 Steuer-Nr.: 046/125/00261

Bankverbindung:

Mittelbrandenburgische Sparkasse IBAN: DE26 1605 0000 1000 0138 27

BIC: WELADED1PMB

Druck: Offsetdruck, 4/4 farbig

Papier: Recyclingpapier weiß, Blauer Engel, FSC

Auflage: 2.500

Satz und Gestaltung: www.buero-montag.de





Treffpunkt Freizeit Am Neuen Garten 64 14469 Potsdam

0331-505860-0

0331-505860-20

★ info@treffpunktfreizeit.de

www.treffpunktfreizeit.de

0 www.facebook.com/TreffpunktFreizeit







