Programm

08|2023 bis 02|2024

Treffpunkt Freizeit

Impressionen Frühlingsfest 2023

Inhaltsverzeichnis:

Besucherinformationen 4–7

Veranstaltungstipps 8–16

Ferienprogramm 17–23

Angebote für Schulen, Horte & Kitas 24–28

Regelmäßige Angebote 29–75
Theater, Musik & Tanz
Kreatives & Kunst
Offene Werkstätten
Gesundheit, Sport & Entspannung
Wissen & Lernen
Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung

Beratungsangebote & Lebenshilfe 76–81

Mitmachen 82–83

Index 84–85

Impressum 86

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
info@treffpunktfreizeit.de
treffpunktfreizeit.de
facebook.com/TreffpunktFreizeit
instagram.com/treffpunktfreizeitpotsdam

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

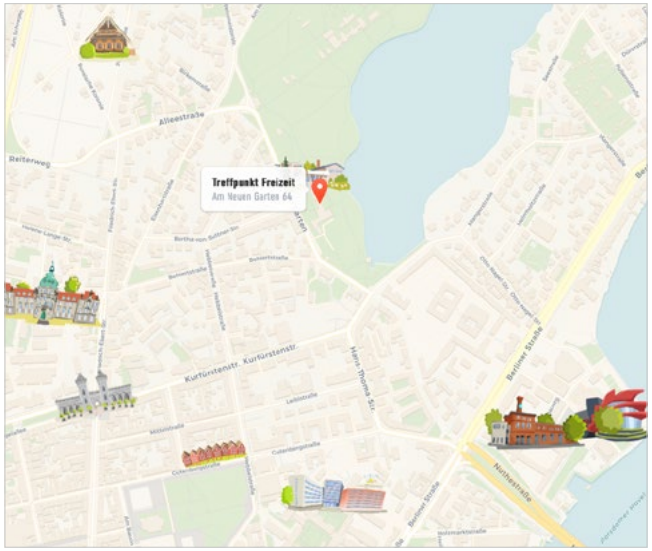
Kursgebühren und Vertragsangelegenheiten
Jeannette Preusche, Verwaltung/ Buchhaltung
0331-505860-10
preusche@treffpunktfreizeit.de

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

August 2023

Zuckertütenfest Familienfest zum Schulanfang

26.08.2023, 15-18 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 einem zauberhaften Überraschungsgast zu einem unvergesslichen Erlebnis. Auf der Hüpfburg könnt ihr toben und viele kreative Angebote ausprobieren. Hakt also eure Omas und Opas, Tanten und Onkel unter die Arme und kommt auf ein Eis bei uns vorbei!

✉ Anmeldung: dreyer@treffpunktfreizeit.de
€ Eintritt frei

September 2023

10. Mineralien- und Fossilienbörse

03.09.2023, 10:00 bis 17:00 Uhr

Besucherinnen und Besucher können ein breites Spektrum an Mineralien in natürlicher und bearbeiteter Form, Fossilien sowie Literatur und Gerätschaften zum Bearbeiten und Aufbewahren eigener Funde kennenlernen und erwerben.

✉ Infos: info@fg-mingeopal-potsdam.de

Kultur für Jede*n - Kultur-Frühstück

10.09.2023, 10:00-12:00 Uhr

Wir laden zu einem leckeren Kulturfrühstück auf der Seewiese am Treffpunkt Freizeit ein. Meister Farbenfroh zaubert riesige bunte Seifenblasen in die Welt und lädt alle Kinder zum Mitmachen ein. Die Veranstaltung wird von der Gruppe alleinerziehender Eltern vorbereitet. Selbstverständlich ist uns jeder willkommen- ob mit oder ohne Kinder, alt oder jung, Potsdamer Urgestein oder neu zugezogene.

✉ Anmeldung an: dreyer@treffpunktfreizeit.de
€ Eintritt frei.

Potsdamer Jungentage „Jetzt! Wir! Hier!“

15.-17.09.2023, ganztags

Wenn ihr zwischen 6 und 12 Jahren seid, dann freut euch auf tolle Aktionen bei den Potsdamer Jungentagen! Vom 15.-17. September 2023 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!
Nur mit Voranmeldung!

€ Eintritt: 30 €/ Geschwisterkinder 25 €

Herbstfest im Treffpunkt Freizeit Tag der offenen Tür und Flohmarkt

24.09.2023, 15.00-18.00 Uhr

Bei einem bunten herbstlichen Rahmenprogramm mit Kreativ- und Aktionsständen laden wir ein, die Gruppen und Angebote für alle Generationen im Treffpunkt Freizeit kennen zu lernen.
Neben dem Marktplatz im Außengelände gibt es Präsentationen in den Räumen, ein Kinderfest und ein Bühnenprogramm.
Auf dem Flohmarkt kann jeder nach Kinderkram für den Herbst und Winter stöbern.

✉ Anmeldung Kinderflohmarkt: flohmarkt@treffpunktfreizeit.de
€ Eintritt frei!

Oktober 2022

„Ein Mitternachtsball“ - Tanzgala der Tanzschule Maria Wähnke

30.09.2023 und 01.10.23

Die Eleven der Tanzschule präsentieren ihr Können und nehmen euch mit auf eine schaurig schöne Reise in eine Welt der Monster, Hexen und mystischen Wesen.
Es wird Nacht im Dunkelwald und während sich die Welt schlafen legt, spielen die Elfen ihren letzten Streich.
Die Hexen treffen sich zum Ritual und der Jäger zieht in den Kampf mit den Monstern der Dunkelheit.
Aus der Ferne hört man die alten Kirchenglocken zwölf mal schlagen. Denn, heute ist eine besondere Nacht: Der Mitternachtsball steht an. Wie jedes Jahr treffen sich die verlorenen, kriechenden und die verzauberten Wesen zum Tanz.

€ Eintritt: 17 €
ermäßigt 13 €
🌐 Infos und Tickets:
www.tanzschulemariawaehnke.de

Tanzcafé für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

10.10.2023, 14:30-17:00 Uhr

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

€ 4,50 €/ Person
✆ Anmeldung und Reservierung: 0331-6207791

SpieleWahnSinn und Potsdamer ElternMedientag

15.10.2023, 13.00-18.00 Uhr

An diesem Tag vereinen sich zwei spannende und erlebnisreiche Veranstaltungen: Das Spielefest für Großraumspiele, Strategie- und Aktionsspiele sowie den Potsdamer Elternmedientag PEM23. Die Besucherinnen und Besucher erleben ganz unterschiedliche Spielorte im Treffpunkt Freizeit. Im großen Saal können Kinder ab ca. 6 Jahren und Familien an vielen Spieltischen neue Brettspiele aus dem Spieleladen Galadriel ausprobieren und die Angebote des Potsdamer Elternmedientages bieten Orientierung und Information zu digitalen Spielen und Medien. Die Veranstaltung realisiert durch die Medienwerkstatt Potsdam im fjs e.V. und den Spieleladen Galadriel.

€ Eintritt frei!

November 2023

Kreativmarkt im Treffpunkt Freizeit

12.11.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

Entdeckt eure kreative Seite! Wenn ihr Spaß am Malen, Handarbeiten oder basteln habt, oder wenn ihr einfach auf der Suche nach neuen Inspirationen seid - kommt vorbei. Hier könnt ihr euch kreativ entfalten und selbst etwas gestalten. Künstler*innen des Treffpunkt Freizeit und Gastkünstler*innen bereiten kreative Angebote zum Mitmachen vor. Unterschiedlichste Materialien und Techniken können ausprobiert, aber auch kleine Unikate erworben werden.

- Anmeldung für Künstler*innen und Kreative: mitmachen@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt frei

Bundesweiter Vorlesetag für Schulklassen

17.11.2023, 9.00-13.00 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 die 1.-6. Klassen
- Nur mit Voranmeldung: anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt frei

Der große Hopsini - Die Kinder-Zaubershow mit Clown Hops und Hopsi

19.11.2023, 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!

- für Familien mit Kindern von 3 bis 11 Jahren
- Dauer: ca. 1 Stunde ohne Pause
- € Eintritt: 12 €/ Person
- Tickets: www.hops-und-hopsi.de

Dezember 2023

Kindermusiktheater Buntspecht „Zauberlehrling gesucht“

Premiere: 02.12.2023, 11.00 Uhr und 16.00 Uhr

Weitere Vorstellungen bis zum 12.12.2023.
Ein Kindermusical des Kindermusiktheaters „Buntspecht“. Kinder singen, tanzen und spielen für Kinder. Alle Gruppen arbeiten schon intensiv an dem neuen Weihnachtsstück. Mehr Informationen findet ihr bald auf

- www.kmt-buntspecht.de
- ab 4 Jahren

Adventswerkstatt

03.12.2023, 14.00-17.00 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 €

Clown Hops und Hopsi warten auf den Weihnachtsmann

24.12.2023, 10.30 Uhr

Wollen Sie sich und Ihrer Familie die Wartezeit bis zur Bescherung verkürzen? Besuchen Sie „Clown Hops und Hopsi warten auf den Weihnachtsmann“ und erleben Sie einen turbulenten Weihnachts-Spaß mit Jonglage, Musik und Zauberei.

- für Familien mit Kindern von 3 bis 11 Jahren
- Dauer: ca. 1 Stunde ohne Pause
- € Preis im Vorverkauf: 14 €/ Person
- Tickets: www.hops-und-hopsi.de

Vorschau Jan./ Feb. 2024

Winterspielplatz 2024

14.01.-25.02.2024,
immer sonntags 14.00 – 17.00 Uhr

Jeden Sonntag im Januar und Februar erwartet Kinder und Familien im Treffpunkt Freizeit Spielerisches, Kreatives und schöne Begegnungen in der dunklen, kalten Jahreszeit. Dreh- und Angelpunkt ist ein Sport- und Bewegungsparcour in der Sporthalle. Größere Kinder können an Kreativstationen gemeinsam basteln.
Alle Geschafften und Erschöpften finden im Café Midi leckeren Kuchen und Getränke.

- € Eintritt frei!

Winterkinderflohmarkt

21.01.2024, 14.00-17.00 Uhr

Der erste Flohmarkt im Jahr 2024 macht Platz in euren Schränken und Kinderzimmern. Wir werden für alle Flohmarkthändler*innen Stände im Saal und im Foyer zur Verfügung stellen. Im Café gibt es leckere Waffeln und Eis.

- Anmeldung für Marktstände (6 € Kinder/ 12 € Erwachsene) an: flohmarkt@treffpunktfreizeit.de

Kinder- und Familienfasching im Treffpunkt Freizeit

11.02.2024, 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 2023/24. Alle aktuellen Ferienangebote finden Sie auf www.treffpunktfreizeit.de.

Herbstferien 2023

ferienTANZ: FerienTanzWoche N°20 „Ruhe - Störung“

23.-28.10.2023, 09.00-16.00 Uhr.

Du tanzt gern oder spielst gern Theater? Du interessierst dich für kreative Prozesse, hast eigene Ideen und Lust, diese mit anderen zu verwirklichen? Du verfolgst gern konkrete Ziele und freust dich, Ergebnisse auf die Bühne zu bringen? Dann bist du hier genau richtig! In der FerienTanzWoche entwickeln wir gemeinsam eine Tanzperformance die mit einer öffentlichen Aufführung im großen Saal endet.
Im TANZLABOR experimentieren wir zum Thema „change“ und was alles gewechselt und verändert werden kann: Gewohnheiten, Perspektiven, Positionen, Meinungen, Klamotten. Deine Ideen sind willkommen.

für Kinder, Jugendliche von 9-14 Jahre
mit Paula E. Paul, Jördis Wölk
€ kostenfrei
Anmeldschluss: 13.10.2023

ferienKREATIV: Keramikwerkstatt Phantasievolles Geschirr

23.-26.10.2023, 09.00-15.00 Uhr

Wir formen unsere eigene Tasse, Schüssel oder Spardose. Damit sie wirklich etwas Eigenes werden, gestalten wir unsere Arbeiten mit kleinen Besonderheiten, mit Strukturen oder kleinen Elementen wie einem Tierchen oder einer Spirale. Nach Fertigstellung bemalen wir diese Objekte.

für Kinder 8-14 Jahre
mit Barbara Illmer
€ 60 €, inkl. Mittagessen
Anmeldschluss: 13.10.2023

ferienAKTIV: Parkour Die Kunst der Fortbewegung

23.-27.10.2023, 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 €
Anmeldschluss: 13.10.2023

ferienKREATIV: Musikwerkstatt Mach Deinen Song!

30.10.-02.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

Eine Song-, Text- und Melodiewerkstatt für Kinder und Jugendliche. Wir wollen mit euch Ideen für Songs finden und sie gemeinsam produzieren, so dass jede und jeder von euch mit mindestens einem Song in der Tasche nach Hause geht. Wir machen auch Übungen wie Sänger und Musiker das so machen, um fit zu bleiben - stimmlich und körperlich. Wer ein Instrument kann, bringt es mit, wenn es zum Transportieren geeignet ist. Wer kein Instrument kann und mitmachen will, kommt trotzdem, weil auch die Stimme ist ein Instrument - Dein Instrument, mit dem Du Deine Texte in die Welt singen kannst oder einfach nur Dir oder Deinen Lieben schenkst.

- für Kinder und Jugendliche 10-14 Jahre
- mit Ruben Wittchow und Michael Gerlinger
- 75 €, inkl. Mittagessen
- Anmeldeschluss: 13.10.2023

ferienAKTIV: ALLES LUFT ODER WAS? Inklusiver Tanz-Theater Workshop

30.10.23- 03.11.2023, 9:00-15:30 Uhr

In diesem Workshop wollen wir den Kindern einen Raum bieten, in dem sie ihrer Individualität strahlen können und gleichzeitig einen Platz in der Gruppe finden. Das miteinander zählt: zusammen Spaß haben, gestalten, über sich und andere erfahren, den Körper in Schwung bringen, den Geist und die Phantasie tanzen lassen. Luft umgibt uns. Wir atmen Luft. Luft lässt uns fliegen. Mit viel Phantasie sind wir Luftikusse. Luft macht uns leicht. Luft ist einfach immer da. Manchmal geht uns aber auch die Luft aus. Über das Element Luft wollen wir auf tänzerische Forschungsreise gehen.

- für Kinder 8-12 Jahre
- mit Jana Kühn, Veselina Handzhieva
- kostenfrei
- Anmeldeschluss: 13.10.2023

ferienKREATIV: Nähwerkstatt - Sachen selbst genäht

30.11.-02.11.2023, 10.00 -13.00 Uhr

In diesem Ferienkurs lernt ihr das Arbeiten mit der Nähmaschine kennen. Wir nähen kleine und große Dinge, bringt eigene Ideen mit!

- für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- mit Anne Rauer
- 40 €
- Anmeldeschluss: 13.10.2023

Herbstferien für Kitas und Horte

Naturworkshop für Kindergruppen - Bunte Blätter, fliegende Bäume, leckere Früchte

24.10., 25.10. oder 26.10. 2023

jeweils 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. Bitte eigene Buntstifte mitbringen.

für Kindergruppen 6-11 Jahre
Dr. Ute Kindermann (Biologin)
4 €/ Kind (Mindestbetrag 48 €)
Anmeldung bis 13.10.2023 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Märchen-Theater Workshop für Kindergruppen

02.11., 03.11.2023, 9:00-11:30 Uhr und nach Vereinbarung

Wir hören, malen und spielen gemeinsam lustige Märchen über Freundschaft und Hilfsbereitschaft.
In diesem Workshop könnt ihr ein Märchen als Theaterstück gemeinsam aufzubauen. Die Kinder entscheiden über die Rollenverteilung, gestalten den Vorhang und spielen das Märchen. Oder ihr gestaltet eigene Stabfiguren und spielt das Märchen selbst. Jedes Kind kann seine Theaterfiguren mitnehmen und das Märchen zu Hause vorspielen.

für Kindergruppen ab 5 Jahre
mit Maria Schulz-Heyn
150 €/ Gruppe
Anmeldung bis 13.10.2023 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Winterferien 2024

ferienKREATIV: Nähwerkstatt Sachen selbst genäht

05.-08.02.2024, 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 Taschen und Beutel!

für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
mit Anke Roth
40 €
Anmeldeschluss: 26.01.2024

ferienAKTIV: Parkour Die Kunst der Fortbewegung

05.-09.02.2024, 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
50 €
Anmeldeschluss: 26.01.2024

ferienKREATIV: Puppen- und Marionettenbau - ein theatralischer Workshop für Kinder

05.-09.02.2024, 09.00-13.00 Uhr

Wir werden gemeinsam die Welt der Theatermasken, Marionetten, Pappmaché oder des Schattenpuppentheaters erforschen. Ihr lernt Puppen im Schnur-, Schatten- oder Bunrakustil sowie Charakter-, Tier- oder Ritualmasken kennen. In verschiedenen Geschichten und Situationen suchen wir nach Ideen für neue Figuren. Aus einer Sammlung von recycelten Materialien, Plastik, Metall oder Papier baut ihr eure eigene Marionette und lernt sie spielen. In einer gemeinsamen Präsentation werden in kleinen Szenen eure Marionetten zum Leben erweckt.

- für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche
- mit Daisy Watkiss, Nelson Leon (Schauspieler, Figuren- und Bühnenbildner*innen)
- 75 €
- Anmeldeschluss: 26.01.2024

Winterferien für Kitas und Horte

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

6.2., 7.2. oder 8.2.2024 jeweils von 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 26.01.2024 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Naturworkshop für Kindergruppen - Bunte Blätter, fliegende Bäume, leckere Früchte

24.10., 25.10. oder 26.10. 2023 jeweils 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. Bitte eigene Buntstifte mitbringen.

- für Kindergruppen 6-11 Jahre
- Dr. Ute Kindermann (Biologin)
- 4 €/ Kind (Mindestbetrag 48 €)
- Anmeldung bis 13.10.2023 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Märchen-Theater Workshop für Kindergruppen

02.11., 03.11.2023, 9:00-11:30 Uhr und nach Vereinbarung

Wir hören, malen und spielen gemeinsam lustige Märchen über Freundschaft und Hilfsbereitschaft. In diesem Workshop könnt ihr ein Märchen als Theaterstück gemeinsam aufzubauen. Die Kinder entscheiden über die Rollenverteilung, gestalten den Vorhang und spielen das Märchen. Oder ihr gestaltet eigene Stabfiguren und spielt das Märchen selbst. Jedes Kind kann seine Theaterfiguren mitnehmen und das Märchen zu Hause vorspielen.

- für Kindergruppen ab 5 Jahre
- mit Maria Schulz-Heyn
- 150 €/ Gruppe
- Anmeldung bis 13.10.2023 an: anmeldung@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
- Nur mit Voranmeldung: anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- Eintritt frei

Kindermusiktheater Buntspecht „Zauberlehrling gesucht“

Premiere: 02.12.2023, 11.00 Uhr und 16.00 Uhr

Weitere Vorstellungen bis zum 12.12.2023.
Ein Kindermusical des Kindermusiktheaters „Buntspecht“. Kinder singen, tanzen und spielen für Kinder. Alle Gruppen arbeiten schon intensiv an dem neuen Weihnachtsstück. Mehr Informationen findet ihr bald auf www.kmt-buntspecht.de.

- ab 4 Jahren

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

6.2., 7.2. oder 8.2.2024 jeweils von 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 26.01.2024 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.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 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
dreyer@treffpunktfreizeit.de

Regelmäßige Kurse

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 45–54

Gesundheit, Sport & Entspannung
Seite 55–67

Wissen & Lernen
Seite 68–70

Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung
Seite 71-75

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. Theater

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag 16:00 – 18:00 Uhr
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 Auftrittsform 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

Die MusicalMinds Potsdam sind ein Musical-Ensemble mit rund 40 Darstellern zwischen 14 und 25 Jahren. In einem Jahr entsteht so ein Musical unter Anleitung von professionellen 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 Steh-Greif Theater. 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 EUR / Monat

Theater und Präsenz: Neuen Impulsen folgen

Frei sein wie ein Landstreicher? Dich verwöhnen lassen, wie eine Königin? Schimpfen wie ein Rohrspatz? Wir folgen dem Lustprinzip. Neben Techniken zu Präsenz und Körperbewusstheit steht das Ausprobieren verschiedener Formate und Rollen im Vordergrund. Basierend auf einem entspannten Raum kannst Du Neues ausprobieren und verschüttete Talente sowie schlummerndes Potenzial wiederbeleben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

9 Termine ab 6. Oktober 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 „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, 16:00 – 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 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, 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 €
- www.chorwerk-potsdam.de

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.
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
- 5 €/ Monat, ermäßigt 25 €
- www.chorwerk-potsdam.de

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.

- Montag, Donnerstag, 16:30 – 19:00 Uhr
- Jugendliche, Kinder
- Außengelände
- 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 Mitgliedern, darunter auch einige Männer, die sich über weitere Verstärkung freuen. Neben deutschem und internationalem Liedgut ist der Chor auch für anspruchsvolle Chorsätze offen. Zuhörer bestätigen immer wieder, dass wir ein sehr abwechslungsreiches Repertoire hätten und dass es Spaß mache, uns zuzuhören. Am 12. Juni 2022 haben wir an der 8. Landes-Chorbegegnung Brandenburg in Angermünde teilgenommen und beim Wertungssingen in der Kategorie E das Prädikat „gut“ erreicht.
Unser Chor wird zu unterschiedlichen Anlässen angefragt. Besonders gerne singen wir für Senioren in Altenheimen und in Dorfkirchen.

- Dienstag, 09:45 – 11:45 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
- Vortragsraum
- Ivan Adrianov
- 0331-769 930 80
- info@musikschule-klangkunst.de
- € 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 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 6 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 9 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 5 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, 1 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 EUR/ Monat (Probestunde 10 EUR)

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

Stepp- und Showtanz - für die Großen

Willst Du Dich tänzerisch bewegen und Spaß dabei 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

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 Materialen 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 Grundgedanke hinter diesem Angebot. Ob Praktisches, Phantasievolles oder „einfach mal ausprobiert“: hier ist alles erlaubt.
Schau doch mal rein! Hier findest du ein paar Eindrücke:instagram.com/girlsgarage22
Dies ist ein kostenfreies Angebot. Wir begrüßen alle Mädchen im Alter von 9 bis 17 Jahren.

GIRLS GARAGE
HOLZWERKSTATT FÜR MÄDCHEN

jeden Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr
Kinder ab 9 Jahren
Holzwerkstatt
Friederike Zähringer
info@femship.de
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 – 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 Experten. An der Werkbank lernt ihr mit den Materialen 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

Töpfern for Kids

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

- Montag, 15:30-17.30 Uhr
  (4.9., 16.10, 6.11., 4.12.2023, 8.1., 12.2.2024)
- Jugendliche, Kinder ab 6 Jahren
- Kreativraum
- Doris Bauer
- 0162-7337742
- doris.bauer5@web.de
- 10 € / Termin

Kreativwerkstatt für Kinder und Jugendliche

In Begleitung der Diplom Designerin und freien Künstlerin Anne-Katrin Fehrmann, werden individuelle künstlerische Interessen und Fähigkeiten gefördert.
Ihr könnt eurer Kreativität sowohl zweidimensional, bei den verschiedensten Mal-, Druck- und Zeichentechniken, freien Lauf lassen – als auch im dreidimensionalen Bereich.
In Absprache mit den Wünschen der Kursteilnehmer*innen können sämtliche Stilrichtungen, Materialien, und Gestaltungstechniken erkundet werden.
An den frühen Nachmittagskursen können Kinder und Eltern teilnehmen.

- Dienstag, 13:30 – 15:00 Uhr
  Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr
  Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr
  Donnerstag, 13:30 – 15:00 Uhr
  Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr
  Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr
- Jugendliche
  Kinder
- Kreativraum
- Anne Fehrmann
- 0176 - 49769588
- info@akf-art.de
- 40 €/ Monat/Kurs (inkl. Material)

Kunstwerkstatt: Was ist Glück und wie ist es zu finden?

Was ist das eigentlich und wie ist Glück zu finden? In der Kunstwerkstatt werden wir vor allem gemeinsam Malen, Zeichnen, Modellieren und Experimentieren. Auf kleinen Exkursionen in den Park entdecken wir die Natur und erleben bewusst unsere Körper, sehen, hören, riechen, fühlen und lassen uns überraschen. Anregungen erfahren wir auch durch andere Sichtweisen und Kulturen und ihre Vorstellungen vom Glück.

- jeden Mittwoch, 15:30 – 17:00 Uhr
- Jugendliche, Kinder ab 8 Jahren
- Kreativraum
- Jana Feiler
- info@jana-feiler.de
- kostenfrei, gefördert durch „Künste öffenen Welten“ im Programm „Kultur macht stark“

Nähkurs 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! Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

- jeden Dienstag, 16:00 – 17:45 Uhr
- Jugendliche, Kinder ab 10 Jahren
- Schneiderwerkstatt
- Anke
- schneiderkurse-im-tf@gmx.de
- 60 €/ Monat

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 im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr
- Eltern, Kinder ab 6 Jahren, Seniorinnen & Senioren
- Kreativraum
- Silke Vollert
- 0331-505860 16
- vollert@treffpunktfreizeit.de
- Spende

Nähtreff am Vormittag

Du möchtest nicht alleine nähen, sondern lieber in geselliger Runde? Oder hast du evtl. ein Projekt wo du dich alleine nicht so ran wagst? Oder möchtest du einfach mal das Hobby Nähen erkunden? Dann komm zu unserem Nähtreff. Wir nähen gemeinsam, tauschen Tipps und Tricks aus und lassen so persönliche Einzelstücke entstehen.
Bitte meldet euch vor der ersten Teilnahme kurz telefonisch oder per E-Mail an.

- jeden Donnerstag, 09:30 – 11:30 Uhr
- Eltern, Erwachsene
- Schneiderwerkstatt
- Stefanie Steyer
- 0176-24833830
- nadelherz@online.de
- 1,50 €/ Termin

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.

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

Kreativtreff für ukrainische Frauen

Jeden Montag und Dienstag treffen sind Frauen aus der Ukraine. Im Kreativtreff werden nützliche und notwendige Dinge mit eigenen Händen hergestellt, die als Spenden in die Ukraine geschickt werden. Wir freuen uns über Stoffe, Nähzubehör oder finanzielle Unterstützung.

jeden Montag, 12:00-15:00 Uhr
jeden Dienstag, 10:00-12:00 Uhr
Erwachsene
Kreativraum
Yana Solomianski
kostenfrei

MOA … mein offenes Atelier am See

MOA … mein offenes Atelier am See! ist ein flexibles Malangebot ohne feste Kursbindung. Ein Freiraum der Malerei und Stille. Maler*innen mit guten Vorkenntnissen, arbeiten hier in ruhiger, künstlerischer Atmosphäre, an ihrem eigenständigen, malerischen Bildverstehen.
In der gemeinsamen Arbeit mit einem Künstler und Kunstpädagogen entfalten sich Intuition und Selbstausdruck fast wie von selbst.
Wir verstehen die Malerei als ein ernsthaftes Spiel der Selbsterkundung.

jeden Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr
Erwachsene
Jugendliche ab 14 Jahren
Kreativraum
Heiko Wennesz
cosmos.wennesz@web.de
10 € / Termin, Material beim ersten Mal vorhanden

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, 18:30-20:30 Uhr
(29.8, 12.9., 26.9.,10.10., 7.11., 21.11., 5.12)
Erwachsene, Jugendliche, Seniorinnen & Senioren
Großer Seminarraum
Ilona Christiansen
0160-96215152
ilona.christiansen@gmail.com
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. Jeder Kurs läuft über zwei Monate, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

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 im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr
Erwachsene, Kinder
Begegnungsraum
Ursula Henning
0331- 2012908
uschi-4@gmx.net
1,50 EUR/ Termin

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 angeregte 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 EUR

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 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. 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 für Kinder

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

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
- www.aikidopotsdam.de
- 35 €, Jugendliche 25 €

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, 19:30 – 21:00 Uhr
jeden Sonntag, 18:00 – 20:00 Uhr
Erwachsene
Sporthalle
Esaka Dojo Potsdam
0170-2768725
dojo@iaido-potsdam.de
20 € pro Monat

Karate für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Karate ist für Kinder und Jugendliche ein Sport mit Elementen des Kampfes. Es geht nicht um das Erlernen einer „Prügelkompetenz", es geht um die Entwicklung und Weiterentwicklung von Achtsamkeit und Rücksichtnahme, Verantwortung, Selbstwert und natürlich auch der Fähigkeit zur Selbstverteidigung.

Für Erwachsene wird neben der philosophischen und sportlichen Ebene auch der Gesundheitsaspekt zunehmend wichtiger. Der Körper soll gestärkt werden und ein Training bis ins hohe Alter ermöglichen.

jeden Montag, 17:00 – 17:45 Uhr (Kinder ab 6 J.)
jeden Montag, 18:00 – 19:00 Uhr (Jugendliche)
jeden Montag, 19:00 – 20:30 Uhr (Erwachsene)
Kinder, Jugendliche, Erwachsene
Sporthalle
Karate Dojo Yamato Potsdam e.V. (Vorstand)
yamato-potsdam@posteo.de
Kinder 10 €/ Monat; ab 14 Jahre 15 €/ 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 EUR/ Monat, Probetraining kostenfrei

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, 16:45 – 18:15 Uhr
Kinder ab 8 Jahren
Ballettraum
Kathrin Otto
0160-8186544
info@8gates-institute.de
60 €, kostenfreies Probetraining
www.8gates-institute.de

Kindersport

Eine Kombination aus freiem Bewegen auf dem Parcours und kleinen, angeleiteten Bewegungsaufgaben, die kindgerecht vermittelt werden, um erste konditionelle Fähigkeiten auszubilden. Die Begleitperson übernimmt die Führung und Verantwortung für das Kind.

jeden Donnerstag, 15:30 – 16:15 Uhr
jeden Samstag, 08:20 – 09:05 Uhr u. 09:15 – 10 Uhr
Eltern, Großeltern, Kinder ab 2 Jahren
Sporthalle
Maria Schönauer
0157-530 277 58
fitmitmaria@gmail.com
86 € (10 Wochen Kurs)

Mama Workout - Sport in Elternzeit

Dein Anschlusskurs, nach der Rückbildung! Bauch-, Beckenboden- und allgemeines Fitnesstraining, mit und ohne Kleingeräte. Dein Baby (3-18 Mo.) kannst du zum Kurs mitbringen. (zzgl. Vertretungsoption, wenn du mal nicht kannst.)

jeden Freitag, 10:30 – 11:20 Uhr
Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche
Ballettraum
Maria Schönauer
0157-530 277 58
fitmitmaria@gmail.com
118 € (8 Einheiten + 1 Bonuseinheit)
Anschlusskurs 110 €

MINIsport

Freies Spiel auf dem MINI-Parcours in der Sporthalle, um die Grob- und Feinmotorik zu schulen. Unser Willkommens- und Abschiedskreis, vermittelt jedem Kind gegenüber Wertschätzung und die Zugehörigkeit zur Gruppe. Die Begleitperson übernimmt die Führung und Verantwortung für das Kind.

jeden Samstag, 10:10 – 10:55 Uhr
jeden Samstag, 11:00 – 11:45 Uhr
Eltern, Großeltern, Kinder ab 10 Monate
Sporthalle
Maria Schönauer
0157-530 277 58
fitmitmaria@gmail.com
86 € (10 Wochen)

Parkour - die Kunst der Fortbewegung

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)

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 €

Body Workout

Unser Ganzkörperworkout verschafft Dir Ausdauer, Kraft und Leistungsfähigkeit im Alltag. Durch verschiedene Trainingsinhalte bieten wir Dir ein abwechslungsreiches und forderndes Workout. Dabei werden vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht im Mittelpunkt stehen. Ergänzt werden diese durch Elemente des Gleichgewichtstrainings, dem High-Intensity-Interva-ll-Training oder auch Mobility-Übungen. Die Kombination aus Cardio- und Krafttraining bringt dich optimal in Form und macht dazu noch jede Menge Spaß.

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

Intensiv- und Fasziendehnung

Es heißt, Schmerzen sind die 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.

jeden Freitag, 09:00 – 09:45 Uhr
Erwachsene, Jugendliche
Aktivraum
Peter Könnicke
Anmeldung auf: www.gotorun.de/online-buchen
100 €/ 8 Termine

Rückentraining

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

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

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

Seniorensport

Einmal die Woche ins Schwitzen zu geraten, kann gesundheitlich nur förderlich sein! Ohne Überforderung und ohne Studio-Geräte wird hier die Muskelmasse mobilisiert.
Wir starten um 9.30 Uhr mit einer Walkingrunde durch den Park. Von 10:00-11:00 Uhr treffen wir uns zu Gymnastik in der Sporthalle.

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 Kids - Yoga für Kinder

Der kreative Aufbau der Yogastunden sorgt dafür, das 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. Da auch Kinder heutzutage oftmals schon einen turbulenten Alltag erleben, können die Entspannungsübungen, die sie im Kurs lernen auch im Alltag eine gelungene Hilfe darstellen. 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)

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.
Bitte per Mail oder SMS voranmelden.

jeden Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Erwachsene
Ballettraum
Jivan
0173-68 49 537
jivan-yoga@posteo.de
40 €/ Monat, Schnupperstunde kostenlos

LachTreff - Der Lachclub Potsdam im Treffpunkt Freizeit

Lachen, tanzen, spielen und singen sind die vier Königsdisziplinen der Lebensfreude.
Durch kindliche Verspieltheit und gemeinsame Lach- und Atemübungen wird diese (re)aktiviert.
Auch die „Lachmeditation“ am Ende hebt die Stimmung und macht Lachyoga zur lustigsten Alternative zum Fitness-Workout.
Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Isomatte und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, 10:00 – 10:45 Uhr (2.9., 7.10.)
Erwachsene, Jugendliche, Seniorinnen & Senioren
Außengelände Seewiese
Anne Ludwig,
zertifizierte Lachyoga-Trainerin (LYUI)
0177-1686640
kontakt@lachyoga-potsdam.de
Eintritt frei

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 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. 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
- dl1rnh@dl1rnh.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
- Seniorinnen & Senioren
- Begegnungsraum
- Jana Kühnel
- 0331-50 58 60 16
- kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- kostenfrei; Termine bitte vorher vereinbaren!

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
- 0331-5839251
- k. A.

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 bindungsorientierter Babykurs, der dich und dein Baby durch das aufregende erste Lebensjahr begleitet. Altersgerechte Spielanregungen, Raum für all deine Fragen, Austausch sowie spannende Informationen zur Entwicklung deines Babys helfen dir dein Baby besser zu verstehen und deinen ganz individuellen Weg als Mama/Papa zu finden.

- jeden Montag, 10:00 – 11:15 Uhr
  jeden Montag, 11:45 – 13:00 Uhr
- Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche
- Aktivraum
- Tanja Sendt
  zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin
- tanja.sendt@einfach-eltern.de
- Anmeldung: https://kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching
- 7 Kursstunden (je 75 Min.)
  inkl. Handouts & Bastelmaterial für 119 €

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.
Der Kurs beinhaltet eine Kursstunde für das werdende Geschwisterkind (in Begleitung einer Bezugsperson), alle Bastelmaterialien, Geschwisterdiplom und einen Online-Elternabend für die Eltern (auch einzeln buchbar).
Termine Online Elternabend:
09.09.23, 19:00-20:30 Uhr; 18.11.23, 20:00-21:30 Uhr; 20.01.24, 19:30-21:00 Uhr; 16.03.23, 19:30-21:00 Uhr

- Samstag, 10:30-11:30 Uhr
  (2.9., 11.11., 13.1.24; 16.3.24)

Eltern, Kinder ab 3 Jahren
Gemeinschaftsraum
Tanja Sendt -zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin
tanja.sendt@einfach-eltern.de
Anmeldung: https://kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching
60 € (inkl. Kinderteil, Bastelmaterial, Online-Elternabend)
30 € (nur Teilnahme am Online-Elternabend)

Eltern-Kind-Gruppe: Wonneproppen

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.
Offene Gruppe – eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

jeden Dienstag, 09:30 – 11:30 Uhr
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

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 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. Bitte melden Sie sich bei Interesse an.

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

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. 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
Elisa Martin
0331-50 58 60 15
martin@pbhev.de
1 € / Tag

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
Maren Frische
0174-1379878
spielgruppe-treffpunkt@pbhev.de
Kostenfrei

Beratungsstelle der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.

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. 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.

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

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. Termine nach telefonischer Vereinbarung.

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

Kostenfreie Rechtsberatung zum Familienrecht

Wir bieten eine Rechtsberatung für eine erste Orientierung zu familienrechtlichen Fragestellungen durch die Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht Manuela Wetzel an. 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.

- Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr (7.11., 5.12, 9.1.24, 13.2.2024)
- Erwachsene
- PBh Büro
- Uwe Rühling
- 0331-50 58 60 12
- ruehling@treffpunktfreizeit.de
- kostenfrei

Begegnungscafé für Ukrainer*innen

Jeden Dienstagnachmittag bietet die Ukrainische Gemeinschaft in Potsdam (PUSH.UA e.V.) ein gemütliches Beisammensein für alle Ukrainer in Potsdam an, inklusive einer Bibliothek mit ukrainischen Büchern. Unser regelmäßiges Programm beinhaltet Schwerpunkte wie Integration, Informations- und Unterstützungsarbeit für temporär umgesiedelte Ukrainer, Sprachclubs, Begegnungsmöglichkeiten zum kulturellen Austausch sowie Treffen mit kulturellen Persönlichkeiten.

jeden Dienstag, 13.00-18.00 Uhr
Kinder, Jugendliche, Erwachsene
Begegnungsraum
Alona Konrad
0152 03520578
info@push-ua.de
Kostenfrei

Adoptionsgruppe für Kinder 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 Adoptiveltern 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. Das Angebot findet in Zusammenarbeit der Potsdamer Betreuungshilfe mit der Adoptionsstelle im Jugendamt der Stadt Potsdam statt.

Montag, 17:00-19:00 Uhr (4.9., 9.10.)
Erwachsene, Jugendliche, Kinder ab 12 Jahren
AKI - Kids Club
Anke Dahle
0331 – 2892328
anke.dahle@rathaus.potsdam.de
kostenfrei

Diabetes Kids Gruppe

Die DiaKids-Gruppe ist eine Selbsthilfegruppe für Alle die Kinder und Jugendliche bei ihrem Leben mit Typ-1-Diabetes unterstützen und begleiten. Jeden zweiten Mittwoch im Monat treffen wir uns und sprechen über Themen, die gerade bewegen. Über die Bewältigung im Alltag und über das konkrete Vorgehen bei Anträgen (GdB, Pflegegrad, Einzelfallhilfe), über den neuesten medizinischen Standard (Pumpe, Pen, Sensor, Loop), über Ernährung (Slow-Carb, Hypo-Food, Zöliakie) und über Methoden und Strategien nicht zu Verzweifeln.

jeden 2. Mittwoch im Monat, 16:00 – 18:00 Uhr
Eltern, Jugendliche, Kinder
Gemeinschaftsraum
Yvonne Bleeck
diakids-potsdam@web.de
Eintritt frei

Gefühlskrümel - eine Gruppe für Kinder und Jugendliche

Der angemessene Umgang mit Gefühlen kann eine Familie vor große Herausforderungen stellen. Belastende Familienumstände oder Lebensereignisse aber auch das große Thema Pubertät oder Trennung führen bei Kindern und Jugendlichen oft zu Verhaltensweisen und Spannungen, die sie selbst nicht verstehen und einordnen können.Unser Gruppenangebot Gefühlskrümel richtet sich an alle Kinder im Alter von 6 bis 16 Jahren aus der Stadt Potsdam. Eine Gruppe setzt sich dabei aus 3-6 Kindern im ähnlichen Alter zusammen, die sich in einem festen 14-tägigen Rhythmus über ein Jahr lang regelmäßig treffen. Mehrere Gruppen in verschiedenen Altersklassen werden dabei parallel angeboten.

aktuelle Termine auf Nachfrage
Eltern, Jugendl., Kinder ab 6 Jahren
Nikos Papadopoulos
0331-81 23 51
sekretariat@pbhev.de
kostenfrei

KimgE - ein Gruppenangebot für Kinder mit getrennten Eltern

Das Gruppenangebot KimgE richtet sich an alle Kinder mit getrennten Eltern im Alter von 6 bis 12 Jahren. Die Gruppe setzt sich aus 3-6 Kindern zusammen, die sich in einem festen wöchentlichen Rhythmus über 12 Gruppeneinheiten (ca. 4 Monate) verbindlich treffen. Für die Teilnahme ist die Einvernehmlichkeit beider Eltern erforderlich! Daneben finden zwei verbindliche, moderierte Elternrunden statt, in denen neue Sichtweisen auf das Verhalten und die Bedürfnisse ihrer Kinder gezeigt werden.

- aktuelle Termine auf NachfrageKinder
- PBh Beratungsraum
- Anja Saat
- 0331-81 23 51
- sekretariat@pbhev.de
- € Kostenfrei

Kinder im Blick (KiB) - 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.
7 Treffen á 3 Stunden in zwei getrennten Gruppen.

- aktuelle Termine auf Nachfrage
- Erwachsene
- PBh Beratungsraum
- Sabine Dehnel
- 0173-7218788
- treffpunkt@pbhev.de
- € 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.

Index

A
Adoptionsgruppe 78
Afu-Jugendgruppe 68
Aikido 55
Aikido für Kinder 55
AKi Hortbetreuung 74
Amateurfunken 68

B
BabySteps 71
Ballett für Erwachsene 44
Begegnungscafé für Ukrainer*innen 77
Beratung für Familien 76
Beratungsstelle der Potsdamer Betreuungshilfe e.V. 76
Body Workout 61
Bürger- und Konfliktberatung 81

C
Café Zick-Zack 53
Cantamus 35
Chorwerk Potsdam 33 34

D
Diabetes Kids Gruppe 79
Digital-Kompass 68

E
Early Bird 62
EinfachEltern 71
Encaustic 53

F
Fachg. Mineralogie 69
Fanfarenzug 34
Fit im Alter 64
Flamenco 37
Forum Genealogie 70

G
Gefühlskrümel 79
Gesundheitssport 64
Girls Garage 45

H
Holzwerkstatt 46

I
Iaido 56
Ikebana 51
Intensiv- und Fasziendehnung 62

J
Jazzband 36

K
Karate 56
Keramikwerkstatt 52
KimgE 80
Kinder im Blick 80
Kindermusiktheater BUNTSPECHT 30
Kindersport 58
Kindertanz & Kinderballett 42
Kreativer Nachmittag für Familien 48 72
Kreativtreff 50
Kreativwerkstatt 47
Kunstwerkstatt 48

L
LachTreff 67

M
Mama Workout 59
MINIsport 59
MOA– Mein Offenes Atelier 51
Modellbau 46
MusicalMinds 31
Musiktheater Fallobst Potsdam e.V. 33

N
Nähkurs 48
Nähtreff 49
Ninja 57 58
Ninjutsu 57

O
Offene Gruppe für Alleinerziehende 73
Offene Holzwerkstatt 54
Offene Siebdruckwerkstatt 54

P
Parkour 60
Pilates 60 61

R
Rechtsberatung 77
Rehabilitationssport 63
Rückentraining 63

S
Seniorensport 65
Spielgruppe 75
Stageattack 31
Stepp- und Showtanz 44
Systemische Aufstellungs Mediation 81

T
Tanzparcours 40
Tanzschule Maria Wähnke 38 39 43
Tanzstudio Perfektion 41 42 43
Teenietheatergruppe Buntspecht 31
Theater und Präsenz 32
Töpfern for Kids 47

V
Vokalensemble Papillon 36
Volleyball 65

W
WednesdayVoices 36
Wonneproppen 72

Y
Yoga 66
Yoga Kids 66

Impressum

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

Treffpunkt Freizeit
Am Neuen Garten 64
14469 Potsdam

treffpunktfreizeit.de
info@treffpunktfreizeit.de
facebook.com/TreffpunktFreizeit
instagram.com/treffpunktfreizeitpotsdam

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
info@treffpunktfreizeit.de
treffpunktfreizeit.de
facebook.com/TreffpunktFreizeit
instagram.com/treffpunktfreizeitpotsdam

in Kooperation mit der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.

gefördert durch:
POTSDAM
Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend