

# Programm

02/2025 bis 08/2025



*Treffpunkt  
Freizeit*





**Besuchereinformationen ..... 4-7**

**Veranstaltungstipps .....10-16**

**Ferienprogramm ..... 17-24**

**Angebote  
für Schulen, Horte & Kitas .....25-30**

**Regelmäßige Angebote ..... 31-77**

Theater, Musik & Tanz

Kreatives & Kunst

Offene Werkstätten

Gesundheit, Sport & Entspannung

Wissen & Lernen

Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung

**Beratungsangebote  
& Lebenshilfe..... 78-85**

**Mitmachen .....86-87**

**Index ..... 88-89**

**Impressum .....90**

## Öffnungszeiten

**Montag-Freitag 8:00–21:00 Uhr**

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

## 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

☎ 0331-505860-0  
✉ info@treffpunktfreizeit.de  
🌐 www.treffpunktfreizeit.de  
📷 www.instagram.com/TreffpunktFreizeitPotsdam  
📘 www.facebook.com/TreffpunktFreizeit

## Ihre Ansprechpartner:innen im Haus

### Kursprogramm, Projekte, Veranstaltungen

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

### Mehrgenerationenarbeit und Ehrenamt

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

### Schulprojekte

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

### Kinder und Jugendliche, Familienveranstaltungen

👤 Thomas Paelecke, Pädagogischer Mitarbeiter  
☎ 0331-50586017  
✉ paelecke@treffpunktfreizeit.de

### Veranstaltungsmanagement und Vermietungen

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

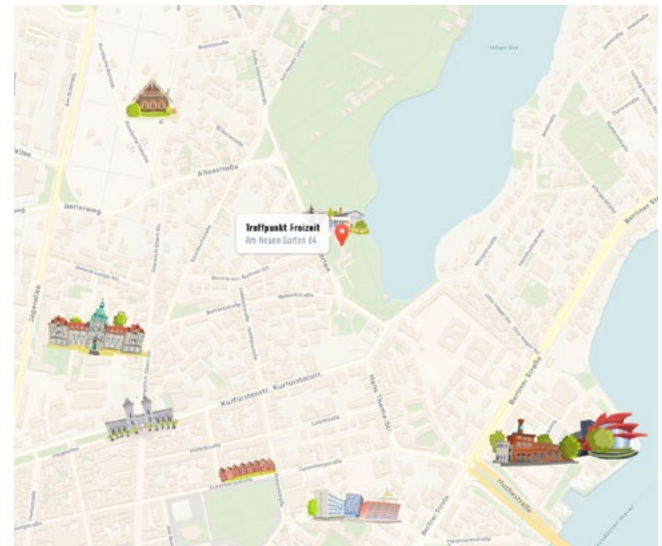
### Kursgebühren und Vertragsangelegenheiten

👤 Anja Kuhn, Verwaltung/ Buchhaltung  
☎ 0331-505860-10  
✉ kuhn@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, **Telefon 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 für Ihre Tagungen und Workshops, der Ort eurer Feiern. Probt bei uns Choreos oder veranstaltet Feste. Neben dem Veranstaltungssaal 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. Schulklassen erhalten ermäßigte Konditionen nach Absprache.

### Ansprechperson für Mietanfragen:

👤 Henri Herborn  
☎ 0331-5058 60 11  
✉ vermietung@treffpunktfreizeit.de

Wichtige Informationen zur Vermietung erhalten Sie hier (Das Onlineformular für Mietanfragen)  
[www.treffpunktfreizeit.de](http://www.treffpunktfreizeit.de)



## Café Midi im Treffpunkt Freizeit

🕒 Montag-Freitag 9:00-18:00 Uhr  
Samstag | Sonntag 10:00-18:00 Uhr

Auch in 2025 gibt's bei uns ein täglich wechselndes Mittagsangebot mit vegetarischer Alternative quer durch den Gemüsegarten. Die neuesten Kuchenkreationen und Klassiker aus unserer Konditorei stehen täglich frisch bereit und begleiten Sie mit unseren Kaffeespezialitäten, einer tollen Teeauswahl oder warmem Kakao durch den ganzen Tag.



Gern unterstützen wir Veranstaltungen im Treffpunkt Freizeit kulinarisch.

Für Konferenzen und Tagungen halten wir ein saisonal abgestimmtes Angebot vor.

Es gibt bei Ihnen dieses Jahr etwas zu feiern? Wir übernehmen gern auch außer Haus das Catering für Taufen, Konfirmationen und alle anderen Höhepunkte des Lebens.

### Kontakt:

☎ Büro: 0331-27 35 15 57  
✉ [angebot@alamaison.de](mailto:angebot@alamaison.de)  
🌐 [www.cafemidi.de](http://www.cafemidi.de)

## Februar 2025

### Winterspielplatz

**02.02.2025, 14:00-17:00 Uhr**

weitere Termine: 9.2., 16.2., 23.2.25

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!

### Clown Hops und Hopsi Kinderprogramm

**09.02.2025, 11:00 Uhr und 15:00 Uhr**

Clown Hops und Hopsi präsentieren in ihrem circa einstündigen 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!

🕒 ca. 1 Stunde ohne Pause

€ 14 €/ Person (VVK 13 €)

### 60 plus Frühstück im Treffpunkt Freizeit

**27.02.2025, 9:30-11:30 Uhr**

weitere Termine: 27.03., 24.04., 22.05., 26.06.2025

Wir treffen 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 und auch für persönliche Anliegen ein offenes Ohr. 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!

- 👤 für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
- € 2 €/ Termin
- Nur mit Anmeldung bis 24.02.2025:
- 📞 50586016 oder
- ✉ mitmachen@treffpunktfreizeit.de

## März 2025

### Kostenloses Frühstück für Allein- und Getrennterziehende

**15.03.2025, 10:00-12:30 Uhr**



weitere Termine: 17.05./19.07.25, 10.00-12:30 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:  
dreier@treffpunktfreizeit.de

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

**18.03.2025, 14:30-17:00 Uhr**

Wir laden Sie herzlich zum Tanzcafé in den Saal des Treffpunkt Freizeit ein. Genießen Sie die Musik mit Livegesang und die schönsten Melodien vergangener Zeiten. Tanzen Sie nach Herzenslust oder lauschen Sie einfach der Musik. Ein kleines Programm sorgt für Abwechslung. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Freuen Sie sich auf Kaffee, Tee und leckeren Kuchen. Dieser Tanznachmittag findet in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle der Volkssolidarität statt.

☎ Anmeldung und Reservierung: 0331 6207791  
 € 12,50 €/ Person

### **Musical Minds „Bloody Mary’s - die tödlich schöne UnwiederholBAR“**

**28.03.2025, 12:00 Uhr und 19:00 Uhr**



weitere Termine: 29.3., 30.3., 31.3. Ein Musical von Tamina Ciskowski und Peter Eichstätt mit den Musical Minds und dem Musical Minds Orchester. Wir entführen Euch in einen Club der 20er Jahre! Glücksspiel, Revue, Charleston und unvergessliche Showacts trösten über den trüben Alltag hinweg und ziehen euch in eine fantastisch-mystische Welt. Livemusik, die hin und wieder sogar den Musikern selbst den Atem raubt. Cocktails, die der Teufel selbst kreiert haben könnte. Angestellte, die zwischen Crushed Ice und Zigarettenstengel ein Geheimnis zu hüten scheinen...

✉ Ticketreservierung:  
 karten@musicalminds-potsdam.de  
 € 14 €/ ermäßigt 10 €

## **April 2025**

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

**14.-24.04.2025**

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

## **Mai 2025**

### **Familienpicknick am See**

**08.05.2025, 09:30-11:30 Uhr**

weitere Termine: 5.6./ 3.7.2025. 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 an:  
 anmeldung@treffpunktfreizeit.de  
 € Eintritt Spende

### **13. Fest der Pflege**

**10.05.2025, 14:00-19:00 Uhr**

Angehörige pflegebedürftiger Menschen, professionell Beschäftigte in der Pflege und ehrenamtliche Pflegenden sind die tragenden Säulen der pflegerischen Versorgung. Sie leisten täglich eine wertvolle Arbeit. Das Netzwerk „Älter werden in Potsdam“ bedankt sich in Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt Potsdam mit dem Fest

der Pflege und der Verleihung des Potsdamer Pflegepreises bei all den Menschen, die sich dieser wertvollen und anspruchsvollen Aufgabe stellen.

Gemeinsam mit verschiedenen Institutionen und Einrichtungen findet eine festliche Veranstaltung mit Preisverleihung und anschließendem Musikprogramm statt.

- 📞 Infos & Anmeldung:  
0174 7683199
- ✉ kontakt@aelter-werden-in-potsdam.de
- € Eintritt frei

### Frühlingsfest und Kinderflohmarkt

**11.05.2025, 15:00-18:00 Uhr**

Lasst uns gemeinsam mit einem tollen Fest den Frühling begrüßen. Neben Musik und Tanz der Gruppen aus unserem Haus finden ein Kinderfest und jede Menge Mitmachaktionen statt. Der Kinderflohmarkt im Außen- gelände lädt zum Stöbern ein.

- 🌐 Anmeldung für Marktstände ab 31.03.25  
nur auf [www.treffpunktfreizeit.de](http://www.treffpunktfreizeit.de)
- € Standgebühr 6 € Kinder/ 12 € Erwachsene

### Mädchenabenteuercamp - MAC 2025

**16.-17.05.2025**

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 12.05.2025
- € 30 €, inkl. Verpflegung

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

**29.5.-01.06.2025, ganztägig**



Vier Tage lang sind wir Väter und Kindern auf der Mecklenburgischen Kleinseeplatte unterwegs. Gemeinsam mit den Kindern planen und meistern wir den Tagesablauf. Auf dem Wasser sind wir in besonderer Weise aufeinander angewiesen und kommen nur zum Ziel, wenn wir im Team gut zusammenarbeiten. Wir tauschen uns über unsere Wünsche und Ideale des Vaterseins aus und sprechen vielleicht auch über die persönlichen Grenzen, an die wir im Leben mit Kindern immer wieder stoßen.

- ✉ Info & Anmeldung:  
[anmeldung@treffpunktfreizeit.de](mailto:anmeldung@treffpunktfreizeit.de)
- € ca. 250 € (Vater + 1 Kind), Ermäßigungen möglich

## Juni 2025

### Familienpicknick am See

**05.06.2025, 09:30-11:30 Uhr**

weitere Termin: 03.07.2025. 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](mailto:anmeldung@treffpunktfreizeit.de)
- € Eintritt Spende

### Familienkanutour „Pfungsten in Mecklenburg“

06.-09.06.2025, ganztägig

Über Pfungsten 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. Jeden Abend schlagen wir unser Lager an einem anderen Ort auf.

- ✉ Info & Anmeldung:  
anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € ca. 120 € Erwachsene / 80 € Kinder; Ermäßigungen möglich

### Ich bin...Ich war...Ich wollte...

07.06.2025, 20:00 Uhr und 08.06.2025, 18:00 Uhr



Ein musikalisch-performatives Hörspiel zu Wendebiografien. Ein musikalischer Abend, der aus Erinnerungen völlig neue Perspektiven zaubert. Es geht um Lebenserfahrung, die an Dingen hängt, an Liedzeilen, an Gerüchen oder Orten und es geht darum, wie politische Wechsel und unsichere Zeiten überstanden wurden, denn wenn das einmal ging, geht es immer wieder. Schauspieler:in Jördis Wölk und Musiker Bringfried Löffler liefern sich einen erfrischenden Dialog aus eigenen und geborgten Worten. Eine Produktion von KOMBINAT Tanz und Film

- ✉ Ticketreservierung:  
pr@kombinat-tanz-film.de
- € Eintritt: 12 € normal / 8 € ermäßigt

### Kinderflohmarkt am Planetengarten

15.06.2025, 15:00-18:00 Uhr



Buntes Treiben bei Sonnenschein. Bummeln zwischen Krimms und Krams. Wir laden wieder zu unserem Sommerflohmarkt ein. Im Café gibt es Kaffee und Kuchen.

- 🌐 Anmeldung für Marktstände ab 12.05.25 nur auf  
www.treffpunktfreizeit.de
- € Standgebühr 6 € Kinder / 12 € Erwachsene

### 60 plus Frühstück im Treffpunkt Freizeit

26.06.2025, 09:30-11:30 Uhr

Wir treffen 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 und auch für persönliche Anliegen ein offenes Ohr. 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!

- 👥 für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
- € 2 € / Termin
- Nur mit Anmeldung bis 24.02.2025:  
50586016 oder  
✉ mitmachen@treffpunktfreizeit.de

## Ausblick

### Juli bis September 2025

#### Sommerferienprogramm für Kinder und Jugendliche

24.07.-05.09.2025

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

#### Zuckertütenfest - Offenes Familienfest für alle Schulanfänger

06.09.2025, 15:00-18:00 Uhr

Der Treffpunkt Freizeit feiert den Abschluss eines tollen Feriensommers und begrüßt alle neuen Schulkinder mit einem großen Zuckertütenfest auf der Seewiese. Ein buntes Kindermitmach-programm lässt das Fest zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Auf der Hüpfburg könnt ihr toben, viel, viel basteln und euch tolle Gesichter schminken lassen. Eure Wohnung ist zu klein, um alle Omas, Opas und Verwandten unterzubringen? Dann schnappt eure Picknickdecken und kommt gerne bei uns vorbei!



- ✉ Reservierung Familienpavillon an:  
[dreyer@treffpunktfreizeit.de](mailto:dreyer@treffpunktfreizeit.de)
- ☎ 0331-505860-13
- € Eintritt frei

Sie finden in diesem Heft nur die bereits zum Redaktionsschluss feststehenden Ferienangebote für die Oster- und Sommerferien 2025. Alle aktuellen Ferienangebote finden Sie auf [www.treffpunktfreizeit.de](http://www.treffpunktfreizeit.de).

## Osterferien 2025

### ferienTHEATER Theater und Musik: Gefühle aller Art

14.-17.04.2025 09:00-15:30 Uhr

Gefühle- jeder hat sie und fast keiner versteht sie immer so richtig. Wie klingt eigentlich FREUDE? Wie spielt man WUT? Und was für Geschichten kann man eigentlich mit LANGEWEILE spielen?

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.

- 👤 für Kinder 8-12 Jahre
- 👤 mit Chica Schmidt, Sylvia Needon
- € 120 €, inkl. Mittagessen (Sozialpreis 100 €; Förderpreis 140 €)
- 🕒 Anmeldeschluss: 04.04.2025

### ferienAKTIV: Parkour für Kinder

14.-17.04.2025, 09:00-12:00 Uhr

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

- 👥 für Kinder 8-13 Jahre
- 👤 mit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
- € 55 € (85 € inkl. Mittag und Nachmittagsbetreuung)
- 🕒 Anmeldeschluss: 04.04.2025

### ferienAKTIV:

#### Kids Club - offenes Ferienangebot

14.-17.04.2025, 10:00-15:00 Uhr

Im Kids Club gestalten Kinder die Ferien ganz nach ihrem Geschmack und bestimmen gemeinsam, womit sie ihre Zeit verbringen möchten. Ob nun mit einem Legobauprojekt, einem Papierfliegerwettbewerb oder einem Gaming Nachmittag.

Neben den Ideen und Wünschen der Kinder hält der Kids Club verschiedene kreative, sportliche und medienpädagogische Projekte bereit. Die Kinder können an den vielfältigen Angeboten teilnehmen sowie einfach nur spielen, entspannen und neue Freundschaften knüpfen.

- 👥 für Kinder 8-13 Jahre
- 👤 mit Elisa Martin & Mahdi Jafari
- € 40 €/ Woche oder 15 €/ Tag, inkl. Mittagessen
- 🕒 Anmeldeschluss: 04.04.2025

### ferienKREATIV:

#### Töpferwerkstatt - Alles Frühling!

22.-25.04.2025, 09:00-15:00 Uhr

In der Töpferwerkstatt warten viele Ideen auf euch und ihr könnt eurer eigenen Kreativität freien Lauf lassen. Ihr lernt verschiedene Techniken im Umgang mit Ton.

- 👥 für Kinder ab 8 Jahren
- 👤 mit Gitta Lusche
- € 70 €, inkl. Mittagessen
- 🕒 Anmeldeschluss: 04.04.2025

### ferienKREATIV:

#### Nähwerkstatt - Tasche, Beutel, Kissen

22.-25.04.2025, 10:00-13:00 Uhr

Von einfach bis verziert. Im Kurs lernt ihr die Nähmaschine neu kennen oder erweitert eure Kenntnisse. Eurer

Kreativität ist dabei freier Lauf gelassen. Verwirklicht eure Idee!

- 👥 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Anne Redlich
- € 55 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 04.04.2025

### ferienINKLUSIV:

#### Tanz-Theater-Projekt „Ding\*“

02.-05.04.2024, 09:00-15:00 Uhr



Im Mittelpunkt steht eine gemeinsam mit den Kindern entwickelte Tanz-Theater-Performance zum Thema „Ding\*“. Die Kinder bringen „Ding\*e“ von besonderer Bedeutung mit und kommen darüber ins Erzählen und Forschen. Gemeinsam erforschen wir die Beweglichkeit und den Klang der „Ding\*e“, beziehen Kinderlyrik über „Ding\*e“ mit ein, schreiben und erzählen kreativ, transformieren tänzerisch die Geschichten der „Ding\*e“ und erwecken sie zum Leben.

- 👥 für Kinder 8-13 Jahre
- 👤 mit Jana Kühn, Veselina Handzhieva
- € kostenfrei, gefördert von „Kultur macht stark“
- 🕒 Anmeldeschluss: 04.04.2025

## Sommerferien 2025

### ferienKREATIV: Stempelworkshop Monster und tausend Füße

24. - 25.07.2025, 09:00-15:00 Uhr



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: 18.07.2025

### ferienAKTIV: Kids Club - offenes Ferienangebot

24.-25.07.2025, 09:00–15:00 Uhr

Im Kids Club gestalten Kinder die Ferien ganz nach ihrem Geschmack und bestimmen gemeinsam, womit sie ihre Zeit verbringen möchten. Ob nun mit einem Legobauprojekt, einem Papierfliegerwettbewerb oder einem Gaming Nachmittag. Neben den Ideen und Wünschen der Kinder hält der Kids Club verschiedene kreative, sportliche und medienpädagogische Projekte bereit.

Die Kinder können an den vielfältigen Angeboten teilnehmen sowie einfach nur spielen, entspannen und neue Freundschaften knüpfen.

- 👥 für Kinder 8-13 Jahre
- 👤 mit Elisa Martin & Mahdi Jafari
- € 25 €, inkl. Mittagessen
- 🕒 Anmeldeschluss: 18.07.2025

### ferienTHEATER: Die Bremer Stadtmusikanten- alte Tiergeschichten und neue Ideen

28.07.-01.08.2025, 09:00-15:30 Uhr

Theaterwerkstatt frei nach dem Märchen der Brüder Grimm. 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 zu unserem Theaterprojekt mit viel Musik, Maskenspiel und tollen Ideen kennen zu lernen oder wieder zu sehen. 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
- € 140 €, inkl. Mittagessen (Sozialpreis: 120 €, Förderpreis: 160 €)
- 🕒 Anmeldeschluss: 18.07.2025

### ferienAKTIV: Kids Club - offenes Ferienangebot

28.07.-01.08.2025, 09:00–15:00 Uhr

Im Kids Club gestalten Kinder die Ferien ganz nach ihrem Geschmack und bestimmen gemeinsam, womit sie ihre Zeit verbringen möchten. Ob nun mit einem Legobauprojekt, einem Papierfliegerwettbewerb oder einem Gaming Nachmittag. Neben den Ideen und Wünschen der Kinder hält der Kids Club verschiedene kreative, sportliche und medienpädagogische Projekte bereit. Die Kinder können an den

vielfältigen Angeboten teilnehmen sowie einfach nur spielen, entspannen und neue Freundschaften knüpfen.

- 👥 für Kinder 8-13 Jahre
- 👤 mit Elisa Martin & Mahdi Jafari
- € 50 €/Woche oder 15 €/Tag, inkl. Mittagessen
- 🕒 Anmeldeschluss: 18.07.2025

### **ferienTECHNIK: Roboter konstruieren** \_\_\_\_\_ **04.-08.08.2025, 10:00-15:00 Uhr**

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

- 👥 für Kinder und Jugendliche 10-14 Jahre
- 👤 mit Olaf Weber, Kirsten Stute
- € 85 €, inkl. Mittag
- 🕒 Anmeldeschluss: 18.07.2025

### **Experimentiercamp „Wasserspiele“ für Vorschulkinder** \_\_\_\_\_

**04.-08.08.2025, 09:00-15:00 Uhr**

Habt Ihr ein neugieriges Vorschulkind, das gerne experimentiert und Lust hat, die Sommerferien mit spannenden Herausforderungen zu füllen? Möchtet Ihr Eurem Kind freies Arbeiten und selbstbestimmtes Lernen näherbringen? Dann haben wir genau das Richtige für Euch!

In Zusammenarbeit mit Heldenreise Potsdam e.V. erwartet die Kinder eine Woche voller naturwissenschaftlicher Experimente, musikalischer Aktivitäten und Gruppenspiele – alles spielerisch und selbstbestimmt unter professioneller Betreuung. Jede Menge Gelegenheiten, zu entdecken, zu lernen und gemeinsam Spaß zu haben.

- 👥 für Kinder 5-7 Jahre
- 👤 mit Lisa und Stefan Hilscher
- € 130,00 € (Sozialpreis: 110 €, Förderpreis: 150 €)
- 🕒 Anmeldeschluss: 18.07.2025

### **ferienKREATIV: Nähwerkstatt - Tasche, Beutel, Kissen** \_\_\_\_\_ **25.-29.08.2025, 10:00-13:00 Uhr**



Von einfach bis verziert. Im Kurs lernt ihr die Nähmaschine neu kennen oder erweitert eure Kenntnisse. Eurer Kreativität ist dabei freier Lauf gelassen. Verwirklicht eure Idee!

- 👥 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Anne Redlich
- € 55 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 18.07.2025

### **ferienKREATIV: Nähwerkstatt - Upcycling, reparieren, verzieren** \_\_\_\_\_

**01.-05.09.2025, 10:00-13:00 Uhr**

Wir entwerfen, entwickeln und nähen vom Knopf bis zum Hosenbein alles zusammen, was uns in die Hände kommt. Aus Alt mach Neu!? Lerne die Möglichkeiten der Nähmaschine kennen und werde kreativ.

- 👥 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Anne Redlich
- € 55 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 18.07.2025

### ferienCAMP: Die Stadtpiraten unterwegs — 01.-05.09.2025, ganztags



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

- 👥 für Kinder 8-13 Jahre
- 👤 mit Elisa Martin, Uwe Rühling & Team
- € 160,00 € (Sozialpreis: 140 €, Förderpreis: 180 €)
- 🕒 Anmeldeschluss: 18.07.2025

## Osterferien für Kitas und Horte

### Naturworkshop „Entdeckungstour durch den Frühling“ — 15.4., 16.4 oder 17.4.2025, jeweils von 10:00–13:00 Uhr

Im Frühling erwachen Tiere und Pflanzen aus ihrem Winterschlaf. Wer schwirrt schon durch die Luft oder krabbelt am Boden? Welche Blumen und Bäume blühen bereits? Welche Tricks helfen ihnen dabei? Mit viel Spaß, Spielen, Erkundungen und Basteleien entdecken wir die Frühlingsboten und finden Antworten auf die Fragen.

Ausrüstung: wetterfeste, warme Kleidung, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz. Bitte eigene Buntstifte mitbringen.

- 👥 für Kindergruppen 6-11 Jahre
- 👤 Dr. rer. nat. Ute Kindermann (Biologin)
- € 4 €/ Kind  
(Mindestbeitrag 48 EUR)
- ✉ bis 04.04.2025 an:  
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

### Gesundheitstage für Potsdamer Schülerinnen und Schüler —

23.-26.06.2025, 09:00-12:00 Uhr

Workshops, Infostände und Mitmachaktionen zu gesundheitlichen Themen.

- 23.06.2025 für Schüler:innen der 9. - 10. Klassen
- 24.06.2025 für Schüler:innen der 1. - 3. Klassen
- 25.06.2025 für Schüler:innen der 4. - 6. Klassen
- 26.06.2025 für Schüler:innen der 7. - 8. Klassen

- Nur mit Voranmeldung!
- € Eintritt frei
- ✉ nur mit Voranmeldung:  
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

### „Raus aus dem Hamsterrad - Reden braucht Mut“

29.06.2025 bis 11.07.2025

Jugendmusical des KMT Buntspecht. Was Lehrer und Schüler noch nicht voneinander wissen. In dem Stück wollen die Jugendlichen die unterschiedlichen Perspektiven von Schüler:innen und Lehrer:innen auf die Bühne bringen. So kann gegenseitiges Verständnis und Empathie entstehen, eine Voraussetzung für eine gute Atmosphäre und die Zusammenarbeit in der Schule. In der Schule ist nur ein kleiner Teil der jeweiligen Persönlichkeit sichtbar, so dass es schwer vorstellbar ist, welche Probleme, Sorgen und Ängste die in der Schule zusammenkommenden Menschen prägen.

Im Anschluss: Austauschworkshop (ca. 30 Minuten). Interessierte Schulen können das Stück in ihre Aula oder Sporthalle einladen.

-  für Schüler:innen 7. – 12. Klasse  
Lehrer, Eltern, Familien
-  Margitta Burghardt-Mertins,
-  0331-50586032;
-  margitta.burghardt@kmt-buntspecht.de

## Sommerferien für Kitas und Horte

### Naturworkshop „Spannende Entdeckungsreise in die Natur“

30.7., 31.7. oder 1.8.2025

jeweils von 10:00–13:00 Uhr

Was knistert und zwitschert, kriecht und krabbelt, wächst und knabbert denn da? Mit wachen Augen, spitzen Ohren und Lupen begeben wir uns auf Entdeckungsreise in die Natur, bauen Vogelnester und messen uns im Weitsprung mit Hase, Eichhörnchen oder Fuchs. In Spielen, durch Rätsel, Erkundungsaufgaben und Basteleien erfahren wir viel Spannendes über das Leben einheimischer Pflanzen und Tiere.

Ausrüstung: feste Schuhe oder Turnschuhe, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz. 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 Abrufangebote an. Wenn Sie sich für diese Angebote interessieren, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir vereinbaren einen Termin für Ihre Klasse und stimmen das Angebot mit Ihnen inhaltlich ab.**

### MITEINANDER 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.

### Projekttag zum sozialen Lernen:

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

In der Interaktion mit den anderen kann das direkt erlebt und ausprobiert werden.

Thementage: „Von der Klasse zur Gruppe“, „Kooperation und Zusammenhalt stärken“, „Konflikte als Chance“ und „Rollen in der Gruppe“.

- 👤 für Schüler:innen ab 3. Klasse
- 🕒 Projektstage, jeweils ca. 6 Stunden
- € 300 €/ Tag. Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten.

### **Kennenlern- und Begegnungstage:**

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

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

- 👤 für Schüler:innen der 5. - 7. Klassen
- 🕒 Projektstage, jeweils ca. 6 Stunden
- € 300 €/ Tag. Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten.

### **„Brückenschlag - gemeinsam den nächsten Schritt gehen“ - erlebnispädagogische Thementage zur Gestaltung von Übergängen:**

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“, sagte einst der griechische Philosoph Heraklit. Im Sinne unseres pädagogischen Auftrags schaffen wir für die SuS einen außerschulischen Lernort, an dem sie angeleitet von den Pädagogen des Schulteams, die bevorstehenden schulischen Veränderungen besprechen und mitgestalten können, z. B. den Übergang von der Grund- in die weiterführende Schule. Während der Projektstage können über Wünsche, Gefühle wie Angst, Neugier,

Vorfreude, gemeinsam gemachte Erfahrungen, erprobte Konfliktlösungsstrategien und die Gestaltung eines selbstbestimmten Abschieds gesprochen werden. Die SuS sind eingeladen eigene Kompetenzen und Ressourcen sichtbar zu machen und selbstwirksam den nächsten Schritt zu wagen.

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

- 👤 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
- € 20 €/ Kind, mind. 400 €/ Gruppe

**Vertrauensspiele**

Ziel: Vertrauensaufbau 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
- € 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
- € 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
- € 25 €/ Kind, mind. 500 €/ Gruppe

**Ansprechperson:**

- 🏠 GRENZGÄNGER Erlebnispädagogik Berlin-Brandenburg
- 👤 Thomas Lowke
- 📞 0163-679 31 37
- ✉ lowke@grenzgaenger-ep.de
- 🌐 www.grenzgaenger-abenteuersport.de

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

Bitte beachten Sie unbedingt unsere Hinweise zur Anmeldung für die regelmäßigen Angebote (Seite 32).



**Theater, Musik & Tanz**  
Seite 32-48



**Kreatives & Kunst**  
Seite 49-54



**Gesundheit, Sport & Entspannung**  
Seite 55-68



**Wissen & Lernen**  
Seite 69-72



**Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung**  
Seite 73-77

### 3 Schritte zum Lieblingskurs:

1. Kurs 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, Fr 16:00 – 18:00 Uhr
- 👥 Kinder
- 📍 Probebühne
- 👤 Margitta Burghardt
- ☎ 0331 – 50 58 60-32
- ✉ mitspielen@kmt-buntspecht.de
- € 25 €/ Monat



### Teenietheatergruppe Buntspecht

Zur Teeniegruppe des KMT Buntspecht gehören Jugendliche im Alter von 13-18 Jahren, die das Theaterspielen bereits in der Kindergruppe lernten. Gerne sind auch neue Mitspieler willkommen. Die Teenies haben die Möglichkeit bei den Produktionen des Kinderensembles mitzuwirken. Sie können aber auch eigene Choreografien und eigene Handlungen entwickeln, die in kleiner Auftrittform als mobiles Theater präsentiert werden können.

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



### MusicalMinds - Jugendtheatergruppe



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 Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr
- 👥 Jugendliche ab 15 Jahren
- 📍 Probebühne
- 👤 Christoph Gramowski
- ☎ 0176-10533377
- ✉ briefkasten@musicalminds-potsdam.de
- € 30 €/ Monat
- 🌐 www.musicalminds-potsdam.de



### Musiktheater Fallobst Potsdam e.V.

In unserem Musiktheaterverein singen, tanzen und schauspielern derzeit 17 Frauen und Männer, die unter Anleitung fachkundiger Lehrer\*innen jedes Jahr ein Stück auf die Bühne zaubern. Und wie der Name es schon sagt, hier spielen Amateure Musiktheater, die die Altersgrenze 45 schon seit einigen Tagen überschritten haben. Haben Sie auch Lust, sich einmal auszuprobieren, gesucht sind Theatermänner mit Humor, Herz und Hüftschwung ab 45 Jahren.

- 🕒 jeden Donnerstag, 20:00 – 22:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 🎭 Probebühne
- 👤 Peggy Colditz
- 📞 0176-21520843
- ✉️ peggy.colditz@gmx.de
- 💶 50 €/ 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 Po-

tenzial wiederbeleben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- 🕒 Fr.: 7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 4.4., 11.4., 25.4., 9.5., 16.5., 23.5., 6.6., 13.6., 27.6., 4.7., 11.7.  
jeweils 20:15 – 22:15 Uhr
- 👤 Erwachsene, Jugendliche
- 🎭 Probebühne
- 👤 Ellen Schieß
- 📞 033205-216749
- ✉️ kontakt@gestalt-theater-therapie.de
- 💶 145 € / ermäßigt 125 € (9 Termine)



### Chorwerk Potsdam Chöre für Kinder und Jugendliche

Im Chorwerk Potsdam proben unterschiedliche Altersgruppen. Detaillierte Informationen zu den Probezeiten der einzelnen Gruppen auf [www.chorwerk-potsdam.de](http://www.chorwerk-potsdam.de).

- 🕒 jeden Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr
- 👤 Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche
- 🎭 Vortragsraum
- 👤 Hans-Joachim Lustig
- 📞 0162-97 59 328
- ✉️ kontakt@chorwerk-potsdam.de
- 💶 35 €/ Monat, ermäßigt 25 €
- 🌐 [www.chorwerk-potsdam.de](http://www.chorwerk-potsdam.de)



### Chorwerk Potsdam „Bambini“ - Kinderchor

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

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



## Fanfarenzug Potsdam - Musik, Gemeinschaft, Abenteuer!



Euer Kind hat Spaß an Musik, Bewegung und Teamwork? Dann ist der Fanfarenzug Potsdam genau das Richtige! Hier erleben Kinder ab 8 Jahren, wie viel Freude es macht, gemeinsam Musik zu machen, und wie spannend es ist, Teil einer großen Gemeinschaft zu sein. Ob Snare Drum, Hochtrommel oder Fanfare, jedes Kind und alle interessierten Menschen findet bei uns ihren Platz. Unsere Mitglieder haben außerdem die Möglichkeit, bei Auftritten und spannenden Reisen neue Erfahrungen zu sammeln. Kommt einfach mal vorbei und lasst euch überraschen, wie viel Spaß Musik machen kann!

-  jeden Montag und Donnerstag, 16:30 – 19:00 Uhr
-  Kinder, Jugendliche
-  Außengelände
-  Sylke Winkler
-  0331-9793035
-  [info@fanfarenzugpotsdam.de](mailto:info@fanfarenzugpotsdam.de)
-  7,50 € / Monat



## Bigband Fette Katze - Musikschule Klangkunst

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

-  jeden Montag, 20:00 – 21:30 Uhr
-  Erwachsene
-  Probebühne
-  Holger Scheidt
-  0331-769 930 80
-  [info@musikschule-klangkunst.de](mailto:info@musikschule-klangkunst.de)
-  35 € / Monat
-  [www.musikschule-klangkunst.de](http://www.musikschule-klangkunst.de)



## Chor „Wednesday Voices“ - Musikschule Klangkunst

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

-  jeden Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Probebühne
-  Berk Altan
-  0331-769 930 80
-  [info@musikschule-klangkunst.de](mailto:info@musikschule-klangkunst.de)
-  [www.musikschule-klangkunst.de](http://www.musikschule-klangkunst.de)



## Freizeitchor Cantamus

Singen macht Freude und in Gemeinschaft noch mehr. Unser Chor besteht derzeit aus etwa 40 Mitgliedern, darunter auch einige Männer, die sich über weitere Verstärkung freuen. Neben deutschem und internationalem Liedgut ist der Chor auch für anspruchsvolle Chorsätze offen.

-  jeden Dienstag, 09:45 – 11:45 Uhr
-  Seniorinnen & Senioren
-  Vortragsraum
-  Petra Spitzner (Organisation)
-  0173-3229524
-  [petra.spitzner@gmx.de](mailto:petra.spitzner@gmx.de)
-  4 € / Monat



### 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.

- 🕒 jeden Montag, 19:30 – 21:30 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 🏠 Probebühne
- 👤 Susette Preißler
- ☎ 0331-2702761
- ✉ susettepreissler@gmx.de
- € auf Anfrage



### Kreativer Kindertanz Tanzstudio Perfektion

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

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



### Kinderballett I - Tanzstudio Perfektion

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

fördern Rhythmusgefühl, Koordination, Aufmerksamkeit und Fantasie.

- 🕒 jeden Montag, 16:00 – 17:00 Uhr
- 👤 Kinder 8-11 Jahre
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Iryna Gelman
- ☎ 0172-3973394
- ✉ iryna@tanzstudio-perfektion.de
- € 35 € / Monat, 1 Probestunde kostenlos



### Kinderballett II - Tanzstudio Perfektion



In unserem Kurs erlernen wir mit Spaß und Freude die Grundlagen des Balletts, kräftigen die Muskulatur, trainieren die korrekte Haltung und bereiten uns so auf kleine Bühnenauftritte vor. Dabei wird die Methodik der klassischen Ballettausbildung angewendet.

- 🕒 jeden Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
- 👤 Kinder 12-17 Jahre
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Iryna Gelman
- ☎ 0172-3973394
- ✉ iryna@tanzstudio-perfektion.de
- € 35 € / Monat, 1 Probestunde kostenlos



### Kindertanz I - Accelerando

Bei Accelerando Kindertanz steht der liebevolle Umgang miteinander im Mittelpunkt. Jedes Kind wird individuell begleitet und findet in einer positiven, wertschätzenden Umgebung Raum, um sich zu entfalten.

- 🕒 jeden Donnerstag, 15:00 – 15:45 Uhr
- 👥 Kinder ab 4 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Veselina Handzhieva
- 📞 0331-70237881
- ✉ mail@accelerando.one
- € 35 €/ Monat (Probestunde 8 €)
- 🌐 www.accelerando.one



### Kindertanz II - Accelerando



Bei Accelerando Kindertanz steht der liebevolle Umgang miteinander im Mittelpunkt. Jedes Kind wird individuell begleitet und findet in einer positiven, wertschätzenden Umgebung Raum, um sich zu entfalten.

- 🕒 jeden Donnerstag, 15:50 – 16:50 Uhr
- 👥 Kinder ab 7 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Veselina Handzhieva
- 📞 0331-70237881
- ✉ mail@accelerando.one
- € 35 €/ Monat (Probestunde 8 €)
- 🌐 www.accelerando.one



### Kindertanz III - Accelerando

Bei Accelerando Kindertanz steht der liebevolle Umgang miteinander im Mittelpunkt. Jedes Kind wird individuell begleitet und findet in einer positiven, wertschätzenden Umgebung Raum, um sich zu entfalten.

- 🕒 jeden Donnerstag, 16:55 – 17:55 Uhr
- 👥 Kinder ab 11 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Veselina Handzhieva
- 📞 0331-70237881
- ✉ mail@accelerando.one
- € 35 €/ Monat (Probestunde 8 €)
- 🌐 www.accelerando.one



### 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 Form, Körper und Raum.

- 🕒 jeden Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr
- 👥 Kinder ab 7 Jahren
- 🏠 Sporthalle
- 👤 Ludovic Fourest
- ✉ l.fourest@googlemail.com
- € 40 € / Monat



### Tanzparcours für Kinder II

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.

- 🕒 jeden Dienstag, 15:30 – 16:30 Uhr
- 👥 Kinder ab 5 Jahren
- 🏠 Sporthalle
- 👤 Ludovic Fourest
- ✉ l.fourest@googlemail.com
- € 40 € / Monat



### Tanzparcour für Eltern und 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.

- 🕒 jeden Mittwoch, 17:15–18:15 Uhr
- 👥 Kinder ab 2 Jahren, Eltern
- 🏠 Sporthalle
- 👤 Ludovic Fourest
- ✉ l.fourest@googlemail.com
- € 40 € / Monat



### Spatzenballett - THE DANCE GALLERY



Erste Schritte des klassischen Balletts, spielerische Übungen zur Förderung der Motorik und Kreativität. Die Kinder entdecken mit Freude die Welt des Tanzes und entwickeln dabei ihre Körperbeherrschung und Fantasie.

- 🕒 jeden Mittwoch, 16:00 – 16:45 Uhr
- 👥 Kinder ab 2 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Maria Wähnke
- ☎ 0163-1687727
- ✉ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 37 € / Monat, Probestunde
- 🌐 www.tanzschulemariawaehnke.de



### Jazz Dance für Kids THE DANCE GALLERY

Dynamische Bewegungen, rhythmische Schrittkombinationen und viel Spaß. Die Kinder erleben die Vielseitigkeit des Jazz Dance und verbessern ihre Koordination und Körperbeherrschung.

- 🕒 jeden Mittwoch, 17:45 – 18:30 Uhr
- 👥 Kinder ab 8 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Maria Wähnke
- ☎ 0163-1687727
- ✉ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 37 € / Monat, Probestunde
- 🌐 www.tanzschulemariawaehnke.de



### Contemporary Dance für Teens THE DANCE GALLERY

Moderne Choreografien, kreative Bewegungen und Ausdruckskraft. Die Jugendlichen lernen, ihre Gefühle durch Tanz auszudrücken und erweitern gleichzeitig ihre tänzerischen Fähigkeiten.

- 🕒 jeden Mittwoch, 16:45 – 17:45 Uhr
- 👥 Kinder ab 10 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Maria Wähnke
- ☎ 0163-1687727
- ✉ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 42 € / Monat
- Probestunde
- 🌐 www.tanzschulemariawaehnke.de



### **Dance is Art Company** **THE DANCE GALLERY**

Für fortgeschrittene Tänzer:innen, anspruchsvolle Choreografien und jährliches Casting. Die Company bietet eine Plattform für talentierte Tänzer:innen, um an professionellen Aufführungen teilzunehmen und sich künstlerisch weiterzuentwickeln.

- 🕒 jeden Mittwoch, 18:45 – 20:15 Uhr
- 👥 Jugendliche ab 16 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Maria Wähnke
- 📞 0163-1687727
- ✉️ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 42 €/ Monat, Probestunde
- 🌐 [www.tanzschulemariawaehnke.de](http://www.tanzschulemariawaehnke.de)



### **Breakdance - Training Day**

Die coolen Moves kennst du vielleicht schon aus dem TV oder hast sie live auf einer Bühne gesehen? Jetzt fragst du dich, ob du das auch hinbekommst? Kein Problem, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Komm vorbei, und wir arbeiten gemeinsam an deinem Taktgefühl, deinem Style und deinen Moves.

- 🕒 jeden Freitag, 17:30 – 21:00 Uhr
- 👥 Kinder, Jugendliche
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Ingo Schmidt-Sommer
- 📞 0176-70399559
- ✉️ [ingovative@web.de](mailto:ingovative@web.de)



### **Flamenco für Kinder**

Ihr lernt tanzen wie in Spanien: stolz, kraftvoll und auch mal laut! Schnell werdet ihr Euch von der spanischen Musik mitreißen lassen und trainiert beim Tanzen eine gute Körperhaltung, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten. Ihr könnt lernen, wie man Flamencotänze mit dem Rock, dem Fächer, einem Hut oder Kastagnetten tanzt. Im Vordergrund stehen immer Freude und Spaß an der Musik und der Bewegung.

- 🕒 jeden Freitag, 15:30 – 16:15 Uhr
- 👥 Kinder ab 6 Jahren
- 🏠 Ballettraum
- 👤 Manuela Werner
- 📞 0176-53499291
- ✉️ [manuela.wern1@freenet.de](mailto:manuela.wern1@freenet.de)
- € 25 € / Monat



### **Flamenco für Jugendliche**



Ihr lernt tanzen wie in Spanien: stolz, kraftvoll und auch mal laut! Schnell werdet ihr Euch von der spanischen Musik mitreißen lassen und trainiert beim Tanzen eine gute Körperhaltung, Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten. Ihr könnt lernen, wie man Flamencotänze mit dem Rock, dem Fächer, einem Hut oder Kastagnetten tanzt. Im Vordergrund stehen immer Freude und Spaß an der Musik und der Bewegung.

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



### **Stepp- und Showtanz - für die Großen**

Willst Du Dich tänzerisch bewegen und Spaß dabei haben? Dann bist Du bei uns richtig! Wir sind eine Stepp-Tanz-Gruppe, die nach alter und

moderner Musik tolle Tänze einstudiert – Riverdance war gestern. Gelegentliche Auftritte geben bei aller Freude auch ein ernsthaftes Trainingsziel ab. Fast alle Altersgruppen sind bei uns vertreten und das macht unser Hobby zusätzlich interessant und spannend.

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



### Ballett für Erwachsene Tanzstudio Perfektion



Egal ob Sie als Kind bereits Ballettunterricht hatten oder erst jetzt als Erwachsener sich Ihren Traum erfüllen wollen. In unserem Ballettunterricht wird die bekannte Waganowa-Methode der klassischen Ballettausbildung angewendet. So können Sie aktiv etwas für Körper, Geist und Wohlbefinden tun. Kommen Sie jetzt zur Probestunde und tauchen ein in die Welt des Tanzes.

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



### Der richtige Schulranzen

Mit der Einschulung beginnt ein neuer aufregender Abschnitt im Leben Ihrer Kids. Damit der Schulstart auch gut gelingt, beraten wir sie gerne, um den ergonomisch passenden Schulranzen für ihr Kind zu finden.

Schulranzen Potsdam  
Sarah Lehmann & Guido Baar



ERGOBAG | SCHOOL MOOD | DER DIE DAS  
BECKMANN | MCNEILL | SCOUT  
STEP BY STEP



Am Kanal 51 . 14467 Potsdam  
Mo - Sa 10 - 18 Uhr  
[www.schulranzenpotsdam.de](http://www.schulranzenpotsdam.de)

### 60 plus Tanz dich fit!

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), auch Übungen für Koordination, Konzentration und Gleichgewicht gehören zum Programm. Jetzt anmelden, neue Menschen kennen lernen und mit Freude und Spaß durchs Leben tanzen.

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

### 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.

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

### 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 ver-

schiedensten Mal-, Druck- und Zeichentechniken, freien Lauf lassen – als auch im dreidimensionalen Bereich. In Absprache mit den Wünschen der Kursteilnehmer:innen können sämtliche Stilrichtungen, Materialien, und Gestaltungstechniken erkundet werden.

- 🕒 Die, 15:00 – 16:30 Uhr und 16:30 – 18:30 Uhr  
Do, 15:00 – 16:30 Uhr und 16:30 – 18:00 Uhr
  - 👤 Jugendliche, Kinder
  - 🏠 Kreativraum
  - 👤 Anne Fehrmann
  - 📞 0176 - 49769588
  - ✉ info@akf-art.de
  - € 40 €/ Monat/Kurs (inkl. Material)
- 

### 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.

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

### Kreativer Nachmittag für Familien

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

- 🕒 4. Donnerstag, 15:00 - 17:00 Uhr
- 👥 Familien mit Kindern ab 6 Jahren
- 🏠 Begegnungsraum
- 👤 Silke Vollert
- ☎ 0331-505860 16
- ✉ vollert@treffpunktfreizeit.de
- € Spende



### 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.

- 🕒 jeden Montag, 18:30 – 20:30 Uhr
- 👥 jeden Donnerstag, 09:30 – 11:30 Uhr
- 🏠 Erwachsene
- 👤 Schneiderwerkstatt
- ☎ Stefanie Steyer
- ✉ 0176-24833830
- € nadelherz@online.de
- 🌐 10 €/ Monat



### 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.

- 🕒 25.3., 8.4., 6.5., 20.5., 1.7., 15.7. – 18:30 – 20:30 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 🏠 Großer Seminarraum
- 👤 Ilona Christiansen
- ☎ 0160-96215152
- ✉ ilona.christiansen@gmail.com
- € 5 € / Termin, Material selbst mitbringen



### Keramikwerkstatt für Erwachsene

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

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



### Kreativtreff für ukrainische Frauen

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

- 🕒 jeden Montag, 12:00 – 15:00 Uhr  
jeden Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 🏠 Kreativraum
- 👤 Yana Solomianski
- € kostenfrei



### MOA ... mein offenes Atelier am See

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

- 🕒 jeden Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 🏠 Kreativraum
- 👤 Heiko Wennesz
- ✉️ cosmos.wennesz@web.de
- € 10 € / Termin, Material beim ersten Mal vorhanden
- 🌐 www.heikowennesz.de



### Café Zick-Zack

In gemütlicher Runde nähen, stricken oder häkeln, das macht deutlich mehr Spaß als allein zu Hause! Gegenseitig Tipps geben und Kniffe zeigen oder gemeinsam die Strickschrift entschlüsseln und schon geht es mit dem persönlichen Projekt voran. Wer noch keine Erfahrung mit dem Nähen an der Nähmaschine hat, kann es unter Anleitung erlernen. Bei Kaffee oder Tee stellen sich ange-

regte Gespräche dann ganz von selbst ein. Bitte melden Sie sich vor der ersten Teilnahme kurz telefonisch oder per E-Mail an.

- 🕒 jeden Mi, 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. Vorwissen ist nicht nötig und der Einstieg jederzeit möglich.

- 🕒 jeden 2. Do, 14:00 – 16:00 Uhr
- 👥 Kinder, Jugendliche, Erwachsene
- 🏠 Begegnungsraum
- 👤 Ursula Henning
- ✉️ uschi-4@gmx.net
- € 1,50 €/ Termin



### Fotoclub Potsdam

Zweimal im Monat trifft sich der Fotoclub Potsdam. Bei diesen Treffen stehen kritische Bildbesprechungen im Mittelpunkt.

- 🕒 jeden 1. und 3. Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr
- 👤 Erwachsene, Jugendliche
- 🏠 Gemeinschaftsraum
- 👤 Sandra Bartocha
- ☎ 0331-8172875
- 🌐 [www.fotoclub-potsdam.de](http://www.fotoclub-potsdam.de)



### Offene Holzwerkstatt

Die offene Holzwerkstatt ist eine Selbsthilfewerkstatt. 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!

- 🕒 jeden Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr
- 👤 Erwachsene, Jugendliche, Kinder
- 🏠 Holzwerkstatt
- 👤 Steve Pagels
- ☎ 0331-505860-0
- ✉ [anmeldung@treffpunktfreizeit.de](mailto:anmeldung@treffpunktfreizeit.de)
- € 5 € / Termin, Material mitbringen



### Offene Siebdruckwerkstatt

Ihr wollt euer eigenes Shirt gestalten. Oder habt eine Idee für ein Poster – wir erstellen zusammen eine Vorlage, arbeiten die einzelnen Schritte des Siebdrucks ab und erstellen gemeinsam das Produkt. Kommt in der Sprechstunde vorbei und wir schauen wie wir euer Projekt umsetzen können. Gruppen-Workshop für vier Personen sind ab sofort auch möglich.

- 🕒 jeden 1. Montag, 18:30 – 20:30 Uhr
- 👤 Erwachsene, Jugendliche
- 🏠 Siebdruckwerkstatt
- 👤 Mathias Quast
- ✉ [mathiasquast@web.de](mailto:mathiasquast@web.de)
- € abhängig vom Projekt



### 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 Bewegungsparcours 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.

- 🕒 18.9., 2.10., 16.10., 23.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
- 👤 Eltern, Kinder bis 3 Jahre
- 🏠 Sporthalle
- 👤 Turiya Dana Bombis
- ✉ [mail@turiya.cc](mailto:mail@turiya.cc)
- € 5 € / Termin



### GESCHWISTERSport

GESCHWISTERSportkurs für ein Geschwisterpaar + 1 Bezugsperson. Eine Kombination aus freiem Bewegen auf dem Parcours und kleinen, angeleiteten Bewegungsaufgaben, die kindgerecht vermittelt werden, um erste konditionelle Fähigkeiten auszubilden.

- 🕒 jeden Samstag, 11:00 – 11:45 Uhr
- 👤 Kinder 1-2 Jahre + 1 Geschwisterkind bis 5 Jahre
- 🏠 Sporthalle
- 👤 Maria Schönauser
- ✉ [fitmitmaria@gmail.com](mailto:fitmitmaria@gmail.com)
- € 168 € (Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)
- 🌐 Anmeldung unter: [www.fitmitmaria.de/kurse](http://www.fitmitmaria.de/kurse)

### 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. Bezugspersonen sind Teil der Sporteinheit und spielen mit.

- 🕒 Donnerstag, 15:30 – 16:15 Uhr  
Samstag, 08:20 – 09:05 Uhr und 09:15 – 10:00 Uhr
- 👤 Kinder 3-5 Jahre
- 📍 Sporthalle
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ fitmitmaria@gmail.com
- € 111 € (Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)
- 🌐 Anmeldung: [www.fitmitmaria.de/kurse](http://www.fitmitmaria.de/kurse)

### Mama Workout - Sport in Elternzeit



Dein Anschlusskurs, nach der Rückbildung! Bauch-, Beckenboden- und allgemeines Fitnesstraining, mit und ohne Kleingeräte. Dein Baby (3-14 Mo.) kannst du zum Kurs mitbringen. (zzgl. HomeVideos, falls du mal nicht kommen kannst.)

- 🕒 jeden Freitag, 10:40 – 11:30 Uhr
- 👤 Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche
- 📍 Ballettraum
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ fitmitmaria@gmail.com
- € 130 € (8 Einheiten + 1 Bonuseinheit)
- 🌐 Anmeldung: [www.fitmitmaria.de/kurse](http://www.fitmitmaria.de/kurse)



### MINISport

MINISportkurs 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.

- 🕒 jeden Donnerstag, 14:40 – 15:25 Uhr  
jeden Samstag, 10:10 – 10:55 Uhr
- 👤 Eltern, Großeltern, Kinder 10-30 M.
- 📍 Sporthalle
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ fitmitmaria@gmail.com
- € 111 € (Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)
- 🌐 Anmeldung: [www.fitmitmaria.de/kurse](http://www.fitmitmaria.de/kurse)



### 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
- € 35 €, Jugendliche 25 €



### 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
- € 20 € / Monat



### Karate für Kitakinder

Karate ist eine alte Kampfkunst von Okinawa, mit Wurzeln in China und Einflüssen aus Japan. Was uns wichtig ist und wir vermitteln möchten: Karate ist für Kitakinder ein Sport mit Elementen des Kampfes. Es werden Grundlagen wie Koordination, Konzentration und Rücksichtnahme gelegt. Aber auch Verantwortung, Selbstwert und vereinzelte Aspekte der Selbstverteidigung sind Bestandteil des Trainings.

- 🕒 jeden Montag, 16:00 – 17:00 Uhr
- 👤 Kinder ab 3 Jahren
- 📍 Sporthalle
- 👤 Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
- ✉ yamato-potsdam@posteo.de
- € 10 € / Monat



### Karate für Kinder

Karate ist eine alte Kampfkunst von Okinawa, mit Wurzeln in China und Einflüssen aus Japan. Was uns wichtig ist und wir vermitteln möchten: Karate ist für Kinder und Jugendliche ein Sport mit Elementen des Kampfes. Es geht um Koordination, Konzentration, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sowie die Entwicklung von Achtsamkeit und Rücksichtnahme, Verantwortung, Selbstwertgefühl und auch die Fähigkeit zur Selbstverteidigung.

- 🕒 jeden Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
- 👤 Kinder ab 6 Jahren
- 📍 Sporthalle
- 👤 Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
- ✉ yamato-potsdam@posteo.de
- € 10 € / Monat



### Karate für Jugendliche

Karate ist eine alte Kampfkunst von Okinawa, mit Wurzeln in China und Einflüssen aus Japan. Was uns wichtig ist und wir vermitteln möchten: Karate ist für Kinder und Jugendliche ein Sport mit Elementen des Kampfes. Es geht dabei um Koordination, Konzentration, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sowie um die Entwicklung von Achtsamkeit und Rücksichtnahme, Verantwortung, Selbstwertgefühl und natürlich auch die Fähigkeit zur Selbstverteidigung.

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



### Karate für Erwachsene



Für Erwachsene wird neben der sportlichen und philosophischen Ebene auch der Gesundheitsaspekt zunehmend wichtiger. Der Körper soll gestärkt werden und ein Training bis ins hohe Alter ermöglichen. Es ist nie zu spät für ein Neuanfang!

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



### Karate für Senior:innen

Für die lebenserfahrene Generation nach dem Arbeitsleben bieten wir einen Sport mit Elementen des Kampfes an. Noch vor der philosophischen und sportlichen Ebene wird der Gesundheitsaspekt mit jedem Jahr wichtiger. Der Körper soll durch das Training gestärkt und gleichzeitig die Fähigkeit zur Selbstverteidigung entwickelt werden.

- 🕒 jeden Montag, 15:00 – 16:00 Uhr
- 👥 Senior:innen
- 📍 Sporthalle
- 👤 Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
- ✉ yamato-potsdam@posteo.de
- € 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.

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



### Ninjutsu für Erwachsene

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

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

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



### Iaido

#### Die Kunst das Schwert zu ziehen

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

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

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

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



### Yoga Kids - Yoga für Kinder

Der kreative Aufbau der Yogastunden sorgt dafür, dass jedes Kind auf seine individuelle Art und Weise in die gemeinsame Aktivität einbezogen werden kann. Während der Yogastunde wird es einen ausgewogenen Anteil an Entspannung und Aktivität geben und die Kinder lernen sich selbst besser kennen. Die Bewegungen und Haltungen zielen auf die Dehnung und Stärkung der Muskulatur und auf die Elastizität im Skelettsystem ab. Zudem dienen sie der Entwicklung und Erhaltung eines gesunden Nerven- und Hormonsystems. Da auch Kinder heutzutage oftmals schon einen turbulenten Alltag erleben, können die Entspannungsübungen, die sie im Kurs lernen auch im Alltag eine gelungene Hilfe darstellen.

- 🕒 jeden Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr
  - 👤 Kinder ab 6 Jahren
  - 📍 Aktivraum
  - 👤 Turiya Dana Bombis
  - ✉ mail@turiya.cc
  - € 40 € pro Monat (Ermäßigung möglich)
- In den Schulferien findet der Kurs nicht statt.
- 

### Parkour - die Kunst der Fortbewegung

Trainieren und spielen – ADD / Parkour besticht durch seine Vielseitigkeit, einer Kombination aus kreativer Bewegungskunst, zielgerichtetem Training und verspieltem Ausprobieren. Dabei werden Hindernisse zügig und elegant überwunden. Eben so, als wären es keine Hindernisse, sondern lediglich eine Herausforderung an Körper und Geist. Dabei spielt die perfekte Verknüpfung von Kontrolle, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit eine zentrale Rolle.

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

### Pilates für Anfänger \*innen

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. Bitte vorher anmelden.

- 🕒 jeden Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
- 🕒 jeden Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Samantha Wirasekara-Kähler
- ☎ 0178- 5235796
- ✉ S.Wirasekara@gmx.de
- € 15 € / Termin, 10er Karte 130 €



### Pilates für Fortgeschrittene



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

- 🕒 jeden Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
- 🕒 jeden Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
- 👤 Erwachsene, Jugendliche
- 📍 Ballettraum
- 👤 Samantha Wirasekara-Kähler
- ☎ 0178- 5235796
- ✉ S.Wirasekara@gmx.de
- € 15 € / Termin, 10er Karte 130 €



### 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.w

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



### Qigong - die „Acht Brokate“



Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, die Muskulatur gestärkt und die Gelenke stabilisiert. Wir lernen, die Lebensenergie kraftvoll zu lenken. Einfach zu erlernen, sind die Acht Brokate sowohl für Qigong-Neulinge als auch Fortgeschrittene und unabhängig von Alter und Konstitution eine wertvolle Übungsreihe.

-  jeden Dienstag, 09:30 – 11:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Aktivraum
-  Marianne Klues-Ketels
-  01799563768
-  m.klues-ketels@web.de
-  € 5 € pro Termin



### Tai Chi und Qi - Gong

Zu diesem Kurs sind alle Interessenten willkommen, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Es wird Wudang-Tai Chi und auch Wudang-Qi -Gong unterrichtet. Das Wudang-Gebirge in der VR China ist die Heimat der inneren Kampfkünste.

-  jeden Donnerstag, 19:45 – 20:55 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Ballettraum
-  Ulike Glumbik
-  0172 4746234
-  torsten.glumbik@web.de
-  € 12 €



### Yoga

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

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



### LachTreff - Der Lachclub Potsdam im Treffpunkt Freizeit

Lachen, tanzen, spielen und singen sind die vier Königsdisziplinen der Lebensfreude. Durch kindliche Verspielt-heit und gemeinsame Lach- und Atemübungen wird diese (re)aktiviert.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Isomatte und etwas zu trinken mitbringen.

- 🕒 1.3., 5.4., 3.5., 7.6., 5.7., 6.9., 4.10.  
jeweils 10:00 – 10:45 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 📍 Außengelände Seewiese
- 👤 Anne Ludwig,  
zertifizierte Lachyoga-Trainerin (LYUI)
- 📞 0177-1686640
- ✉ kontakt@lachyoga-potsdam.de
- € Eintritt frei (keine Anmeldung erforderlich)



### 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 arbeiten. Unser Ganzkörperworkout verschafft Dir Ausdauer, Kraft und Leistungsfähigkeit im Alltag. Die Kombination aus Cardio- und Krafttraining bringt dich optimal in Form und macht dazu noch jede Menge Spaß.

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



### Early Bird - sportlich in den Tag

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

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



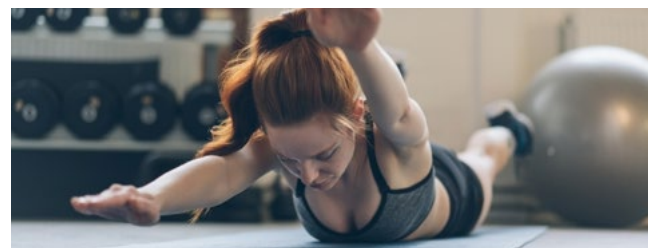
### Intensiv- und Fasziendehnung

Es heißt, Schmerzen sind die Sprache des Körpers. Sie warnen und alarmieren vor Verletzungen, Schädigungen oder Verschleiß. Und sie schränken ein: im Sport, im Beruf, in der Freizeit – im Alltag schlechthin. Mit der Intensiv- und Fasziendehnung werden die Schmerzzustände gelindert. Durch spezielle Übungsformen werden Muskeln gedehnt, gekräftigt und angesteuert sowie verklebte und verwachsene Faszien gelöst.

- 🕒 jeden 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.

- 🕒 jeden 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



### Fit im Alter

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

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



### 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](mailto:anmeldung@treffpunktfreizeit.de)
-  2 € / Termin



### Gesundheitssport

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

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

-  jeden Montag, 08:30 – 09:30 Uhr
-  Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
-  Sporthalle
-  Frau Schüchner
-  0331-2704848
-  [arndt.schuechner@hotmail.com](mailto:arndt.schuechner@hotmail.com)
-  2,50 € / Monat



### 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 timer@dl1rn timer.de](mailto:dl1rn timer@dl1rn timer.de)
-  7,50 € pro Monat



### 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 Sammelkarten. 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.

- 🕒 jeden 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!

- 🕒 jeden 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



### **Amateurfunken**

Neben dem spannenden, weltweiten Funken stehen Technik, Elektronik, Geräte-Selbstbau usw. auf dem Programm. Der DARC-Ortsverband Potsdam gibt Unterstüt-

zung 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



### **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.

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



### Omas & Opas for Future

Handeln! Aus Liebe zum Leben.– Als Generation 50+, die 56% der Wählerschaft in Deutschland stellt, kommt uns eine besondere Verantwortung für die Zukunft der jungen Generation zu. In Potsdam vernetzen wir uns mit Umweltinitiativen, laden Zukunftsforscherinnen und -forscher zum Gespräch ein und sorgen mit unseren Zukunftsquizrunden, Natur- und Stadtpaziergängen für viel Spaß am Erkenntnisgewinn.

- 🕒 jeden 1. Mittwoch, 14:00 – 15:30 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 👤 Sabine Günther
- 📞 033234-86203
- ✉️ potsdam@omasforfuture.de
- € kostenfrei



### 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, Seniorinnen, Senioren
- 👤 Großer Seminarraum
- 👤 Bernhard Frick
- 📞 0331-5839251
- € auf Anfrage



### Forum Genealogie - Ahnenforschung

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

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



### Eltern-Kind-Gruppe: Krabbel-Treff

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. Das gemeinsame Singen von Liedern oder Spielanregungen erweitern das Angebot. Fragen zu Themen wie z.B. der kindlichen Entwicklung können persönlich mit den Leiterinnen der Gruppe besprochen werden. Die Krabbelgruppe ist auch eine gute Vorbereitung auf die Kita-Zeit.

- 🕒 Die und Do, 09:30 – 11:00 Uhr
- 👤 Eltern, Kinder bis 2 Jahre
- 👤 AKI - Kids Club
- 👤 Jana Kühnel
- 📞 0331-50 58 60 16 oder 0152-59417168
- ✉️ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € 2 €/ Termin

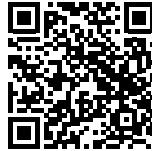


### Eltern-Kind-Sport

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 Bewegungsparcours mit Groß- und Kleingeräten führt die Kinder langsam aber gezielt an verschiedene Bewegungsqualitäten heran. Die Eltern gestalten die Erfahrungen ihrer Kinder aktiv mit und sind als Bezugspersonen und Vorbilder ein wichtiger Teil des Geschehens.

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



### PEKiP® - Spiel- und Bewegungskurs

PEKiP® begleitet euch und euer Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das 1. Lebensjahr. Ein Kursdurchgang beinhaltet 10 Termine und findet 90 Minuten statt. Die Gruppe besteht aus 6-8 Erwachsenen und deren Babys und ist ab der 4.-6. Lebenswoche der Babys möglich. Die Babys können sich in der PEKiP®-Zeit nackt im warmen Raum frei bewegen.



- 🕒 jeden Mittwoch, 09:30 – 11:00 Uhr
- jeden Mittwoch, 11:00 – 12:30 Uhr

- 👤 Eltern, Kleinkinder ab 4. Woche
- 📍 Aktivraum
- 👤 Denise Sander
- ✉ pekip-denise.sander@gmx.de
- € 140 €/ 8 Termine
- 🌐 www.denisesander.com



### Kostenloses Frühstück für Allein- und Getrennterziehende

Herzlich willkommen zu einem Samstagvormittag in lockerer Atmosphäre. Bei einem leckeren Frühstück kommen die Eltern und Kinder zusammen, können sich austauschen und neue Kontakte knüpfen.

- 🕒 15.3., 17.05., 19.07.; 10:00 – 12:30 Uhr
- 👤 Eltern, Kinder
- 📍 AKi Kids Club
- 👤 Katja Dreyer
- ✉ dreyer@treffpunktfreizeit.de
- € Kostenfrei (mit Voranmeldung)



### Offene Gruppe für Alleinerziehende

Fühlen Sie sich zum Offenen Treff allein- und getrennterziehender Familien eingeladen, um in entspannter, angenehmer Atmosphäre andere Menschen in ähnlichen Lebenssituationen kennenzulernen.

Wir bieten Raum für gemeinsame Gespräche, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Stärkung. Gerne können Sie ihre Ideen, Wünsche und Erfahrungen einbringen und so den Offenen Treff mitgestalten. Individuell können sich Beratungsbedarfe ergeben, die separat und zielgerichtet in kostenfreien Einzelberatungen mit einer Fachkraft thematisiert werden können.

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



**MINISIGNS® - Der BABYGEBÄRDENKURS**

Kommunikation im Handumdrehen schon für die Kleinsten. Wirst Du gerne verstanden? Dein Baby auch! Doch – wie du sicherlich schon festgestellt hast – ist das manchmal gar nicht so einfach und führt schnell zu Frust bei allen Beteiligten. Babygebärden unterstützen die Kommunikation mit deinem Baby noch bevor es sprechen kann. Vielleicht nutzt dein Baby sogar schon die Zeigegeste? Super! Nimm die Vorlage an und lerne doch gleich noch ein paar alltagstaugliche Babygebärden dazu.

Minisigns® ist ein bindungs- und beziehungsorientierter, locker-leichter Babygebärdenkurs für Eltern mit Babys und Kleinkindern im Alter von 8 bis 18 Monaten.

🕒 Mo., 17.03. - 19.05.2025, 10:30-11:30 Uhr  
Mo., 26.05. - 21.07.2025, 10:30-11:30 Uhr

👤 Eltern, Kinder bis 2 Jahre

📍 Aktivraum

👤 Tanja Sendt

✉ tanja.sendt@einfach-eltern.de

€ 119 € für 8 Kursstunden

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

**EinfachEltern® Geschwisterkurs**

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

Der Kurs beinhaltet eine Kursstunde für das werdende Geschwisterkind (in Begleitung einer Bezugsperson), alle Bastelmaterialien, Geschwisterdiplom und einen Online-Elternabend für die Eltern (auch einzeln buchbar).

🕒 18.1., 8.3., 18.5., 12.7., jeweils 10:30 – 11:30 Uhr

👤 Eltern, Kinder ab 3 Jahren

📍 Gemeinschaftsraum

👤 Tanja Sendt zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin

✉ tanja.sendt@einfach-eltern.de

€ 60 €/ 30 € (nur Teilnahme am Online-Elternabend)  
🌐 Termine und Anmeldung: [kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching](http://kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching)

**Spielgruppe - eine verbindliche Tagesbetreuung für Kleinkinder**

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

🕒 Montag-Freitag, 09:00 – 15:00 Uhr

👤 Kinder bis 3 Jahre

📍 Spielgruppe

👤 Maren Frische & Jule Flegel

📞 0174-1379878

✉ [spielgruppe-treffpunkt@pbhev.de](mailto:spielgruppe-treffpunkt@pbhev.de)

€ kostenfrei

**AKi - Hortbetreuung für Grundschulkinder**

Die andere Kinderbetreuung „AKi“ ist eine Mischung aus Kinderclub und Hort und richtet sich an Kinder aus der 5./6. Klasse. Der AKi verfügt über tolle Räumlichkeiten, wie ein Bastelraum, einen Hobbyraum und eine Küche sowie die Möglichkeit der Turnhallennutzung und des Außengeländes mit Spielwiese und Spielplatz. Die Kinder haben neben einer Hausaufgabenbetreuung die Möglichkeit sich in spannenden Projekten künstlerisch, sportlich, kulinarisch, handwerklich, technisch und spielerisch auszuleben und auszuprobieren.

🕒 Montag-Freitag, 13:00 – 17:00 Uhr

👤 Kinder 5.-6. Klasse

📍 AKi - Kids Club

👤 Elisa Martin & Mahdi Jafari

📞 0331 505860 15

✉ [martin@pbhev.de](mailto:martin@pbhev.de)

€ 35 €/ Monat, inkl. Verpflegung



### **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 Eltern und Kindern bei der Klärung und Bewältigung familienbezogener Probleme. Sie erreichen uns zu den angegebenen Sprechzeiten oder können telefonisch einen Termin vereinbaren.

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



### **Beratung für Familien mit kleineren Einkommen**



Kennen Sie den Zuschlag zum Kindergeld? 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 geben Ihnen einen Überblick zu den wichtigsten Familienleistungen und helfen Ihnen bei der Antragstellung.

-  nach Terminvereinbarung
-  Erwachsene
-  Begegnungsraum
-  Katja Dreyer
-  0331-505860-13
-  dreyer@treffpunktfreizeit.de
-  kostenfrei



### **Bürger- und Konfliktberatung „Wie weiter JETZT?!“**

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



### **Offene Gruppe für Alleinerziehende**

Fühlen Sie sich zum Offenen Treff allein- und getrennterziehender Familien eingeladen, um in entspannter, angenehmer Atmosphäre andere Menschen in ähnlichen Lebenssituationen kennenzulernen. Wir bieten Raum für gemeinsame Gespräche, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Stärkung. Gerne können Sie ihre Ideen, Wünsche und Erfahrungen einbringen und so den Offenen Treff mitgestalten. Individuell können sich Beratungsbedarfe ergeben, die separat und zielgerichtet in kostenfreien Einzelberatungen mit einer Fachkraft thematisiert werden können.



- 🕒 jeden Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr
- 👤 Eltern, Kinder
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Katja Dreyer
- 📞 0331-505860-13
- ✉ dreyer@treffpunktfreizeit.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. Im Rahmen des Gruppenangebotes erleben die Kinder und Jugendlichen hier stets denselben sicherheitsgebenden Rahmen, um in vertrauensvoller Umgebung die eigene Identität, eigene Fähigkeiten im emotionalen, wie sozialen Bereich aufzubauen, zu stärken und festigen zu können.

- 🕒 Termine auf Nachfrage
- 👤 Eltern, Jugendliche, Kinder ab 6
- 👤 Nikos Papadopoulos
- 📞 0331-81 23 51
- ✉ sekretariat@pbhev.de
- € kostenfrei



### **KingE – ein Gruppenangebot für Kinder mit getrennten Eltern**

Kinder mit getrennten Eltern leben häufig in schwierigen Loyalitätsbeziehungen zu den Eltern oder einzelnen Elternteilen. Kinder reagieren in den verschiedenen Phasen des Heranwachsens in unterschiedlichem Maße auf die Trennung eines Elternteils. Das Gruppenangebot KingE richtet sich an alle Kinder mit getrennten Eltern im Alter von 6 bis 12 Jahren. Für die Teilnahme ist die Einvernehmlichkeit beider Eltern erforderlich! Daneben finden zwei verbindliche, moderierte Elternrunden statt.

- 🕒 ab 11.2.25, Dienstag 16:00-17:30 Uhr
- 👤 Kinder
- 🏠 PBh Beratungsraum
- 👤 Nikos Papadopoulos
- 📞 0331-81 23 51
- ✉️ sekretariat@pbhev.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



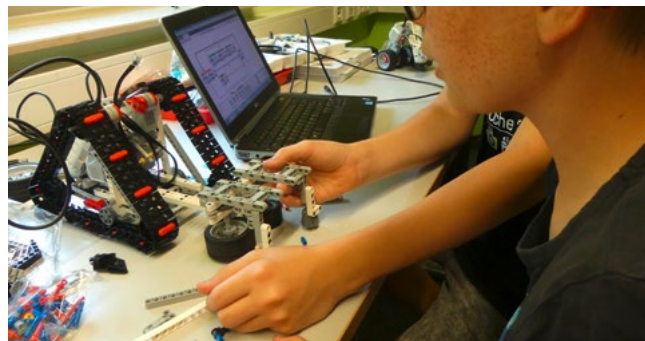
### Männergruppe - Im Kreis der Männer

In einem sicheren Raum der Begegnung kommen wir zusammen. Zu Beginn praktizieren wir Qi Gong und verbinden, auf eine konkrete Weise, Himmel und Erde, in und durch uns. Wir erschaffen ein Feld der Präsenz und kommen in einen direkten und wertschätzenden Austausch. Wir sehen und fühlen einander und bekommen ehrliches und hilfreiches Feedback. Es wird Raum gegeben für die Integration von wilder Urkraft, Aggression, Kreativität, Spiel, Spiritualität und Liebe, stets gehalten von der Kraft des bewußten Fühlens. Es geht darum, die Kraft und Unterstützung eines dem Wachstum und der Wahrheit gewidmeten Kreises von Männern zu erfahren.

- 🕒 jeden 1. und 3. Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 🏠 Vortragsraum
- 👤 Carl Beleites
- 📞 0176-93454454
- ✉️ carl.beleites@gmail.com
- € 20 €/ Termin; ermäßigt 15 €



### SOMALES Väter-Abend



Als Vater kannst du einen gewaltigen Unterschied im Leben deiner Kinder bewirken - und das mit wenig Aufwand! Glaubst du nicht? Ich zeige dir wie! Du wirst staunen...

Wir beschäftigen uns mit vielen Fragen zu den Aufgaben des Vaterseins und aus den anderen Lebensbereichen wie Beruf, Wandel, Sexualität, Finanzen, Gesundheit, Abenteuer und Freundschaften. Ja, und spielen wollen Männer auch mal gerne - Roboter bauen, programmieren und 3D-Druck für „große Jungen“ (vom Anfänger bis zum Profi)

- 🕒 jeden 2. Dienstag im Monat, 19:30-21 Uhr
- 👤 Väter, werdende Väter, Großväter
- 🏠 Vortragsraum
- 👤 Olaf Weber
- 📞 0174-410 650 6
- ✉️ olaf.weber@somales.org
- € 49 € / Monat (Monatsgebühr Väter-Akademie), kostenfreie Kennlernstunde
- 🌐 [www.somales.org/somales-vaeterabend](http://www.somales.org/somales-vaeterabend)



### 60 plus Frühstück für Seniorinnen und Senioren

Wir treffen 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 und auch für persönliche Anliegen ein offenes Ohr. 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!



- 🕒 27.02., 27.03., 24.04., 22.05., 26.06.2025,  
jeweils 09:30 – 11:30 Uhr
- 👥 Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Jana Kühnel
- ☎ 0331-50 58 60 16
- ☎ 0152-59417168
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € 2 €



### 60 plus Begegnungscafé gemeinsam Zeit verbringen

Herzlich Willkommen in unserem Begegnungscafé, dem Treffpunkt für alle, die Gemeinschaft und Geselligkeit suchen. Wir laden Sie ein, bei einer Tasse Kaffee oder Tee gemeinsame Zeit zu verbringen, neue Kontakte zu knüpfen und Gespräche zu führen. Es erwarten Sie gemütliche Runden mit Gleichgesinnten sowie ein gelegentliches Programm mit Vorträgen, Spielen oder Musik.

- 🕒 2. Donnerstag im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr
- 👥 Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Jana Kühnel
- ☎ 0331-505860 16
- ☎ 0152-59417168
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € kostenfrei



### **Engagiert, freiwillig und ehrenamtlich - mitmachen im Treffpunkt Freizeit!**

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

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



Wenn Sie Interesse haben:

- ☎ 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.

60 plus Tanz dich fit! 47

## A

Afu-Jugendgruppe: 69  
Aikido 57  
Aikido für Kinder 57  
AKi – Hortbetreuung für  
Grundschulkinder 77  
Amateurfunken 70

## B

Ballett für Erwachsene  
Tanzstudio Perfektion 46  
Bigband Fette Katze 36  
BodyWorkout 66  
Breakdance 44

## C

Café Zick-Zack 52  
Chor „Wednesday Voices“  
37  
Chorwerk Potsdam 35  
Contemporary Dance für  
Teens 43

## D

Dance is Art Company 44  
Digital-Kompass für Senio-  
rinnen und Senioren 71

## E

Early Bird 66  
EinfachEltern® Geschwis-  
terkurs 76  
Eltern-Kind-Gruppe: Krab-  
bel-Treff 73  
Eltern-Kind-Sport 55, 73  
Encaustic 53

## F

Fachgruppe Mineralogie  
72

Fanfarenzug Potsdam 36  
Fit im Alter 68  
Flamenco 44, 45  
Forum Genealogie 73  
Fotoclub Potsdam 54  
Freizeitchor Cantamus 37

## G

GESCHWISTERSport 55  
Gesundheitssport 69  
Girls Garage – Holzwerk-  
statt für Mädchen 48

## I

Iaido Die Kunst das  
Schwert zu ziehen 61  
Ikebana – Kunst des Blu-  
menarrangierens 51  
Intensiv- und Fasziendeh-  
nung 67

## J

Jazz Dance für Kids 43

## K

Karate 58, 59, 60  
Keramikwerkstatt 51  
Kinderballett II 39  
Kinderballett I 38  
Kindermusiktheater BUNT-  
SPECHT 32  
KINDERSport 56  
Kindertanz I 39  
Kindertanz II 40  
Kindertanz III 40  
Kostenloses Frühstück für  
Allein- und Getrennterzie-  
hende 75  
Kreative Holzwerkstatt 49  
Kreativer Kindertanz 38  
Kreativer Nachmittag für

Familien 50  
Kreativtreff für ukrainische  
Frauen 52  
Kreativwerkstatt für Kinder  
und Jugendliche 48

## L

LachTreff 65

## M

Mama Workout 56  
MINISIGNS® - Der BABYGE-  
BÄRDENKURS 76  
MINIsport 57  
MOA 52  
MusicalMinds 33  
Musiktheater Fallobst 34

## N

Nähtreff 5  
Ninja Kids 60  
Ninjutsu 61

## O

Offene Gruppe für Allein-  
erziehende 75  
Offene Holzwerkstatt 54  
Offene Siebdruckwerkstatt  
54  
Omas&Opas for Future 72

## P

Parkour 62  
PEKiP® – Spiel- und Bewe-  
gungskurs 74  
Pilates 63

## Q

Qigong 64

## R

RückenFitness 67

## S

SeniorenSport 68  
SOMALES 69, 70  
Spatzenballett 42  
Spielgruppe – eine ver-  
bindliche Tagesbetreuung  
für Kleinkinder 77  
Stepp- und Showtanz 45

## T

Tai Chi und Qi – Gong 65  
Tanzparcour für Eltern und  
Kinder III 42  
Tanzparcours für Kinder  
41  
Teenietheatergruppe  
Buntspecht 32  
Theater und Präsenz 34

## V

Vokalensemble Papillon  
38  
Volleyball – Frauen 64

## W

Wegbeschreibung 5

## Y

Yoga 65  
Yoga Kids 62

**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)  
 [www.instagram.com/TreffpunktFreizeitPotsdam](https://www.instagram.com/TreffpunktFreizeitPotsdam)

 Geschäftsführung: Gregor Gierlich

**Registergericht:**

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

**Bankverbindung:**

Mittelbrandenburgische Sparkasse  
IBAN: DE26 1605 0000 1000 0138 27  
BIC: WELADED1PMB

Druck: Offsetdruck, 4/4 farbig  
Papier: Recyclingpapier weiß, Blauer Engel, FSC  
Auflage: 3.000

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

Anzeige



# 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.instagram.com/TreffpunktFreizeitPotsdam**



**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