

Programm

08/2025 bis 02/2026



*Treffpunkt
Freizeit*





Inhaltsverzeichnis:

Besuchereinformationen 4-7

Veranstaltungstipps 8-18

Ferienprogramm 19-25

**Angebote für Schulen,
Horte & Kitas 26-32**

Regelmäßige Kurse und Gruppen 33-79

Theater, Musik & Tanz

Kreatives & Kunst

Offene Werkstätten

Gesundheit, Sport & Entspannung

Wissen & Lernen

Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung

**Beratungsangebote
& Lebenshilfe 80-85**

Mitmachen 86-87

Index 88-89

Impressum 90

Öffnungszeiten

Montag-Freitag 8:00–21:00 Uhr

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

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
 🌐 treffpunktfreizeit.de
 📷 instagram.com/TreffpunktFreizeitPotsdam
 📘 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

Familienveranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit

👤 Thomas Paelecke
 Koordination Familienveranstaltungen
 ☎ 0331-50586017
 ✉ paelecke@treffpunktfreizeit.de

Veranstaltungsmanagement und Vermietungen

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

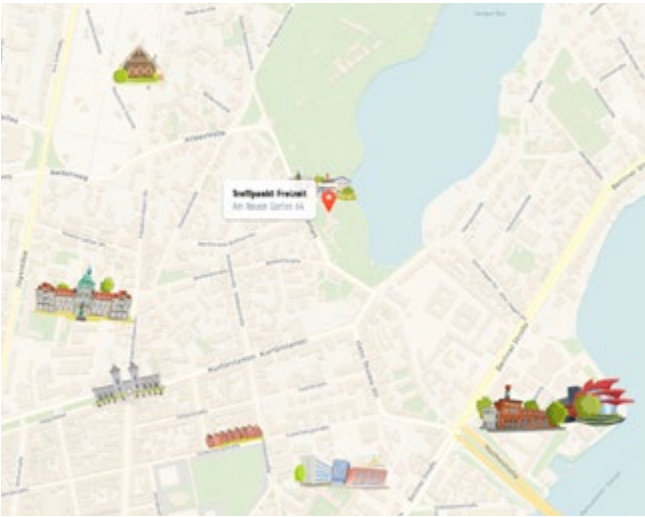
Kursgebühren und Vertragsangelegenheiten

👤 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, **Tel. 0173-7218788**. Dort können Sie kurzfristig und vertraulich mit erfahrenen Fachleuten über Ihre Sorgen und mögliche Handlungsschritte sprechen.

Kinderschutz-Hotline Landeshauptstadt Potsdam:

☎ 0331 289-3030
✉ hotline-kinderschutz@rathaus.potsdam.de

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 m² und 140 m², 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



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
🌐 www.cafemidi.de



Ausstellungen 2025

„Meine jüdischen Eltern, meine polnischen Eltern“

12.06.-19.09.2025

Ausstellung der Assoziation Kinder des Holocaust, Polen

„Glücksmomente“

22.09.-24.10.2025

Ausstellung Ricam Hospiz Stiftung

„Treffpunkt Freizeit Vielfalt unter einem Dach“

27.10.-28.11.2025

Designstudierende erarbeiten grafische Entwürfe für den Treffpunkt Freizeit. Werkschau der Fachhochschule Potsdam, Fachbereich Design

„Schicksal Treuhand Treuhand-Schicksale“

01.12.2025-31.01.2026

Eine Ausstellung der Rosa-Luxemburg-Stiftung

September 2025

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 mit der unverwechselbaren „Hexe Chibraxa“ und dem Riesenseifenblasen-Artisten „Meister Farbenfroh“ 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,
- ☎ 0331-505860-13
- € Eintritt frei

Kostenloses Frühstück für Allein- und Getrennterziehende

13.09.2025, 10:00-12:30 Uhr

weitere Termine:

22.11.25/17.01.26/14.03.26, 10:00-12:30 Uhr

Fühlen Sie sich herzlich willkommen zu einem Samstagvormittag in lockerer Atmosphäre. Bei einem leckeren Frühstück kommen die Familien zusammen, können sich austauschen und neue Kontakte knüpfen.

- € Eintritt frei
- ✉ Nur mit Voranmeldung an:
dreyer@treffpunktfreizeit.de

Potsdamer Jungentage „felsenfest & kuschelweich!“

19.-21.09.2025, ganztags



Wenn ihr zwischen 6 und 12 Jahren seid, dann freut euch auf tolle Aktionen bei den Potsdamer Jungentagen! Vom 19.-21. September 2025 werden wir Männer mit euch in Zelten am Lagerfeuer leben, miteinander klettern, mit Holz basteln, Theater spielen, Feuer schlucken, Abenteuer erleben, lecker Essen kochen, Lieder singen und Geschichten erzählen, ausruhen ... In unserer Zeltstadt im Treffpunkt Freizeit ist Platz für max. 100 Jungen. Na, Lust mitzumachen? Sagt euren Freunden Bescheid und meldet euch schnell an!

- Nur mit Voranmeldung!
- € Eintritt: 35 €/ Geschwisterkinder 25 €

Herbstfest im Treffpunkt Freizeit Tag der offenen Tür und Flohmarkt

28.09.2025, 15:00-18:00 Uhr

Eigentlich ist der Treffpunkt Freizeit jeden Tag offen. An diesem Tag laden wir euch ein, die Gruppen und Angebote für alle Generationen im Treffpunkt Freizeit kennen zu lernen. Vielleicht erlebt ihr Angebote, die ihr noch nicht kennt.

Es gibt neben dem Programm auf verschiedenen Bühnen viele Kreativ- und Aktionsstände, ein Kinderfest und einen Flohmarkt.

- 🌐 Onlineanmeldung für Stände
ab 08.09.25 auf www.treffpunktfreizeit.de
(6 € Kind/ 12 € Erw.)
- € Eintritt frei!

Oktober 2025

12. Potsdamer Mineralien-/Fossilienbörse

05.10.2025, 10:00 Uhr

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

- ✉ Infos: info@fg-mingeopal-potsdam.de
- € Eintritt frei

Dreams - Die neue Tanzshow

10.10.2025, 17:00 Uhr

weitere Aufführungen:

11.10., 16:00 Uhr; 12.10., 11:00 und 17:00 Uhr

Entdecke eine Welt voller Träume, Visionen und Fantasie. Die neue Tanzshow der Tanzschule Maria Wähnke.

- ✉ Tickets: tickets@tanzschulemariawaehnke.de
- € 18 €/ ermäßigt 14 €

60plus Tanznachmittag für Seniorinnen und Senioren

18. Oktober 2025, 14:30 – 17:30 Uhr

weiterer Termin: 22.11.2025. Tanzen ist Lebensfreude! Mit einem bunten Musikmix von unserem DJ schwingen wir die Tanzbeine. Ob mit Tanzpartner:in oder als Solotänzer:in, die Freude an der Bewegung zur Musik in der gemeinsamen Runde und die Lust, auch mal etwas Neues auszuprobieren, stehen beim Tanzen ab 60plus im Vordergrund. Kaffee und Kuchen kann in unserem Café Midi individuell gekauft werden.

- ✉ Anmeldung an: seniorentanz.treffpunkt@gmx.de
- € Eintritt frei

60plus Frühstück für Seniorinnen und Senioren

23.10.2025, 9:30-11:30 Uhr

weitere Termine: 27.11.; 22.01.2026. 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!

- ✉ Nur mit Voranmeldung an: kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € 4 €/ Person

November 2025

Tanzcafé für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

04.11.2025 14:00 -16:30 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.



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

Tagung „Klimatransformation in sozialen Einrichtungen - Wie schaffen wir eine gesunde Atmosphäre?“

08.11.2025, 9:00-17:00 Uhr

Im Mittelpunkt der Veranstaltung werden Ernährung, Energie, Förderung, Finanzierung und Prozessgestaltung von Klimatransformation in sozialen Einrichtungen stehen. Die Themen werden in kleinen Gruppen interaktiv bearbeitet und kreative Möglichkeiten entwickelt, wie die konkrete sozial-ökologische Transformation in sozialen Einrichtungen aussehen kann.

- 👤 Veranstalter: Mäander:Akademie gGmbH
- 🌐 Anmeldung: <https://maeander-akademie.de/klimatagung.htm>
- € ab 40 €

SpieleWahnSinn und #PEM25 Potsdamer ElternMedientag _____ 16.11.2025, 14:00-18:00 Uhr



An diesem Tag vereinen sich zwei spannende und erlebnisreiche Veranstaltungen: Das Spielefest für Großraumspiele, Strategie- und Aktionsspiele sowie den Potsdamer Elternmedientag #PEM2025. Die Besucherinnen und Besucher erleben ganz unterschiedliche Spielorte im Treffpunkt Freizeit. Im großen Saal können Kinder ab ca. 6 Jahren und Familien an vielen Spieltischen neue Brettspiele aus dem Spieladen Galadriel ausprobieren und die Angebote des Potsdamer Elternmedientags bieten Orientierung und Information zu digitalen Spielen und Medien. Die Veranstaltung wird realisiert durch die Medienwerkstatt Potsdam im fjs e.V. und den Spieladen Galadriel.

€ Eintritt frei

Bundesweiter Vorlesetag für Schulklassen _____ 21.11.2025, 9:00-13:00 Uhr

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

- 👤 für die 1.-6. Klassen
- ✉ Nur mit Voranmeldung:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt frei

Dezember 2025

Kindermusiktheater Buntspecht „Die gestohlenen Träume“ _____

Premiere: 29.11.2025, 11:00 Uhr (A) u. 16:00 Uhr (B)
weitere Vorstellungen: 30.11.-10.12.2025. Ein Musical, das uns in fantastische Welten führt, das von starken Charakteren erzählt, das abenteuer- und actionreich auf die Bühne gebracht wird. Die Geschwister Anne, Finn und Max werden durch ihre phantasievolle, bisschen verrückte Oma- mit einem fliegenden Bett herausfinden, dass es ein Wunderland gibt, in dem Träume wahr werden. Sie erleben, wie es ist, wenn Phantasie Wirklichkeit wird. Auf ihrer Reise begegnen sie Mary Poppins, dem weißen Kaninchen, Robin Hood und Peter Pan.

- 👤 ab 4 Jahren
- 🌐 weitere Vorstellungen: www.kmt-buntspecht.de
- ✉ Kartenreservierungen: karten@kmt-buntspecht.de
- 📞 0331/ 50586032
- € 14,00 € / Kinder bis 18 Jahre 6,00 € zzgl. 0,30 € VVK

Adventswerkstatt _____

30.11.2025, 14:00-17:00 Uhr

Vorweihnachtszeit ist eine kreative Zeit. Wir laden Kinder und Familien ein, Adventskränze und anderen Tischschmuck selbst zu basteln. In stimmungsvoller Atmosphäre können mit vielen Materialien eigene Ideen umgesetzt werden. Es bietet sich unbedingt an, eigene Deko-Weihnachts-artikel aus Keller oder Schuhkarton mitzubringen und zu verbasteln – ganz im Sinne der Wiederverwertung und Ressourcenschonung.

- ✉ Voranmeldung an: dreyer@treffpunktfreizeit.de
- € 5 €

Gemeinsam-Singen im Advent

16.12.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Gemeinsames Singen bringt Freude und verbindet. Zusammen mit dem Chorwerk Potsdam und weiteren Akteuren des Treffpunkt Freizeit laden wir Groß und Klein zum stimmungsvollen Adventssingen ein. Wir wollen bekannte und beliebte Weihnachtslieder singen und die Vorfreude auf das Weihnachtsfest musikalisch zum Ausdruck bringen. Die Texte werden vor Ort zur Verfügung gestellt, sodass jeder mitsingen kann. Ein gemütliches Drumherum und der der Ausklang mit warmen Getränken und Plätzchen runden das Adventssingen ab.



Infos unter: 0331-505860 16



kuehnel@treffpunktfreizeit.de



Eintritt frei

Gemeinsam statt einsam - besinnlicher Heilig Abend im Treffpunkt Freizeit

24.12.2025, 15:00-19:00 Uhr

Weil wir wissen, „gemeinsam ist's schöner“ veranstalten wir in Kooperation mit dem Café Midi eine zauberhafte Weihnachtsfeier für klein & groß und jung & alt mit einem leichten Unterhaltungsprogramm, ansteckender Stimmung und festlichem Essen. Vielleicht schafft es sogar der Weihnachtsmann kurz bei uns reinzuschauen? Wer in diesem Jahr am Heilig Abend nicht allein sein und etwas Neues ausprobieren möchte, ist herzlich willkommen!



Nur mit Voranmeldung an:
dreier@treffpunktfreizeit.de



Eintritt frei

Vorschau Jan/Feb 2026

Winterspielplatz 2026

11.01.-22.02.2026, 14:00-17:00 Uhr

Jeden Sonntag im Januar und Februar erwartet Kinder und Familien im Treffpunkt Freizeit Spielerisches, Krea-

tives 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!

Elternforum „Smart ab 6? Medienkompetenz beginnt zu Hause“

19.01.2026, 18:00-19:30 Uhr

Wie Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder sinnvoll begleiten können. Smartphone, Tablet, YouTube & Co. gehören für viele Kinder längst zum Alltag – oft schon im Grundschulalter.

Doch welche Medien sind für welches Alter geeignet?

Wie viel Bildschirmzeit ist in Ordnung?

Und wie können Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, einen gesunden und sicheren Umgang mit Medien zu entwickeln?

Dieses Elternforum gibt Einblicke in die Medienwelt von Kindern zwischen 6 und 12 Jahren, liefert alltagsnahe Tipps für den Familienalltag und bietet Raum für Fragen, Austausch und Diskussion.



Eintritt frei

Winter(kinder)flohmarkt

25.01.2026, 14:00-17:00 Uhr

Der erste Flohmarkt im Jahr 2026 macht Platz in euren Schränken und Kinderzimmern. Wir werden für alle Flohmarkthändler:innen Stände im Saal und im Foyer zur Verfügung stellen. Im Café gibt es Heißgetränke und Kuchen. Wir möchten insbesondere auch wieder alle Kinder und Jugendliche dazu animieren sich mit einem Stand zu beteiligen.



Onlineanmeldung für Stände ab 05.01.2026 auf
www.treffpunktfreizeit.de (6 € Kinder/ 12 € Erw.)



Eintritt frei

Februar 2026

Winterspielplatz 2026

11.01.-22.02.2026, 14:00-17:00 Uhr

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



€ Eintritt frei!

Go plus Frühstück für Seniorinnen und Senioren

27.02.2026, 9:30-11:30 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!

✉ Nur mit Voranmeldung an:
kuehnel@treffpunktfreizeit.de

€ 4 €/ Person

Sie finden in diesem Heft nur die bereits zum Redaktionsschluss feststehenden Ferienangebote zu den Herbst- und Winterferien 2025/26. Alle aktuellen Ferienangebote finden Sie auf www.treffpunktfreizeit.de.

Herbstferien 2025

ferienINKLISIV:

TanzTheaterWoche „DING * N° 2“

20.-24.10.2025, 9:00-15:00 Uhr

„Das ist ja ein Ding!“ - Gemeinsam suchen wir Dinge, über die sich wirklich staunen lässt. Wie tanzt eine Libelle auf der Stelle? Wie bewegt sich Wasser durch einen Baum? Wie wirkt ein Grashalm aus der Sicht des Käfers? Welche Geschichten erzählen uns die Steine? Gemeinsam gehen wir auf Forschungsreise im Draußen und holen die Dinge ins Drinnen auf die Bühne. Dabei kommen wir ins Erzählen, Dichten, Spielen und Tanzen. Der zeitgenössische Tanz, Bewegungstheater, Geschichten und Improvisation sind die wesentlichen Bausteine. Alle sind eingeladen sich an der Entwicklung eines TanzTheaterStücks zu beteiligen. Eine Präsentation findet am Freitag statt. In Kooperation mit ALLE STERNE e.V. und Oberlin Lebenswelten



👤 für Kinder 8-12 Jahre
👤 mit Jana Kühn, Veselina Handzhieva
€ kostenfrei, gefördert von „Kultur macht stark“
🕒 Anmeldeschluss: 03.10.2025

ferienKREATIV: Töpferwerkstatt Herbstzeit!

20.-24.10.2025, 9:00-12:00 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
-  55 € (75 € inkl. Mittagessen und Nachmittagsbetreuung)
-  Anmeldeschluss: 03.10.2025

ferienKREATIV: Nähwerkstatt Taschen, Beutel, Kuschelkissen

20.-24.10.2025, 10:00-13:00 Uhr

Du möchtest gerne nähen? Lerne im Kurs die Nähmaschine kennen und erfahre, wie und was sie alles kann. Mit meinem Wissen und deiner Idee erschaffen wir gemeinsam etwas Neues und Einzigartiges. Schau dich schon mal um, was für dich interessant wäre.

-  für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
-  mit Anne Redlich
-  55 € (75 € inkl. Mittagessen und Nachmittagsbetreuung)
-  Anmeldeschluss: 03.10.2025

ferienAKTIV: Kids Club offenes Ferienangebot

20.-24.10.2025, 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: 03.10.2025

ferienKREATIV: Filzwerkstatt kuschliges Spielzeug und Dekokrams

27.-30.10.2025, 9:00-12:00 Uhr



Lust, etwas Schönes mit den eigenen Händen zu erschaffen, auch ohne Vorkenntnisse? Dann kommt zu unseren Wollfilzkursen. Ihr lernt wie ihr aus weicher Wolle ein echtes Kunstwerk formen könnt: von kuscheligen Spielzeugen über stilvolle Broschen bis hin zu dekorativen Wandbildern. Wir zeigen euch, wie einfach und faszinierend es ist! Taucht ein in die Welt der Kreativität.

-  für Kinder ab 6 Jahren
-  mit Iryna Pavlova
-  45 €
-  Anmeldeschluss: 03.10.2025

ferienAKTIV: Parkour Die Kunst der Fortbewegung

27.-30.10.2025, 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 und Jugendliche 8-14 Jahre
- 👤 mit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
- € 45 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 03.10.2025

Naturworkshop für Kindergruppen - Von Flugkünstlern und „blinden Passagieren“ — 21.10., 22.10. oder 23.10.2025, jeweils von 10:00-13:00 Uhr



Mit wachen Augen, spitzen Ohren und Lupen begeben wir uns auf Expedition in den Herbst. In Spielen, durch Rätsel, Erkundungsaufgaben und Basteleien erfahren wir viel Spannendes über Vorgänge im Herbst bei Pflanzen und Tieren, begegnen fliegenden Bäumen, lösen das Rätsel buntgefärbter Blätter und suchen reife Früchte. Ausrüstung: feste Schuhe oder Turnschuhe, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz. Bitte eigene Buntstifte mitbringen.

- 👤 für Kindergruppen 6-11 Jahre
- 👤 Dr. Ute Kindermann (Biologin)
- € 4 €/ Kind (Mindestbetrag 48 €)
- ✉ Anmeldung bis 03.10.2025 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Winterferien 2025

ferienINKLUSIV: Filmworkshop - Produziert euer Video zu eurem eigenen Song — 02.-06.02.2026, 09:00-15:00 Uhr

Du machst gerne Videos mit deinem Handy oder deiner Kamera? Du wolltest schon immer mal dein eigenes Musikvideo drehen? Dann mach mit bei unserem Musikvideoworkshop. Gemeinsam mit Sascha „Boga“ Arapözengi (Musikproduzent), Gigo (Videoproduzent) und der Medienpädagogin Kristin Ehlert kannst du dich hinter und vor der Kamera ausprobieren.

Zusammen schreibt ihr den Text und komponiert die Musik für euren Song, bevor es dann zum Musikvideodreh geht. Ist nicht so dein Ding? Dann entscheide dich für das Dokuteam und begleite den Workshop mit der Kamera! Trau dich! Mach mit! Produziere Deinen Film!

- 👤 für Jugendliche und Kinder ab 12 Jahren
- 👤 mit Kristin Ehlert
- & dem Team von young images e.V.
- € kostenfrei (gefördert von Aktion Mensch)
- 🕒 Anmeldeschluss: 23.01.2026

ferienAKTIV: Parkour Die Kunst der Fortbewegung — 02.-06.02.2026, 09:00-12:00 Uhr

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

Ihr lernt mit uns Hindernisse jeder Art schnell, sicher und spielerisch zu überwinden, ebenso als wären es keine Hindernisse, sondern lediglich Herausforderungen an euren Körper und Geist.

Dabei spielt die gute Verknüpfung von Kontrolle, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit eine zentrale Rolle. Jedes Parkourtraining ist durch eine gemeinschaftliche Atmosphäre geprägt.

Wenn du Freude an Bewegung hast und sehen willst, was in dir steckt, dann bist du hier richtig!

- 👥 für Kinder und Jugendliche 8-14 Jahre
- 👤 mit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
- € 55 € (75 € inkl. Mittagessen und Nachmittagsbetreuung)
- 🕒 Anmeldeschluss: 23.01.2026

ferienKREATIV: Nähwerkstatt **Kleine Tasche oder großer Beutel?**

02.-06.02.2026, 9:30 - 12:30 Uhr

Du möchtest gerne nähen? Lerne im Kurs die Nähmaschine kennen und erfahre, wie und was sie alles kann. Mit meinem Wissen und deiner Idee erschaffen wir gemeinsam etwas Neues und Einzigartiges. Schau dich bis zum Kurs schon mal um, was für dich interessant oder hilfreich wäre.

- 👥 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Anne Redlich
- € 55 € (75 € inkl. Mittag und Nachmittagsbetreuung)
- 🕒 Anmeldeschluss: 23.01.2026

ferienKREATIV: Nähwerkstatt **Wir spinnen!**

02.-06.02.2026, 13:00 - 16:00 Uhr

Spinnen - wie es Menschen schon vor langer langer Zeit gemacht haben. Was das mit einem Kreisel zu tun hat und wie aus einem Wollfitz ein Faden wird, kannst Du im Kurs selbst erfahren. Der erste Faden wird besonders/ lustig. Mal sehen, was wir daraus alles machen können.

- 👥 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Anne Redlich
- € 55 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 23.01.2026

ferienAKTIV: Kids Club **offenes Ferienangebot**

02.-06.02.2026, 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: 23.01.2026

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

03.02., 04.02. oder 05.02.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

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

- 👥 für Kindergruppen 6-11 Jahre
- 👤 Dr. Ute Kindermann (Biologin)
- 🕒 4 € / Kind (Mindestbeitrag 48 €)
- ✉ Anmeldung bis 23.01.2026 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Herbstferien für Kitas und Horte

Naturworkshop - Von Flugkünstlern und „blinden“ Passagieren

21.10., 22.10. oder 23.10.2025,

jeweils 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 03.10.2025 an:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Bundesweiter Vorlesetag für Schulklassen – 21.11.2025, 9:00-13:00 Uhr

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

- 👥 für die 1.-6. Klassen
- ✉ Nur mit Voranmeldung:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt frei

Kindermusiktheater Buntspecht „Die gestohlenen Träume“

Premiere: 29.11.2025, 11:00 Uhr (A) u. 16:00 Uhr (B)



weitere Vorstellungen: 30.11.-10.12.2025. Ein zauberhaftes Musical, das uns in fantastische Welten führt, das von starken Charakteren erzählt, das abenteuer- und actionreich auf die Bühne gebracht wird.

Die Geschwister Anne, Finn und Max werden durch ihre phantasievolle, bisschen verrückte Oma- mit einem fliegenden Bett herausfinden, dass es ein Wunderland gibt, in dem Träume wahr werden. Sie erleben, wie wunderbar es ist, wenn Phantasie Wirklichkeit wird. Auf ihrer Reise begegnen sie Mary Poppins, dem weißen Kaninchen, Robin Hood und Peter Pan.

Die Geschwister Anne, Finn und Max werden durch ihre phantasievolle, bisschen verrückte Oma- mit einem fliegenden Bett herausfinden, dass es ein Wunderland gibt, in dem Träume wahr werden...

- 👥 ab 4 Jahren
- ✉ Kartenreservierungen unter:
karten@kmt-buntspecht.de
oder 0331/ 50586032
- 📞
- € Preis: 14,00 €
Kinder bis 18 Jahre 6,00 € zzgl. 0,30 € VVK

Winterferien für Kitas und Horte

Naturworkshop „Spannende Entdeckungsreise in die Natur“

03.02., 04.02. oder 05.02.2026, jew. 10:00 – 12:00 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 23.01.2026 an:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

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



MITEINANDER Projektstage für Schulklassen

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

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

Projektstage zum sozialen Lernen:

Für Kinder und Jugendliche sind diese Projekte eine Möglichkeit, Nichtverstandenes aufzuarbeiten, soziale Erfahrungen zu bestätigen sowie Bekanntes und Neues an sich selbst zu entdecken. In der Interaktion mit den anderen kann das direkt erlebt und ausprobiert werden. Thementage:

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

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

Kennenlern- und Begegnungstage:

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

den Prozess des Kennenlernens und der Klassenbildung zu Beginn des neuen Schuljahres zu begleiten und zu unterstützen.

Themenmodule:

Kennenlernen, Kooperation, Fit für's neue Schuljahr

👥 für Schüler:innen der 5. - 7. Klassen

🕒 Projektstage, jeweils ca. 6 Stunden

€ Preis: 300 €/ Tag.

Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten.

„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

€ Preis: 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

€ Preis: 20 €/ Kind, mind. 400 €/ Gruppe

Vertrauensspiele

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

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

👥 für Schüler:innen ab 3. Klasse

🕒 Projektstage, jeweils ca. 3 Stunden

€ Preis: 20 €/ Kind, mind. 400 €/ Gruppe

Bogenschießen im Team

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

Methode: Achtsamkeitsübungen mit gegenseitiger Unterstützung in 2er Teams

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

Kisten- und Baumklettern

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

Methode: Achtsamkeitsübungen mit gegenseitiger Unterstützung für halbe Klasse
Nur in Kombination mit anderer Aktion und für eine Kleingruppe bis 15 Kinder!

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

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 34).



Theater, Musik & Tanz
Seite 34-46



Kreatives & Kunst
Seite 47-56



Gesundheit, Sport & Entspannung
Seite 57-67



Wissen & Lernen
Seite 68-71



Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung
Seite 72-79

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.

- 🕒 jeden Mo, Mi, Do, Fr 16:00 – 18:00 Uhr
- 👥 Kinder
- 👤 Margitta Burghardt-Mertins
- 📞 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 15 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



- 👤 Christoph Gramowski
- 📞 0176-10533377
- ✉️ briefkasten@musicalminds-potsdam.de
- € 30 €/ Monat
- 🌐 www.musicalminds-potsdam.de

Teenietheatergruppe Buntspecht



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

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



Musiktheater Fallobst Potsdam e.V.

In unserem Musiktheaterverein singen, tanzen und schauspielern derzeit 17 Frauen und Männer, die unter Anleitung fachkundiger Lehrer*innen jedes Jahr ein Stück auf die Bühne zaubern. Und wie der Name es schon sagt, hier spielen Amateure Musiktheater, die die Altersgrenze 45 schon seit einigen Tagen überschritten haben.

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



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.

- 🕒 jeden Montag, 16:30 – 19:00 Uhr
jeden Donnerstag, 16:30 – 19:00 Uhr
- 👥 Kinder, Jugendliche
- 👤 Sylke Winkler
- ☎ 0331-9793035
- ✉ info@fanfarenzugpotsdam.de
- € 7,50 € / Monat



Chorwerk Potsdam „Bambini“ - Kinderchor

Die „Bambini“ sind der Kinderchor des Chorwerk Potsdam e.V. für Mädchen und Jungen zwischen 4 und 7 Jahren.

- 🕒 jeden Freitag, 15:00 – 15:45 Uhr
- 👥 Kinder ab 4 Jahren
- 👤 Hans-Joachim Lustig
- ☎ 0162-97 59 328
- ✉ kontakt@chorwerk-potsdam.de
- € 35 €/ Monat, ermäßigt 25 €



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.

- 🕒 jeden Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr
- 👥 Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche
- 👤 Hans-Joachim Lustig
- ☎ 0162-97 59 328
- ✉ kontakt@chorwerk-potsdam.de
- € 35 €/ Monat, ermäßigt 25 €
- 🌐 www.chorwerk-potsdam.de



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
- 👤 Holger Scheidt
- ☎ 0331-769 930 80
- ✉ info@musikschule-klangkunst.de
- € 35 € / Monat
- 🌐 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
- 👤 Berk Altan
- ☎ 0331-769 930 80



- ✉ info@musikschule-klangkunst.de
- € auf Anfrage
- 🌐 www.musikschule-klangkunst.de

Freizeitchor Cantamus

Singen macht Freude und in Gemeinschaft noch mehr. Unser Chor besteht derzeit aus etwa 50 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
- 👤 Andreas Flämig (Chorleiter)
- 👤 Petra Spitzner (Organisation)
- 📞 0173-3229524
- ✉ 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 Chorliteratur aller Epochen, auch Pop und Jazz, in anspruchsvollen Arrangements singen.

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



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
- 👤 Maria Wahnke
- 📞 0163-1687727
- ✉ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 37 € / Monat, Probestunde
- 🌐 www.tanzschulemariawaehnke.de



Tanzparcours 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.

- 🕒 jeden Mittwoch, 17:15 – 18:15 Uhr
- 👥 Kinder ab 2 Jahren
- Andere Altersgruppen bitte direkt beim Kursleiter anfragen.
- 👤 Ludovic Fourest
- 📞 l.fourest@googlemail.com
- € 50 € / Monat



Kreativer Kindertanz Tanzstudio Perfektion

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



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

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



Kindertanz (Kurse I-III) - Accelerando

In den Tanzstunden erleben Kinder auf spielerische Weise die Freude an Tanz und Musik. Sie tanzen zu verschiedenen Rhythmen und Melodien und lernen dabei, ihren Körper bewusst einzusetzen und ihren eigenen Bewegungsstil zu entwickeln. 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.

- 🕒 Donnerstag, 15:00 – 15:45 Uhr (ab 4 Jahren)
- Donnerstag, 15:50 – 16:50 Uhr (ab 7 Jahren)
- Donnerstag, 16:55 – 17:55 Uhr (ab 11 Jahren)

- 👥 Kinder ab 7 Jahren
- 👤 Veselina Handzhieva
- 📞 0331-70237881
- ✉️ mail@accelerando.one
- € 35 € / Monat (Probestunde 8 €)
- 🌐 www.accelerando.one



Kinderballett I und II 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 (ab 6 Jahren)
- jeden Montag, 17:00 – 18:00 Uhr (ab 10 Jahren)
- 👤 Iryna Gelman
- 📞 0172-3973394
- ✉️ iryna@tanzstudio-perfektion.de
- € 35 € / Monat
- 1 Probestunde kostenlos



Tanzparcours für Kinder I und II

Spiel und Tanz sind unzertrennlich, der Körper, die Tür zur Welt und zugleich zu einer individuellen Welt des Erlebens, der Imagination.

Im Spiel mit Grundelementen des zeitgenössischen und modernen Tanzes, entwickelt sich das Bewusstsein für den eigenen Körper. Koordination, Stärke und Beweglichkeit werden trainiert, Möglichkeiten und Grenzen des Körpers erforscht.

- 🕒 Die, 15:30 – 16:30 Uhr (ab 6 J)
- Die, 16:30 – 17:30 Uhr (ab 8 J)
- 👤 Ludovic Fourest
- ✉️ l.fourest@googlemail.com
- € 50 € / Monat



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.

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

Ob Anfängerin oder Fortgeschrittener, wenn du zwischen 8 und 99 Jahren alt bist, hast du alles, was du brauchst, um Breakdance zu lernen. Wir trainieren alle zusammen, und jede*r hilft mit dem, was er oder sie schon kann – denn gemeinsam macht es einfach mehr Spaß!

- 🕒 jeden Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr
- 👥 Jugendliche, Kinder
- 👤 Ingo Schmidt-Sommer
- 📞 0176-70399559
- ✉️ ingovative@web.de
- 💶 Spende willkommen!



Commercial Hip Hop - für Kids 7+

Im Commercial Hip Hop-Kurs stehen Spaß an Bewegung, kreative Entfaltung und ein positives Körpergefühl im Mittelpunkt. Die Kids lernen moderne Moves, Choreografien zu aktueller Musik und dürfen eigene Ideen mit einbringen. Ganz nebenbei werden Koordination, Rhyth-

musgefühl, Konzentration und Körperhaltung gefördert – sowie Selbstbewusstsein, Teamgeist und emotionale Ausdruckskraft.



- 🕒 jeden Dienstag, 15:30 – 16:30 Uhr
- 👥 Kinder ab 7 Jahren
- 👤 Nina Filipp
- 📞 0157-57833979
- ✉️ kindertanz.naf@gmail.com
- 💶 40 €/ Monat oder 10 Karte 120 € (6 Monate gültig)



Commercial Hip Hop - für Kids 11+

Im Commercial Hip Hop-Kurs stehen Spaß an Bewegung, kreative Entfaltung und ein positives Körpergefühl im Mittelpunkt. Die Kids lernen moderne Moves, Choreografien zu aktueller Musik und dürfen eigene Ideen mit einbringen. Ganz nebenbei werden Koordination, Rhythmusgefühl, Konzentration und Körperhaltung gefördert – sowie Selbstbewusstsein, Teamgeist und emotionale Ausdruckskraft.

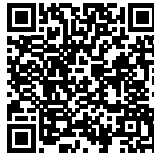
- 🕒 jeden Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr
- 👥 Kinder ab 11 Jahren
- 👤 Nina Filipp
- 📞 0157-57833979
- ✉ kindertanz.naf@gmail.com
- € 40 €/ Monat oder 10 Karte 120 € (6 Monate gültig)



Flamenco für Kinder

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

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



Flamenco für Jugendliche



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

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



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
- 👤 Maria Wähnke
- 📞 0163-1687727
- ✉ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 42 € / Monat, Probestunde
- 🌐 www.tanzschulemariawaehnke.de

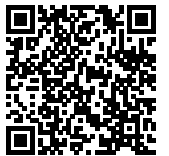


Dance is Art Company THE DANCE GALLERY

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
- 👤 Maria Wähnke
- 📞 0163-1687727
- ✉ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 42 € / Monat, Probestunde
- 🌐 www.tanzschulemariawaehnke.de



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.

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



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.

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



6oplus 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.

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



Filzkurs „Kleines Wollwunder mit Liebe handgemacht!“

Lust, etwas Schönes mit den eigenen Händen zu erschaffen, auch ohne Vorkenntnisse? Dann kommen Sie zu unseren Wollfilzkursen für Groß und Klein! In nur einer Sitzung lernen Sie, wie Sie aus weicher Wolle ein echtes Kunstwerk formen: von kuscheligen Spielzeugen über stilvolle Broschen bis hin zu dekorativen Wandbildern.

- 🕒 Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr
- 👥 Kinder, Jugendliche, Erwachsene
- 👤 Iryna Pavlova
- 📞 0152-52441749
- ✉ irina.katanoi@gmail.com
- € 40 €/ Monat (zzgl. 10 € für Materialien)



Kreativwerkstatt für Kinder und Jugendliche



Die Kreativwerkstatt bietet Kindern und Jugendlichen den Raum, ganz unmittelbar ihre kreative Selbstwirksamkeit zu erleben. Durch ein vielfältig gestaltetes Themenangebot, können die verschiedensten Stilrichtungen, Materialien, Werkzeuge und Gestaltungstechniken erkundet und erprobt werden.

- 🕒 Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr u. 16:30 – 18:30 Uhr
- Mittwoch 15:00 – 16:30 Uhr u. 16:30 – 18:00 Uhr
- Donnerstag 15:00 – 16:30 Uhr u. 16:30 – 18:00 Uhr
- 👥 Kinder, Jugendliche
- 👤 Anne Katrin Fehrmann
- 📞 0176 - 49769588
- ✉ info@akf-art.de
- € 45 €/ Monat (inkl. Material)



Atelier Blaues Wunder - für Kinder

Blaues Wunder: ein Dresdner Original eng verbunden mit dem Element Wasser, heimisch geworden am Blauen Band der Havel, inspiriert durch die Blauen Reiter im Expressionismus und die Blaue Blume der Romantik, schöpferisch tätig in der Blauen Stunde. Der neue Name eine mittelalterliche Redewendung aus der Textilfärberei: montags einfach „blau machen“ – die Arbeit ruhen lassen, Zeit für Entspannung, sich treiben lassen, der Muse folgen, in den Flow kommen, also die perfekte Zeit für Kunst, unerwartete und überraschende Farbergebnisse, also „ein blaues Wunder erleben“, sind dabei ausdrücklich erwünscht!



- 🕒 jeden Montag, 15:30 – 17:00 Uhr
- 👤 Kinder ab 10 Jahren
- 👤 Katrin Neubert
- ☎ 0178-5074770
- ✉ neubert.katrin@gmx.de
- € 49 € / Monat (inkl. Material)



Atelier Blaues Wunder - für Jugendliche

Blaues Wunder: ein Dresdner Original eng verbunden mit dem Element Wasser, heimisch geworden am Blauen Band der Havel, inspiriert durch die Blauen Reiter im Expressionismus und die Blaue Blume der Romantik, schöpferisch tätig in der Blauen Stunde.

- 🕒 jeden Montag, 17:30 – 19:00 Uhr
- 👤 Jugendliche ab 13 Jahren
- 👤 Katrin Neubert
- ☎ 0178-5074770
- ✉ neubert.katrin@gmx.de
- € 49 € / Monat (inkl. Material)



Atelier Blaues Wunder - für Erwachsene

Blaues Wunder: ein Dresdner Original eng verbunden mit dem Element Wasser, heimisch geworden am Blauen Band der Havel, inspiriert durch die Blauen Reiter im Expressionismus und die Blaue Blume der Romantik, schöpferisch tätig in der Blauen Stunde.

- 🕒 jeden Montag, 19:30 – 21:30 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 👤 Katrin Neubert
- ☎ 0178-5074770
- ✉ neubert.katrin@gmx.de
- € 59 € / Monat oder 20 € pro Termin (inkl. Material)



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.

- 🕒 jeden Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr
- 👤 Kinder ab 9 Jahren
- 👤 Friederike Zähringer
- Steve Pagels - 0331-505860-0
- ✉ anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € kostenfrei (Materialspende)



Kreative Holzwerkstatt

In der Holzwerkstatt steht jede Menge Material für eure Ideen bereit. Wenn ihr eine spannende Bauidee vorhabt, trefft 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
- 👤 Steve Pagels
- ☎ 0331-505860-0
- ✉ anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € 20 € / Monat



Stricken & Häkeln - kreativ & gemeinsam

Du liebst es, zu stricken und zu häkeln oder du möchtest es gern lernen? Dann bist du herzlich eingeladen zu unserer Austauschrunde für alle Handarbeitsbegeisterten!

- 🕒 jeden Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr
- 👥 Kinder, Jugendliche, Erwachsene
- 👤 Marion Noweski
- ☎ 0331-505860 16 (Jana Kühnel)
- ✉ marion.noweski@mac.com
- € Kostenfrei



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.

- 🕒 jeden Montag, 18:30 – 20:30 Uhr
- jeden Donnerstag, 09:30 – 11:30 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 👤 Stefanie Steyer
- ☎ 0176-24833830
- ✉ nadelherz@online.de
- € 2,50 €/ Termin



MOA ... mein offenes Atelier am See!

...ist ein individuelles Malangebot, ein Freiraum der Malerei und Stille.



Maler:innen mit guten Vorkenntnissen, arbeiten hier in ruhiger, künstlerischer Atmosphäre, an ihrem eigenständigen, malerischen Bildverstehen. In der gemeinsamen Arbeit mit einem Künstler und Kunstpädagogen entfalten sich Intuition und Selbstausdruck fast wie von selbst. Wir verstehen die Malerei als ein ernsthaftes Spiel der Selbsterkundung und der Suche nach der eigenen Bildsprache.

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



Fotoclub Potsdam

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

- 🕒 jeden 1. Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr
- jeden 3. Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr
- 👥 Jugendliche, Erwachsene
- 👤 Sandra Bartocha
- ☎ 0331-8172875
- € keine
- 🌐 www.fotoclub-potsdam.de



Keramikwerkstatt für Erwachsene

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

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



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.

- 🕒 Gruppe A: 16.9., 30.9., 14.10., 11.11., 25.11., 9.12., jeweils 18:30 - 20:30 Uhr
- 🕒 Gruppe B: 9.9., 23.9., 7.10., 4.11., 18.11., 02.12., jeweils 18:30 - 20:30 Uhr
- 👤 Jugendliche, Erwachsene, Senioren
- 👤 Ilona Christiansen
- ☎ 0160-96215152
- ✉ ilona.christiansen@gmail.com
- € 5 € / Termin, Material selbst mitbringen



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.

- 🕒 Do.: 18.9., 16.10., 20.11., 18.12., 15.1.26, jeweils 14:00 – 16:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 👤 Ursula Henning
- ✉ uschi-4@gmx.net
- € 1,50 €/ Termin



Kreativtreff für ukrainische Frauen

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

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



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.

- 🕒 jeden Mittwoch, 09:30 – 11:30 Uhr
- 👤 Erwachsene ab 50 Jahren
- 👤 Jana Kühnel
- ☎ 0331-50 58 60 16
- ☎ 0152-59417168
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € 2 €



6oplus 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. Hier ist jede*r willkommen, der/die die Begegnung mit anderen Menschen sucht und Freude am Austausch und einem lebendigen miteinander hat. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

- 🕒 2. Do. im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr
- 👥 Seniorinnen ab 60 Jahren
- 👤 Jana Kühnel
- ☎ 0331-50 58 60 16
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € kostenfrei



6oplus Kreativ-Treff am Vormittag

In geselliger Runde der Kreativität freien Lauf lassen, sich mit Gleichgesinnten austauschen und neues ausprobieren, das geht in unserem kreativen Angebot. Mit vielfältigen Materialien wie Papier, Stoff, Wolle und Farbe setzen wir von der Buchhülle bis zum selbst gestalteten Bild unsere persönlichen Ideen unter Anleitung ganz individuell um.

- 🕒 1. Do. im Monat, 09:30 – 11:30 Uhr
- 🕒 3. Do. im Monat, 09:30 – 11:30 Uhr
- 👥 Seniorinnen & Senioren
- 👤 Silke Vollert
- ☎ 0331-505860 16
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € 2 €/ Termin



Offene Holzwerkstatt

Die offene Holzwerkstatt ist eine Selbsthilfwerkstatt. Sie haben ein konkretes Vorhaben oder eine Idee, dann sind Sie bei uns richtig. Ob Jung oder Alt, jeder:r ist herzlich willkommen.



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



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. Do. im Monat, 15:00-17:00Uhr
- 👥 Kinder, Eltern, Senioren
- 👤 Silke Vollert
- ☎ 0331-505860 16
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € Spende



Offener 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.



- 🕒 jeden Montag, 18:30 – 20:30 Uhr
jeden Donnerstag, 09:30 – 11:30 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 👤 Stefanie Steyer
- ☎ 0176-24833830
- ✉ nadelherz@online.de
- € 2,50 €/ Termin



Offene Siebdruckwerkstatt

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

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



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 Mittwoch, 14:30 – 15:15 Uhr
jeden Samstag, 10:10 – 10:55 Uhr
- 👥 Kinder 1-2 Jahre, Eltern, Großeltern
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
- € 111 € (Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)
- 🌐 Anmeldung: www.turnflummis-potsdam.de



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 4 Jahre
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
- € 168 €
- 🌐 www.turnflummis-potsdam.de



KINDERSport I

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.

- 🕒 jeden Mittwoch, 15:20 – 16:05 Uhr
jeden Samstag, 08:20 – 09:05 Uhr
- 👥 Kinder 2-3 Jahre
- 👤 Maria Schönauer



- ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
- € 111 € (Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)
- 🌐 Anmeldung: www.turnflummis-potsdam.de

KINDERSport II

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.

- 🕒 Mittwoch, 16:10 – 16:55 Uhr
Samstag, 09:15 – 10:00 Uhr
- 👤 Kinder 3-4 Jahre
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
- € 111 € (Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)
- 🌐 Anmeldung: www.turnflummis-potsdam.de



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.

- 🕒 jeden Freitag, 10:40 – 11:30 Uhr
- 👤 Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
- € 130 € (8 Einheiten + 1 Bonuseinheit)
- 🌐 Anmeldung: www.turnflummis-potsdam.de



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 Muskula-

tur und auf die Elastizität im Skelettsystem ab. 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
- 👤 Turiya Dana Bombis
- ✉ mail@turiya.cc
- € 40 € pro Monat (Ermäßigung)



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. Ziel des Aikido ist es, eine Haltung hervorzubringen, die frei von Angst und Aggression ist. 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
- 👤 Sebastian Böwe
- 📞 030 - 291 54 42
- ✉ info@aikidopotsdam.de
- € 20 € / Monat
- 🌐 www.aikidopotsdam.de



Aikido

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

Ziel des Aikido ist es, eine Haltung hervorzubringen, die frei von Angst und Aggression ist. Gerade Kinder profitieren vom Training und der dabei praktizierten japanischen Etikette durch Entwicklung von Friedfertigkeit und Disziplin.

🕒 jeden Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

👤 Jugendliche, Erwachsene

👤 Sebastian Böwe

📞 030 - 291 54 42

✉️ info@aikidopotsdam.de

💶 35 €, Jugendliche 25 €

🌐 www.aikidopotsdam.de



Iaido für Kinder und Jugendliche



Iaido, der „Weg des Schwertes“, ist eine faszinierende japanische Kampfkunst, die sich auf das Ziehen des Schwertes konzentriert. Es geht darum, blitzschnell und präzise auf eine Situation zu reagieren, fast so, als würde man einen Kampf beenden, bevor er überhaupt richtig beginnt. Aber es ist noch mehr als das: Iaido lehrt uns, ganz im Moment präsent zu sein und eine Situation allein durch unsere Entschlossenheit und innere Stärke zu meistern – manchmal sogar ganz ohne Schwert!

🕒 jeden Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr

👤 Jugendliche. Kinder ab 9 Jahren

👤 Esaka Dojo Potsdam

📞 0170-2768725

✉️ dojo@iaido-potsdam.de

💶 20 €/ Monat



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.

🕒 jeden Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr

jeden Sonntag, 18:00 – 20:00 Uhr

👤 Erwachsene

👤 Esaka Dojo Potsdam

📞 0170-2768725

✉️ dojo@iaido-potsdam.de

💶 20 € pro Monat



Karate für Kitakinder und Kinder

„Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt“. 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 vereinzelt Aspekte der Selbstverteidigung sind Bestandteil des Trainings.

🕒 jeden Montag, 15:00 – 15:45 Uhr und 16:00 – 16:45 Uhr (ab 3 Jahren)

jeden Montag, 17:00 – 18:00 Uhr (ab 6 Jahren)

👤 Karate Dojo Yamato Potsdam e.V. (Vorstand)

✉️ yamato-potsdam@posteo.de

💶 15 €/ Monat

Karate für Jugendliche

„Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt“. 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
- 👤 Kinder ab 11 Jahren, Jugendliche
- 👤 Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
- ✉ yamato-potsdam@posteo.de
- € bis 17 Jahre 15 €/ Monat
- ab 18 Jahre 25 €/ Monat
- 🌐 www.yamato-potsdam.de



Karate für Erwachsene

„Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt“. Karate ist eine alte Kampfkunst von Okinawa, mit Wurzeln in China und Einflüssen aus Japan. Was uns wichtig ist und wir vermitteln möchten: 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
- 👤 Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
- ✉ yamato-potsdam@posteo.de
- € ab 18 Jahre 25 €/ Monat
- 🌐 www.yamato-potsdam.de



Parkour - die Kunst der Fortbewegung

Trainieren und spielen – ADD / Parkour besticht durch seine Vielseitigkeit, einer Kombination aus kreativer Bewegungskunst, zielgerichtetem Training und verspiel-

tem Ausprobieren. Dabei werden Hindernisse zügig und elegant überwunden.



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



Early Bird - der frühe Vogel startet sportlich in den Tag

Du und die fitfreunde starten ihren Tag gemeinsam mit einer aktiven und sportlichen Einheit. Alle Übungen aus den Bereichen Dehnung, Kraft, Stabilisierung und Mobilisierung sind auf dein persönliches Level angepasst und individuell abgestimmt. In einer persönlichen Atmosphäre trainierst du gemeinsam mit maximal 6 – 8 Teilnehmenden.

- 🕒 jeden Montag, 08:00 – 08:45 Uhr
- jeden Mittwoch, 08:00 – 08:45 Uhr
- jeden Freitag, 08:00 – 08:45 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 👤 Francesca Dupke
- 📞 0176 62110210
- € kostenfreie Probestunde, 10er Karte 125,00 Euro; zahlbar vorab per Rechnung



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.

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



Senioren sport



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

- 🕒 jeden Dienstag, 09:30 – 11:30 Uhr
- 👥 Seniorinnen & Senioren
- 👤 Ute Naber
- ☎ 0331-97937323
- ✉ anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € 2 €/ Termin



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
- 👤 Natalya Bähr
- ☎ 0331-27 34 588 (AB)
- ✉ natascha.ber@gmx.de
- € 30 € / Monat; 10er Karte 100 €



Gesundheitssport

Gymnastik, Stretching, Walking, 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, Senioren
- 👤 Frau Schüchner
- ☎ 0331-2704848
- ✉ helga.schuechner@gmail.com
- € 2,50 € / Monat



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).

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



Pilates für Fortgeschrittene

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

- 🕒 jeden Montag, 19:00 – 20:00 Uhr (I)
- jeden Montag, 20:00 – 21:00 Uhr (II)
- 👥 Jugendliche
- Erwachsene
- 👤 Samantha Wirasekara-Kähler
- 📞 0178- 5235796
- ✉ S.Wirasekara@gmx.de
- € 15 € / Termin, 10er Karte 130 €



Qigong - die „Acht Brokate“

Die achtsam geführten, fließenden Bewegungen der „acht wertvollen Übungen“ dienen der ganzheitlichen Gesundheit.

Eine Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit bringen Ruhe in Körper, Geist und Seele, regenerieren und harmonisieren.

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



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
- 👤 Jivan
- 📞 0173-68 49 537
- ✉ jivan-yoga@posteo.de
- € 40 €/ Monat
- Schnupperstunde kostenlos



Yoga für Jeden

Wir, die Yogalehrerinnen Ines und Maria, haben uns während der Yogaausbildung bei nivata® in Berlin Zehlendorf kennengelernt. Nun geben wir abwechselnd Hatha-Yogastunden für Alle, die Lust haben, in Bewegung zu kommen und dabei Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



Die Yogastunden sind so konzipiert, dass Jede*r auf seinem Trainingsniveau abgeholt wird. Wir achten auf eine anatomisch korrekte Ausrichtung, fokussieren uns auf die Atmung und die Achtsamkeit und bieten u. a. Varianten für Geübte mit an.

- 🕒 jeden Dienstag, 18:30 – 19:45 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 👤 Ines Sert
- 0176 5547 2328
- ines_gueffroy@hotmail.com
- 👤 Maria Gildemeister
- 0162 100 6055
- fortunaoliva@outlook.de
- € 16 €/ Termin; 3er Karte: 36; 8er Karte: 96 €
- 🌐 www.fortunaoliva.com



SOMALES - Roboter für Kids

Willkommen zum aufregenden SOMALES-Roboter-Workshop, liebe Kinder! 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.

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



SOMALES - Roboter für Kids Fortgeschrittene und Experten



Roboter konstruieren und programmieren, Problemlösen lernen und Freunde treffen.
Willkommen zum aufregenden SOMALES-Roboter-Workshop, liebe Kinder und Jugendliche! 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 und Freestyle. Dazu erhaltet Ihr ein Forschertagebuch und spannende Sammelkarten.

- 🕒 jeden Dienstag, 17:30 – 18:45 Uhr
- 👥 Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche
- 👤 Olaf Weber
- ☎ 0174-410 650 6
- ✉ olaf.weber@somales.org
- € 49 € pro Monat, kostenfreie Schnupperstunde
- 🌐 www.somales.org



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
- 👥 Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche
- 👤 Frank Hübner
- ✉ dl1rn timer@dl1rn timer.de
- € 7,50 € pro Monat



Amateurfunken

Neben dem spannenden, weltweiten Funken stehen Technik, Elektronik, Geräte-Selbstbau usw. auf dem Programm. Der DARC-Ortsverband Potsdam gibt Unterstützung beim Erwerb der Amateurfunklizenz. Wir lernen oder vertiefen unsere Morsekenntnisse und arbeiten an der Clubstation.

- 🕒 1. Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 👤 Frank Hübner
- ✉ dl1rn timer@dl1rn timer.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.

Der Digital-Kompass ist ein gemeinsames Projekt der BAGSO- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, Deutschland sicher im Netz e.V. sowie der Verbraucher Initiative und wird durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz gefördert. Weitere Informationen finden Sie unter www.digital-kompass.de.

-  jeden Freitag, 09:00 – 12:00 Uhr
-  Seniorinnen & Senioren
-  Jana Kühnel
-  0331-50 58 60 16 oder 0152-59417168
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  Eintritt frei, Termine nach Vereinbarung



Fachgruppe Mineralogie

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

-  1. Mi. im Monat, 18:30 – 20:30 Uhr
-  Erwachsene Seniorinnen & Senioren
-  Bernhard Frick
-  0331-5839251
-  auf Anfrage
-  www.fg-mingeopal-potsdam.de



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. Do. im Monat, 19:00 – 21:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Uwe Müller
-  033234-86203
-  genealogieforum@db-brandenburg.de
-  kostenfrei
-  www.genealogie-potsdam.de



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.

- 🕒 Sa.: 13.9., 22.11., 17.1.26, 14.3.26, 10:00 – 12:30 Uhr
- 👤 Kinder, Eltern
- 👤 Katja Dreyer
- 📞 0331-505860-13
- ✉ dreyer@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt frei



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. Offene Gruppe – eine

Anmeldung ist nicht erforderlich! Das Angebot findet während der Ferienzeit nicht statt.

- 🕒 Donnerstag, 09:30 – 11:00 Uhr
- 👤 Kinder bis 2 Jahre, Eltern
- 👤 Jana Kühnel
- 📞 0331-50 58 60 16
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € 2 €/ Termin



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.

Das Angebot findet während der Schulferien nicht statt.

- 🕒 jeden Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr
- 👤 Kinder, Eltern
- 👤 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. Ein Gefühlschaos entsteht und den Kindern und Jugendlichen fehlen häufig die Mittel, wie sprach-

liche Möglichkeiten, um sich mitzuteilen oder eigene Gefühlszustände zu erkennen und zu benennen. 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.

Aktuelle Termine werden bei der Anmeldung mitgeteilt. Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich!

- 👤 Kinder, Jugendliche, Eltern
- 👤 Nikos Papadopoulos
- ☎ 0331-81 23 51 oder 0163-4060887
- ✉ Anmeldung unter:
sekretariat@pbhev.de
- € kostenfrei



KimgE - ein Gruppenangebot für Kinder mit getrennten Eltern

Kinder mit getrennten Eltern leben häufig in schwierigen Loyalitätsbeziehungen zu den Eltern oder einzelnen Elternteilen. Sie empfinden oft Wut und Aggressivität anderen, aber auch sich selbst gegenüber. Kinder reagieren in den verschiedenen Phasen des Heranwachstums in unterschiedlichem Maße auf die Trennung eines Elternteils. Das Gruppenangebot KimgE richtet sich an alle Kinder mit getrennten Eltern im Alter von 6 bis 16 Jahren. Für die Teilnahme ist die Einvernehmlichkeit beider Eltern erforderlich! Daneben finden zwei verbindliche, moderierte Elternrunden statt, in denen neue Sichtweisen auf das Verhalten und die Bedürfnisse ihrer Kinder gezeigt werden. Aktuelle Termine werden bei der Anmeldung mitgeteilt. Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich!

- 👤 Jugendliche, Kinder
- 👤 Nikos Papadopoulos
- ☎ 0331-81 23 51 oder 0163-4060887
- ✉ sekretariat@pbhev.de
- € Kostenfrei



Diabetes Kids Gruppe

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



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



Kreativer Nachmittag für Familien

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

Gläser, Büchsen, Kartons, Korken und vieles mehr werden mit Liebe und Kreativität zu neuem Leben erweckt. 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 im Monat, 15:00-17:00Uhr
- 👤 Kinder ab 6 Jahren
Eltern, Seniorinnen & Senioren
- 👤 Silke Vollert
- 📞 0331-505860 16
- ✉️ vollert@treffpunktfreizeit.de
- € Spende



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.



- 🕒 Montag, 10:30 – 11:30 Uhr
- 👤 Eltern, Kinder bis 2 Jahre
- 👤 Tanja Sendt
zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin
- ✉️ tanja.sendt@einfach-eltern.de
- € 119 € für 8 Kursstunden (je 60 Minuten)
inkl. Handouts und Bastelmaterialien
(Ratenzahlung möglich)
- 🌐 kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching

EinfachEltern® Geschwisterkurs

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

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



- 🕒 13.09.2025, 10:30 – 11:30 Uhr
08.11.2025, 15:00 – 16:00 Uhr
- 👤 Kinder ab 3 Jahren, Eltern
- 👤 Tanja Sendt
zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin
- ✉️ tanja.sendt@einfach-eltern.de
- € 60 € für Geschwisterkurs (inkl. Kinderteil, Bastelmaterial, Online-Elternabend) / 30 € (nur Teilnahme am Online-Elternabend)
- 🌐 Termine und Anmeldung: kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching



Spielgruppe - eine verbindliche Tagesbetreuung für Kleinkinder

Spiele, lachen, Zusammensein, das mögen auch schon die ganz Kleinen. Das pädagogisch begleitete Spielgruppenangebot bietet einen sanften Einstieg in die Fremdbetreuung der Kinder unter Anleitung von drei pädagogisch geschulten Fachkräften und Einbeziehung der Eltern.



Die Eltern bringen sich aktiv ein und unterstützen durch Mitbetreuung oder andere anfallenden Aufgaben.

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



AKi „Kids Club“ Hortbetreuung für Grundschulkinder

Die andere Kinderbetreuung „AKi“ ist eine Mischung aus Kinderclub und Hort und richtet sich an Kinder aus der 5./6. Klasse. 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
- 👤 Elisa Martin & Mahdi Jafari
- ☎ 0331 505860 15
- ✉ martin@pbhev.de
- € 35 €/ Monat



**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... diese Form der schnellen und unbürokratischen Beratungshilfe können Eltern, Jugendliche und Kinder ab 12 Jahren in Anspruch nehmen. So werden familiäre Krisen gemeinsam aufgefangen, sortiert und stabilisiert.

In familiären Problemlagen können ambulante sozialpädagogische Hilfen eingesetzt werden, sogenannte flexible Erziehungshilfen. Sie unterstützen Eltern in ihren Erziehungsaufgaben und helfen ihnen bei der Klärung und Bewältigung familienbezogener Probleme. Sie helfen Kindern und Jugendlichen bei der Überwindung von Entwicklungsschwierigkeiten. Helfen bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, Konflikten und bei Kontakten mit Ämtern. Auch ein Elterntaining kann innerhalb dieses Angebots stattfinden.

-  jeden Donnerstag, 09:00 – 12:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Sabine Dehnel
-  0173-7218788
-  treffpunkt@pbhev.de
-  kostenfrei
- Termine nur nach Vereinbarung

**Beratung für Familien
mit kleineren Einkommen**

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

Möchten Sie mehr über finanzielle Leistungen für Familien erfahren?

Wir helfen Ihnen dabei, die Unterstützung zu erhalten, die Ihnen zusteht. Wir geben Ihnen einen Überblick zu den wichtigsten Familienleistungen und helfen Ihnen bei der Antragstellung.

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

**Beratung für Seniorinnen und Senioren**

Dieses Angebot ist eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren für Fragen des Alltags und für besondere Lebenslagen. Wir bieten Beratung für die Bewältigung individueller Lebenssituationen und Vermittlung zu weiteren Hilfsangeboten.

Im persönlichen Gespräch informieren wir Sie über Möglichkeiten der Unterstützung und geben Ihnen einen Überblick zu spezialisierten Ansprechpartner:innen.

-  Termine nur nach telefonischer Vereinbarung
-  Seniorinnen & Senioren
-  Jana Kühnel
-  0331-50 58 60 16
-  0152-59417168
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  kostenfrei



Begegnungscafé für Menschen aus der Ukraine

Jeden Dienstagnachmittag bietet die Ukrainische Gemeinschaft in Potsdam (PUSH-UA e.V.) ein Beisammensein für alle Ukrainer in Potsdam an, inklusive einer Bibliothek mit ukrainischen Büchern.

Unser regelmäßiges Programm beinhaltet Schwerpunkte wie Integration, Informations- und Unterstützungsarbeit für temporär umgesiedelte Ukrainer, Sprachclubs, Begegnungsmöglichkeiten zum kulturellen Austausch sowie Treffen mit kulturellen Persönlichkeiten.

- 🕒 jeden Dienstag, 13:00 – 18:00 Uhr
- 👤 Kinder, Jugendliche, Erwachsene
- 👤 Alona Konrad
- ☎ 0152 03520578
- ✉ info@push-ua.de
- € Kostenfrei



Bürger- und Konfliktberatung „Wie weiter JETZT?!“

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? Immer freitags ab Eins finden Sie in der Potsdamer Bürger- und Konfliktberatung neben einer fundierten Analyse oft bereits die Klärung oder Lösung für Ihre Problematik.

Auf jeden Fall sortieren wir gemeinsam die nächsten Schritte, die notwendig und hilfreich sind. 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
- 👤 Mary Cornelia Baßler
- ☎ 0176 - 31171108
- ✉ mcb@mcbassler.de
- € kostenfrei (Spenden erwünscht)



Männergruppe - Im Kreise der Männer

In einem sicheren Raum der Begegnung kommen wir zusammen. Zu Beginn der Runden 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.

- 🕒 1. und 3. Mittwoch im Monat: 18:30 – 20:30 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 👤 Carl Beleites
- ☎ 0176-93454454
- ✉ carl.beleites@gmail.com
- € 20 €/ Termin; ermäßigt 15 €



SOMALES Väter-Abend

Was bewegt dich? Was ängstigt dich? Was kannst du anderen Vätern mitgeben? Welche Themen gehen dir auf den Geist? Was brauchst du als Vater – was als Mann? Manchmal braucht es auch nur eine Umarmung unter Männern oder ein Ohr, das zuhört und nicht widerspricht.



Ja, und spielen wollen Männer auch mal gerne – Roboter bauen, programmieren und 3D-Druck für „große Jungen“ (vom Anfänger bis zum Profi) – gehört auch mit dazu...

 Start 4.11.2025: jeden Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr
 werdende Väter, Väter, Großväter
 Olaf Weber
 0174-410 650 6
 olaf.weber@somales.org
 49 €/ Monat, Schnupperstunde



Goplus Frühstück **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!

Eine verbindliche Anmeldung per Mail oder Telefon bis einschließlich Montag vor der Veranstaltung ist für die Teilnahme am Frühstück erforderlich.

 4. Do. im Monat: 09:30 – 11:30 Uhr
 Seniorinnen & Senioren
 Jana Kühnel
 0331-50 58 60 16
 oder 0152-59417168
 kuehnel@treffpunktfreizeit.de
 4 €



Goplus 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. Hier ist jede*r willkommen, der/die die Begegnung mit anderen Menschen sucht und Freude am Austausch und einem lebendigen miteinander hat. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

 2. Do. im Monat: 15:00 – 17:00 Uhr
 Seniorinnen und Senioren
 ab 60 Jahren
 Jana Kühnel
 0331-50 58 60 16
 oder 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
- 🌐 Mehr Informationen zu mitmachen - konkret vor Ort finden Sie hier:
www.treffpunktfreizeit.de/mitmachen

Förderverein Treffpunkt Freizeit e.V.



Für einen guten Zweck bereit. Ideen und Vielfalt unterstützen.

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



Werden Sie Mitglied im Förderverein!
Ihr Ansprechpartner im Vorstand:



Steffen Schewe
0151-12712466
foerderverein@treffpunktfreizeit.de

Spendenkonto:

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

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

60plus 46 54 84 85

A

Accelerando 40
Afu-Jugendgruppe 69
Aikido 59 60
AKi „Kids Club“ 78
Alleinerziehende 73
Amateurfunken 69
Atelier Blaues Wunder
48 49

B

Ballett für Erwachsene 45
Begegnungscafé 54 82
Beratung für Familien 81
Beratung für Senioren 81
Bigband Fette Katze 37
Breakdance 42
Bürger- und Konfliktbera-
tung 82

C

Café Zick-Zack 53
Chor Wednesday Voices 37
Chorwerk Potsdam 36 37
Commercial Hip Hop 42 43
Contemporary Dance 45

D

Dance is Art Company 45
Diabetes Kids 75
Digital-Kompass 70

E

Early Bird 63
EinfachEltern 76
Encaustic 53

F

Fanfarenzug Potsdam 36
Filzkurs 47
Fit im Alter 64
Flamenco Jugendliche 44
Flamenco Kinder 44
Fotoclub Potsdam 51
Freizeitchor Cantamus 38
Frühstück für Allein- und
Getrennterziehende 72

G

Gefühlskrümel 73
Genealogie 71
GESCHWISTERSport 57
Gesundheitssport 65
Girls Garage 49

H

Holzwerkstatt 49 50 55

I

Iaido 60 61
Ikebana 52

J

Jazz Dance für Kids 42

K

Karate 61 62
Keramikwerkstatt 52
KimE 74
Kinderballett 41
Kindermusiktheater
BUNTSPECHT 34
KINDERsport 57 58
Kindertanz 40
Krabbel-Treff 72
Kreativer Kindertanz 40
Kreativer Nachmittag 75
Kreativer Nachmittag für

Familien 55
Kreativtreff 53
Kreativ-Treff am Vormit-
tag 54
Kreativwerkstatt 47

M

Mama Workout 58
Männergruppe 83
Mineralogie 70
MINISIGNS 76
MINIsport 57
MOA 51
MusicalMinds 34
Musikschule Klangkunst
37
Musiktheater Fallobst
Potsdam e.V. 35

N

Nähtreff 50 56

P

Parkour 62
Pilates 65
Potsdamer Betreuungshil-
fe e.V. 80

Q

Qigong 66

S

Seniorensport 64
Siebdruckwerkstatt 56
SOMALES 68 83
Spatzenballett 39
Spielgruppe 78
Stepp- und Showtanz 46
Stricken & Häkeln 50

T

Tanz dich fit 46
Tanzparcours 41
Tanzparcours für Eltern
und Kinder 39
Tanzstudio Perfektion 40
41 45
Teenietheatergruppe
Buntspecht 35
THE DANCE GALLERY
39 42 45

V

Vokalensemble Papillon
38
Volleyball 64

Y

Yoga 58 66 67
Yoga Kids 58

KUBUS

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

Treffpunkt Freizeit
Am Neuen Garten 64
14469 Potsdam

 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



Veranstaltungsservice

Michael Zillmann - Ihr Dienstleister für Ihre Veranstaltung

michael-zillmann@t-online.de





0331-505860-0



0331-505860-20



info@treffpunktfreizeit.de



treffpunktfreizeit.de



instagram.com/TreffpunktFreizeitPotsdam



facebook.com/TreffpunktFreizeit

gefördert durch:



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

in Kooperation mit der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.