

# Programm

02/2024 bis 08/2024



*Treffpunkt  
Freizeit*





# Inhaltsverzeichnis:

**Besuchersinformationen ..... 4 – 7**

**Veranstaltungstipps ..... 10 – 18**

**Ferienprogramm ..... 19 – 25**

**Angebote  
für Schulen, Horte & Kitas ..... 26 – 30**

**Regelmäßige Angebote ..... 31 – 81**

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

**Beratungsangebote  
& Lebenshilfe..... 82 – 89**

**Mitmachen .....90 – 91**

**Index .....92 – 93**

**Impressum ..... 94**

## Öffnungszeiten

**Montag-Freitag**      **8.00-21.00 Uhr**

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

## Büroöffnungszeiten

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

🏠 Treffpunkt Freizeit  
Am Neuen Garten 64  
14469 Potsdam

☎ Telefon: 0331-505860-0  
📠 Fax: 0331-505860-20  
✉ Email: [info@treffpunktfreizeit.de](mailto:info@treffpunktfreizeit.de)  
🌐 [www.treffpunktfreizeit.de](http://www.treffpunktfreizeit.de)  
📘 [www.facebook.com/TreffpunktFreizeit](https://www.facebook.com/TreffpunktFreizeit)

## Ihre Ansprechpartner:innen im Haus

### Kursprogramm, Projekte, Veranstaltungen, Schulangebote

👤 Uwe Rühling  
Pädagogische Leitung  
☎ 0331-505860-12  
✉ [ruehling@treffpunktfreizeit.de](mailto:ruehling@treffpunktfreizeit.de)

### Mehrgenerationenarbeit und Ehrenamt

👤 Jana Kühnel  
Koordination Mehrgenerationenarbeit  
☎ 0331-505860-16  
✉ [kuehnel@treffpunktfreizeit.de](mailto:kuehnel@treffpunktfreizeit.de)

### Schulprojekte

👤 Katja Dreyer, Koordinatorin Schulprojekte  
☎ 0331-50586013  
✉ [dreyer@treffpunktfreizeit.de](mailto:dreyer@treffpunktfreizeit.de)

### Kinder und Jugendliche, Familienveranstaltungen

👤 Thomas Paelecke, Pädagogischer Mitarbeiter  
☎ 0331-50586017  
✉ [paelecke@treffpunktfreizeit.de](mailto:paelecke@treffpunktfreizeit.de)

### Veranstaltungsmanagement und Vermietungen

👤 Henri Herborn, Hauskoordination  
☎ 0331-505860-11  
✉ [herborn@treffpunktfreizeit.de](mailto:herborn@treffpunktfreizeit.de)

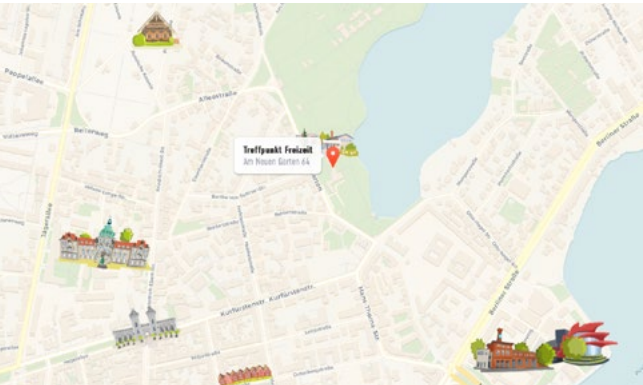
### Kursgebühren und Vertragsangelegenheiten

👤 Jeannette Preusche, Verwaltung/ Buchhaltung  
☎ 0331-505860-10  
✉ [preusche@treffpunktfreizeit.de](mailto: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



## 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 m<sup>2</sup> und 140 m<sup>2</sup>, 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

### Das Onlineformular für Mietanfragen:



### 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 10.00-18.00 Uhr

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

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

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



### Café Midi

☎ 0331-27379766  
✉ info@cafemidi.de  
🌐 www.cafemidi.de



## Februar 2024

**04.02.2024, 14:00-17:00 Uhr**

### Winterspielplatz

weitere Termine: 11.02., 18.2., 25.2.

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!

**22.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**

### Elternforum: „Übergänge in Kindheit und Jugend erleben und gestalten“

Die Pubertät ist eine aufregende und auch schwierige Zeit, in der sich vieles verändert. Viele Jugendliche beginnen sich neu zu orientieren und eigene Wege zu

gehen. Sie wollen Neues ausprobieren, Grenzen erkunden und selbst entscheiden. In diesem Elternforum können sich Eltern über wesentliche Entwicklungsaufgaben dieser Altersgruppe informieren. Anschließend haben die Besucher:innen Zeit für ihre Fragen und in einem gemeinsamer Austausch nach Antworten zu forschen. mit Marei Künicke (Familienhebamme, Mondmädchenzeit); Gunnar Pötzsch (Pädagoge, Phönixzeit)

€ Eintritt frei

**22.02.2024, 9:30-11:30 Uhr**

### 60 PLUS

### FRÜHSTÜCK im Treffpunkt Freizeit

Weitere Termine: 28.03./ 25.04./ 23.05/ 27.06.2024

Duftender Kaffee und knusprige Brötchen und vieles was das Frühstücksherz begehrt. Wir decken für Seniorinnen und Senioren einen einladenden Frühstückstisch und bereiten unseren Gästen einen unterhaltsamen Morgen. Das Seniorenfrühstück bietet eine ideale Gelegenheit Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und einen schönen Vormittag in Gemeinschaft zu erleben.

€ 2 €

Nur mit Anmeldung bis 19.02.2024:

☎ 0331-50586016

✉ [mitmachen@treffpunktfreizeit.de](mailto:mitmachen@treffpunktfreizeit.de)

**25.02.2024, 15:30 Uhr**

### Clown Hops und Hopsi Kinderprogramm: Jubiläumsshow

Clown Hops und Hopsi präsentieren in ihrem Jubiläums-Programm ein hochwertiges Clowns-Theater mit Jonglage, Musik und Zauberei. Das Kinderprogramm ist pädagogisch wertvoll, abwechslungsreich und interaktiv gestaltet. Erlebt ein einzigartiges und mitreißendes Bühnenprogramm für die ganze Familie!

👤 Ideal für Familien mit Kindern von 3 bis 11 Jahren

🕒 Dauer: ca. 1 Stunde ohne Pause

€ 14 €/ Person (VVK 12 €)

## März 2024

**Premiere 29.02.2024, 18:00 Uhr**

### **MusicalMinds „Die Frauen von Schöneich“**

Weitere Termine: 01.03., 02.03., 03.03., 04.03.2024

Ein Musical von Tamina Ciskowski und Peter Eichstädt. Es spielen, singen und tanzen die „MusicalMinds Potsdam“ live begleitet vom „MusicalMindsOrchestra“!

🌐 Tickets: [www.musicalminds-potsdam.de/karten](http://www.musicalminds-potsdam.de/karten)  
 € 14 €/ermäßigt 10 € Schulklassen/-kurse 8 €/P

**09.03.2024, 10-12.30 Uhr**

### **Kostenloses Frühstück für Allein- und Getrennterziehende**

weitere Termine: 04.05./ 13.07.2024, 10-12.30 Uhr  
 Herzlich willkommen zu einem Samstagvormittag in lockerer Atmosphäre. Bei einem leckeren Frühstück kommen die Eltern zusammen, können sich austauschen und neue Kontakte knüpfen.

€ Eintritt frei  
 ✉ Nur mit Voranmeldung an:  
[dreyer@treffpunktfreizeit.de](mailto:dreyer@treffpunktfreizeit.de)

**19.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr**

### **Elternforum: Trennung und Scheidung - Kinder im Blick?**

Wenn Eltern sich trennen, wirkt sich das auf die ganze Familie aus. Im Mittelpunkt dieses Elternforums steht der individuelle Umgang mit den Bedürfnissen der Kinder in dieser neuen Situation. Sie bekommen Vorschläge an die Hand, wie Sie mit dem anderen Elternteil nach der Trennung in einem konstruktiven Kontakt bleiben können. Erfahrene Familienberater:innen stellen Ihnen Bausteine aus dem Konzept „Kinder im Blick“ vor, die Ihnen neue Ideen und Hinweise im Umgang mit ihren Kindern geben.

👤 mit Sabine Dehnel und Stefan Müller  
 € Eintritt frei

**20.3.2024, 16:30 Uhr**

### **Lesung „Woodwalker - Die Rückkehr, Der Club der Fabeltiere“, mit Katja Brandis**

Autorinlesung mit Katja Brandis. Die „Woodwalkers“ starten in ihr nächstes großes Abenteuer! In der zweiten Staffel der Bestsellerreihe von Katja Brandis warten größere Herausforderungen als je zuvor auf Puma-Wandler Carag, Wolfsmädchen Tikaani und ihre Freundinnen und Freunde von der Clearwater High... Eine Lesung der Buchhandlung Viktoriagarten.

🕒 ca. 1 Stunde  
 € Preis: 8 €/ ermäßigt 6 €  
 📞 Tickets: 0331/96786450 oder  
 0176/99139178 per whatsapp  
 ✉ kontakt@viktoriagarten-potsdam.de

**25.03.-05.04.2024**

### **Osterferienprogramm für Kinder und Jugendliche**

Infos zu den Ferienkursen finden Sie hier im Heft und aktuell unter [www.treffpunktfreizeit.de](http://www.treffpunktfreizeit.de)



## April 2024

**09.04.2024, 14.30-17.00 Uhr**

### **Tanzcafé für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen**

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

📞 Nur mit Voranmeldung unter: 0331-6207791  
 € Eintritt: 4,50 €

**Premiere 19.04.2024, 20:00 Uhr**

### **Musiktheater Fallobst „Verstehen Sie Bahnhof?“**

weitere Termine: 20.04./ 21.04.2024

Bald ist es wieder so weit. Wir sind mitten in den Proben für das nächste Stück. Wir wollen verreisen und wie im wahren Leben, geht einiges schief. Lasst Euch überraschen und kommt mit uns gemeinsam auf die Reise.



✉ Tickets: [info@fallobst-potsdam.de](mailto:info@fallobst-potsdam.de)  
oder 0176-21520843.

🌐 Infos: [www.fallobst-potsdam.de](http://www.fallobst-potsdam.de)

**26.04.2024, 15:00 Uhr**

### **Vortrag: Selbstbestimmtes Leben für Familien mit Kindern im Rollstuhl**

Eine Veranstaltung im Rahmen der Potsdamer Inklusi-onstage 2024. Möchten Sie erfahren, wie Sie Ihre Familie bestmöglich auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben für Ihre Kinder im Rollstuhl unterstützen können? Lea Voitel teilt als gelernte Tourismuskaufrfrau und zertifizierte Peer-Beraterin ihre eigenen Erfahrungen und gibt wertvolle Einblicke. Sie erfahren nicht nur, wie Sie barrierefreie Wohnungen finden, persönliche Assistenz beantragen und umsetzen sowie Freizeit und Urlaub gestalten sowie finanzielle Unterstützung beantragen können, sondern auch, wie Sie Ihre Kinder ressourcen-orientiert fördern können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit für individuelle Beratungsgespräche. Gemeinsam gestalten wir eine Zukunft voller Möglichkeiten für Ihre Familie.

€ Eintritt frei

**27.04.2024, 14.30-17.30 Uhr**

### **SENIORENTANZ im Treffpunkt Freizeit**

weiterer Termin: 22.6.24

Eine Einladung zum Tanz mit der „Phonetik Diskothek“. Der Seniorentanz ist eine ideale Gelegenheit Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen, gemeinsam zu tanzen und einen schönen Nachmittag in Gemeinschaft zu erleben. Die Teilnahme ist begrenzt! Kaffee und Kuchen sind erhältlich im Café Midi im Treffpunkt Freizeit.

€ Eintritt frei

✉ Nur mit Anmeldung an:  
[seniorentanz.treffpunkt@gmx.de](mailto:seniorentanz.treffpunkt@gmx.de)

**28.04.2024, 15:00-18:00 Uhr**

### **Frühlingsfest und Kinderflohmarkt**

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 Außen-gelände lädt zum Stöbern ein.

✉ Anmeldungen Flohmarktstände:  
[flohmarkt@treffpunktfreizeit.de](mailto:flohmarkt@treffpunktfreizeit.de)

€ Eintritt frei

## **Mai 2024**

**02.05.2024, 09:30-11:30 Uhr**

### **Familienfrühstück am See**

weitere Termine: 06.06./ 04.07.2024. Raus in die Sonne! 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 Spende

**04.05.2024, 14:00-19:00 Uhr**

### **Fest der Pflege**

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: 0163 6746679
- € Eintritt frei

**09.-12.05.2024, ganztägig**

### **Vater-Kind-Kanutour „Himmelfahrt in Mecklenburg“**

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/Anm.: anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € ca. 200 € (Vater + 1 Kind), Erm. möglich

**17.-20.05.2024, ganztägig**

### **Familienkanutour „Pfingsten in Mecklenburg“**

Über Pfingsten erleben wir mit unseren Kindern auf den Feldberger Seen ein Familienabenteuer - und mit unseren Kindern, Partnerinnen und Partnern eine intensive

Zeit in der Natur. Auf der Wasserwandertour können wir uns in neuen Rollen begegnen, voneinander lernen und sind in besonderer Weise aufeinander angewiesen. Wir sind mit den Booten tagsüber auf den Seen und Kanälen unterwegs. Die Malzeiten bereiten wir gemeinsam zu und alles was wir brauchen, nehmen wir in den Booten mit. Jeden Abend schlagen wir unser Lager an einem anderen Ort auf. Übernachtet wird im Zelt.



- ✉ Info & Anmeldung: anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € ca. 100 € Erwachsene/ 50 € Kinder  
Ermäßigungen möglich

**24.-25.05.2024**

### **Mädchenabenteuercamp - MAC 2024**

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 17.05.2024

- € 30 €, inkl. Verpflegung

## Juni 2024

**06.06.2024, 09:30-11:30 Uhr**

### Familienfrühstück am See

weiterer Termin: 04.07.2024. Raus in die Sonne! 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 Spende

**11.-13.06.2024, 09:00-12:00 Uhr**

### Gesundheitstage für Potsdamer Schülerinnen und Schüler

Workshops, Infostände und Mitmachaktionen zu gesundheitlichen Themen.



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

**16.06.2024, 15:00-18:00 Uhr**

### Kinderflohmarkt am Planetengarten

Ein bunter Flohmarkt mit vielen Ständen.

- ✉ Anmeldung Flohmarktstände:  
flohmarkt@treffpunktfreizeit.de

## Juli/ August 2024

**18.07.-30.08.2024**

### Sommerferienprogramm für Kinder und Jugendliche

Infos zu den Ferienkursen finden Sie hier im Heft und aktuell unter [www.treffpunktfreizeit.de](http://www.treffpunktfreizeit.de)

**31.08.2024, 15.00-18.00 Uhr**

### Zuckertütenfest - Offenes Familienfest für alle Schulanfänger

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.

Reservierung Familienpavillon an:

- ✉ dreyer@treffpunktfreizeit.de,
- ☎ Tel.: 0331-505860-13
- € Eintritt frei

Sie finden in diesem Heft nur die bereits zum Redaktionsschluss feststehenden Ferienangebote für die Oster- und Sommerferien 2024. Alle aktuellen Ferienangebote finden Sie auf [www.treffpunktfreizeit.de](http://www.treffpunktfreizeit.de).

## Osterferien 2024

**25.-28.03.24, 9:00-16:00 Uhr**

### **ferienTHEATER Theater und Musik: Töne und Farben**

Wie klingt eigentlich GELB? Welche Figur ist ROT? Und wie spielt man eigentlich GRÜN? Damit wollen wir uns in der ersten Ferienwoche beschäftigen: Szenen entwickeln und proben, gemeinsam singen, musizieren und tanzen und am letzten Tag eine Aufführung auf der großen Bühne für Familie und Freunde auf die Beine stellen. Wir bringen bunte Lieder und Geschichten mit und dann sind Eure eigenen Ideen gefragt. Natürlich haben wir auch wieder viele Theaterspiele, Instrumente und Kostüme im Gepäck...

-  für Kinder 8-12 Jahre
-  mit Chica Schmidt, Sylvia Needon
-  120 €, inkl. Mittagessen (Sozialpreis 100 €, Förderpreis 140 €)
-  Anmeldeschluss: 17.03.2024

**25.-28.03.2024, 9:00-15:00 Uhr**

### **ferienKREATIV: Keramikwerkstatt Osterverstecke mal ganz anders**

Wir färben und bedrucken Eier und bauen dafür die Verstecke in Form von Vogelhäusern oder kleinen Häusern aus Ton. Nach einer farbenfrohen Bemalung trocknen diese Objekte erst mal und werden dann gebrannt. Im Herbst könnt ihr sie, sozusagen als Doppelnutzung als Vogelhaus benutzen.

-  für Kinder ab 8 Jahren
-  mit Barbara Illmer
-  65 €, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 17.03.2024

**25.03.-28.03.2024, 10:00-15:00 Uhr**

### **ferienAKTIV: Kids Club offenes Ferienangebot**

Der Kids Club bietet Kindern die tolle Möglichkeit, ihre Ferien spannend, abwechslungsreich und nach ihren Interessen zu gestalten.

Die Kinder können an verschiedenen Aktivitäten und Workshops teilnehmen sowie spielen, entspannen und neue Freundschaften knüpfen.

Sie gestalten, dabei aktiv ihre Freizeit mit und können sowohl täglich als auch an vereinzelten Tagen den Kids Club besuchen kommen.

-  für Kinder 6-12 Jahre
-  mit Elisa Martin
-  50 €/ Woche oder 15 €/ Tag, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 17.03.2024

**25.-28.04.2024, 9:00-15:00 Uhr**

### **ferienINKLUSIV: Tanz-Theater-Projekt „per.FORMEN“**

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.

Spielerisch erforschen wir gemeinsam Formen, Verformbares, Formationen, Formchen, Formidables oder auch Kunstformen. Wir kugeln uns vor Lachen, springen im Dreieck, verpacken uns im Quadrat, würfeln uns durcheinander oder tanzen im Kreis. Ob flach, hoch, platt, breit, eckig, rund ... wir probieren alles aus, was Spaß macht mit Tanz, Theater, Musik und Film, mit Materialien, Bewegung und Spiel.

-  für Kinder 8-12 Jahre
-  mit Jana Kühn, Veselina Handzhieva
-  50 €, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 17.03.2024

**02.-05.04.2024, 9:00-12:00 Uhr**

### **ferienAKTIV: Parkour für Kinder**

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 8-13 Jahre
- 👤 mit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
- € 50 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 17.03.2024

**02.-05.04.2024, 13:00-15:30 Uhr**

### **ferienAKTIV: Parkour für Jugendliche**

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 Jugendliche ab 13 Jahre
- 👤 mit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
- € 50 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 17.03.2024

**02.-05.04.2024, 10:00-13:00 Uhr**

### **ferienKREATIV: Nähwerkstatt Malen mit Nadel und Faden**

Wer möchte sein eigenes Kunstwerk aus Stoff erschaffen? Malen kann man nicht nur mit Tusche und Bleistift, sondern auch mit bunten Stoffen. Im Kurs lernt ihr die Nähmaschine kennen und erschafft mit ihrer Hilfe tolle Bilder, die sich sehen lassen können! Eurer Kreativität ist dabei freier Lauf gelassen, ihr sucht euch aus, was ihr malen wollt und somit wird jedes Kunstwerk einzigartig.



- 👤 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Anke Roth
- € 50 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 17.03.2024

## **Sommerferien 2024**

**18. - 19.07.2024, 09.00 – 15.00 Uhr**

### **ferienKREATIV: Stempelworkshop Monster und tausend Füße**

Wir erstellen eigene Stempelformen. Die Anregungen finden wir in Geschichten und unserer Fantasie. Wir zeichnen und erfinden kleine Formen. Mit Linolschnittwerkzeugen schneiden wir die Formen in weiche Platten. Danach wird die Farbpalette angelegt und wilde Stempelerei auf Papier und Karten kann beginnen. Es werden kleine Kunstwerke als Stempelcollagen entstehen.

- 👤 für Kinder ab 8 Jahren
- 👤 mit Susanne Kruse
- € 35 €, inkl. Mittagessen
- 🕒 Anmeldeschluss: 14.07.2024

**18.-19.07.2024, 09.00 – 15:00 Uhr**

**22.-26.07.2024, 09.00 – 15:00 Uhr**

**19.-23.08.2024, 10:00 – 15:00 Uhr**

### **ferienAKTIV: Kids Club offenes Ferienangebot**

Der Kids Club bietet Kindern die tolle Möglichkeit, ihre Ferien spannend, abwechslungsreich und nach ihren Interessen zu gestalten. Die Kinder können an verschiedenen Aktivitäten und Workshops teilnehmen sowie spielen, entspannen und neue Freundschaften knüpfen. Sie gestalten, dabei aktiv ihre Ferienzeit mit und können sowohl täglich als auch an vereinzelten Tagen den Kids Club besuchen kommen.



-  für Kinder 6-12 Jahre
-  mit Elisa Martin
-  18.-19.07: 20 €, inkl. Mittagessen  
50 €/Woche oder 15 €/Tag, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 14.07.2024

**22.-26.07.2024, 9:00-16:00 Uhr**

### **ferienTHEATER: Theater und Musik: Die Konferenz der Tiere**

Theaterwerkstatt frei nach Erich Kästner. Hast Du Freude daran mit anderen zu spielen, in verschiedene Rollen zu schlüpfen, zu singen, tanzen oder neue Lieder und Tänze kennen zu lernen? Dann freuen wir uns Dich in der ersten Ferienwoche kennen zu lernen oder wieder zu sehen.

Vor über 70 Jahren schrieb Erich Kästner die Fabel, in der die Tiere gemeinsam die Welt retten... und heute

ist die Geschichte immer noch aktuell. Natürlich haben wir auch wieder viele Theaterspiele, Instrumente und Kostüme im Gepäck– und sind gespannt was Ihr daraus macht... Am letzten Tag findet eine Aufführung auf der großen Bühne für Familie und Freunde statt.

-  für Kinder ab 8 Jahren
  -  mit Chica Schmidt, Theaterpädagogin und Silvia Needon, Musikpädagogin
  -  Preis: 140 €, inkl. Mittagessen (Sozialpreis: 120 €, Förderpreis: 160 €)
  -  Anmeldeschluss: 14.07.2024
- 22.-26.07.2024, 9:00-12:00 Uhr**

### **ferienINKLUSIV: Kunstwerkstatt - Sommerbriele - Malen, Zeichnen - Wünschen, Träumen**

Der Sommer lädt ein zum Malen und Experimentieren mit Farben und Materialien unter freiem Himmel und lassen unserer Fantasie freien Lauf.

-  für Kinder 6-12 Jahre
-  mit Jana Feiler
-  kostenfrei, gefördert durch „Kultur macht stark“
-  Anmeldeschluss: 14.07.2024

**29.07.-01.08.2024, 10:00-15:00 Uhr**

### **ferienKREATIV: Skulpturenbau aus Pappmaché**

Aus Maschendraht, Papier und Leim lassen sich tolle Objekte oder Figuren herstellen.

Vielleicht ist es Euer Lieblingstier oder auch ein Kuscheltier, welches wir auf diese Art vergrößern. Wer keine Angst vor glibbrigem Leim oder piksigem Draht hat, ist willkommen! Nach Fertigstellung unserer Arbeiten werden sie toll bemalt.

-  für Kinder ab 8 Jahren
-  mit Barbara Illmer
-  65 €, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 14.07.2024

**29.07.-02.08.2024, 10.00-15.00 Uhr**

### **ferienTECHNIK: Roboter konstruieren** \_\_\_\_\_

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 programmiert diese Roboter selbst. Wie das geht, zeigen euch Kirsten und Olaf, zwei echte Ingenieure von SOMALES. Zwischendurch machen wir lustige Spiele im Freien oder in der Sporthalle.

- 👤 für Kinder und Jugendliche 10-14 Jahre
- 👤 mit Olaf Weber, Kirsten Stute
- € 80 €, inkl. Mittag
- 🕒 Anmeldeschluss: 14.07.2024

**29.07.-02.08.2024, 09.00-16.00 Uhr**

### **ferienKREATIV: Mediensommer 2024 - Filmworkshops** \_\_\_\_\_

Ein Film entsteht. Aber nicht irgendeiner- sondern euer eigener! Für jeden Job am Set gibt es den entsprechenden Workshop: Drehbuch schreiben, Kamera, Schauspiel, Animationen, Filmmusik, das Filmset ausstatten. Alles wird im Dokuworkshop festgehalten. Zum Schluss gibt es eine Präsentation im Saal des Treffpunkt Freizeit. Die Filmpremiere findet im Kino des Filmmuseums Potsdam statt. Der Film geht dann an die Filmfestivals im Land!

- 👤 für Kinder ab 10 Jahren
- 👤 mit Filmemacher:innen von young images
- € Förderung beantragt
- 🕒 Anmeldeschluss: 14.07.2024

**19.-22.08.2024, 10.00-13.00 Uhr**

### **ferienKREATIV: Nähwerkstatt Taschen und Sportbeutel** \_\_\_\_\_

Wer möchte das neue Schuljahr mit einer personalisierten Federtasche oder einem tollen selbstgemachten Turnbeutel starten? Ihr lernt im Kurs die Nähmaschine kennen und startet dann mit praktischen Projekten, die

im Alltag viel benutzt werden. Ob erst in der Schulzeit als Turnbeutel oder schon am nächsten Tag für Unternehmungen in den Ferien, die selbstgenähten Begleiter sind überall dabei.

- 👤 Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Anke Roth
- € 50 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 14.07.2024

**26.-29.08.2024, 10.00-13.00 Uhr**

### **ferienKREATIV: Nähwerkstatt - Upcycling** \_\_\_\_\_

Wir entwerfen, entwickeln und nähen vom Knopf bis zum Hosenbein alles zusammen, was uns in die Hände kommt. Aus Alt mach Neu!

- 👤 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Anke Roth
- € 50 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 14.07.2024

**26.-30.08.2024, ganztags**

### **ferienCAMP: Die Stadtpiraten unterwegs...**

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 Elisa Martin, Uwe Rühling & Team
- € 160,00 € (Sozialpreis: 140 €, Förderpreis: 180 €)
- 🕒 Anmeldeschluss: 14.07.2024

**Osterferien für Kitas und Horte****26.03. oder 27.03.2024, jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr**

Naturworkshop „Wir entdecken den Frühling“

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. Bitte eigene Buntstifte mitbringen.



-  für Kindergruppen 6-11 Jahre
-  Dr. rer. nat. Ute Kindermann (Biologin)
-  4 €/ Kind (Mindestbeitrag 48 EUR)
-  bis 17.03.2024 an:  
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

**11.-13.06.2024, 09:00-12:00 Uhr****Gesundheitstage  
für Potsdamer Schülerinnen und Schüler**

Workshops, Infostände und Mitmachaktionen zu gesundheitlichen Themen.

11.06.2024 für Schüler:innen der 1. - 3. Klassen

12.06.2024 für Schüler:innen der 4. - 6. Klassen

13.06.2024 für Schüler:innen der 7. - 8. Klassen

Nur mit Voranmeldung!

-  Eintritt frei
-  nur mit Voranmeldung:  
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

**Sommerferien  
für Kitas und Horte****23.7., 24.7. o. 25.7.2024 jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr  
Naturworkshop „Spannende Entdeckungs-  
reise in die Natur“**

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 Vogelnester und messen uns im Weitsprung mit Hasen, Eichhörnchen oder Fuchs. In Spielen, durch Rätsel, Erkundungsaufgaben und Basteleien erfahren wir viel über das Leben einheimischer Pflanzen und Tiere. Ausrüstung: feste Schuhe oder Turnschuhe, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz. Bitte eigene Buntstifte mitbringen.

-  für Kindergruppen 6-11 Jahre
-  Dr. rer. nat. Ute Kindermann (Biologin)
-  4 €/ Kind (Mindestbeitrag 48 EUR)
-  bis 14.07.2024 an:  
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

**Für Schulprojekttag, Projektwochen oder Exkursionen bieten wir Ihnen zusätzlich verschiedene Abrufoangebote 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  
Projekttag für Schulklassen**

Grundlegend werden die Projekttag 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.

### **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
- € Preis: 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
- € Preis: 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

### **Systemische Abenteuerpädagogik Projektstage für Schulklassen**



### **Abenteuer-Teamspiele**

**Ziel:** Kennenlernen und Vertrauensaufbau bei neuen Gruppen, gegenseitige Wertschätzung und Zuhören, respektvollen Umgang miteinander und Toleranz anderer Meinungen gegenüber fördern, Konflikttraining bei bestehenden Gruppen durch Förderung der gewaltfreien Kommunikation und systemische Reflektion

**Methode:** viel Spaß, Spannung und Bewegung, Kooperations-, Kommunikations- und Strategiespiele im Team

- 👥 für Schüler:innen ab 3. Klasse
- 🕒 Projektstage, jeweils ca. 3 Stunden
- € Preis: 20 €/ Kind, mind. 400 €/ Gruppe

### **Vertrauensspiele**

**Ziel:** Vertrauensausbau und Stärkung des Wir-Gefühls von bestehenden Gruppen

**Methode:** Achtsamkeitsübungen mit gegenseitiger körperlicher Unterstützung in Klein- und Großgruppen

- 👥 für Schüler:innen ab 3. Klasse
- 🕒 Projektstage, jeweils ca. 3 Stunden
- € Preis: 20 €/ Kind, mind. 400 €/ Gruppe

### **Bogenschießen im Team**

**Ziel:** Vertrauensaufbau und Stärkung des Wir-Gefühls von bestehenden Gruppen.

**Methode:** Achtsamkeitsübungen mit gegenseitiger Unterstützung in 2er Teams

- 👥 für Schüler:innen ab 4. Klasse
- 🕒 Projektstage, jeweils ca. 2 Stunden
- € Preis: 20 €/ Kind, mind. 400 €/ Gruppe

### **Kisten- und Baumklettern**

**Ziel:** Vertrauensaufbau und Stärkung des Wir-Gefühls von bestehenden Gruppen

**Methode:** Achtsamkeitsübungen mit gegenseitiger Unterstützung für halbe Klasse

Nur in Kombination mit anderer Aktion und für eine Kleingruppe bis 15 Kinder!

- 👥 für Schüler:innen ab 4. Klasse
- 🕒 Projektstage, jeweils ca. 3 Stunden
- € Preis: 25 €/ Kind, mind. 500 €/ Gruppe

GRENZGÄNGER Erlebnispädagogik Berlin-Brandenburg

#### **Ansprechperson:**

- 👤 Thomas Lowke
- 📞 0163-679 31 37
- ✉ lowke@grenzgaenger-ep.de
- 🌐 www.grenzgaenger-abenteuersport.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 32).*



**Theater, Musik & Tanz**  
Seite 32-49



**Kreatives & Kunst**  
Seite 50-57



**Gesundheit, Sport & Entspannung**  
Seite 58-71



**Wissen & Lernen**  
Seite 72-75



**Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung**  
Seite 76-81

### 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.

- 🕒 Mo, Mi, Do,  
Freitag 16:00 – 18:00 Uhr
- 👥 Kinder
- 📍 Probebühne
- 👤 Margitta Burghardt
- ☎ 0331 – 50 58 60-32
- ✉ mitspielen@kmt-buntspecht.de

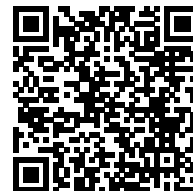


### Theatergruppe für Kinder

Die jüngste Kindertheatergruppe des Offenen Kunstvereins e.V. Potsdam trifft sich ab jetzt wöchentlich. Unter fachkundiger Anleitung von Philip Baumgarten (Regisseur) und Tanja Wehling (Puppenspieler:in) lernen die Kinder spielerisch verschiedene Aspekte der Schauspieltechnik kennen: Präsenz, Stimme, Gestik und Mimik, Bewegung und Raumgefühl sind unsere Schwerpunkte, aber auch Achtsamkeit und Zusammenarbeit in der Gruppe. Fantasie und Autonomie werden bei uns groß

geschrieben. Durch angeleitete Improvisationen haben die jungen Mitspieler:innen Raum, um eigene Geschichten zu erzählen, die wir einmal im Jahr zu einem abendfüllenden Theaterstück zusammenfügen. Einstieg jederzeit möglich, wir bitten um Anmeldung per Mail.

- 🕒 Dienstag, 16:00 – 17:30 Uhr
- 👥 Kinder ab 8 Jahren
- 📍 Probebühne
- 👤 Philip Baumgarten
- ☎ 0176-61934378
- ✉ baumgarten@okev.de
- € 35 €/ ermäßigt 25 € pro 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 15 Jahren
- 📍 Ballettraum, Probebühne
- 👤 Christoph Gramowski
- ☎ 0178-7982536
- ✉ briefkasten@musicalminds-potsdam.de
- € 30 €/ Monat
- 🌐 [www.musicalminds-potsdam.de](http://www.musicalminds-potsdam.de)

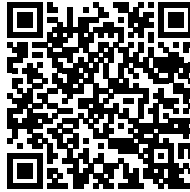


### Teenietheatergruppe Buntspecht

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 Handlungen entwickeln, die in kleiner Auftrittsförm als mobiles Theater präsentiert werden können.



- 🕒 Freitag, 18:00 – 20:00 Uhr
- 👥 Jugendliche ab 13 Jahren
- 📍 Probebühne
- 👤 Margitta Burghardt
- 📞 0331 – 50 58 60-32
- ✉️ mitspielen@kmt-buntspecht.de
- € 25 € / 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!

- 🕒 Sonntag, 16:00 – 18:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Krystian Koziol
- 📞 0176-76795330
- ✉️ stageattacktheater@gmail.com
- € 15€ / Monat



### Musiktheater Fallobst Potsdam e.V.

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

- 🕒 Donnerstag, 20:00 – 22:00 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 📍 Probebühne
- 👤 Peggy Colditz
- 📞 0176-21520843
- ✉️ peggy.colditz@gmx.de
- € 30 € / 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.

Termine: 1./ 8./ 15./ 22. März; 12./ 19./ 26. April; 3./ 10./ 17./ 24. Mai; 7./ 14. Juni 2024

- 🕒 ab 01.03.24 (13 Termine),  
20:15 – 22:15 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 📍 Probebühne
- 👤 Ellen Schieß
- 📞 033205-216749
- ✉️ kontakt@gestalt-theater-therapie.de
- € 175 € / ermäßigt 155 € (13 Termine)



### 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.

-  Montag, Donnerstag 16:30 – 19:00 Uhr
-  Jugendliche, Kinder
-  Außengelände Seewiese
-  Außengelände Sportwiese
-  Sylke Winkler
-  0331-9793035
-  info@fanfarenzugpotsdam.de
-  5 € / Monat



### Chorwerk Potsdam „Bambini“ Kinderchor

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

-  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

Die Chorallen sind ein Chor des Chorwerk Potsdam e.V. für Mädchen und Jugendliche ab 8 Jahren. jeden

-  Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr
-  Jugendliche, Kinder ab 8 Jahren
-  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 und Jugendliche ab 8 Jahren. jeden

-  Freitag, 16:00 – 17:00 Uhr
-  Kinder ab 8 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 Jungs und junge Männerstimmen ab 9 Jahren.



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



### 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. Unser Chor wird zu unterschiedlichen Anlässen angefragt. Besonders gerne singen wir für Senioren in Altenheimen und in Dorfkirchen.



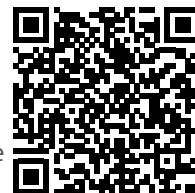
- 🕒 Dienstag, 09:45 – 11:45 Uhr
- 👥 Seniorinnen & Senioren
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Hermann Goebel (Chorsprecher)
- 📞 0152-04429039
- ✉️ hegoebel@gmx.de
- € 4 €/ Monat



### 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.

- 🕒 Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 📍 Probebühne
- 👤 Berk Altan
- 📞 0331-769 930 80
- ✉️ info@musikschule-klangkunst.de
- € auf Anfrage



### Vokalensemble Papillon

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

- 🕒 Montag, 19:30 – 21:30 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 📍 Probebühne
- 👤 Susette Preißler
- 📞 0331-2702761
- ✉️ susettepreissler@gmx.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.

- 🕒 Montag, 20:00 – 21:30 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 📍 Probebühne
- 👤 Holger Scheidt
- 📞 0331-769 930 80
- ✉️ info@musikschule-klangkunst.de
- € 35 € / Monat (kostenlose Schnupperstunde)



### 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.



- 🕒 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.

- 🕒 Freitag, 16:15 – 17:15 Uhr
- 👥 Kinder ab 12 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Manuela Werner
- 📞 0176-53499291
- ✉️ manuela.wern1@freenet.de
- € 25 € / Monat



### Kindertanz & Kinderballett - Accelerando

Bei uns erlernen Kinder spielerisch sich zu verschiedenen Rhythmen und Musikrichtungen zu bewegen. Dabei wird ihr Bewusstsein für den Umgang mit dem eigenen Körper, Bewegungen und Rhythmus geschult. Kleine Kinder haben von Natur aus eine gesunde Körperhaltung – das Tanzen hilft ihnen, diese zu erhalten. Durch regelmäßiges Üben wird die Wahrnehmung der Kinder sensibilisiert. Die Kinder entwickeln durch die bewältigten Aufgaben und die daraus resultierenden Erfolge Selbstbewusstsein. 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

- 🕒 Donnerstag, 15:00 – 15:45 Uhr (ab 4 J.)
- Donnerstag, 15:50 – 16:50 Uhr (ab 7 J.)
- Donnerstag, 16:55 – 17:55 Uhr (ab 10 J.)

- 👥 Kinder
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Veselina Handzhieva
- 📞 0331-70237881
- ✉️ mail@accelerando.one
- € 35 € / Monat (Probestunde 8 €)



### 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. Kurze tänzerische Übungen aus dem Jazz und Ballett Bereich, zu bekannten Kinderliedern, runden den Unterricht meist ab. Hierbei liegt es mir am Herzen, die Individualität und Kreativität der Kinder künstlerisch auszubauen, sodass schon im frühen Alter tanzen nicht nur als Sport, sondern auch als Kunst verstanden wird.

- 🕒 Mittwoch, 16:00 – 16:45 Uhr
- 👤 Kinder ab 3 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Maria Wähnke
- 📞 0163-1687727
- ✉️ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 33 € / Monat, Probestunde



### **Spatzenballett II (5-7 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! Des Weiteren, wird die Koordination, eine gute Haltung und Musikverständnis in der frühkindlichen Musikerziehung gefördert. Hierbei liegt es mir am Herzen, die Individualität und Kreativität der Kinder künstlerisch auszubauen, sodass schon im frühen Alter tanzen nicht nur als Sport, sondern auch als Kunst verstanden wird.

- 🕒 Mittwoch, 16:45 – 17:30 Uhr
- 👤 Kinder ab 5 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Maria Wähnke
- 📞 0163-1687727
- ✉️ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 33 € / Monat, Probestunde



### **Kindertanz ab 8 Jahren** **Tanzschule Maria Wähnke**



Das Fundament des Kurses ist Ballett, wird aber durch eine Ausbildung in Modern Jazz und Contemporary Dance erweitert. Hierbei liegt es mir am Herzen, die Individualität und Kreativität der Kinder künstlerisch auszubauen, sodass schon im jungen Alter tanzen nicht nur als Sport, sondern auch als Kunst verstanden wird. Kinder verbinden Musik häufig mit Tanzen. Ich möchte dieses natürliche Interesse unterstützen, damit die Kinder Spaß und Freude am körperlichen Ausdruck finden.

- 🕒 Mittwoch, 17:30 – 18:15 Uhr
- 👤 Kinder ab 8 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Maria Wähnke
- 📞 0163-1687727
- ✉️ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 33 € / Monat, Probestunde



### **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 TänzerInnen 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. Die Anmel-

dung erfolgt durch einen kurzen Text (ca. 4-8 Sätze) zur tänzerischen Vorerfahrung und Motivation per Email.

- 🕒 Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr
- 👥 Jugendliche ab 16 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Maria Wähnke
- 📞 0163-1687727
- ✉ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 33 €/ Monat, Probestunde
- 🌐 www.tanzschulemariawaehnke.de



### 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. Es entsteht eine eigene Wahrnehmung für die Form, den Körper, den Raum und im Bezug auf die anderen. Das Spiel mit verschiedenen Materialien erweitert diese Forschungsräume und gibt insbesondere die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam in eine imaginäre Welt einzutauchen.

- 🕒 jeden Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr
- 👥 Kinder ab 6 Jahren

- 🏠 Sporthalle
- 👤 Ludovic Fourest
- ✉ l.fourest@googlemail.com
- € 40 € / 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. Es entsteht eine eigene Wahrnehmung für die Form, den Körper, den Raum und im Bezug auf die anderen. Das Spiel mit verschiedenen Materialien erweitert diese Forschungsräume und gibt insbesondere die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam in eine imaginäre Welt einzutauchen.

- 🕒 Dienstag, 15:15 – 16:15 Uhr
- 👥 Kinder ab 9 Jahren
- 🏠 Sporthalle
- 👤 Ludovic Fourest
- ✉ l.fourest@googlemail.com
- € 40 € / 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. Es entsteht eine eigene Wahrnehmung für die Form, den Körper, den Raum und im Bezug auf die anderen. Das Spiel mit verschiedenen Materialien erweitert diese Forschungsräume und gibt insbesondere die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam in eine imaginäre Welt einzutauchen.

- 🕒 Mittwoch, 17:15 – 18:15 Uhr
- 👤 Kinder ab 5 Jahren
- 📍 Sporthalle
- 👤 Ludovic Fourest
- ✉ l.fourest@googlemail.com
- € 40 € / Monat



### **Kinderballett I Tanzstudio Perfektion**

In unseren Kursen für Kinder ist jede Übung in eine interessante Geschichte verpackt, so dass wir mit Spaß und Spiel den Umgang mit der Musik und der Bewegung erlernen. Wir üben tänzerische Grundformen, kräftigen die Muskulatur, achten auf eine gute Haltung und fördern Rhythmusgefühl, Koordination, Aufmerksamkeit und Fantasie.

- 👤 Kinder 7 bis 9 Jahre
- 🕒 Montag, 16:00 – 17:00 Uhr
- 📍 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. Kommen Sie jetzt zur Probestunde.

- 🕒 Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
- 👤 Kinder ab 10 Jahren
- 📍 Ballettraum
- 👤 Iryna Gelman
- 📞 0172-3973394
- ✉ iryna@tanzstudio-perfektion.de
- € 35 € / Monat, 1 Probestunde kostenlos



### **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.



- 🕒 Montag, 15:15 – 16:00 Uhr
- 👤 Kinder ab 3 Jahren
- 📍 Ballettraum
- 👤 Iryna Gelman
- 📞 0172-3973394
- ✉ iryna@tanzstudio-perfektion.de
- € 33 € / Monat, 1 Probestunde kostenlos



### **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.

- 🕒 Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
- 👤 Erwachsene, Jugendliche
- 📍 Ballettraum
- 👤 Iryna Gelman
- 📞 0172-3973394
- ✉ iryna@tanzstudio-perfektion.de
- € 35 € / Monat, 1 Probestunde kostenlos



### Tanzen gegen Demenz

Tanzen hält fit – körperlich, seelisch und geistig. Tanzen ist außerdem eine der besten Präventionen gegen Demenz. In diesem Kurs werden wir Tänze aus aller Welt lernen (ohne Partner). Übungen für Koordination, Konzentration und Gleichgewicht gehören zum Programm. Jetzt anmelden, neue Menschen kennen lernen und mit Freude und Spaß durchs Leben tanzen.

- 🕒 ab April 2024, Donnerstag, 11:00 – 12:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Iryna Gelman
- 📞 0172-3973394
- ✉️ irynga@tanzstudio-perfektion.de
- € 10-Karte-(90€), 1 Probestunde kostenlos



### Seniorentanz



Tanzen ist Lebensfreude! Mit einem bunten Musikmix von unserem DJ schwingen wir die Tanzbeine. Ob mit Tanzpartner:in oder als Solotänzer:in, die Freude an der Bewegung zur Musik in der gemeinsamen Runde und die Lust, auch mal etwas Neues auszuprobieren, stehen beim Tanzen ab 65+ im Vordergrund. Kaffee und Kuchen kann in unserem Café Midi individuell gekauft werden. Wer Lust dazu hat, ist herzlich eingeladen! Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt.

- 🕒 24.2./ 27.4./22.6.2024, 14:30 – 17:30 Uhr
- 👤 Seniorinnen & Senioren
- 🏠 Gemeinschaftsraum
- 👤 Jana Kühnel
- 📞 0331-50 58 60 16 oder 0152-59417168
- ✉️ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- ✉️ verbindliche Anmeldung per Mail an seniorentanz.treffpunkt@gmx.de
- € Eintritt frei



### 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.

- 🕒 Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Corinna Gloger
- 📞 0172-3198733
- ✉️ co.gloger@gmx.de
- € 25 € pro Monat



### Töpfern for Kids

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

- 🕒 12.2./ 11.3./ 15.4./ 13.5./ 10.6./ 1.7.  
15:30 – 17:00 Uhr
- 👥 Jugendliche,  
Kinder ab 6 Jahren
- 🏠 Kreativraum
- 👤 Doris Bauer
- ☎ 0162-7337742
- ✉ doris.bauer5@web.de
- € 10 € / 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 Grundgedanke hinter diesem Angebot.

- 🕒 Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr
- 👥 Mädchen ab 9 Jahren
- 🏠 Holzwerkstatt
- 👤 Friederike Zähringer
- ✉ info@femship.de
- € kostenfrei (Materialspende)



### Kreative Holzwerkstatt

In der Holzwerkstatt steht jede Menge Material für eure Ideen bereit.  
Wenn ihr eine spannende Bauidee vorhabt, trifft ihr hier auf die Experten.  
An der Werkbank lernt ihr mit den Materialien und den Werkzeugen umzugehen. Nach und nach erweitert ihr eure handwerklichen Fähigkeiten.

- 🕒 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

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 KursteilnehmerInnen können sämtliche Stilrichtungen, Materialien, und Gestaltungstechniken erkundet werden.



- 🕒 Die, Do 15:00 – 16:30 Uhr u. 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? \_\_\_\_\_

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.

- 🕒 Mittwoch, 15:30 – 17:00 Uhr
- 👥 Jugendliche, Kinder ab 8 Jahren
- 📍 Kreativraum
- 👤 Jana Feiler
- ✉ info@jana-feiler.de
- € kostenfrei, gefördert durch „Künste öffnen 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.



- 🕒 Donnerstag, 16:00 – 17:45 Uhr
- 👥 Jugendliche, Kinder ab 10 Jahren
- 📍 Schneiderwerkstatt
- 👤 A. Roth
- ✉ schneiderkurse-im-tf@gmx.de
- € 60 €/ Monat



### 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 und der Suche nach der eigenen Bildsprache.

- 🕒 Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendl. ab 14 J
- 📍 Kreativraum
- 👤 Heiko Wennesz
- ✉ cosmos.wennesz@web.de
- € 10 € / Termin, Material beim ersten Mal vorhanden



### Nähtreff \_\_\_\_\_

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.

- 🕒 Montag, 18:30 – 20:30 Uhr
- Donnerstag, 09:30 – 11:30 Uhr
- 👥 Eltern, Erwachsene
- 📍 Schneiderwerkstatt
- 👤 Stefanie Steyer
- ☎ 0176-24833830
- ✉ nadelherz@online.de
- € 1,50 €/ Termin



### Café Zick-Zack \_\_\_\_\_

In gemütlicher Runde nähen, stricken oder häkeln, das macht deutlich mehr Spaß als allein zu Hause! Gegensei-

tig 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. 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.

-  Mittwoch, 09:30 – 11:30 Uhr
-  Erwachsene ab 50 Jahren
-  Schneiderwerkstatt
-  Jana Kühnel
-  0331-50 58 60 16 oder 0152-59417168
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  € 1,50 EUR



### 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. Der Einstieg jederzeit möglich.

-  jeden 2. Do. im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr
-  Erwachsene, Kinder
-  Begegnungsraum
-  Ursula Henning
-  0331- 2012908
-  uschi-4@gmx.net
-  € 1,50 EUR/ 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.

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



### 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. Wir sind gern bereit, unsere Erfahrungen an Interessierte weiterzugeben.

-  19.3./9.4./23.4./28.5./11.6./25.6., 18:30 – 20:30 Uhr
-  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.

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



### 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](http://www.fotoclub-potsdam.de)

- 🕒 jeden 1. und 3. Do. im Monat, 19:00-21:00 Uhr
- 👤 Erwachsene, Jugendliche
- 🏠 Gemeinschaftsraum
- 👤 Sandra Bartocha
- ☎ 0331-8172875
- € keine



### 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 werden mit Liebe und Kreativität zu neuem Leben erweckt.

- 🕒 jeden 4. Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr
- 👤 Eltern, Kinder, Senioren
- 🏠 Kreativraum, Begegnungsraum
- 👤 Silke Vollert
- ☎ 0331-505860 16
- ✉ vollert@treffpunktfreizeit.de
- € Spende



### Offene Holzwerkstatt

Die offene Holzwerkstatt ist eine Selbsthilfwerkstatt. Sie haben ein konkretes Vorhaben oder eine Idee, dann sind Sie bei uns richtig. Ob Jung oder Alt, jede:r ist herzlich willkommen. Handwerkliches Geschick ist zwar nie verkehrt, aber auch nicht unbedingt notwendig! Eine Einweisung in die Geräte erfolgt vor Ort.

- 🕒 Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr
- 👤 Erwachsene, Jugendliche, Kinder, 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. Mo. im Monat, 18:30 – 20:30 Uhr
- 👤 Erwachsene, Jugendliche, Senioren
- 🏠 Siebdruckwerkstatt
- 👤 Mathias Quast
- ✉ mathiasquast@web.de
- € abhängig vom Projekt



### 8 Gates - Ninja-Lifestyle für Kids

Traditionelle Selbstverteidigung und Lebensführung aus dem Ninjutsu für Kids. Du findest den Lifestyle deiner Ninja-Helden cool? Du möchtest auch so sein und jeden Tag zu Deinem Training machen? 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](mailto:info@8gates-institute.de)
-  60 €, kostenfreies Probetraining
-  [www.8gates-institute.de](http://www.8gates-institute.de)



### Aikido

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

-  jeden Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Sporthalle
-  Sebastian Böwe
-  030 - 291 54 42
-  [info@aikidopotsdam.de](mailto:info@aikidopotsdam.de)
-  x 35 €, Jugendliche 25 €
-  [www.aikidopotsdam.de](http://www.aikidopotsdam.de)



### Aikido für Kinder

Aikido ist eine gewaltlose japanische Kampfkunst. Nicht das Ausschalten eines Gegners wird angestrebt, sondern die Neutralisation seines Angriffs. Die Energie eines solchen Angriffs wird zurück auf den Angreifer gelenkt und so neutralisiert. Gerade Kinder profitieren vom Training und der dabei praktizierten japanischen Etikette durch Entwicklung von Friedfertigkeit und Disziplin.

-  jeden Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr
-  Kinder ab 6 Jahren
-  Sporthalle
-  Sebastian Böwe
-  030 - 291 54 42
-  [info@aikidopotsdam.de](mailto:info@aikidopotsdam.de)
-  20 € / Monat
-  [www.aikidopotsdam.de](http://www.aikidopotsdam.de)



### Karate für Kinder

Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt. Karate ist eine alte Kampfkunst von Okinawa, mit Wurzeln in China und Einflüssen aus Japan. Karate ist für Kinder und Jugendliche ein Sport mit Elementen des Kampfes.

-  Montag, 17:00 – 17:45 Uhr
-  Kinder ab 6 Jahren
-  Sporthalle
-  Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
-  [yamato-potsdam@posteo.de](mailto:yamato-potsdam@posteo.de)
-  10 €/ Monat



### Karate für Jugendliche

Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt. 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.

- 🕒 Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
- 👤 Jugendliche, Kinder ab 11 J
- 📍 Sporthalle
- 👤 Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
- ✉ yamato-potsdam@posteo.de
- € bis 13 Jahre 10 €/ Monat; ab 14 Jahre 15 €/ Monat



### Karate für Erwachsene

Karate ist eine alte Kampfkunst von Okinawa, mit Wurzeln in China und Einflüssen aus Japan. 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.

- 🕒 Montag, 19:00 – 20:30 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 📍 Sporthalle
- 👤 Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
- ✉ yamato-potsdam@posteo.de
- € ab 14 Jahre 15 €/ Monat



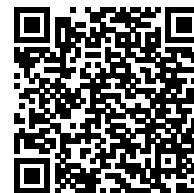
### Ninja Kids - Ninjutsu Kids Training

Ihr wollt lernen euch zu bewegen und wie Ninja und Samurai selbst zu verteidigen?

Ninjutsu ist eine sehr alte Kampfkunst, die vor ungefähr 1.500 Jahren in der mittelalterlichen Periode des feudalen Japans erschien.

Das bekannteste Kapitel von Ninjutsu ist das Taijutsu, das ist die Lehre des korrekten Körpereinsatzes. Dabei lernt man, seinen Körper als Ganzes zu benutzen und nicht nur seine Glieder zu bewegen.

- 🕒 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.



- 🕒 Freitag, 18:30 – 21:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 📍 Sporthalle
- 👤 Stefan Jährling
- ☎ 0177-37 11 523
- ✉ info@banbutsu-ruten-dojo.de
- € 50 €/ Monat, Probetraining kostenfrei



### 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.

🕒 Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Sonntag, 18:00 – 20:00 Uhr

👤 Erwachsene

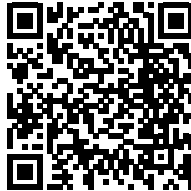
📍 Sporthalle

👤 Esaka Dojo Potsdam

📞 0170-2768725

✉️ dojo@iaido-potsdam.de

€ 20 € pro Monat



### KINDERSport



Kindersportkurs für Kind + 1 Bezugsperson. 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.

🕒 Donnerstag, 15:30 – 16:15 Uhr

Samstag, 08:20 – 09:05 Uhr

Samstag, 09:15 – 10:00 Uhr

👤 Eltern, Großeltern, Kinder



Sporthalle



Maria Schönaauer



fitmitmaria@gmail.com



98 € (pro Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)



Anmeldung: [www.fitmitmaria.de/kurse](http://www.fitmitmaria.de/kurse)

### MamaWorkout - 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.)



Freitag, 10:30 – 11:20 Uhr



Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche



Ballettraum



Maria Schönaauer



fitmitmaria@gmail.com



118 € (8 Einheiten + 1 Bonus)

Anschlusskurs 110 €



Anmeldung: [www.fitmitmaria.de/kurse](http://www.fitmitmaria.de/kurse)



### MINIsport

Kindersportkurs für Kind + 1 Bezugsperson.

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.



Donnerstag, 14:40 – 15:25 Uhr

Samstag, 10:10 – 10:55 Uhr

Samstag, 11:00 – 11:45 Uhr



Eltern, Großeltern, Kinder



Sporthalle



Maria Schönaauer



fitmitmaria@gmail.com



98 € (pro Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)



Anmeldung: [www.fitmitmaria.de/kurse](http://www.fitmitmaria.de/kurse)



### Yoga Kids - Yoga für Kinder

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. Die effektiven Übungen befähigen sie, ihre Aufmerksamkeit und Konzentration zu stärken und sie stimulieren die kreativen Fähigkeiten, die in den Kindern schlummern.

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



### Parkour - die Kunst der Fortbewegung

Trainieren und spielen - Art du Déplacement /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.

- 🕒 Freitag, 14:45 – 16:15 Uhr
- 👥 Jugendliche, Kinder
- 🏠 Sporthalle
- 👤 Lukas Schapp
- ☎ 0151-21642661
- ✉ lukas@pib-akademie.de
- € 35 € pro Monat (Rabatte auf Nachfrage)



### BodyWorkout

Entdecke das Fitness-Arsenal in Dir. Alles was du zu einem guten Fitnesstraining brauchst, bietet Dir Dein eigener Körper. Arbeit mit ihm und lass ihn für Dich ar-

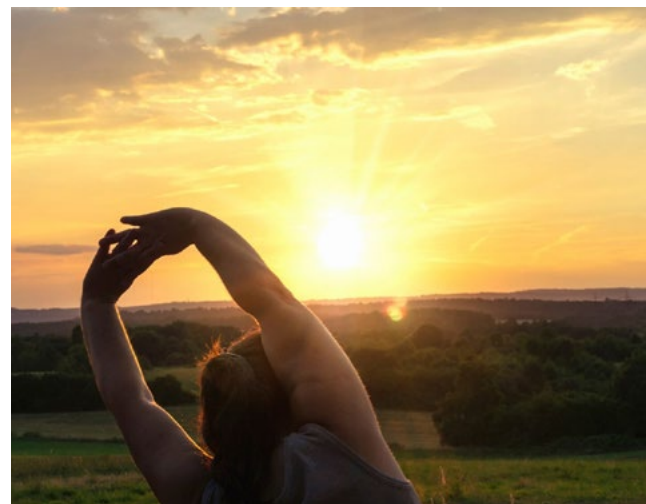
beiten. Unser Ganzkörperworkout verschafft Dir Ausdauer, Kraft und Leistungsfähigkeit im Alltag.

- 🕒 Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 🏠 Aktivraum
- 👤 Peter Könnicke
- € 100 € / 8 Termine
- 🌐 Anmeldung auf: [www.gotorun.de/online-buchen](http://www.gotorun.de/online-buchen)



### 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.



- 🕒 Montag, 08:00 – 08:45 Uhr
- 🕒 Mittwoch, 08:00 – 08:45 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 🏠 Aktivraum
- 👤 Peter Könnicke
- € 100 € / 8 Termine
- 🌐 Anmeldung auf: [www.gotorun.de/online-buchen](http://www.gotorun.de/online-buchen)





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.



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



### RückenFitness

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.

-  Freitag, 08:00 – 08:45 Uhr
-  Erwachsene
-  Aktivraum
-  Peter Könnicke
-  Anmeldung auf:  
[www.gotorun.de/online-buchen](http://www.gotorun.de/online-buchen)
-  100 €/ 8 Termine



### OUTDOOR-Workout

Zirkeltraining an der frischen Luft, für alle Frauen und Männer, die fit werden oder bleiben wollen! Der wechselnde Outdoor Zirkel gestaltet sich zu jeder Trainingseinheit anders und setzt damit immer einen neuen Trainingsfokus.

-  Donnerstag, 07:10 – 08:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Außengelände Seewiese
-  Peter Schönauer
-  86 € (6 Wochen Kurs)
-  Anmeldung:  
[www.fitmitmaria.de/outdoor-workout](http://www.fitmitmaria.de/outdoor-workout)



### Pilates für Anfänger:innen

Pilates ist ein ganzheitliches Training für alle Körper. Es verbessert die Körperhaltung, vertieft das Gefühl zum eigenen Körper und trainiert das Powerhouse (Bauch, Rücken und Beckenboden). In diesem Kurs stärken wir mit Kraftübungen und Dehnung die Muskulatur und Faszien, regen den Kreislauf an und mobilisieren Gelenke und Wirbelsäule.

-  Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
-  Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Sporthalle
-  Vortragsraum
-  Samantha Wirasekara-Kähler
-  0178- 5235796
-  [S.Wirasekara@gmx.de](mailto:S.Wirasekara@gmx.de)
-  15 € / Termin, 10er Karte 130 €



### Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist ein ganzheitliches Training für alle Körper. Es verbessert die Körperhaltung, vertieft das Gefühl zum eigenen Körper und trainiert das Powerhouse (Bauch, Rücken und Beckenboden).

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

- 🕒 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 €



### LachTreff - Der Lachclub Potsdam im Treffpunkt Freizeit

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

- 🕒 jeden 1. Sa.im Monat, 10:00 – 10:45 Uhr
- 👤 Erwachsene, Jugendliche, Seniorinnen & Senioren
- 📍 Außengelände Seewiese
- 👤 Anne Ludwig, zertifizierte Lachyoga-Trainerin
- 📞 0177-1686640
- ✉ kontakt@lachyoga-potsdam.de
- 💶 € Eintritt frei (keine Anmeldung erforderlich)

### 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. 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.



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



### Volleyball - Frauen

Unsere Volleyball-Frauengruppe besteht schon seit über 20 Jahren und einige Gründerinnen sind immer noch dabei. Das heißt – unsere Altersstruktur ist ab 40 aufwärts und mittlerweile deutlich darüber hinaus – und wir spielen mit Ehrgeiz und Spaß. Derzeit sind wir ziemlich komplett, aber ihr könnt gern vorbeikommen, um euch zu vernetzen.

- 🕒 Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr
- 👤 Frauen
- 📍 Sporthalle
- 👤 Annett Ziems
- ✉ annettziems@web.de
- 💶 € keine Angabe



### 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, 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.



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



### 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!

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



### 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. 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



### Afu-Jugendgruppe: Funk, Elektronik & Computer

Wir lernen die Welt des Amateurfunks kennen, basteln und löten kleine und große Bausätze. Per Computer vernetzen wir uns mit der ganzen Welt. Wer Lust hat kann selbst das Mikrofon in die Hand nehmen oder Morsen lernen. Kommt doch einfach vorbei und schaut es euch an.

- 🕒 jeden Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr
- 👥 Jugendliche, Kinder ab 12 Jahren
- 📍 Kleiner Seminarraum
- 👤 Frank Hübner
- ✉️ dl1rn@dl1rn.de
- 💶 € 7,50 € pro Monat



### Pen-and-Paper Rollenspiele

Möchtet Ihr dem stressigen Alltag entfliehen und in eine Welt voller Phantasie eintauchen? Dann seid Ihr beim Pen and Paper genau richtig, ob strahlender Ritter, mutige Kriegerin, Westernheld, mächtiger Magier oder schwerelos im Weltall! Der Kreativität und Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Wir erleben gemeinsam Abenteuer in geselliger Runde! max. 5 Teilnehmer:innen pro Termin

- 🕒 Mittwoch, 17:00 – 20:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Ben Konschack
- 📞 0176-34525433
- ✉️ ekonschack@gmail.com
- 💶 € 5 € Jugendliche/ 10 € Erwachsene jeweils pro Termin



### SOMALES - Roboter für Kids

Zusammen tauchen wir in die Welt der Technologie ein, bauen nicht nur Roboter, sondern hauchen ihnen auch Leben ein. Drei Disziplinen erwarten Euch: Level, Challenge (z.B. Sumowettkampf) und Freestyle. Dazu erhaltet Ihr ein Forschertagebuch und spannende Sam-

melkarten. Gemeinsam werden wir kreativ arbeiten und Eure einzigartigen Roboter entwerfen. Dieser Workshop fördert nicht nur Euer technisches Verständnis, sondern auch Teamarbeit, Problemlösungsfähigkeiten und Eure kreative Denkweise.



- 🕒 Dienstag, 16:00 – 17:15 Uhr
- 👥 Kinder ab 8 Jahren
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Olaf Weber und Kirsten Stute
- 📞 0174-410 650 6
- ✉️ olaf.weber@somales.org
- 💶 € 49 €/ Monat, kostenfreie Schnupperstunde
- 🌐 www.somales.org



### SOMALES - Roboter für Jugendliche

Gemeinsam werden wir kreativ arbeiten und Eure einzigartigen Roboter entwerfen. Dieser Workshop fördert nicht nur Euer technisches Verständnis, sondern auch Teamarbeit, Problemlösungsfähigkeiten und Eure kreative Denkweise. Besonders beim Problemlösen wartet ein besonderes Highlight auf Euch: OTSM-TRIZ und ASIT zwei Methodenbaukästen für professionelle Erfinder und Problemlöser.

Macht Euch bereit für eine spannende Reise voller Spaß und Entdeckungen in die Welt der Robotik! Der SOMALES-Roboter-Workshop inspiriert Euch dazu, Eure Neugier zu nutzen und Eure Fantasie einzubringen, während ihr zu den Schöpfern Eurer eigenen mechanischen Meisterwerke werdet. Lasst uns gemeinsam die Magie der Technologie erleben!

- 🕒 Dienstag, 16:00 – 17:15 Uhr
- 👥 Kinder ab 12 Jahren
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Olaf Weber und Kirsten Stute
- ☎ 0174-410 650 6
- ✉ olaf.weber@somales.org
- € 49 €/ Monat, kostenfreie Schnupperstunde
- 🌐 www.somales.org



### 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 Familie 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.

- 🕒 Freitag, 09:00 – 12:00 Uhr
- 👥 Seniorinnen & Senioren
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Jana Kühnel
- ☎ 0331-50 58 60 16 oder 0152-59417168
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € kostenfrei



### 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. Di. im Monat, 18:30 – 20:00 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Frank Hübner
- ✉ dl1rn@dl1rn.de
- € auf Anfrage



### 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](http://www.fg-mingeopal-potsdam.de).

- 🕒 jeden 1. Mi. im Monat, 18:30 – 20:30 Uhr
- 👥 Erwachsene, Senioren
- 📍 Großer Seminarraum
- 👤 Bernhard Frick
- ☎ 0331-5839251
- € auf Anfrage



### Forum Genealogie - Ahnenforschung

Erfahrene Genealogen 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 Teilnehmer voranzubringen. Das Forum wird vom Berliner Verein Herold fachlich unterstützt.

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



### 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.



-  Die u. Do, 09:30 – 11:00 Uhr
-  Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche
-  AKI - Kids Club
-  Jana Kühnel
-  0331-50 58 60 16 oder 0152-59417168
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  € 2 €/ Termin



### 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.

-  Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr
-  Eltern, Kinder bis 3 Jahre
-  Sporthalle
-  Turiya Dana Bombis
-  mail@turiya.cc
-  € 5 €/ Termin



**Weitere Sportangebote für Kinder und Eltern finden Sie in der Rubrik Gesundheit, Sport & Entspannung.**

### Frühstück für Alleinerziehende

Wir laden alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern zu unserem gemeinsamen, kostenlosen Familienfrühstück ein! In entspannter Atmosphäre wollen wir zusammen schlemmen, Spaß haben, uns kennenlernen und austauschen, vernetzen, Informationen weitergeben & einfach eine gute Zeit mit der Familie verbringen.

-  9.3./ 4.5./13.7., 10:00 – 12:30 Uhr
-  Eltern, Kinder
-  AKI - Kids Club
-  Katja Dreyer
-  0331-505860-13
-  dreyer@treffpunktfreizeit.de
-  € Eintritt frei



### 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 werden mit Liebe und Kreativität zu neuem Leben erweckt.

-  jeden 4. Do. im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr
-  Eltern, Kinder, Senioren
-  Kreativraum, Begegnungsraum
-  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.

- 🕒 jeden Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr
- 👤 Eltern, Kinder
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Katja Dreyer
- ☎ 0331-505860-13
- ✉ dreyer@treffpunktfreizeit.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.

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



- 🕒 Termine auf Nachfrage
- 📍 Gemeinschaftsraum
- 👤 Tanja Sendt, zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin
- ✉ tanja.sendt@einfach-eltern.de
- € 60 € für Geschwisterkurs (inkl. Kinderteil, Bastelmaterial, Online-Elternabend)
- 30 € nur Teilnahme am Online-Elternabend
- 🌐 Anmeldung: <https://kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching>



**BabySteps®-„Papa“stunde**

Eine ganz besondere BabySteps®-Kurstunde am Samstag nur für die Papas bzw. Partner:innen oder andere enge Bezugsperson mit ihren Babys. Hier hast du die Möglichkeit dich mit Gleichgesinnten austauschen, Kontakte knüpfen, deine Fragen zu stellen und bindungsstärkende Exklusivzeit mit deinem Baby zu genießen. Mit altersgerechten Spielanregungen, Liedern, wertvollen Informationen rund um die Themen, die euch in eurem Alltag mit Baby beschäftigen, werden wir eine entspannte Kursstunde mit ganz viel Spaß erleben.



- 🕒 Termine auf Nachfrage
- 👥 Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche
- 📍 Gemeinschaftsraum
- 👤 Tanja Sendt, zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin
- ✉ Tanja.sendt@einfach-eltern.de
- € 60 Minuten für EUR 25
- 🌐 Anmeldung unter: <https://kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching>

**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 505860 15
- ✉ martin@pbhev.de
- € 1 € / Tag

**Spielgruppe - eine verbindliche Tagesbetreuung für Kleinkinder**

Spiele, 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
- 👤 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.

**Trennungs- und Scheidungsberatung...** um den getrennten Partnern zu helfen, trotz der neuen Belastungen ihre Verantwortung als Eltern wahrzunehmen und in der neuen Lebenssituation Orientierungshilfen für den Alltag zu erhalten.

**Mediation...** um die Konflikte, die zwischen den Eltern bestehen, zu lösen, so dass die Kinder nicht zu Leidtragenden werden.

**Begleiteter Umgang...** um den Umgang der Kinder mit wichtigen Bezugspersonen zu ermöglichen, auch wenn die Situation zwischen den Elternteilen gespannt ist.

**Anonyme Krisenberatung...** durch diese Form der schnellen und unbürokratischen Beratungshilfe für Eltern können familiäre Krisen gemeinsam aufgefangen, sortiert, stabilisiert und weitervermittelt werden. 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. Helfen bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, Konflikten und bei Kontakten mit Ämtern. Auch ein Elterntaining kann innerhalb dieses Angebots stattfinden. Sie erreichen vor Ort 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?

Der Kinderzuschlag (KiZ) unterstützt Familien, bei denen es trotz eigenen Einkommens am Ende des Monats finanziell eng wird. Der Kinderzuschlag geht zudem mit weiteren Verbesserungen wie den Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket und der Befreiung von den Kita-Gebühren einher! 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

€ kostenfrei



### Handicaptation Beratung für ein selbstbestimmtes Leben für Menschen mit Beeinträchtigungen

Dieses Beratungsangebot zeigt Wege auf, wie Menschen mit Körperbehinderungen und ihre Angehörigen ein selbstbestimmtes und aktives Leben gestalten können. Denn zwischen dem ständigen Kampf mit den Behörden, dem Umgang mit der eigenen Behinderung sowie gesellschaftlichen Vorgaben und Grenzen, kann es hin und wieder mal zur Überforderung kommen. Sie erfahren nicht nur, wie Sie barrierefreie Wohnungen finden, persönliche Assistenz beantragen und umsetzen sowie Freizeit und Urlaub gestalten sowie finanzielle Unterstützung beantragen können, sondern auch, wie Sie Ihre Kinder ressourcenorientiert fördern können.

🕒 22.3./ 26.4./ 28.6.2024, jeweils 15.00-17.00 Uhr

👤 Kinder, Jugendliche, Eltern

📍 Begegnungsraum

👤 Lea Voitell

✉ lea@handicaptation.de

€ kostenfrei



### 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. Ein Gefühlschaos entsteht und den Kindern und Jugendlichen fehlen häufig die Mittel, wie sprachliche Möglichkeiten, um sich mitzuteilen oder eigene Gefühlszustände zu erkennen und zu benennen.

🕒 Termine auf Nachfrage  
👤 Eltern, Jugendliche, Kinder  
👤 Nikos Papadopoulos  
📞 0331-81 23 51  
✉ sekretariat@pbhev.de  
€ kostenfrei



### KimGE - ein Gruppenangebot für Kinder mit getrennten Eltern

Kinder mit getrennten Eltern leben häufig in schwierigen Loyalitätsbeziehungen zu den Eltern oder einzelnen Elternteilen. Sie empfinden oft Wut und Aggressivität anderen, aber auch sich selbst gegenüber. Kinder reagieren in den verschiedenen Phasen des Heranwachstums in unterschiedlichem Maße auf die Trennung eines Elternteils.

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.

🕒 Termin auf Nachfrage  
👤 Kinder  
📍 PBh Beratungsraum  
👤 Anja Saat  
📞 0331-81 23 51  
✉ sekretariat@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.



-  Termin nach Vereinbarung
-  Erwachsene
-  PBh Beratungsraum
-  Sabine Dehnel
-  0173-7218788
-  treffpunkt@pbhev.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, über den neuesten medizinischen Standard,

über Ernährung und über Methoden und Strategien nicht zu Verzweifeln. Eure Kinder sind immer herzlich willkommen um sich auch miteinander auszutauschen.

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

**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

**Begegnungscafé für Menschen aus der Ukraine**

Jeden Dienstagnachmittag bietet die Ukrainische Gemeinschaft in Potsdam (PUSH-UA e.V.) ein 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
- 👥 Erwachsene, Jugendliche, Kinder
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Alona Konrad
- 📞 0152 03520578
- ✉ info@push-ua.de
- € kostenfrei



### 60 Plus-Frühstück Frühstück für Seniorinnen und Senioren

Einmal im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Frühstück mit Kaffee und Tee, Brötchen und allerlei Köstlichkeiten. Die Gemeinschaft steht im Mittelpunkt. Wir haben Zeit zu ausgelassenem und fröhlichem Austausch, haben auch für persönliche Anliegen ein offenes Ohr und nehmen Anteil am Gegenüber. Wir kommen ins Gespräch zu unterschiedlichen und interessanten Themen oder wir laden uns Referent:innen zu Themen wie „Umgang mit digitalen Diensten“, „Vorsorge im Alter“ und „Altersgerechtes Wohnen“ ein. Wer Zeit und Lust dazu hat, ist herzlich eingeladen.



- 🕒 22.2./ 28.3./ 25.4./23.5./27.6., 09:30 – 11:30 Uhr
- 👥 Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Jana Kühnel
- 📞 0331-50 58 60 16 oder 0152-59417168
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € 2 €



### 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. Auf jeden Fall sortieren wir gemeinsam die nächsten Schritte, die notwendig und hilfreich sind. Sie haben aktuell mit Spannungen in der Familie oder in der Nachbarschaft; Streit im Beruf oder einer Entscheidung, die nicht so leicht fällt zu tun? Wir hören zu, stellen Fragen auf der Grundlage der Konfliktanalyse und nach maximal einer Stunde wissen Sie, WAS die nächsten Schritte sind, die getan werden wollen, damit Ihr Leben wieder leichter und harmonischer wird.

- 🕒 jeden Freitag, 13:00 – 18:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Mary Cornelia Baßler
- 📞 0176 - 31171108
- ✉ mcb@mcbassler.de
- € kostenfrei (Spenden erwünscht)



### Systemische Aufstellungsmediation SAM©

Systemische Aufstellungsmediation 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 auf Nachfrage
- 👥 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](mailto:mitmachen@treffpunktfreizeit.de)
- 🌐 Mehr Informationen zu mitmachen - konkret vor Ort finden Sie hier:  
[www.treffpunktfreizeit.de/mitmachen](http://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](mailto: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.

**A**

Ahnenforschung 75  
 Aikido 32, 58, 59  
 AKi Hortbetreuung 81, 32  
 Alleinerziehende 77, 78, 87  
 Amateurfunk 74

**B**

BabySteps 32  
 BabySteps® 78, 80  
 Ballett für Erwachsene 32  
 Beratung 6, 83, 84  
 BodyWorkout 64

**C**

Chorwerk Potsdam 36, 37

**D**

Digital-Kompass 74

**E**

Early Bird 65  
 EinfachEltern® 79, 80  
 Eltern-Kind-Sport 76  
 Encaustic 54

**F**

Familien 8, 9, 12, 13, 16,  
 56, 76, 77, 83, 91  
 Fanfarenzug 36  
 Fit im Alter 70  
 Flamenco 40  
 Fotoclub Potsdam 56  
 Freizeitchor Cantamus 38  
 Funk, Elektronik & Com-  
 puter 72

**G**

Gesundheitssport 70  
 Girls Garage 50

**H**

Holzwerkstatt 50, 51, 57

**I**

Iaido 62  
 Ikebana 55  
 Intensiv- und Fasziende-  
 hung 66

**J**

Jazzband 39

**K**

Karate 59, 60  
 Keramikwerkstatt 18, 56  
 Kinderballett 41, 46  
 Kindermusiktheater  
 BUNTSPECHT 32  
 KINDERSport 62  
 Kindertanz Accelerando  
 41  
 Kreativer Nachmittag für  
 Familien 56, 77  
 Kreativtreff 54  
 Kreativwerkstatt 51  
 Kunstwerkstatt 23, 52

**L**

LachTreff 68

**M**

MamaWorkout 63  
 Mineralogie 75  
 MINIsport 63  
 MOA 53  
 MusicalMinds 10, 33  
 Musiktheater Fallobst 12,  
 35

**N**

Nähkurs 52  
 Nähtreff 53  
 Ninja 58, 60  
 Ninjutsu 58, 60, 61

**O**

OUTDOOR-Workout 67

**P**

Parkour 20, 64  
 Pen-and-Paper Rollenspie-  
 le 72  
 Pilates 67, 68  
 Potsdamer Betreuungshil-  
 fe 6, 82, 96

**R**

Rehabilitationssport 71  
 RückenFitness 66

**S**

Senioren sport 71  
 Seniorentanz 13, 48  
 Siebdruckwerkstatt 57  
 SOMALES 24, 72, 73  
 Stageattack 34  
 Stepp- und Showtanz 49

**T**

Tanzen gegen Demenz 48  
 Tanzparcours für Kinder  
 44, 45  
 Tanzschule Maria Wähnke  
 41, 42, 43  
 Tanzstudio Perfektion 46,  
 47  
 Teenietheatergruppe  
 Buntspecht 34  
 Theatergruppe für Kinder  
 32

Theater und Präsenz 35  
 Töpfern for Kids 50

**V**

Vokalensemble Papillon  
 39  
 Volleyball 69

**W**

WednesdayVoices 38  
 Wonneproppen 76

**Y**

Yoga 64, 68, 69, 70

**KUBUS**

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

Treffpunkt Freizeit  
Am Neuen Garten 64  
14469 Potsdam

 [www.treffpunktfreizeit.de](http://www.treffpunktfreizeit.de)  
 [info@treffpunktfreizeit.de](mailto:info@treffpunktfreizeit.de)  
 [www.facebook.com/TreffpunktFreizeit](https://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: 3.000

Satz und Gestaltung: [www.buero-montag.de](http://www.buero-montag.de)



# Veranstaltungsservice

Michael Zillmann - Ihr Dienstleister für Ihre Veranstaltung

[michael-zillmann@t-online.de](mailto: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