

Programm

02|2023 bis 08|2023



*Treffpunkt
Freizeit*





Besuchersinformationen 4-7

Veranstaltungstipps 8-15

Ferienprogramm 16-23

**Angebote
für Schulen, Horte & Kitas 24-28**

Regelmäßige Angebote 29-79

Theater, Musik & Tanz

Kreatives & Kunst

Offene Werkstätten

Gesundheit, Sport & Entspannung

Wissen & Lernen

Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung

**Beratungsangebote
& Lebenshilfe..... 80-85**

Mitmachen 86-87

Index 88-89

Impressum 90

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.

- ☎ Telefon: 0331-505860-0
- ☎ Fax: 0331-505860-20
- ✉ Email: info@treffpunktfreizeit.de
- 🌐 www.treffpunktfreizeit.de
- 📘 www.facebook.com/TreffpunktFreizeit

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

Ihre Ansprechpartner*innen im Haus**Kursprogramm, Projekte, Veranstaltungen, Schulangebote**

- 👤 Uwe Rühling
Pädagogische Leitung
- ☎ 0331-505860-12
- ✉ ruehling@treffpunktfreizeit.de

Mehrgenerationenarbeit und Ehrenamt

- 👤 Jana Kühnel
Koordination Mehrgenerationenarbeit
- ☎ 0331-505860-16
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de

Schulprojekte

- 👤 Katja Dreyer, Koordinatorin Schulprojekte
- ☎ 0331-50586013
- ✉ dreyer@treffpunktfreizeit.de

Veranstaltungsmanagement und Vermietungen

- 👤 Henri Herborn, Hauskoordination
- ☎ 0331-505860-11
- ✉ herborn@treffpunktfreizeit.de

Kursgebühren und Vertragsangelegenheiten

- 👤 Jeannette Preusche, Verwaltung/ Buchhaltung
- ☎ 0331-505860-10
- ✉ preusche@treffpunktfreizeit.de

Wegbeschreibung

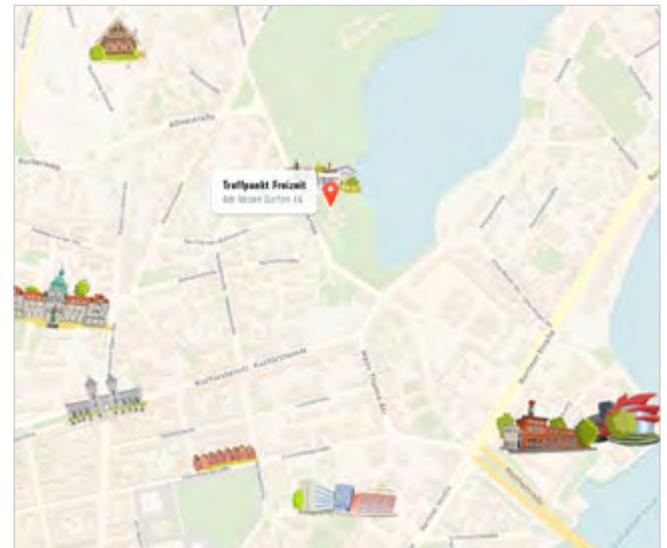
Unser Haus befindet sich direkt am Heiligen See. Auf unserem Gelände gibt es begrenzte Parkmöglichkeiten. Bitte besuchen Sie uns mit Bus, Tram oder mit dem Fahrrad.

Bus 603

Hst. Birkenstraße /Alleestraße, ca. 7 min Fußweg

Tram 92, 96

Hst. Rathaus, Potsdam, ca. 15 min Fußweg



Quelle: www.hastnplan.de/karte

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
☎ 0331 50586011

Mietanfragen bitte schriftlich an:

🌐 vermietung@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



Neben hausgebackenen Kuchen und Quiches, einer breiten, regional geprägten Getränkeauswahl können Sie bei uns von Montag bis Freitag ein außergewöhnliches Lunchangebot genießen. 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

Februar 2023

Elternforum: Trennung und Scheidung - Kinder im Blick?

14.02.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Wenn Eltern sich trennen, wirkt sich das auf die ganze Familie aus. In diesem Elternforum stellen Ihnen die ReferentInnen Wege vor, um mit der neuen Situation umzugehen. Sie erfahren neues über Beratungsmöglichkeiten, die rechtliche Situation nach der Trennung und über Gruppenangebote für Eltern und Kinder. In einem Erfahrungsaustausch lernen Sie unterschiedliche Kinderbetreuungsmodelle kennen und kommen mit Ihren Fragen zu Wort.

€ Eintritt frei

Großer Kinder- und Familienfasching „Fasching 3000 - Abenteuer Zukunft“

19.02.2019, 15:00-18:00 Uhr

Solarraketen fliegen uns zum Fußballspiel auf dem Saturn. Prima Roboter tragen euch den Ranzen zur Schule. Euer Handy ist aus Holz und lässt sich kompostieren. Voller Ideen, laut und bunt wir unser Fasching 3000 mit euch. Wie wird euer Zukunftskostüm aussehen? Die Clowns Hops und Hopsi machen ein außerirdisch gutes Bühnenprogramm zur Kinderdisco. Unser Orbit der Ideen ist voller Mitmach-Stände. Baut mit uns Dosenroboter, Ideencomputer und Sternlesezeichen, lasst euch schminken oder zielt gut mit dem Wurfufo.

👤 für Kinder ab ca. 4 Jahren

€ Kinder 3 €, Erwachsene 6 € (Familienkarte 12 €)

Bloody Mary's Die tödlich schöne UnwiederholBAR!

Premiere: 24.02.2023, 18:00 Uhr

weitere Termine: 25./26./27.02.2023.

Wir entführen Euch in einen Club der 20er Jahre! Glücksspiel, Revue, Charleston und unvergessliche Showacts trösten über den trüben Alltag hinweg und ziehen euch

in eine fantastisch-mystische Welt. Was hat es mit den 3 Mary's auf sich? Man spricht von tödlichen Arien, zerreißenden Küssen und einem Blick, der einem das Blut in den Adern gefrieren lässt. Findet selbst heraus, ob dieser Abend so einmalig ist, dass man es beinahe nicht weitererzählen kann.



🌐 Kartenreservierung:
karten@musicalminds-potsdam.de

€ Eintrittspreis: 10 € | ermäßigt 8 €

März 2023

Erlebnisparcours „Komm auf Tour - meine Stärken, meine Zukunft“

06.-10.03.2023, ganztags

Mit Tempo geht es in zwei Stunden durch sechs Spielstationen: Rund 60 Jugendliche aus 7./8. Klassen entdecken ihre Stärken, reflektieren Vorstellungen vom späteren Leben und entwickeln berufliche und private Zukunftspläne. Parallel finden Begleitmodule für Akteurinnen und Akteure, Lehrkräfte und Eltern statt. Die Themen Freundschaft, Sexualität und Verhütung sind altersgerecht integriert.

Information & Anmeldung:

📞 030 - 40 00 69 39;

✉ christian.ahlgrimm@sinus-bfk.de

April 2023

Erste Hilfe Kind & Baby

01.04.2023, 9:00-13:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der BKK VBU. Im Kompaktseminar „Erste Hilfe Kind & Baby“ werden sowohl theoretisches Wissen, als auch praktische Handlungskompetenz vermittelt.

Kursinhalte sind u. a. Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern, Entfernen von Fremdkörpern aus Luft- und Speiseröhre, Verhalten bei thermischen Schäden, Vergiftung, plötzlicher Kindstod (SIDS) sowie Fieberkrämpfe.

🌐 Nur mit Voranmeldung unter:
<https://bit.ly/3uNuz1l>

€ 30 €

Tanzcafé für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

18.04.2023, 14.30-17.00 Uhr

Dieser Tanznachmittag mit Programm, Kaffee und Kuchen findet in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle der Volkssolidarität statt.

☎ Nur mit Voranmeldung unter:
 0331-6207791

€ 4,50 €

Frühlingsfest und Kinderflohmarkt

23.04.2023, 15:00-18:00 Uhr

Lasst uns gemeinsam mit einem tollen Fest den Frühling begrüßen.

Neben Musik und Tanz der Gruppen aus unserem Haus finden ein Kinderfest und jede Menge Mitmachaktionen statt.

Der Kinderflohmarkt im Außengelände lädt zum Stöbern ein.

✉ Anmeldungen Flohmarktstände:
flohmarkt@treffpunktfreizeit.de

€ Eintritt frei

Mai 2023

Familienfrühstück am See

04.05.2023, 09:30-11:30 Uhr

weitere Termine: 01.06., 06.07.2023. Raus in den Frühling! Auf unserer Seewiese erwartet die Familien ein gedeckter Tisch und die Einladung miteinander ins Gespräch zu kommen. Dabei steht das gegenseitige Kennenlernen, das Knüpfen neuer Kontakte sowie der Austausch über Fragen zu Kindererziehung und Familienalltag im Mittelpunkt. Für konkrete Hilfe und Unterstützung in der Familie oder bei finanziellen Belastungen können sich die Eltern vor Ort von erfahrenden Fachkräften beraten lassen.

✉ Voranmeldung: anmeldung@treffpunktfreizeit.de
 € Eintritt frei

Mädchenabenteuercamp 2023

05.-06.05.2023



An diesem Wochenende heißt es: Willkommen beim Mädchenabenteuer! Die Initiatoren der Potsdamer Jungentage laden Mädchen zwischen 6 und 12 Jahren auf die große Wiese im Treffpunkt Freizeit ein. Einen Tag und eine Nacht mit Zelten, Action, Wissen, Spaß und Gemeinschaft; heißt im Klartext: Kisten klettern, Bogenschießen, Maschongakampf, Film drehen und nicht zu vergessen: jede Menge Lagerfeuer, Gruppenspiele und Gute-Nacht-Geschichten. Zum Abschluss gibt es ein gemeinsames Picknick mit den Eltern.

- ✉ Nur mit Voranmeldung bis 28.04.2023:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € 25 €, inkl. Verpflegung

Fest der Pflege

14.05.2023, 14:00-19:00 Uhr

Viele Menschen in Potsdam kümmern sich um ihre hilfs- und pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause. Die Stadt Potsdam bedankt sich mit diesem Fest bei all den Menschen, die sich dieser wertvollen und anspruchsvollen Aufgabe stellen. Gemeinsam mit vielen Institutionen und Einrichtungen findet ein buntes Fest für Kinder und Erwachsene statt.

- 📞 Infos & Anmeldung: Tel.: 0163 6746679
- € Eintritt frei

Vater-Kind-Paddeltour „Pfingsten in Mecklenburg“

26.-29.05.2023, ganztägig



Vier Tage lang sind wir Väter und Kindern auf der Mecklenburgischen Kleinseeplatte unterwegs. Gemeinsam

mit den Kindern planen und meistern wir den Tagesablauf. Auf dem Wasser sind wir in besonderer Weise aufeinander angewiesen und kommen nur zum Ziel, wenn wir im Team gut zusammenarbeiten. Wir tauschen uns über unsere Wünsche und Ideale des Vaterseins aus und sprechen vielleicht auch über die persönlichen Grenzen, an die wir im Leben mit Kindern immer wieder stoßen. Gesprächsrunden nur unter den Vätern - zum Beispiel am abendlichen Feuer - helfen uns, in einen offenen und persönlichen Kontakt zu kommen.

- ✉ Info & Anmeldung:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € ca. 160 € (Vater + 1 Kind)
Ermäßigungen möglich

Juni 2023

Familienfrühstück zum Kindertag

01.06.2023, 09:30-11:30 Uhr

weitere Termine: 06.07.2023.

- ✉ Voranmeldung: anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt frei

Geschichten zum Kindertag

01.06.2023, 15:00-18:00 Uhr

Ein keines feines Literaturfest zum Kindertag mit dem Literatur-Kollegium Brandenburg e.V.

- € Eintritt frei

Kinderflohmarkt am Planetengarten

04.06.2023, 15:00-18:00 Uhr

Ein bunter Flohmarkt mit vielen Ständen.
Standgebühr Kinder 5,00 €/Erwachsene 10 €

- ✉ Anmeldungen Flohmarktstände:
flohmarkt@treffpunktfreizeit.de

Gesundheitstage für Potsdamer Schülerinnen und Schüler

06.-08.06.2023, 09:00-12:00 Uhr

Workshops, Infostände und Mitmachaktionen zu gesundheitlichen Themen.



- 👥 für Schulklassen 1.-8. Klasse
- ✉ nur mit Voranmeldung:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Landesschultheatertreffen Brandenburg

28.-30.06.2023, ganztags

Theatergruppen, Kurse Darstellendes Spiel und Theater AG's zeigen zum 10. Landesschultheatertreffen Brandenburg ihre Arbeiten zum Thema „...eine Rolle spielen...“. In Zusammenarbeit mit der Brandenburgischen Landesarbeitsgemeinschaft Theater in Schulen (BLAG.TiS) e. V.

- 🌐 Info & Kontakt: www.schultheater-bb.de

Juli / August 2023

Sommerferienprogramm für Kinder.
Infos zu den Ferienkursen finden Sie hier im Heft und aktuell unter www.treffpunktfreizeit.de

Zuckertütenfest - Offenes Familienfest für alle Schulanfänger

26.08.2023, 15.00-18.00 Uhr

Der Treffpunkt Freizeit feiert den Abschluss eines tollen Feriensommers und begrüßt alle neuen Schulkinder mit einem großen Zuckertütenfest auf der Seewiese. Das bunte Kindermitmachprogramm wird von der erfolgreichsten Bauchrednerin in Deutschland Luise Fuhr und der zauberhaften Seifenblasenkünstlerin „Pippifax“ zu einem unvergesslichen Erlebnis. Auf der Hüpfburg könnt ihr toben und an den Spielstationen euch tolle Gesichter schminken lassen und viel, viel basteln. Eure Wohnung zu klein ist, um alle Omas, Opas und Verwandten unterzubringen? Ihr könnt euch als besonderes Spezial euren eigenen Familienpavillon mieten.



- € Familienpavillon: 60 € für 8 Personen
jede weitere Person 10 €

- ✉ Reservierung Familienpavillon an:
dreyer@treffpunktfreizeit.de,
☎ 0331-505860-13

Sie finden in diesem Heft nur die bereits zum Redaktionschluss feststehenden Ferienangebote für die Oster- und Sommerferien 2023. Alle aktuellen Ferienangebote finden Sie auf www.treffpunktfreizeit.de.

Osterferien 2023

ferienTHEATER „Phantasieland“ Theater und Musik

03.- 06.04.2023, 9:00-16:00 Uhr

Wir werden Geschichten, Lieder und Tänze aus vielen verschiedenen Ländern erforschen und entdecken... und dann sind Eure eigenen Ideen gefragt! Ihr könnt Euch eigene Szenen ausdenken, proben und am letzten Tag für Familie und Freunde auf großer Bühne präsentieren. Natürlich haben wir auch wieder viele Theaterspiele, Instrumente und Kostüme im Gepäck- und sind gespannt was Ihr daraus macht...

👥 für Kinder 6-12 Jahre
mit Chica Schmidt
Sylvia Needon

€ 120 € (Sozialpreis 90 €; Förderpreis 140 €)
inkl. Mittagessen

🕒 Anmeldeschluss: 31.03.2023

ferienKREATIV: Kunstwerkstatt Natur entdecken, Malen, Zeichnen

03.-06.04.2023, 9:00-12:00 Uhr

Wir entdecken auf kleinen Exkursionen in die umgebende Landschaft die wieder erwachte Natur. Gemeinsam bestimmen zeichnen, malen wir und haben Spaß. Bei diesem Kurs werden Kindern und Jugendlichen auch Grundlagen des künstlerischen Naturstudiums vermittelt.

👥 für Kinder 6-14 Jahre
mit Jana Feiler

€ 40 €

🕒 Anmeldeschluss: 31.03.2023

ferienKREATIV: Nähwerkstatt Wir nähen Taschen und Beutel

03.-06.04.2023, 10:00-13:00 Uhr

Wer von euch hat Lust die Nähmaschine kennenzulernen und dann mit ihr wundersame Dinge zu nähen? In diesem Ferienkurs nähen wir bunte Beutel oder Taschen. Ihr könnt natürlich auch eure Ideen mitbringen.

👥 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
mit Anke Roth

€ 40 €

🕒 Anmeldeschluss: 31.03.2023

ferienKREATIV: Keramikwerkstatt Wir bauen Archen

11.-14.04.2023, 09:00-15:00 Uhr

Wie können wir eine Arche sehen und gestalten? Was soll sie transportieren und bewahren? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Werten wie Freundschaft oder Hilfsbereitschaft und setzen ihnen mit einer Arche ein kleines Denkmal. Wir arbeiten mit Ton und Tonfarben. Anschließend werden die verschieden- artigsten Archen gebrannt. Wir sind gespannt auf deine Ideen!



👥 für Kinder 8-14 Jahre
mit Barbara Illmer

€ 60 €

🕒 Anmeldeschluss: 31.03.2023

ferienKREATIV: Nähwerkstatt
Wir nähen kleine Dinge für den Alltag _____
11.-14.04.2023, 10:00-13:00 Uhr

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

-  für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
-  mit Anke Roth
-  40 €
-  Anmeldeschluss: 31.03.2023

ferienAKTIV: Parkour
Die Kunst der Fortbewegung _____
11.-14.04.2023, 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
-  mit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
-  40 €
-  Anmeldeschluss: 31.03.2023

Sommerferien 2023

ferienKREATIV: Stempelworkshop
Stempel schneiden und Bilder drucken _____
13.-14.7.2023, 09.00 - 15.00 Uhr

Wir erstellen eigene Stempelformen. Die Anregungen dazu holen wir uns aus der Natur. Wir zeichnen und erfinden kleine Formen. Mit Linolschnittwerkzeugen schneiden wir die Formen in weiche Platten. Danach wird die Farbpalette angelegt und wilde Stemperei auf Papier und Karten kann beginnen. Es werden kleine Kunstwerke als Stempelcollagen entstehen und wir erstellen ein kleines, selbst geheftetes Skizzenbuch.

-  für Kinder ab 8 Jahren
-  mit Susanne Kruse
-  30 €, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 07.07.2023

ferienTANZ: Schnupper-Workshop
Ferientanzwoche N° 19 „change“ _____
13./ 14.07.2023, 10:00-13:00 Uhr

TANZLABOR ist ein Tanz-Theaterprojekt für Mädchen und Jungen von 9 bis 14 Jahren. Du tanzt gern oder spielst gern Theater?
 Du interessierst dich für kreative Prozesse, hast eigene Ideen und Lust, diese mit anderen zu verwirklichen? Du hast gern ein konkretes Ziel und freust dich, das Ergebnis auf die Bühne zu bringen?
 Dann bist du hier genau richtig! In der FerienTanzWoche (21.-26.08.2023) entwickeln wir gemeinsam eine Tanzperformance. Im Schnupperworkshop könnt ihr uns und das Tanzprojekt kennenlernen - gemeinsam eine tolle Zeit haben.

-  für Kinder 9-14 Jahre
-  mit Paula E. Paul, Robert Segner
-  kostenfrei, gefördert von „Kultur macht stark“
-  Anmeldeschluss: 07.07.2023

ferienTHEATER: Ferientheaterwerkstatt _____

17.-21.07.2023, 09.00-15.00 Uhr

Diesmal möchten wir die Geschichte von Ronja Räuber-
tochter als Grundlage nehmen. Ronja kennt ja fast jede*r
- aber wie wäre es, wenn die Geschichte hier in Potsdam
im Jahre 2023 spielen würde? Wir freuen uns auf Euch
und Eure Ideen! Am letzten Tag gibt es eine Aufführung
für Eure Familien und Freunde auf der großen Bühne.

-  für Kinder ab 8 Jahren
-  mit Chica Schmidt, Theaterpädagogin und Silvia
Needon, Musikpädagogin
-  120 €, inkl. Mittagessen
(Sozialpreis: 90 €, Förderpreis: 140 €)
-  Anmeldeschluss: 07.07.2023

ferienKREATIV: Skulpturenwerkstatt

Objekte aus Maschendraht

17.-20.07.2023, 09:00-15:00 Uhr

Aus diesem Material formen wir Tiere oder Figuren eurer
Wahl. Wir achten darauf, dass sie eine Standfläche ha-
ben. Wenn wir die Gestelle mit Papier überklebt haben,
können wir sie bemalen.

-  für Kinder ab 8 Jahren
-  mit Barbara Illmer
-  60,00 €
-  Anmeldeschluss: 07.07.2023

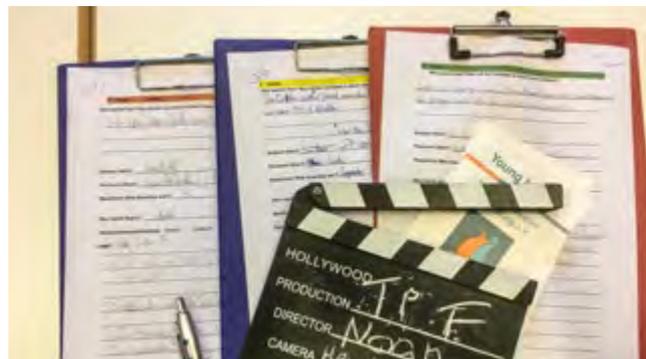
ferienKREATIV: Mediensommer 2023

Kopfkino - Filmworkshops _____

24.-28.07.2023, 09.00-16.00 Uhr

Ein Film entsteht. Aber nicht irgendeiner- sondern euer
eigener! Für jeden Job am Set gibt es den entsprechen-
den Workshop: Drehbuch schreiben, Kamera und Drohnen-
filmen Schauspiel, Animationen (Trickfilm), Filmmu-

sik selbst kreieren, das Filmset ausstatten und das alles
wird im Dokuworkshop festgehalten. Am letzten Work-
shoptag gibt es eine Präsentation der Ergebnisse im Saal
des Treffpunkt Freizeit. Die große Filmpremiere findet
im Kino des Filmmuseums Potsdam statt. Und natürlich
geht der Film an die Filmfestivals im Land!



-  für Kinder ab 10 Jahren
-  mit Filmemacher*innen von young images
-  kostenfrei, gefördert von „Kultur macht stark“
(beantragt)
-  Anmeldeschluss: 07.07.2023

ferienTECHNIK: Roboter konstruieren _____

24.-28.07.2023, 10.00-15.00 Uhr

Die Roboter machen was ihr ihnen sagt: Sie bestreiten
verschiedene Sportarten, wie z.B. Wettrennen, Zielwerfen,
Hürdenlaufen oder Sumo-Ringen. Dabei schnaufen,
keuchen und schreien sie, manchmal verdrehen sie
sogar ihre Augen. Das tolle daran, ihr baut und program-
miert diese Roboter selbst. Wie das geht, zeigen euch
Kirsten und Olaf, zwei echte Ingenieure von SOMALES.
Damit die eigene Bewegung nicht zu kurz kommt ma-
chen wir zwischendurch lustige Spiele im Freien oder in
der Sporthalle.

-  für Kinder und Jugendliche 10-14 Jahre
-  mit Olaf Weber, Kirsten Stute
-  75 €, inkl. Mittag
-  Anmeldeschluss: 07.07.2023

ferienKREATIV: Nähwerkstatt Filzen ohne Wenn und Aber!

14.-17.08.2023, 10:00-13:00 Uhr

Filzen ohne Wenn und Aber! Wollt ihr mal so richtig eure Kraft spüren? Wir walken, formen und verzieren Gefilztes.

-  für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
-  mit Anke Roth
-  40 €
-  Anmeldeschluss: 07.07.2023

ferienKREATIV: Nähwerkstatt - Upcycling

21.-24.08.2023, 10:00-13:00 Uhr

Wer hat Lust auf upcycling? Aus Alt mach Neu!



-  für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
-  mit Anke Roth
-  40 €
-  Anmeldeschluss: 07.07.2023

ferienTANZ: Ferientanzwoche N° 19 „change“

21.-26.08.2023, 09:00-16:00 Uhr

TANZLABOR ist ein Tanz-Theaterworkshop für Mädchen und Jungen von 9 bis 14 Jahren. Du tanzt gern oder

spielst gern Theater? Du interessierst dich für kreative Prozesse, hast eigene Ideen und Lust, diese mit anderen zu verwirklichen? Du hast gern ein konkretes Ziel und freust dich, das Ergebnis am Samstag auf die Bühne zu bringen? Dann bist du hier genau richtig! In der Ferien-TanzWoche entwickeln wir gemeinsam eine Tanzperformance. Deine Ideen und dein Style sind willkommen. Im Vorfeld finden dazu zwei Schnupper-Workshops (13./14.07.2023, 10:00-13:00 Uhr) statt.



-  für Kinder 10-14 Jahre
-  mit Paula E. Paul, Robert Segner
-  kostenfrei, gefördert von „Kultur macht stark“
-  Anmeldeschluss: 07.07.2023

ferienCAMP: Stadtpiraten und der wilde Sommer

21.-25.08.2023, ganztags

Eure Piratencrew ist wieder am Start. Noch ist vieles unklar, aber wir wollen gern wieder mit euch eine tolle Woche im Zeltlager auf dem Treffpunktgelände verbringen. Haltet die Ohren und Augen offen, dann erfahrt ihr Neues.

-  für Kinder 8-13 Jahre
-  mit Diana Caspar, Uwe Rühling & Team
-  140,00 € (Sozialpreis: 110 €, Förderpreis: 160 €)
-  Anmeldeschluss: 07.07.2023

Erlebnisparcours „Komm auf Tour - meine Stärken, meine Zukunft“

06.-10.03.2023, ganztags

Mit Tempo geht es in zwei Stunden durch sechs Spielstationen: Rund 60 Jugendliche aus 7./8. Klassen entdecken ihre Stärken, reflektieren Vorstellungen vom späteren Leben und entwickeln berufliche und private Zukunftspläne. Parallel finden Begleitmodule für Akteurinnen und Akteure, Lehrkräfte und Eltern statt. Die Themen Freundschaft, Sexualität und Verhütung sind altersgerecht integriert.

Information & Anmeldung:

☎ 030 - 40 00 69 39;

✉ christian.ahlgrimm@sinus-bfk.de

Osterferien für Kitas und Horte

Naturworkshop

„Entdeckungstour durch den Frühling“

04.04. oder 05.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr



Im Frühling erwachen Tiere und Pflanzen aus ihrem Winterschlaf. Wer schwirrt schon durch die Luft oder

krabbelt am Boden? Welche Blumen und Bäume blühen bereits? Welche Tricks helfen ihnen dabei? Mit viel Spaß, Spielen, Erkundungen und Basteleien entdecken wir die Frühlingsboten und finden Antworten auf die Fragen. Ausrüstung: wetterfeste, warme Kleidung, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz, Papier und Bleistift

- 👥 für Kindergruppen 6-11 Jahre
- 👤 Dr. rer. nat. Ute Kindermann (Biologin)
- € 4 €/Kind (Mindestbeitrag 48 €)
- ✉ bis 31.03.2023: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Gesundheitstage für Potsdamer Schülerinnen und Schüler



06.-08.06.2023, 09:00-12:00 Uhr

Workshops, Infostände und Mitmachaktionen zu gesundheitlichen Themen.

- 🕒 06.06.2023 für Schüler*innen der 1. - 3. Klassen
07.06.2023 für Schüler*innen der 4. - 6. Klassen
08.06.2023 für Schüler*innen der 7. - 8. Klassen
- € Eintritt frei
- ✉ nur mit Voranmeldung: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Landesschultheatertreffen Brandenburg — 28.-30.06.2023, ganztags

Theatergruppen, Kurse Darstellendes Spiel und Theater AG's zeigen zum 10. Landesschultheatertreffen Brandenburg ihre Arbeiten zum Thema „...eine Rolle spielen...“. In Zusammenarbeit mit der Brandenburgischen Landesarbeitsgemeinschaft Theater in Schulen (BLAG.TiS) e. V.

🌐 Info & Kontakt: www.schultheater-bb.de

Sommerferien für Kitas und Horte

Naturworkshop „Spannende Entdeckungsreise in die Natur“

13.07., 14.07. oder 17.07.2023

jeweils von 10:00-13:00 Uhr

Was knistert und zwitschert, kriecht und krabbelt, wächst und knabbert denn da? Mit wachen Augen, spitzen Ohren und Lupen begeben wir uns auf Entdeckungsreise in die Natur, bauen Vogelneester und messen uns im Weitsprung mit Hase, Eichhörnchen oder Fuchs. In Spielen, durch Rätsel, Erkundungsaufgaben und Basteleien erfahren wir viel Spannendes über das Leben einheimischer Pflanzen und Tiere. Ausrüstung: feste Schuhe oder Turnschuhe, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz, Papier und Bleistift

- 👥 für Kindergruppen 6-11 Jahre
- 👤 Dr. rer. nat. Ute Kindermann (Biologin)
- € 4 €/Kind (Mindestbeitrag 48 €)
bis 07.07.2023 an:
- ✉ anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- ☎ 0331-5058600

Für Schulprojektstage, 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 - Projektstage für Schulen

Grundlegend werden die Projektstage inhaltlich auf die Bedarfe der Schüler*innen des jeweiligen Sozialraums, ihrer Lebenswelten und Entwicklungsaufgaben abgestimmt. Die Förderung der Persönlichkeit und die Vermittlung von Schlüsselkompetenzen/sozialen Kompetenzen sowie die Demokratieverziehung als auch die Partizipation der Schüler*innen 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.

Projektstage 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 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
 - 🕒 Projektstage, jeweils ca. 6 Stunden
 - € 300 €/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
 - 🕒 Projektstage, jeweils ca. 6 Stunden
 - € 300 €/Tag.
- Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten.

Potsdamer Schulen haben die Möglichkeit, die Projektstage 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
- ✉ dreyer@treffpunktfreizeit.de

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 30-48



Kreatives & Kunst
Seite 49-57



Gesundheit, Sport & Entspannung
Seite 58-69



Wissen & Lernen
Seite 70-72



Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung
Seite 73-79

3 Schritte zum Lieblingskurs:

1. Kurs auswählen und Kontaktdaten auswählen
2. Direkt Kontakt mit den Kursleiter*innen aufnehmen und anmelden
3. Rückmeldung abwarten und dann kann's losgehen

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.

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

📞 0331 - 50 58 60-32

✉️ mitspielen@kmt-buntspecht.de



Teenietheatergruppe Buntspecht

Zur Teeniegruppe des KMT Buntspecht gehören Jugendliche im Alter von 13-18 Jahren, die das Theaterspielen bereits in der Kindergruppe lernten. Gerne sind auch neue Mitspieler willkommen.

Die Teenies haben die Möglichkeit bei den Produktionen des Kinderensembles mitzuwirken. Sie können aber auch eigene Choreografien und eigene Handlungen entwickeln, die in kleiner Auftrittform als mobiles Theater präsentiert werden können.

🕒 jeden Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr

👥 Jugendliche ab 13 Jahren

📍 Probebühne

👤 Margitta Burghardt

📞 0331 - 50 58 60-32

✉️ mitspielen@kmt-buntspecht.de

€ 25 € / Monat



MusicalMinds - Jugendtheatergruppe



Unser Ensemble mit rund 40 Mitgliedern singt, tanzt und schauspielert bei den regelmäßigen Proben. In einem Jahr entsteht so ein Musical unter Anleitung durch professionelle Regisseur*innen, Choreograph*innen, Musicaldarsteller*innen und Komponist*innen. Aufgeführt wird dies dann im Treffpunkt Freizeit und bei Sonderauftritten.

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



Stageattack Film und Theater e.V. „Steh-Greif Theater - Impro“

Wir sind das Stehgreiftheater. Getragen von Stageattack Film und Theater e.V. bieten 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. Wir freuen uns über neue Gesichter!

-  jeden Sonntag, 16:00 - 18:00 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Vortragsraum
-  Krystian Koziol
-  0176-76795330
-  stageattacktheater@gmail.com
-  15 € / 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. Neben Techniken zu Präsenz und Körperbewusstheit steht das Entdecken neuer „Rollen“ im Vordergrund. Wir schaffen einen entspannten Raum, in dem Du verschüttete Talente und schlummerndes Potenzial wiederbeleben kannst. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

-  11 Termine ab 10. Februar 2023, 20:15 - 22:00 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Probebühne
-  Ellen Schieß
-  033205-216749
-  kontakt@gestalt-theater-therapie.de
-  165 €/9 Termine, Probestunde 15 €



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. Und wie der Name es schon sagt, hier spielen Amateure Musiktheater, die die Altersgrenze 45 schon seit einigen Tagen überschritten haben. Haben Sie auch Lust, sich einmal auszuprobieren, gesucht sind Theatermänner mit Humor, Herz und Hüftschwung ab 45 Jahren.

-  jeden Donnerstag, 20:00-22:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Probebühne
-  Peggy Colditz
-  0176-21520843
-  peggy.colditz@gmx.de
-  30 €/Monat



Chorwerk Potsdam „Bambini“ Kinderchor

Die „Bambinis“ sind der Kinderchor des Chorwerk Potsdam e.V. für Mädchen und Jungen zwischen 5 und 7 Jahren.



-  jeden Freitag, 15:00 - 15:45 Uhr
-  Kinder ab 5 Jahren
-  Vortragsraum
-  Hans-Joachim Lustig
-  0162-97 59 328
-  kontakt@chorwerk-potsdam.de
-  € 35 €/Monat, ermäßigt 25 €



Chorwerk Potsdam „Chorallen“ Jugendchor für Mädchen

Chorallen ist ein 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, 16:00 - 17:30 Uhr
-  Jugendliche
-  Vortragsraum
-  Hans-Joachim Lustig
-  0162-97 59 328
-  kontakt@chorwerk-potsdam.de
-  € 35 €/Monat, ermäßigt 25 €



Chorwerk Potsdam „MehrMädchen“ Kinderchor für Mädchen

MehrMädchen ist ein 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, 16:00 - 17:30 Uhr
-  Kinder ab 9 Jahren
-  Vortragsraum
-  Hans-Joachim Lustig
-  0162-97 59 328
-  kontakt@chorwerk-potsdam.de
-  € 35 €/Monat, ermäßigt 25 €



Chorwerk Potsdam „Ragazzi“ Kinder- und Jugendchor für Jungen

Ragazzi ist ein Chor des Chorwerk Potsdam e.V. für Jungen und junge Männerstimmen ab 9 Jahren. Als erstes Projekt singt die Gruppe eine Kantate von G.Ph. Telemann, z.T. original, z.T. modernisiert mit u.a. einem Beatboxer und Breakdance.



-  jeden Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr
-  Jugendliche, Kinder ab 9 Jahren
-  Vortragsraum
-  Hans-Joachim Lustig
-  0162-97 59 328
-  kontakt@chorwerk-potsdam.de
-  € 35 €/Monat, ermäßigt 25 €



Fanfarenzug Bläser und Trommler

Hast Du Spaß an Musik, Sport und Spiel? Möchtest Du ein Instrument ganz ohne Noten lernen und mit anderen zusammen zu spielen?

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 Sportwiese
-  Sylke Winkler
-  0331-9793035
-  info@fanfarenzugpotsdam.de
-  5 € / Monat



Freizeitchor Cantamus

Singen macht Freude und in Gemeinschaft noch mehr. Unser Chor besteht derzeit aus etwa 40 Mitglieder*innen, darunter auch einige Männer, die sich über weitere Verstärkung freuen. Neben deutschem und internationalem Liedgut ist der Chor auch für anspruchsvolle Chorsätze offen. Unser Chor wird zu unterschiedlichen Anlässen angefragt. Besonders gern singen wir für Senioren in Altenheimen und in Dorfkirchen.



-  jeden Dienstag, 10:00 - 12:00 Uhr
-  Seniorinnen & Senioren
-  Vortragsraum
-  Elsa Reinke (Chorsprecherin)
-  0171-3583246
-  elsa.reinke@gmx.de
-  Hermann Goebel (Chorsprecher)
-  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
-  0331-769 930 80
-  info@musikschule-klangkunst.de
-  auf Anfrage



Jazzband für Erwachsene

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

-  jeden Montag, 20:00 - 21:30 Uhr
-  Erwachsene
-  Probebühne
-  Ivan Adrianov
-  0331-769 930 80
-  info@musikschule-klangkunst.de
-  25 € / Monat, ermäßigt 19 €
(kostenlose Schnupperstunde)



Vokalensemble Papillon

Das Vokalensemble Papillon ist ein Kammerchor, bestehend aus musikbegeisterten Erwachsenen, die unter professioneller Leitung weltliche und geistliche Chorliteratur aller Epochen, auch Pop und Jazz, in anspruchsvollen Arrangements singen. Dabei steht der Spaß am Singen im Vordergrund. Wir geben regelmäßig Konzerte.



-  jeden Montag, 19:30 - 21:30 Uhr
-  Erwachsene
-  Probebühne
-  Susette Preißler
-  0331-2702761
-  susettepreissler@gmx.de
-  auf Anfrage



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. Ihr könnt lernen, wie man Flamencotänze mit dem Rock, dem Fächer, einem Hut oder Kastagnetten tanzt. Im Vordergrund stehen immer Freude und Spaß an der Musik und der Bewegung.



-  jeden Freitag, 15:30 - 16:15 Uhr
-  Kinder ab 6 Jahren
-  Ballettraum
-  Manuela Werner
-  0176-53499291
-  manuela.wern1@freenet.de
-  25 € / Monat



Flamenco für Jugendliche

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. Ihr könnt lernen, wie man Flamencotänze mit dem Rock, dem Fächer, einem Hut oder Kastagnetten tanzt. Im Vordergrund stehen immer Freude und Spaß an der Musik und der Bewegung.

-  jeden Freitag, 16:15 - 17:15 Uhr
-  Kinder ab 12 Jahren
-  Ballettraum
-  Manuela Werner
-  0176-53499291
-  manuela.wern1@freenet.de
-  € 25 € / Monat



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

Gerade Kinder verbinden Musik häufig mit Tanzen. Ich möchte dieses natürliche Interesse von Anfang an unterstützen, damit schon die Kleinsten Spaß und Freude am körperlichen Ausdruck finden. 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
-  0163-1687727
-  tanzschulemariawaehnke@gmail.com
-  € 30 € / Monat, Probestunde 8 €



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

Gerade Kinder verbinden Musik häufig mit Tanzen. Ich möchte dieses natürliche Interesse von Anfang an unterstützen, damit schon die Kleinsten Spaß und Freude am körperlichen Ausdruck finden. Dabei lernen die Kinder spielerisch Bewegungsformen kennen und werden langsam in die Grundlagen des Balletts eingeführt. Dabei steht alles unter dem Motto: Bewegung macht Spaß!

-  jeden Mittwoch, 16:45 - 17:30 Uhr
-  Kinder
-  Ballettraum
-  Maria Wähnke



-  0163-1687727
-  tanzschulemariawaehnke@gmail.com
-  € 30 € / Monat, Probestunde 8 €

Kindertanz ab 7 Jahren **Tanzschule Maria Wähnke**

Gerade Kinder verbinden Musik häufig mit Tanzen. Ich möchte dieses natürliche Interesse unterstützen, damit die Kinder Spaß und Freude am körperlichen Ausdruck finden. Dabei lernen sie spielerisch Bewegungsformen kennen und werden zuerst in die Grundlagen des Balletts eingeführt. Des Weiteren, wird die Koordination, eine gute Haltung und Musikverständnis gefördert. Übungen zum Aufbau der Muskulatur und zur Förderung der Mobilität, werden außerdem in die Aufwärmung eingebaut.



-  jeden Mittwoch, 17:30 - 18:15 Uhr
-  Kinder ab 6 Jahren
-  Ballettraum
-  Maria Wähnke
-  0163-1687727
-  tanzschulemariawaehnke@gmail.com
-  € 30 € / Monat, Probestunde 8 €



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. Koordination, Stärke und Beweglichkeit werden trainiert, Möglichkeiten und Grenzen des Körpers erforscht.

-  jeden Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr
-  Kinder ab 5 Jahren, andere Altersgruppen bitte direkt beim Kursleiter anfragen.

-  Sporthalle
-  Ludovic Fourest
-  l.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. Koordination, Stärke und Beweglichkeit werden trainiert, Möglichkeiten und Grenzen des Körpers erforscht.



-  jeden Dienstag, 15:15 - 16:15 Uhr
-  Kinder ab 8 Jahren, andere Altersgruppen bitte direkt beim Kursleiter anfragen.

-  Sporthalle
-  Ludovic Fourest
-  l.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. Koordination, Stärke und Beweglichkeit werden trainiert, Möglichkeiten und Grenzen des Körpers erforscht.

-  jeden Mittwoch, 17:15 - 18:15 Uhr
-  Kinder ab 4 Jahren, andere Altersgruppen bitte direkt beim Kursleiter anfragen.

-  Sporthalle
-  Ludovic Fourest
-  l.fourest@googlemail.com
-  € 35 € / Monat



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.

Wir üben tänzerische Grundformen, kräftigen die Muskulatur, achten auf eine gute Haltung und fördern Rhythmusgefühl, Koordination, Aufmerksamkeit und Fantasie.

-  jeden Montag, 15:15 - 16:00 Uhr
-  Kinder ab 3 Jahren
-  Ballettraum
-  Iryna Gelman
-  0172-3973394
-  iryna@tanzstudio-perfektion.de
-  € 33 € / Monat, Probestunde kostenlos



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. Wir üben tänzerische Grundformen, kräftigen die Muskulatur, achten auf eine gute Haltung und fördern Rhythmusgefühl, Koordination, Aufmerksamkeit und Fantasie.

-  jeden Montag, 16:00 - 17:00 Uhr
-  Kinder 7 bis 9 Jahre
-  Ballettraum
-  Iryna Gelman
-  0172-3973394
-  iryna@tanzstudio-perfektion.de
-  35 €/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



Kindertanz & Kinderballett - Accelerando _____

Bei uns erlernen Kinder spielerisch sich zu verschiedenen Rhythmen und Musikrichtungen zu bewegen. Die spielerische und musikalische Arbeit, etwa in Form von Improvisation und Rollenspielen, fördert Kreativität und Phantasie. Im Herzen von „Accelerando“ Kindertanz steht ein liebevoller Umgang und die individuelle Förderung jedes einzelnen Kindes

-  jeden Donnerstag, 15:00 - 15:45 Uhr
-  jeden Donnerstag, 15:50 - 16:50 Uhr
-  jeden Donnerstag, 16:50 - 17:50 Uhr
-  Kinder
-  Ballettraum
-  Veselina Handzhieva
-  0385-58932789
-  mail@accelerando.one
-  30 €/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. So können Sie aktiv etwas für Körper, Geist und Wohlbefinden tun.

Kommen Sie jetzt zur Probestunde und tauchen ein in die Welt des Tanzes.



-  jeden 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 ist die Company der Tanzschule Maria Wähnke. Sie umfasst eine Ausbildung in Contemporary Dance und Modern Jazz für fortgeschrittene Tänzer*Innen ab 16 Jahren.

Die Ausbildung bietet außerdem vielfältige, durch Profis durchgeführte, Workshops im Bereich Akrobatik, Fitness, Ballett und HipHop, sodass der tänzerische Horizont stetig erweitert wird. Eine jährliche Show rundet das Gelernte ab.

-  jeden Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
-  Jugendliche ab 16 Jahren
-  Ballettraum
-  Maria Wähnke
-  0163-1687727
-  tanzschulemariawaehnke@gmail.com
-  40 €/Monat (Probestunde 10 €)



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. Anfänger sind in diesem Kurs genauso willkommen wie Fortgeschrittene.

-  jeden Donnerstag, 19:45 - 21:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Ballettraum
-  Richard Jones
-  0176-872 83 745
-  jonesballett@gmail.com
-  35 €/Monat



Paar- und Gesellschaftstanz I

Wenn Sie mit Ihrem Partner*in einen aktiven und sportlichen Ausgleich wünschen, dann kommen Sie tanzen. Tanzen macht Spaß und hält fit. Wir tanzen alle Gesellschaftstänze, von Discofox bis Wiener Walzer. Kommen Sie unverbindlich zum Schnuppern vorbei. Ein Angebot der Tanzschule Zielonka.

-  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. Wir tanzen alle Gesellschaftstänze, von Discofox bis Wiener Walzer. Kommen Sie unverbindlich zum Schnuppern vorbei.

-  jeden Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Vortragsraum
-  Peter Zielonka
-  030-53019104
-  buero@tanzschule-zielonka.de
-  43 €/Monat



Stepp- und Showtanz - für die Großen _____

Willst Du Dich tänzerisch bewegen und dabei Spaß haben? Dann bist Du bei uns richtig! Wir sind eine Stepp-Tanz-Gruppe, die nach alter und moderner Musik tolle Tänze einstudiert - Riverdance war gestern. Gelegentliche Auftritte geben bei aller Freude auch ein ernsthaftes Trainingsziel ab. 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



Encaustic - Heißwachsmalerei _____

Encaustic-Malerei ist eine Maltechnik, die bereits in der Antike angewendet wurde. Malerei mit heißem Wachs! Mit dem Maleisen, das aussieht wie ein kleines Bügeleisen, bringen wir neue Kreationen auf Papier und andere Untergründe. Es entstehen wunderschöne Zufallsergebnisse, jedes ein Unikat. Mit ein wenig Übung kann man die Technik später gezielter einsetzen und effektvolle Bilder zaubern. Vorwissen ist nicht nötig und der Einstieg jederzeit möglich.

-  jeden 2. Donnerstag, 14:00 - 16:00 Uhr
-  Kinder, Erwachsene
-  Begegnungsraum
-  Ursula Henning
-  0331- 2012908
-  uschi-4@gmx.net
-  1,50 €/Termin



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. An der Werkbank lernt ihr mit den Materialien und den Werkzeugen umzugehen. Nach und nach erweitert ihr eure handwerklichen Fähigkeiten. Wir können alle voneinander lernen und tolle Dinge mit Holz gestalten - das ist der Grundgedan-

ke hinter diesem Angebot. Ob Praktisches, Phantasievolles oder „einfach mal ausprobiert“: hier ist alles erlaubt. Schau doch mal rein!

-  jeden Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr
-  Kinder ab 9 Jahren
-  Holzwerkstatt
-  Friederike Zähringer
-  femship@web.de
-  kostenfrei (Materialspende)



Holzwerkstatt - Bauen mit Holz

Einmal wöchentlich können Groß und Klein in unserer Holzwerkstatt mit werkeln. Keiner ist Expert*in, aber jeder kann voneinander lernen und ein tolles Produkt gestalten - das ist der Grundgedanke hinter diesem Angebot.

-  jeden Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche, Kinder
-  Holzwerkstatt
-  Steve Pagels
-  0331-505860-0
-  anmeldung@treffpunktfreizeit.de
-  5 € / Termin



Modellbau

In der Holzwerkstatt steht jede Menge Material für eure Ideen bereit. Wenn ihr Schiffsmodellbau vorhabt, trefft ihr hier auf die Expert*innen. An der Werkbank lernt ihr mit den Materialien und den Werkzeugen umzugehen. Nach und nach erweitert ihr eure handwerklichen Fähigkeiten.

-  jeden Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr
-  Jugendliche, Kinder ab 10 Jahren
-  Holzwerkstatt
-  Steve Pagels
-  0331-505860-0
-  anmeldung@treffpunktfreizeit.de
-  20 € / Monat



Kreativwerkstatt für Kinder und Jugendliche

Ihr könnt eurer Kreativität sowohl zweidimensional - in Zeichnung, Druck, Kalligrafie, Collage, Acryl- oder Ölbildern freien Lauf lassen, als auch im dreidimensionalen - beim Glasperlen drehen, Pappmaché modellieren, Speckstein bearbeiten, flechten, Kerzen gießen, Stempel schneiden, gestalten mit Naturmaterialien, beim Buchbinden oder der Herstellung kleiner Spiele und Musikinstrumente.



-  jeden Dienstag, 15:30 - 17:00 Uhr
-  jeden Donnerstag, 15:30 - 17:00 Uhr
-  Jugendliche, Kinder
-  Kreativraum
-  Anne Fehrmann
-  0176 - 49769588
-  info@akf-art.de
-  40 €/Monat/Kurs (inkl. Material)



Töpfern for Kids

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

-  Montag, 15:30-17:30 Uhr (23.1., 27.2., 27.3., 24.4., 22.5., 26.6.)
-  Jugendliche, Kinder ab 6 Jahren
-  Kreativraum
-  Doris Bauer
-  0162-7337742
-  doris.bauer5@web.de
-  10 € / Termin



Keramikwerkstatt für Erwachsene

Es werden unterschiedliche Arbeitstechniken und Oberflächengestaltungsmöglichkeiten sowie das Arbeiten mit keramischen Farben, wie Engoben und unterschiedliche Glasuren, vermittelt. Jeder Kurs läuft über zwei Monate, die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

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



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. Wer noch keine Erfahrung mit dem Nähen an der Nähmaschine hat, kann es unter Anleitung erlernen. Dabei entstehen neue schöne Dinge - jedes ein Unikat. Bei Kaffee oder Tee stellen sich angelegte Gespräche dann ganz von selbst ein. Bitte melden Sie sich vor der ersten Teilnahme kurz telefonisch oder per E-Mail an.



-  jeden Mittwoch, 09:30 - 11:30 Uhr
-  Seniorinnen & Senioren
-  Schneiderwerkstatt
-  Jana Kühnel
-  0331-50 58 60 16
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  € 1,50 €



Ikebana - Kunst des Blumenarrangierens

Ikebana ist die aus Japan stammende Kunst des Blumenarrangierens. Wir sind eine Gruppe, die diese Kunstform in einer Sogetsu-Schule kennengelernt hat. 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. Dabei geht es darum, in den Arrangements die Schönheit der Pflanzen herauszustellen, das eigene Empfinden auszudrücken und auch jahreszeitliche Aspekte zu berücksichtigen.

-  Dienstag, 18:30-23:00 Uhr (07.03., 21.03., 18.04., 09.05., 23.05., 06.06. 20.06.)
-  Erwachsene, Jugendliche, Seniorinnen & Senioren
-  Großer Seminarraum, Vortragsraum
-  Ilona Christiansen
-  0160-96215152
-  ilona.christiansen@gmail.com
-  € 5 € / Termin, Material mitbringen



Fotoclub Potsdam

Zweimal im Monat (1. und 3. Donnerstag) trifft sich der Fotoclub Potsdam. Bei diesen Treffen stehen kritische Bildbesprechungen im Mittelpunkt. Mehr Informationen unter: www.fotoclub-potsdam.de

-  jeden Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Gemeinschaftsraum
-  Sandra Bartocha
-  0331-8172875
-  € keine



Kreativ-Treff für Erwachsene

Sie haben Lust, in geselliger Runde zu basteln und sich kreativ mit Gleichgesinnten auszutauschen und auch mal etwas Neues auszuprobieren? Dann kommen Sie doch zu diesem monatlichen Angebot. Ich gebe Ideen in die Runde, bin aber auch offen für Ihre Anregungen.

Mit Papier, Farbe, Stoff, Wolle und vielerlei anderen Materialien können wir von der genähten Buchhülle bis zum gemalten Bild unsere Ideen individuell umsetzen. Bitte melden Sie sich für die erste Teilnahme kurz per E-Mail an.

-  jeden 2. Donnerstag, 10:00 - 12:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Kreativraum
-  Silke Vollert
-  0331-505860 16
-  vollert@treffpunktfreizeit.de
-  10 €/Termin



MOA - Freies Malen für Erwachsene

MOA ist ein flexibles Kreativangebot der Malerei und Stille. Ohne feste Kursbindung. Maler*innen mit ersten Vorkenntnissen, malen in entspannter, kreativer Atmosphäre, an ihren eigenständigen Bildern. In der gemeinsamen Arbeit mit einem Kunstpädagogen entfalten sich Intuition und Selbstaussdruck wie von selbst.

-  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



Nähkurs für Kinder & Jugendliche I

Wie cool ist das denn, ich kann Nähen? Hier lernt ihr den Umgang mit der Nähmaschine, könnt mir Fragen stellen rund ums Nähen! Der Kurs findet ab vier Teilnehmenden statt.

-  jeden Dienstag, 15:45 - 17:45 Uhr
-  Jugendliche, Kinder ab 10 Jahren
-  Schneiderwerkstatt
-  A. Roth
-  schneiderkurse-im-tf@gmx.de
-  60 €/Monat



Nähkurs für Kinder & Jugendliche II

Wie cool ist das denn, ich kann Nähen? Hier lernt ihr den Umgang mit der Nähmaschine, könnt mir Fragen stellen rund ums Nähen! Der Kurs findet ab vier Teilnehmenden statt.



-  jeden 2. Donnerstag, 15:45 - 17:30 Uhr
-  jeden 4. Donnerstag, 15:45 - 17:30 Uhr
-  Jugendliche, Kinder ab 10 Jahren
-  Schneiderwerkstatt
-  A. Roth
-  schneiderkurse-im-tf@gmx.de
-  36 €/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. Oder sind Sie schon fast Profi? Ich bin gelernte Damenmaßschneiderin mit mehr als 35 Jahren Berufserfahrung und unterstützt Sie gerne bei

der Umsetzung Ihrer Ideen. Der Kurs findet statt, wenn 4-6 Teilnehmende erreicht sind.

- 🕒 jeden Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr
jeden Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 🏠 Schneiderwerkstatt
- 👤 A. Roth
- ✉ schneiderkurse-im-tf@gmx.de
- € 140 €/4 Wochenkurs



Kreativer Nachmittag für Familien

In diesem monatlichen Angebot gestalten wir aus vielerlei Materialien Nützliches und fertigen aus Dingen des täglichen Lebens neue, schöne und individuelle Gebrauchsgegenstände. Gläser, Büchsen, Kartons, Korken und vieles mehr können mit Liebe und Kreativität zu neuem Leben erweckt werden. Sie dienen als Windlicht, Aufbewahrung für Stifte, für Scheren und Stecknadeln auf dem Nähtisch oder für das Besteck auf dem Gartenbuffet oder sie werden zu individuellen Geschenkverpackungen und anderen schönen selbstgemachten Sachen zum Verschenken. Bitte meldet Euch für die Teilnahme kurz per E-Mail an.

- 🕒 jeden 4. Donnerstag, 15:00 - 17:00 Uhr
- 👥 Eltern, Kinder ab 6 Jahren, Seniorinnen & Senioren
- 🏠 Kreativraum
- 👤 Silke Vollert
- ☎ 0331-505860 16
- ✉ vollert@treffpunktfreizeit.de
- € Spende



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. Handwerkliches Geschick ist zwar nie verkehrt, aber auch nicht unbedingt notwendig! Eine Einweisung in die Geräte erfolgt vor Ort.



- 🕒 jeden Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche, Kinder, Seniorinnen & Senioren
- 🏠 Holzwerkstatt
- 👤 Steve Pagels
- ☎ 0331-505860-0
- ✉ anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € 5 € / Termin, Material 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. Kommt in der Sprechstunde vorbei und wir schauen wie wir euer Projekt umsetzen können. Gruppen-Workshop für vier Personen sind ab sofort auch möglich. Bitte zur Sprechstunde anmelden!

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



Aikido

Aikido ist eine gewaltlose japanische Kampfkunst. Ziel des Aikido ist es, eine Haltung hervorzubringen, die frei von Angst und Aggression ist. Aikido kann von jedem Menschen erlernt und bis ins hohe Alter praktiziert werden.

-  jeden Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Sporthalle
-  Sebastian Böwe
-  030 - 291 54 42
-  info@aikidopotsdam.de
-  35 €, Jugendliche 25 €



Aikido für Kinder

Aikido ist eine gewaltlose japanische Kampfkunst. Gerade Kinder profitieren vom Training und der dabei praktizierten japanischen Etikette durch Entwicklung von Friedfertigkeit und Disziplin. Aikido kann von jedem Menschen erlernt und bis ins hohe Alter praktiziert werden. Bitte bei Interesse am Training mailen oder anrufen, da die Platzzahl begrenzt ist.

-  jeden Donnerstag, 16:30 - 18:00 Uhr
-  Kinder ab 6 Jahren
-  Sporthalle
-  Sebastian Böwe
-  030 - 291 54 42
-  info@aikidopotsdam.de
-  20 € / Monat



BKK-VBU: „Familien Ayurveda - Gesundheit vorleben, aber wie?“

Sie wünschen sich eine gesündere Lebensweise für sich und ihre Familie? Sie möchten Krankheiten vorbeugen, die in ihrer Familiengeschichte bereits existieren? Vielleicht haben sie sich schon mit dem Thema Ernährung beschäftigt und schon einiges ausprobiert oder Diäten hinter sich? Mit dem Kurs der BKK VBU begeben wir uns in die spannende Welt des Ayurveda und seinen Mög-

lichkeiten Sie in gesunder Lebensführung zu unterstützen, Ihren Körper als etwas Wundervolles zu begreifen und zu spüren, was ihm wirklich gut tut.



-  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 unter: <https://bit.ly/3IhuQyR>



Yoga Kids - Yoga für Kinder

Der kreative Aufbau der Yogastunden sorgt dafür, dass jedes Kind auf seine individuelle Art und Weise in die gemeinsame Aktivität einbezogen werden kann. Während der Yogastunde wird es einen ausgewogenen Anteil an Entspannung und Aktivität geben und die Kinder lernen sich selbst besser kennen. Die Bewegungen und Haltungen zielen auf die Dehnung und Stärkung der Muskulatur und auf die Elastizität im Skelettsystem ab. Zudem dienen sie der Entwicklung und Erhaltung eines gesunden Nerven- und Hormonsystems. Die effektiven Übungen befähigen sie, ihre Aufmerksamkeit und Konzentration zu stärken und sie stimulieren die kreativen Fähigkeiten, die in den Kindern schlummern.

-  jeden Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr
-  Kinder ab 6 Jahren
-  Aktivraum
-  Turiya Dana Bombis
-  mail@turiya.cc
-  40 € pro Monat (Ermäßigung möglich)



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? Erfahre mehr über die zeitlosen & machtvollen Praktiken mystischer Krieger, beeinflusst durch die geheimnisvollen Wege des japanischen Ninjutsu!



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



Iaido - Die Kunst das Schwert zu ziehen

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

Entstanden im 15. Jahrhundert in Japan, ist es eine meditative Kampfkunst, die zur eigenen Mitte führt und Präsenz, Konzentration, Gelassenheit sowie eine Balance zwischen kraftvoller Körperspannung, Atmung und Entspannung trainiert.

Iaido kann in jedem Alter mit oder ohne Erfahrungen ausgeführt werden.

-  jeden Donnerstag, 20:00 - 22:00 Uhr
-  jeden Sonntag, 18:00 - 20:00 Uhr
-  Erwachsene

-  Sporthalle
-  Esaka Dojo Potsdam
-  0170-2768725
-  dojo@iaido-potsdam.de
-  € 20 € pro Monat



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. Um uns an alle Pandemieregeln halten zu können meldet euch bitte vorher zum Training an.

-  jeden Freitag, 17:30 - 18:30 Uhr
-  Kinder
-  Sporthalle
-  Stefan Jährling
-  0177-37 11 523
-  info@banbutsu-ruten-dojo.de
-  € k. A., Probetraining kostenfrei



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. Ninjutsu ist nicht einfach eine geheime Kampfkunst, die eine außerordentlich gute Selbstverteidigung sicherstellt, sondern steht in direktem Bezug mit Themen der asiatischen Medizin, des Hypnose, der Heilkunde, der Philosophie und der Religion.

-  jeden Freitag, 18:30 - 21:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Sporthalle
-  Stefan Jährling
-  0177-37 11 523
-  info@banbutsu-ruten-dojo.de
-  € 50,00 € / Monat (Probetraining kostenfrei)



Parkour - die Kunst der Fortbewegung

Art du Déplacement (ADD) / Parkour
Trainieren und spielen - ADD / Parkour besticht durch seine Vielseitigkeit, einer Kombination aus kreativer Bewegungskunst, zielgerichtetem Training und verspieltem Ausprobieren. Dabei werden Hindernisse zügig und elegant überwunden. Eben so, als wären es keine Hindernisse, sondern lediglich eine Herausforderung an Körper und Geist. Dabei spielt die perfekte Verknüpfung von Kontrolle, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit eine zentrale Rolle. Jedes ADD/Parkourtraining ist durch eine gemeinschaftliche Atmosphäre geprägt und verfügt über eine zielgerichtete Erwärmung, einen intensiven Technik- und Workoutteil und einen entspannten Schlussteil.

-  jeden Freitag, 14:45 - 16:15 Uhr
-  Jugendliche, Kinder ab 8 Jahren
-  Sporthalle
-  Lukas Schapp
-  0151-21642661
-  lukas@pib-akademie.de
-  € 35 € pro Monat
(Rabatte auf Nachfrage)



Mama Workout - Sport in Elternzeit

Allgemeines Fitnessstraining im Kursformat, für Eltern in der Elternzeit. Väter sind genauso willkommen wie Mütter (nach der Rückbildung). Trainiert wird der ganze Körper und auch dem Beckenbodentraining wird noch einmal Aufmerksamkeit geschenkt. Die TeilnehmerInnen können Ihre Babys zu diesem Kurs mitbringen.

-  jeden Freitag, 09:15 - 10:15 Uhr
-  jeden Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr
-  Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche
-  Ballettraum
-  Maria Schönauer
-  0157-530 277 58
-  fitmitmaria@gmail.com
-  € 82 €/6 Wochen; 123 €/10 Wochen



Fit von Kopf bis Fuß

Entdecke das Fitness-Arsenal in Dir. Alles was du zu einem guten Fitnessstraining brauchst, bietet Dir Dein eigener Körper. Arbeit mit ihm und lass ihn für Dich arbeiten. Unser Ganzkörperworkout verschafft Dir Ausdauer, Kraft und Leistungsfähigkeit im Alltag. Durch verschiedene Trainingsinhalte bieten wir Dir ein abwechslungsreiches und forderndes Workout.



-  jeden Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Aktivraum
-  Peter Könnicke
-  www.gotorun.de/online-buchen
-  € 100 €/8 Termine



Early Bird - sportlich in den Tag

Wir starten gemeinsam aktiv in Tag. Mit leichten Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen bereiten wir uns auf unser Tagwerk vor, welches wir nach diesem Vitalisierungsprogramm motiviert in Angriff nehmen: mit guter Energie, gutem Körpergefühl und frischem Geist.

-  jeden Montag, 08:00 - 08:45 Uhr
-  jeden Mittwoch, 08:00 - 08:45 Uhr
-  Erwachsene
-  Aktivraum
-  Peter Könnicke
-  www.gotorun.de/online-buchen
-  € 100 €/8 Termine



Intensiv und Fasziendehnung

Es heißt, Schmerzen sind die Sprache des Körpers. Sie warnen und alarmieren vor Verletzungen, Schädigungen oder Verschleiß. Und sie schränken ein: im Sport, im Beruf, in der Freizeit - im Alltag schlechthin. Mit der Intensiv- und Fasziendehnung werden die Schmerzzustände gelindert. Durch spezielle Übungsformen werden Muskeln gedehnt, gekräftigt und angesteuert sowie verklebte und verwachsene Faszien gelöst. In unseren Kursen zur Intensiv- und Schmerzdehnung arbeiten wir in kleinen Gruppen, um eine möglichst individuelle und gezielte Betreuung zu ermöglichen. Die Übungen widmen sich gezielt • Rückenschmerzen • Nackenschmerzen • Schulterschmerzen • Hüftschmerzen • Gelenkschmerzen.



- 🕒 jeden Freitag, 9:00 - 09:45 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 📍 Aktivraum
- 👤 Peter Könnicke
- 🌐 www.gotorun.de/online-buchen
- € 100 € / 8 Termine



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. Entdecke neue Lebensenergie und Freude am Leben.

- 🕒 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.).

Dies ist eine internationale Sportgruppe, deren Trainingsprogramm offen ist für jedermann.

- 🕒 jeden Montag, 08:00 - 09:30 Uhr
- 👥 Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
- 📍 Sporthalle
- 👤 Frau Schüchner
- 📞 0331-2704848
- ✉ arndt.schuechner@hotmail.com
- € 2,50 € / Monat



Pilates für Anfänger*innen

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. In diesem Kurs stärken wir mit Kraftübungen und Dehnung die Muskulatur und Faszien, verbessern die Haltung, regen den Kreislauf an und mobilisieren Gelenke und Wirbelsäule. Bitte vorher anmelden.

- 🕒 jeden Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 📍 Sporthalle
- 👤 Samantha Wirasekara-Kähler
- 📞 0178- 5235796
- ✉ S.Wirasekara@gmx.de
- € 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. In diesem Kurs stärken wir mit Kraftübungen und Dehnung die Muskulatur und Faszien, verbessern die Haltung, regen den Kreislauf an und mobilisieren Gelenke und Wirbelsäule. Bitte vorher anmelden.

- 🕒 jeden Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
- 🕒 jeden Montag, 20:00 - 21:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 📍 Ballettraum, Sporthalle
- 👤 Samantha Wirasekara-Kähler
- 📞 0178- 5235796
- ✉ S.Wirasekara@gmx.de
- € 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). Der Rehabilitationssport wird Sie zum selbständigen, langfristigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining motivieren. Verbessern Sie nachhaltig Ihre Lebensqualität!

- 🕒 jeden Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 📍 Ballettraum
- 👤 Natalya Bähr
- 📞 0331-27 34 588 (AB)
- ✉ natascha.ber@gmx.de
- € nach Absprache



Rückentraining

Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz. Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder Schmerzen im unteren Rücken können im Alltag und beim Sport ungemain

einschränken. In unseren Kursen arbeiten wir gezielt an den Problemen. Viele Beschwerden lassen sich durch eine gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur sowie ein spezielles Dehnungs- und Mobilityprogramm bereits lindern. Wir sorgen mit unseren Übungen für mehr Beweglichkeit und eine gesunde Körperhaltung, um deinen Rücken langfristig fit zu halten.

- 🕒 jeden Freitag, 08:00 - 08:45 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 📍 Aktivraum
- 👤 Peter Könnicke
- 🌐 Anmeldung auf: www.gotorun.de/online-buchen
- € 100 € / 8 Termine



Senioren-sport

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
- 📞 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.

Wir freuen uns über neue Mitspielerinnen! Wenn Ihr Interesse habt, kommt einfach dazu und wir gucken, obs passt!

-  jeden Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
-  Frauen
-  Sporthalle
-  Annett Ziems
-  annettziems@web.de
-  keine Angabe



Yoga

Yoga bedeutet nicht nur das Einnehmen von bestimmten Körperpositionen (Asanas), sondern kann sich in ganz vielen Aspekten wiederfinden, die auch in einer klassischen Yogastunde ihren Platz haben können. Im Idealfall hat dies ein Wohlbefinden zur Folge, welches langfristige Auswirkungen auf unseren Blick auf die Welt haben kann.



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
 -  Erwachsene
 -  Ballettraum
 -  Jivan
 -  0173-68 49 537
 -  jivan-yoga@posteo.de
 -  40 €/Monat, Schnupperstunde 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. Am 1. Dienstag im Monat findet der Kurs nicht statt.

-  jeden Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr
-  Jugendliche, Kinder ab 12 Jahren
-  Kleiner Seminarraum
-  Frank Hübner
-  dl1rn@dl1rn.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. Wir lernen oder vertiefen unsere Morsekenntnisse und arbeiten an der Clubstation. Am ersten Dienstag im Monat um 18.30 Uhr trifft sich der Ortsverband Potsdam Y09 zur Mitgliederversammlung.

-  jeden 1. Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Begegnungsraum
-  Frank Hübner
-  dl1rn@dl1rn.de
-  € auf Anfrage



Digital-Kompass für Seniorinnen und Senioren

Die digitale Welt steht allen zur Verfügung. Es gehört zum Alltag von vielen Seniorinnen und Senioren mit Freunden und Enkeln online Kontakt zu halten, die Fahrkarten zu kaufen und Reisen bequem von daheim zu buchen. 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.

-  jeden Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr
- Termine nach Vereinbarung
-  Seniorinnen & Senioren
-  Begegnungsraum
-  Jana Kühnel
-  0331-50 58 60 16
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  € kostenfrei; Termine vereinbaren!



Fachgruppe Mineralogie

Die Mitglieder der Fachgruppe Mineralogie, Geologie, Paläontologie Potsdam im Brandenburgischen Kulturbund e.V. treffen sich regelmäßig zu Fachvorträgen und gemeinsamen Exkursionen.

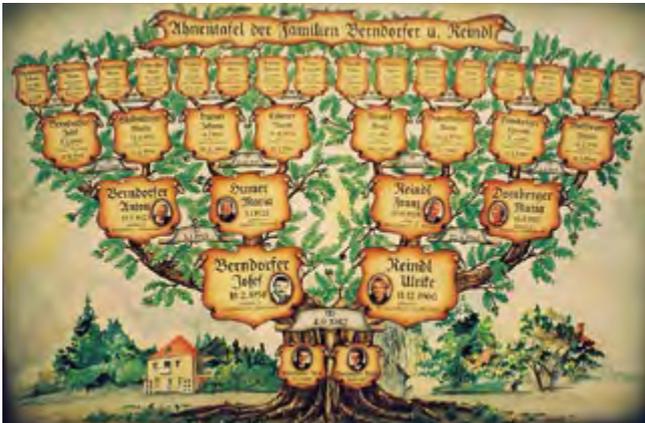


-  jeden 1. Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr
-  Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
-  Großer Seminarraum
-  Bernhard Frick
-  0331-5839251
-  € auf Anfrage



Forum Genealogie - Ahnenforschung

Die Erforschung der Familiengeschichte ist ein breitgefächertes Hobby. Erfahrene Genealog*innen und Neueinsteiger aus der Region Potsdam stellen ihre Forschungsergebnisse vor und tauschen sich dazu aus. Am Beginn des Treffens steht regelmäßig ein Fachvortrag zum Thema Familienforschung und angrenzende Fachgebiete. Im anschließenden Gespräch werden viele praktische Anregungen und Erfahrungen vermittelt, um die genealogischen Forschungen der Teilnehmenden voranzubringen.



- 🕒 jeden 1. Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 👤 Uwe Müller
- ☎ 033234-86203
- ✉ genealogieforum@db-brandenburg.de
- € kostenfrei



BabySteps® - mehr als nur ein Babykurs

BabySteps® ist ein ganzheitlicher, bindungsorientierter Babykurs in gemütlicher Atmosphäre, der dich und dein Baby durch das aufregende erste Lebensjahr begleitet. Kaum ist das Baby da, ist die Welt voller Fragen! Dieser Kurs hilft dir dein Baby besser zu verstehen und deinen ganz individuellen Weg als Mama bzw. Papa zu finden.

- 🕒 jeden Montag, 10:00 - 11:15 Uhr
- 🕒 jeden Montag, 11:45 - 13:00 Uhr
- 🕒 jeden Donnerstag, 10:30 - 11:45 Uhr

👥 Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche

🏠 Aktivraum

👤 Tanja Sendt, zertifizierte Kursleiterin BabySteps
 ✉ tanja.sendt@einfach-eltern.de

€ 7 Kursstunden (je 75 Min.) inkl. Handouts & Bastelmaterial für 119 €

🌐 Anmeldung unter: <https://kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching>



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. Dieser Kurs bereitet das große Geschwisterkind spielerisch auf die Ankunft des Babys und den neuen Alltag vor und versorgt die Eltern mit wichtigen Informationen und nützlichen Tipps für einen entspannten Start ins neue Familienleben.

- 🕒 18.3., 22.4., 13.5., 1.7., 10:30 - 11:30 Uhr

👥 Eltern, Kinder ab 3 Jahren

🏠 Gemeinschaftsraum

👤 Tanja Sendt, zertifizierte Kursleiterin BabySteps
 ✉ tanja.sendt@einfach-eltern.de

€ 60 € für Geschwisterkurs (inkl. Kinderteil, Bastelmaterial, Online-Elternabend)
 30 € (nur Teilnahme am Online-Elternabend)

🌐 Termine und Anmeldung: <https://kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching>

BKK-VBU: „Erste Hilfe Kind & Baby“

Im Kompaktseminar „Erste Hilfe Kind & Baby“ werden sowohl theoretisches Wissen, als auch praktische Handlungskompetenz vermittelt. Kursinhalte sind u. a. Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern, Entfernen von Fremdkörpern aus Luft- und Speiseröhre, Verhalten bei thermischen Schäden, Vergiftung, plötzlicher Kindstod (SIDS) sowie Fieberkrämpfe. Im Kurs gibt es keine Kinderbetreuung. Eltern mit Kleinkindern bitten wir einzeln an den Terminen teilzunehmen.



-  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 €/Termin
-  Nur mit Voranmeldung unter:
<https://bit.ly/3uNuz11>



Eltern-Kind-Gruppe: Wonnepoppen

Spielen, singen, toben für die Kleinen und sich austauschen, quatschen und das kindliche Spiel beobachten für die Großen. Eltern und Großeltern können sich in geschütztem Raum gemeinsam mit den Kindern über neue Erfahrungen freuen. Die Krabbelgruppe ist eine gute Vorbereitung auf die Kita-Zeit. Bitte meldet Euch vor der ersten Teilnahme kurz telefonisch oder per E-Mail an.

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



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, gegenseitig zu stärken und miteinander zu wachsen.

Gerne können Sie ihre Wünsche, Ideen und Erfahrungen einbringen und so den offenen Treff mitgestalten. Individuell können sich Beratungsbedarfe ergeben, die separat und zielgerichtet in Einzelberatungen Raum finden.

-  jeden Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr
 -  Eltern, Kinder
 -  Begegnungsraum
 -  Katja Dreyer
 -  0331-505860-13
 -  dreyer@treffpunktfreizeit.de
 -  kostenfrei
- Bitte melden Sie sich bei Interesse an.



Space2Be - Safer Space für BIPOC Familien

Zusammen mit euch wollen wir einen Safer Space für BIPOC Familien schaffen, um miteinander zu lachen, zu diskutieren, zu erleben und einander und unsere Kinder zu stärken. Wir laden euch herzlich ein zum „Space2Be“ und bitten um Anmeldung bei Samantha. Die Veranstaltungen finden einmal monatlich statt.

Let's create a safer space for BIPOC families together - a space where we can laugh, discuss, experience and empower each other and our children. We look forward to seeing you! Please sign-up for our monthly „Space2Be“ events and contact Samantha to join.

-  1x monatlich, Termin auf Anfrage
-  Eltern, Kinder
-  Foyer Midi
-  Samantha Wirasekara-Kähler
-  0178- 5235796
-  S.Wirasekara@gmx.de
-  kostenfrei



Eltern-Kind-Sport

In der Eltern-Kind Sportstunde sind Familien in Bewegung. Im Mittelpunkt unserer Sportgruppe steht der Spaß an der Bewegung und dem gemeinsamen Entdecken und Ausprobieren neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. 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.

-  jeden Mittwoch, 16:00 - 17:00 Uhr
-  Eltern, Kinder bis 3 Jahre
-  Sporthalle
-  Turiya Dana Bombis
-  mail@turiya.cc
-  5 €/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. Dabei soll der Spaß an der Bewegung im Fokus stehen.

-  ab 22.3., jeden Mittwoch, 15:00-15:45 Uhr
-  jeden Samstag, 08:30 - 09:15 Uhr
-  jeden Samstag, 09:25 - 10:10 Uhr
-  Eltern, Großeltern, Kinder ab 2 Jahren, Kinder ab 3 Jahren
-  Sporthalle
-  Maria Schönauer

-  0157-530 277 58
-  fitmitmaria@gmail.com
-  65 €/8 Wochen
-  www.mariaschoenauer.de



MINIsport mit MaPa

MINI-Parcours in der Sporthalle, um Körpererfahrungen machen und die koordinativen Fähigkeiten zu schulen- Mama, Papa oder auch die Großeltern begleiten ihre Kids, grundlegende Bewegungserfahrungen zu machen, zu üben und weiterzuentwickeln. Dabei soll der Spaß an der Bewegung im Fokus stehen.



-  jeden Samstag, 10:20 - 10:50 Uhr
-  jeden Samstag, 11:00 - 11:30 Uhr
-  Eltern, Großeltern, Kinder ab 12 Monate
-  Sporthalle
-  Maria Schönauer
-  0157-530 277 58
-  fitmitmaria@gmail.com
-  55 €/8 Wochen
-  www.mariaschoenauer.de



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. In meinen PEKiP-Kursen begleite ich, Andrea Wermke, Eltern und ihre Babies im ersten Lebensjahr. In angenehmer, entspannter Atmosphäre spielen und entdecken die Kinder. Eltern unterstütze ich bei Fragen gern mit Anregungen und Antworten.



- 🕒 jeden Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr
jeden Dienstag, 11:30 - 13:00 Uhr
- 👥 Eltern, Kleinkinder ab 10. Woche
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Andrea Wermke
- ✉️ andrea@andrea-pekip-potsdam.de
- € 120 €/8 Termine
- 🌐 andrea-wermke.de



Spielgruppe - eine verbindliche Tagesbetreuung für Kleinkinder

Spielen, lachen, Zusammensein, das mögen auch schon die ganz Kleinen. Das pädagogisch begleitete Spielgruppenangebot bietet einen sanften Einstieg in die Fremdbetreuung der Kinder unter Anleitung von drei pädagogisch geschulten Fachkräften und Einbeziehung der Eltern. Die Eltern bringen sich aktiv ein und unterstützen durch Mitbetreuung oder andere anfallenden Aufgaben.

- 🕒 Montag - Freitag, 09:00 - 15:00 Uhr
- 👥 Kinder bis 3 Jahre
- 📍 Spielgruppe
- 👤 Anja Saat
- ☎️ 0174-1379878
- ✉️ spielgruppe-treffpunkt@pbhev.de
- € kostenfrei.



AKi - Hortbetreuung für Grundschul Kinder

Der AKi (Andere Kinderbetreuung) bietet im Kids Club spannende Projekte, Hausaufgabenbetreuung, Computerkurse, Kreativkurse, Sport und viel Spaß und Spiel - drinnen und draußen.

Die Talente und individuelle Motivation der Kinder werden gefördert und ihren Bedürfnissen Raum gegeben. AKi-Plätze werden durch die Stadt Potsdam finanziert.

- 🕒 Montag - Freitag, 13:00 - 17:00 Uhr
- 👥 Kinder 5.-6. Klasse
- 📍 AKi - Kids Club
- 👤 Jens Reinicke
- ☎️ 0331-50 58 60 15
- ✉️ reinicke@treffpunktfreizeit.de
- € 1 € / Tag



Beratung für Familien mit kleineren Einkommen

Kennen Sie den Zuschlag zum Kindergeld? Möchten Sie mehr über finanzielle Leistungen für Familien erfahren? Wir helfen Ihnen dabei, die Unterstützung zu erhalten, die Ihnen zusteht. Wir geben Ihnen einen Überblick zu den wichtigsten Familienleistungen und helfen Ihnen bei der Antragstellung.



-  jeden Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr
-  Eltern
-  Begegnungsraum
-  Katja Dreyer
-  0331-505860-13
-  dreyer@treffpunktfreizeit.de
-  kostenfrei



Termine nach telefonischer Vereinbarung

Beratungsstelle der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.

Die Beratungsstelle hat sich vorwiegend auf Hilfen bei Fragen von Trennung und Scheidung spezialisiert. Darü-

ber hinaus hält die PBh e.V. auch ein Beratungsangebot Kinderschutz für Fachkräfte, die beruflich mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt stehen, bereit. In familiären Problemlagen können ambulante sozialpädagogische Hilfen eingesetzt werden, sogenannte flexible Erziehungshilfen. Sie unterstützen Eltern in ihren Erziehungsaufgaben und helfen ihnen bei der Klärung und Bewältigung familienbezogener Probleme. Sie helfen Kindern und Jugendlichen bei der Überwindung von Entwicklungsschwierigkeiten. Sie erreichen uns zu den angegebenen Sprechzeiten oder können telefonisch einen Termin vereinbaren.

-  Sprechzeit
Donnerstag, 09:00 - 12:00 Uhr
-  Erwachsene,
-  PBh Büro
-  Sabine Dehnel
-  0173-7218788
-  treffpunkt@pbhev.de
-  kostenfrei



KingE - 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 Erlernen des Umgangs mit Konflikten im Alltag sowie Unterstützung bei der Neuorientierung in der Familienstruktur. Das Angebot findet 1 x wöchentlich statt und es sind insgesamt 12 Treffen in der Gruppe.

-  Termin nach Vereinbarung
-  Kinder
-  PBh Beratungsraum
-  Anja Saat
-  0174-1379878
-  spielgruppe-treffpunkt@pbhev.de
-  kostenfrei



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

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen.

Das ist für die meisten Eltern nicht leicht. Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven, häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

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. Der Kurs findet aktuell nicht statt.



-  Termin nach Vereinbarung
-  Erwachsene
-  PBh Beratungsraum
-  Sabine Dehnel
-  0173-7218788
-  treffpunkt@pbhev.de
-  kostenfrei



Adoptionsgruppe für Jugendliche und Eltern

Eine Adoption bringt bedeutsame Veränderungen im Leben der Familien mit sich und stellt für alle Beteiligten vor große Herausforderungen. Ein Kind zur Adoption freizugeben ist ebenso wie die Annahme eines Kindes eine weitreichende Entscheidung.



Daher ist es von großer Bedeutung im Adoptionsprozess die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen, zu begleiten und Beratungsangebote anzubieten. Das Kursangebot im Treffpunkt Freizeit richtet sich an Adoptiv-Eltern und ihren Adoptivkindern im Alter von ca. 12-15 Jahren. Ziele der Elterngruppe sind die Begleitung, Beratung und Erarbeitung von Strategien im Umgang mit den Bedarfen bei der Ausübung ihrer Elternschaft.

-  Termine nach Vereinbarung
-  Kinder, Erwachsene
-  Anke Dahlke, Adoptionsstelle Potsdam
-  0331 - 2892328
-  anke.dahle@rathaus.potsdam.de



Kostenfreie Rechtsberatung zum Familienrecht

Die Rechtsberatung dient zur Orientierung im Dschungel der familienrechtlichen Fragen. Eine Fachanwältin klärt über die anstehenden Themen im Rahmen einer Trennung/Scheidung auf und gibt Hinweise zur Lösung bestehender Konflikte.



-  7.3., 18.4., 9.5., 6.6., 4.7.2023, 17:00-19:00 Uhr
-  Erwachsene
-  PBh Büro
-  Manuela Wetzel
Fachanwältin für Familienrecht
-  0331-23189400
-  kostenfrei



Bürger- und Konfliktberatung „Wie weiter JETZT?!“

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
-  kostenfrei (Spenden erwünscht)



Systemische Aufstellungs Mediation SAM©

Systemische Aufstellungs Mediation für Ihre persönlichen Themen und Anliegen ermöglichen mehr Klarheit und Leichtigkeit und mehr Zufriedenheit! Eine Mischung aus SyST - Aufstellung mit Mediation sichert in der Regel eine Lösung für die Thematik, die Sie bewegt und belastet. In der Vergangenheit waren Themen aus der Patchwork - Familie; Lebensentscheidungen; zu Generationen auf engem Raum; berufliche Neuorientierung aber auch Trauer und Verlust und Umgang mit Erkrankungen in unserer Praxis.

-  Termin nach Vereinbarung
-  Erwachsene
-  Mary Cornelia Baßler
-  0176 - 31171108
-  mcb@mcbassler.de
-  Preis auf Nachfrage



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:

- ☎ 0331-50 58 60-16 (Jana Kühnel)
- ✉ mitmachen@treffpunktfreizeit.de
- 🌐 Mehr Informationen zu mitmachen konkret vor Ort finden Sie hier: www.treffpunktfreizeit.de/mitmachen



Förderverein Treffpunkt Freizeit e.V.



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
- ☎ 0151-12712466
- ✉ foerderverein@treffpunktfreizeit.de

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.

8 Gates - Ninja-Lifestyle für Kids 60

A

Adoptionsgruppe 83
Afu-Jugendgruppe 70
Aikido 58
Aikido für Kinder 58
AKi - Hortbetreuung 79
Amateurfunken 70

B

BabySteps 73
Ballett für Erwachsene 46
Ballett für Jugendl. und Erwachsene 45
Beratung für Familien mit kl. Einkommen 80
Beratungsstelle der Potsdamer Betreuungshilfe e.V. 80
Bürger- und Konfliktberatung 84

C

Café Zick-Zack 52
Chorwerk Potsdam 34 35
Company Training 46

D

Digital-Kompass 70

E

Early Bird 63
EinfachEltern 73
Wonneproppen 74
Eltern-Kind-Sport 76
Encaustic 49
Erste Hilfe für Kind & Baby 74

F

Fachgruppe Mineralogie 71
Familien Ayurveda 58
Fanfarenzug 36
Fit im Alter 64
Fit von Kopf bis Fuß 63
Flamenco für Jugendl. 39
Flamenco für Kinder 39
Forum Genealogie 72
Fotoclub Potsdam 53
Freizeitchor Cantamus 36

G

Gemischter Chor „WednesdayVoices“ 37
Gesundheitssport 65
Girls Garage 49

H

Holzwerkstatt - Bauen mit Holz 50

I

Iaido 60
Ikebana 53
Intensiv und Fasziendehnung 64

J

Jazzband für Erwachsene 38

K

Keramikwerkstatt für Erwachsene 52
KingE 81
Kinderballett 44
Kinder im Blick (KiB) 82

Kindermusiktheater
BUNTSPECHT 30
Kindertanz ab 7 Jahren 41
Kindertanz & Kinderballett - Accelerando 44
Kleinkindsport MaPa 76
Kostenfreie Rechtsberatung Familienrecht 84
Kreativer Kindertanz 43
Kreativer Nachmittag für Familien 56
Kreativ-Treff für Erwachsene 54
Kreativwerkstatt 51

M

Mama Workout 62
MINISport mit MaPa 77
MOA - Freies Malen 54
Modellbau 50
MusicalMinds 31
Musiktheater Fallobst 33

N

Nähkurs für Kinder & Jugendliche 54
Ninja Kids 61
Ninjutsu für Erw. 61

O

Offene Gruppe für Alleinziehende 75
Offene Holzwerkstatt 57
Offene Siebdruckw. 57

P

Paar- und Gesellschaftstanz 47
Parkour 62
PEKiP 78
Pilates 65

R

Rehabilitationssport 66
Rückentraining 66

S

Schneidern für kreative Köpfe 55
Seniorensport 67
Space2Be 75
Spatzenballett 40
Spielgruppe - eine verbindliche Tagesbetreuung für Kleinkinder 79
Stageattack Film und Theater e.V. 32
Stepp- und Showtanz 48
Systemische Aufstellungsmediation 85

T

Tanzparcours für Kinder 42
Teatheatrgruppe
Buntspecht 31
Theater und Präsenz Potsdam 32
Töpfern for Kids 51

V

Vokalensemble Papillon38
Volleyball - Frauen 68

Y

Yoga 68
Yoga Kids 59

KUBUS

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

Treffpunkt Freizeit
Am Neuen Garten 64
14469 Potsdam

 www.treffpunktfreizeit.de
 info@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

Veranstaltungsservice

Michael Zillmann - Ihr Dienstleister für Ihre Veranstaltung

michael-zillmann@t-online.de



Treffpunkt Freizeit
Am Neuen Garten 64
14469 Potsdam



0331-505860-0



0331-505860-20



info@treffpunktfreizeit.de



www.treffpunktfreizeit.de



www.facebook.com/TreffpunktFreizeit



in Kooperation mit der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.

gefördert durch:



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander - Füreinander



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend