

Programm

02|2026 bis 08|2026



**Treffpunkt
Freizeit**





Inhaltsverzeichnis

3

Besuchereinformationen 4-7

Veranstaltungstipps 8-18

Ferienprogramm 19-25

**Angebote für Schulen,
Horte & Kitas 26-31**

Regelmäßige Kurse und Gruppen 32-79

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 08:00–21:00 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 Ansprechpersonen 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

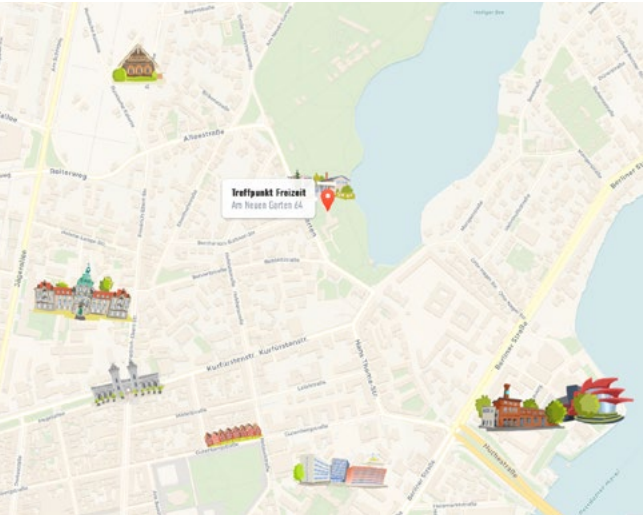
Kursgebühren und Vertragsangelegenheiten

👤 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. Treffpunkt Freizeit
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 09:00-18:00 Uhr
Samstag | Sonntag 10:00-18:00 Uhr

Auch in 2026 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



02.02.-27.02.2026

When we woke up, it was war

PUSH-UA e.V.

Dieses dokumentarische Fotoprojekt erzählt die Geschichten ukrainischer Frauen, die nach dem Überfall Russlands auf die Ukraine ihre Heimat verlassen mussten, um dem Leben entgegentzuehen.

02.03.-10.04.2026

Potsdamer Frauen im Portrait

ZONTA CLUB POTSDAM

Historische bedeutende Potsdamer Frauen porträtiert von Potsdamer Künstlerinnen

13.04.-29.05.2026

Familien wie wir

Initiative Familien wie wir

Die Ausstellung porträtiert Menschen mit und ohne Behinderung sowie deren Familien und macht sichtbar, was im Alltag oft unsichtbar bleibt: besondere Familien, die Superheld:innen-Leistungen vollbringen – und das fernab der öffentlichen Aufmerksamkeit.

27.06.2026 - 30.09.2026

KEIN ORT - MEIN ORT

Treffpunkt Freizeit

Die Fotoausstellung dokumentiert künstlerisch mit Bildern von Anne Heinlein öffentliche und verborgene Orte für Jugendliche im Land Brandenburg.

Februar 2026

01.02.2026, 14:00-17:00 Uhr

Winterspielplatz

weitere Termine: 8.2., 15.2., 22.2.26

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 Bewegungsparkour in der Sporthalle. Größere Kinder können an Kreativstationen gemeinsam basteln. Alle Geschafften und Erschöpften finden im Café Midi leckeren Kuchen und Getränke.

€ Eintritt frei!

15.02.2026, 13:00 Uhr

GROWWITHTHEFLOW₂₆ **Breakdance Battle**

Hier trifft sich die Berlin/Brandenburger Breakdanceszene, um die Messlatte im Newcomerbereich für dieses Jahr anzulegen. Jüngere Tänzerinnen und Tänzer mit einer Erfahrung von bis zu vier Jahren werden in Zweier-teams gegeneinander antreten. Nach einer Vorrunde geht es in die KO-Runden in denen drei Judges mit langjähriger, internationaler Erfahrung entscheiden welches Team in dem jeweiligen Level den Pokal nachhause bringt. Im Foyer wird darüber hinaus ein Graffiti-Sketchbattle ausgetragen. Macht gern mit oder kommt vorbei zum anfeuern und mitfiebern.

✉ Anmeldung: ingovative@web.de

€ Eintritt frei

26.02.2026, 09:30-11:30 Uhr

60+ - Frühstück für Seniorinnen und Senioren



weitere Termine: 26.02., 26.03., 23.04., 28.05., 25.06.2026

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!

👤 für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren

Nur mit Anmeldung bis 23.02.2026:

☎ 50586016 oder

✉ mitmachen@treffpunktfreizeit.de

€ Preis: 4 €/ Termin

28.02.2026, 09:00-15:00 Uhr

Die Erde ist nur ein Land **Tagescamp für Kinder**

Wir entdecken gemeinsam, wie wir mit kleinen Schritten eine große Wirkung entfalten können. Wahrhaftigkeit, Mitgefühl, Zusammenarbeit, Freundschaft, Geduld, Liebe, Vergebung, Gerechtigkeit und viele andere gute Eigenschaften helfen uns dabei, eine Welt zu gestalten, in der sich alle sicher und willkommen fühlen. Durch Geschichten, Spiele, Musik und kreative Projekte erfahren wir, wie wir alle – ob klein oder groß – in der Familie, im Freundeskreis und in der Nachbarschaft einen Beitrag zu Gemeinschaft und Frieden leisten können. Eine Veranstaltung der Bahá'í-Gemeinde Potsdam.

👤 Kinder und Jugendliche im Alter von 6–14 Jahren

✉ Anmeldung bis 20.02.2026:

feriencamp.bauteinewelt@gmail.com

€ kostenfrei

März 2026

14.03.2026, 10:00-12:30 Uhr

Kostenloses Frühstück **für Allein- und Getrennterziehende**

weitere Termine: 23.05./04.07./12.09.2026. Herzlich willkommen zu einem Samstagvormittag in lockerer Atmosphäre. Bei einem leckeren Frühstück kommen die Eltern zusammen, können sich austauschen und neue Kontakte knüpfen.

✉ Nur mit Voranmeldung an:
dreier@treffpunktfreizeit.de

€ Eintritt frei

20.-22.03.2026

Fotoworkshop für Jugendliche: „Kein Ort – Mein Ort“. Fotografie und Stadterkundung

Welche öffentlichen, welche verborgenen Räume gibt es für Jugendliche in der Stadt? Gibt es Freiräume, die gesehen und mitgedacht werden? Verschwinden Orte? Welche Räume gibt es im persönlichen Umfeld? Wo existieren Möglichkeitsräume im engen, vollen Stadtraum? Ein Wochenende lang beschäftigen wir uns mit diesen Fragen und wollen gemeinsam die Stadt Potsdam erkunden, in dem wir Orte, Stimmungen, Geschichten oder Menschen, die unsere Räume ausmachen, fotografisch einfangen. Die Ergebnisse werden Teil einer Ausstellung.

- 👤 für Jugendliche 14 bis 17 Jahre
- 📞 Anmeldung: 0163 2693109
- ✉️ Anmeldung: marie-luise_arriens@posteo.de
- € kostenfrei

30.03.-02.04.2026, 09:00-15:00 Uhr

**Feriencamp
„Klein und Groß baut EINE Welt“**

In unserem Feriencamp entdecken wir gemeinsam, wie wir auch im Frühling kleine Samen der Hoffnung pflanzen können, die eine große Wirkung entfalten. Hoffnung, Dankbarkeit, Hilfsbereitschaft, Mut, Achtsamkeit, Freude, Großzügigkeit, Verantwortung und viele andere gute Eigenschaften helfen uns dabei, eine Welt zu gestalten, in der sich alle gebraucht und willkommen fühlen. Durch Geschichten, Spiele, Musik und kreative Projekte erfahren wir, wie wir alle – ob klein oder groß – in der Familie, im Freundeskreis und in unseren Umfeldern einen Beitrag zur Einheit in den Nachbarschaften und zum Frieden leisten können. Das Feriencamp wird organisiert von Hand in Hand Potsdam e.V. in Zusammenarbeit mit der Bahá'í-Gemeinde Potsdam.

- 👤 Kinder und Jugendliche im Alter von 6–14 Jahren
- ✉️ Anmeldung bis 20.03.2026 an:
feriencamp.bauteinewelt@gmail.com
- € kostenfrei

April 2026

30.03.-10.04.2026

**Osterferienprogramm
für Kinder und Jugendliche**

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



24.-25.04.2026

Mädchenabenteuercamp - MAC 2026

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

- 👤 Nur mit Voranmeldung bis 19.04.2026
- € 30 €, inkl. Verpflegung

26.04.2026, 15:00-18:00 Uhr

Frühlingsfest und Kinderflohm Markt

Unser Frühlingsfest verspricht ein farbenfrohes und fröhliches Erlebnis für die ganze Familie. Neben Musik und Tanz einiger Gruppen aus dem Treffpunkt Freizeit finden jede Menge Mitmachaktionen statt. Der Kinderflohm Markt

im Planetengarten wird das besondere Highlight sein. Begrüßen Sie mit uns den Frühling!

- 🌐 Anmeldung für Marktstände ab 30.03.2026 nur auf www.treffpunktfreizeit.de
- € Standgebühr 5 € Kinder/12 € Erwachsene
Eintritt frei

Mai 2026

09.05.2026, 14:00-17:00 Uhr

14. Fest der Pflege

6. Potsdamer Pflegepreis

Angehörige pflegebedürftiger Menschen, professionell Beschäftigte in der Pflege und ehrenamtliche Pflegende sind die tragenden Säulen der pflegerischen Versorgung. Sie leisten täglich eine wertvolle Arbeit. Das Netzwerk „Älter werden in Potsdam“ bedankt sich in Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt Potsdam mit dem Fest der Pflege und der Verleihung des Potsdamer Pflegepreises bei all den Menschen, die sich dieser wertvollen und anspruchsvollen Aufgabe stellen. Gemeinsam mit verschiedenen Institutionen und Einrichtungen findet eine festliche Veranstaltung mit Preisverleihung und anschließendem Musikprogramm statt.



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

14.-17.05.2026, ganztägig

Vater-Kind-Kanutour

„Himmelfahrt in Mecklenburg“

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

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

23.-26.05.2026, ganztägig

Familienkanutour

„Pfungsten in Mecklenburg“

Über Pfingsten erleben wir mit unseren Kindern auf den Feldberger Seen ein Familienabenteuer - und mit unseren Kindern, Partnerinnen und Partnern eine intensive Zeit in der Natur. Auf der Wasserwandertour können wir uns in neuen Rollen begegnen, voneinander lernen und sind in besonderer Weise aufeinander angewiesen. Wir sind mit den Booten tagsüber auf den Seen und Kanälen unterwegs. Jeden Abend schlagen wir unser Lager an einem anderen Ort auf.

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

29.05.2026, 14:00-18:00 Uhr

Tag der Generationen - Eröffnung der Brandenburger Seniorenwoche

Mitglieder und Unterstützer:innen des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Potsdam informieren zu Angeboten und Initiativen sowie wesentlichen Aspekten des

Lebens älterer Menschen in Potsdam. Hilfsorganisationen und Beratungsstellen, Schulen, Pflegeheime sowie polizeiliche Prävention, Feuerwehr, Katastrophenschutz, DRK, Gewerkschaften stellen ihre Arbeit vor. Einen unterhaltsamen Rahmen bieten die Polizeicombo Berlin, Podiumsgespräche, eine Modenschau sowie ein Kinderfest mit Hüpfburg und Kinderschminken.

- ☎ Weitere Infos: Seniorenbüro Potsdam
0331 289-3439
- ✉ seniorenbuero@rathaus.potsdam.de
- € Eintritt frei

Juni 2026

04.06.2026, 09:30-11:30 Uhr

Familienpicknick am See

weitere Termine: 2.7.2026. Raus in die Sonne! Auf unserer Seewiese erwartet die Familien ein gedeckter Tisch und die Einladung miteinander ins Gespräch zu kommen. Dabei steht das gegenseitige Kennenlernen, das Knüpfen neuer Kontakte sowie der Austausch über Fragen zu Kindererziehung und Familienalltag im Mittelpunkt. Für konkrete Hilfe und Unterstützung in der Familie oder bei finanziellen Belastungen können sich die Eltern vor Ort von erfahrenden Fachkräften beraten lassen.

- ✉ Voranmeldung an: paelecke@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt Spende

27.06.2026, 10:00 Uhr

Ausstellungseröffnung und Abschlusspräsentation „KEIN ORT - MEIN ORT“

Wo sind die öffentlichen, wo die verborgenen Orte für Jugendliche im Land Brandenburg? Werden Freiräume gesehen und mitgedacht? Wo gibt es sie in den Städten und wo sind sie auf dem Land? Und welche Orte verschwinden? KEIN ORT - MEIN ORT nimmt die Lebensrealität von Jugendlichen in den Blick. In dieser Ausstellung

werden die Fotografien und Ergebnisse der Stadterkundungen der Jugendlichen an unterschiedlichen Orten im Land Brandenburg präsentiert.

- € Eintritt frei

Juli/ August 2026

05.07.2026, 15:00-18:00 Uhr

Kinderflohmarkt am Planetengarten

Buntes Treiben bei Sonnenschein. Bummeln zwischen Krimms und Krams. Wir laden wieder zu unserem Sommerflohmarkt ein. Im Café gibt es Kaffee und Kuchen. Anmeldung für Marktstände ab 8.6.2026 nur auf www.treffpunktfreizeit.de



- € Standgebühr 5 € Kinder/ 12 € Erwachsene

09.07.-21.08.2026

Sommerferienprogramm für Kinder und Jugendliche

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

10.08.-14.08.2026, 09:00-15:00 Uhr

Feriencamp

„Klein und Groß baut EINE Welt“

In unserem Feriencamp entdecken wir gemeinsam, wie wir auch im Sommer kleine Samen der Hoffnung pflanzen können, die eine große Wirkung entfalten. Hoffnung, Dankbarkeit, Hilfsbereitschaft, Mut, Achtsamkeit, Freude,

Großzügigkeit, Verantwortung und viele andere gute Eigenschaften helfen uns dabei, eine Welt zu gestalten, in der sich alle gebraucht und willkommen fühlen. Durch Geschichten, Spiele, Musik und kreative Projekte erfahren wir, wie wir alle – ob klein oder groß – in der Familie, im Freundeskreis und in unseren Umfeldern einen Beitrag zur Einheit in den Nachbarschaften und zum Frieden leisten können. Das Feriencamp wird organisiert von Hand in Hand Potsdam e.V. in Zusammenarbeit mit der Bahá'í-Gemeinde Potsdam.

- 👤 für Kinder und Jugendliche 6–14 Jahren
- ✉ Anmeldung bis 01.08.2026:
feriencamp.bauteinewelt@gmail.com
- € kostenfrei

22.08.2026, 15:00-18:00 Uhr

Zuckertütenfest - Offenes Familienfest für alle Schulanfänger

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



- ✉ Reservierung Familienpavillon an:
dreyer@treffpunktfreizeit.de
- ☎ 0331-505860-13
- € Eintritt frei

Sie finden in diesem Heft nur die bereits zum Redaktionsschluss feststehenden Ferienangebote für die Oster- und Sommerferien 2026. Alle aktuellen Ferienangebote finden Sie auf www.treffpunktfreizeit.de.

Osterferien 2026

30.03-02.04.2026, 09:00-15:00 Uhr

ferienTHEATER: ORTMUS Theaterreise zu besonderen Orten

Theaterwerkstatt. Lebensort, Traumort oder auch Spannungsort...es gibt viele Orte - ihr entscheidet welche ihr spielerisch entdecken wollt. Wir wollen mit euch dazu Szenen entwickeln und proben, gemeinsam singen, musizieren und tanzen und am letzten Tag eine Aufführung auf der großen Bühne für Familie und Freunde auf die Beine stellen. Wir haben Theaterspiele, Instrumente, Materialien für Bühnenbild und Kostüm im Gepäck- und sind gespannt was ihr daraus macht... Im Vorfeld ist ein Kennenlernetreffen mit einem Theaterbesuch geplant, nähere Informationen gibt es bei der Anmeldung.

- 👤 für Kinder 8-12 Jahre
- 👤 mit Chica Schmidt, Sylvia Needon
- € kostenfrei (inkl. Mittagessen), gefördert durch Kultur macht stark
- 🕒 Anmeldeschluss: 22.03.2026

30.03.-02.04.2026, 10:00-15:00 Uhr

ferienAKTIV: Kids Club offenes Ferienangebot

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.

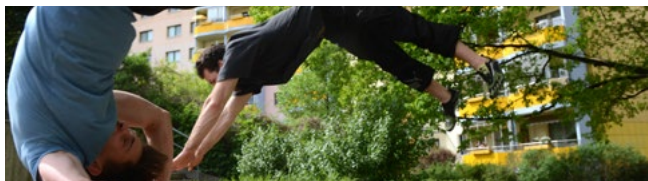
Neben den Ideen und Wünschen der Kinder hält der Kids Club verschiedene kreative, sportliche und medienpädagogische Projekte bereit. Die Kinder können an den vielfältigen Angeboten teilnehmen sowie einfach nur spielen, entspannen und neue Freundschaften knüpfen.

- 👥 für Kinder 8-13 Jahre
- 👤 mit Elisa Martin
- € 40 €/ Woche oder 15 €/ Tag, inkl. Mittagessen
- 🕒 Anmeldeschluss: 22.03.2026

30.03.-02.04.2026, 09:00-12:00 Uhr

ferienAKTIV: Parkour für Kinder

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



- 👥 für Kinder 8-13 Jahre
- 👤 mit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
- € 45 € (75 € inkl. Mittag und Nachmittagsbetreuung)
- 🕒 Anmeldeschluss: 22.03.2026

30.03.-02.04.2026, 09:00-12:00 Uhr

ferienKREATIV: Töpferwerkstatt Alles Frühling!

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
- € 45 € (75 € inkl. Mittag und Nachmittagsbetreuung)
- 🕒 Anmeldeschluss: 22.03.2026

30.03.-02.04.2026, 10:00-13:00 Uhr

ferienKREATIV: Nähwerkstatt Tasche, Beutel, Kissen

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

- 👥 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Anne Redlich
- € 45 €
- 🕒 Anmeldeschluss: 22.03.2026

07.-10.04.2026, 09:00-15:00 Uhr

ferienINKLUSIV: TanzTheaterWoche WAS WÄRE WENN?! *

In diesem Ferienprojekt erforschen wir gemeinsam Utopien und phantastische Welten. Was wäre, wenn wir so stark wie Ameisen wären?* Was wäre, wenn wir im Weltall leben würden?* Was wäre, wenn wir mit Tieren sprechen könnten?*** Gemeinsam erzählen, schreiben, malen wir Geschichten und übersetzen die Ideen ins Tänzerische. Mit unseren Superkräften Tanz, Theater und Musik reisen wir durch die Welten bis zur Aufführung.





Für Kinder mit Beeinträchtigung sehr geeignet. Individuelle Absprachen möglich.

- 👥 für Kinder 8-13 Jahre
- 👤 mit Jana Kühn, Veselina Handzhieva
- € kostenfrei (inkl. Mittagessen), gefördert durch Kultur macht stark
- 🕒 Anmeldeschluss: 22.03.2026

07.-10.04.2026, 10:00-13:00 Uhr

ferienKREATIV: Nähwerkstatt Häkeln - Stricken - Makramee

Ihr lernt drei verschiedene Handarbeitstechniken kennen, die man mit Fäden machen kann. Nach dem Ausprobieren habt ihr die Wahl. Findet heraus was gut geht, Freude macht und dann entsteht.

-  für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
-  mit Anne Redlich
-  45 €
-  Anmeldeschluss: 22.03.2026





Sommerferien 2026

09.-10.07.2026, 09:00-15:00 Uhr

ferienKREATIV: Stempelworkshop Monster und tausend Füße

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



-  für Kinder ab 9 Jahren
-  mit Susanne Kruse
-  35 €, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 28.06.2026

09.-10.07.2026, 10:00-15:00 Uhr





ferienAKTIV: Kids Club offenes Ferienangebot

Im Kids Club gestalten Kinder die Ferien ganz nach ihrem Geschmack und bestimmen gemeinsam, womit

sie ihre Zeit verbringen möchten. Ob nun mit einem Legobauprojekt, einem Papierfliegerwettbewerb oder einem Gaming Nachmittag.

Neben den Ideen und Wünschen der Kinder hält der Kids Club verschiedene kreative, sportliche und medienpädagogische Projekte bereit.

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

-  für Kinder 8-13 Jahre
-  mit Elisa Martin & Mahdi Jafari
-  25 €, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 28.06.2026

13.-17.07.2026, 9:00-16:00 Uhr





ferienTHEATER: Theater und Musik Des Kaisers neue Nachtigall anno 2026

Theaterwerkstatt frei nach dem Märchen von Hans Christian Andersen. Hast Du Freude daran mit anderen zu spielen, in verschiedene Rollen zu schlüpfen, Figuren zu gestalten, Lieder und Tänze zu lernen?

Dann freuen wir uns mit Dir in der ersten Ferienwoche ein altes Märchen neu zu erfinden. Echte Freundschaft oder technische Geräte, Wahrheit oder Lüge, Freiheit oder strenge Regeln am Kaiserhof... all das gab es schon zu der Zeit als Hans Christian Andersen lebte.

Wir erfinden die Geschichte neu. Eine Woche wollen wir mit Euch Szenen entwickeln, Figuren und Bühnenbild bauen und am letzten Tag eine Aufführung auf der großen Bühne für Familie und Freunde zeigen.





Im Vorfeld ist ein Kennenlernetreffen mit einem Theaterbesuch geplant, nähere Informationen gibt es bei der Anmeldung.

-  für Kinder von 8-12 Jahren
-  mit Chica Schmidt, Theaterpädagogin und Silvia Needon, Musikpädagogin
-  kostenfrei (inkl. Mittagessen)
gefördert durch Kultur macht stark"
-  Anmeldeschluss: 28.06.2026

13.-17.07.2026, 09:00-12:00 Uhr

ferienKREATIV: Filzwerkstatt kuschliges Spielzeug und Dekokrams

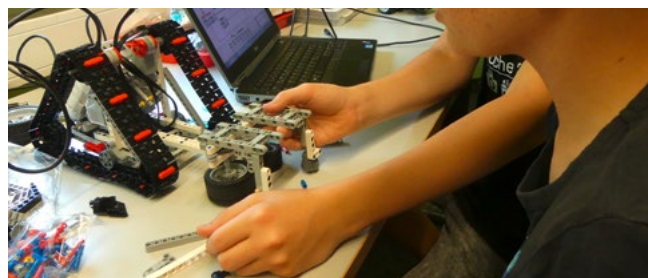
Hast du Lust, etwas Schönes mit den eigenen Händen zu erschaffen, auch ohne Vorkenntnisse? Dann kommt zu unseren Wollfilzkursen. Ihr lernt wie ihr aus weicher Wolle ein echtes Kunstwerk formen könnt: von kuscheligen Spielzeugen über stilvolle Broschen bis hin zu dekorativen Wandbildern. Wir zeigen euch,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





-  für Kinder ab 6 Jahren
-  mit Iryna Pavlova
-  55 €
-  Anmeldeschluss: 28.06.2026

20.-24.07.2026, 10:00-15:00 Uhr

ferienTECHNIK: Roboter konstruieren

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



-  für Kinder und Jugendliche 10-14 Jahre
-  mit Olaf Weber, Kirsten Stute
-  85 €, inkl. Mittag
-  Anmeldeschluss: 28.06.2026

20.-24.07.2026, 09:00-12:00 Uhr

ferienAKTIV: Ninja Kids Ninjutsu-Workshop für Kids





Für Kids die wie Ninjas Leben wollen! Du findest das Leben Deiner Ninja-Helden cool? Du möchtest auch so sein und jeden Tag trainieren? Dann erfahre mehr über die zeitlosen und machtvollen Praktiken mystischer Krieger, beeinflusst durch die geheimnisvollen Wege des japanischen Ninjutsu!

-  für Kinder ab 9 Jahren
-  mit Kathrin Otto, Leiterin 8 Gates Institute & Dojo
-  55 €
-  Anmeldeschluss: 28.06.2026

10.-14.08.2026, 10:00-13:00 Uhr

ferienKREATIV: Nähwerkstatt Tasche, Beutel, Kissen





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

-  für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
-  mit Anne Redlich
-  55 €
-  Anmeldeschluss: 28.06.2026

17.-21.08.2026, ganztags

ferienCAMP: Die Stadtpiraten unterwegs

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

-  für Kinder 8-13 Jahre
-  mit Elisa Martin, Uwe Rühling & Team
-  160,00 € (Sozialpreis: 140 €, Förderpreis: 180 €)
-  Anmeldeschluss: 28.06.2026

Osterferien für Kitas und Horte

31.03., 01.04. / 02.04.2026, jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

Naturworkshop

„Entdeckungstour durch den Frühling“

Im Frühling erwachen Tiere und Pflanzen aus ihrem Winterschlaf. Wer schwirrt schon durch die Luft oder krabbelt am Boden? Welche Blumen und Bäume blühen bereits? Welche Tricks helfen ihnen dabei? Mit viel Spaß, Spielen, Erkundungen und Basteleien entdecken wir die Frühlingsboten und finden Antworten auf die Fragen. Ausrüstung: wetterfeste, warme Kleidung, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz, Bitte eigene Buntstifte mitbringen.



- 👥 für Kindergruppen 6-11 Jahre
- 👤 Dr. rer. nat. Ute Kindermann (Biologin)
- € 4 €/ Kind (Mindestbeitrag 48 EUR)
- 🕒 bis 22.03.2026 an:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

06.-07.05.2026, jeweils 09:30-14:00 Uhr

25. Theatertreffen

„Junges Theater Sonnenblume“

Theatertreffen der Schulen mit sonderpädagogischen Förderschwerpunkten und allen anderen interessierten Schulen im Land Brandenburg und Berlin.

- ✉ Anmeldung: theater.sonnenblume@gmx.de
- 🌐 weitere Infos: www.jungestheatersonnenblume.de

16.-18.06.2026, 09:00-12:00 Uhr

Schulgesundestage für Potsdamer Schülerinnen und Schüler

Die Schulgesundestage sind eine Kooperation mit dem Jugend- und Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Potsdam.

Die Schüler:innen können hier spannende Workshops, Mitmachaktionen und Infoangebote erleben. Thema dieses Jahr ist „Wohlbefinden – du brauchst es und kannst es befördern!“

- ✉ nur mit Voranmeldung:
paelecke@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt frei

Sommerferien für Kitas und Horte

14.7., 15.7. / 16.7.2026 jeweils von 10:00-13:00 Uhr

Naturworkshop „Spannende Entdeckungsreise in die Natur“

Was knistert und zwitschert, kriecht und krabbelt, wächst und knabbert denn da?

Mit wachen Augen, spitzen Ohren und Lupen begaben 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 28.06.2026 an:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

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

MITEINANDER Projektstage für 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.

Kennenlernen- 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 „Kennenlernen- 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 fürs 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 Schulteam, die bevorstehenden schulischen Veränderungen besprechen und mitgestalten können. Z. Bsp. wie den Übergang von der Grund- in die weiterführende Schule. Während der Projektstage können über Wünsche, Gefühle wie Angst, Neugier, Vorfreude, gemeinsam gemachte Erfahrungen, erprob-

te 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: Vertrauensausbau 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 33).



Theater, Musik & Tanz
Seite 33-47



Kreatives & Kunst
Seite 48-56



Gesundheit, Sport & Entspannung
Seite 57-69



Wissen & Lernen
Seite 70-73



Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung
Seite 74-79

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

Bei den Buntspechten können Kinder in die Welt des Theaters eintauchen – sie singen, tanzen und spielen gemeinsam, entwickeln eigene Geschichten und bereiten sich auf große und kleine Aufführungen vor.

Unter pädagogischer Anleitung lernen sie Tanz, Gesang und Schauspiel und fördern dabei Kreativität, Selbstbewusstsein und Teamgeist. Am Ende des Jahres präsentieren sie stolz ihre Geschichten auf der Bühne.

- 🕒 Mo, Mi, Do und Fr, 16 – 18 Uhr
- 🏠 Probebühne
- 👥 Kinder
- 👤 Julia Zimmermann
- ☎ 0331-50586032
- ✉ julia.zimmermann@kmt-buntspecht.de
- € 25 €/ Monat
- 🌐 www.kmt-buntspecht.de



Ensemble Specht Jugendmusiktheatergruppe

In der Jugendmusiktheatergruppe des Kindermusiktheaters Buntspecht kommen junge Spielerinnen und Spieler zusammen, die bereits in den Kindergruppen Bühnener-

fahrung gesammelt haben. Neue Gesichter sind ebenfalls willkommen.

Im Ensemble entwickeln die Jugendlichen ihr eigenes Musiktheaterstück, inklusive Musik und Tanz. Dabei werden sie von einem professionellen Team unterstützt und bis zu den Aufführungen begleitet.

- 🕒 jeden Freitag, 18:00 – 20:00 Uhr
- 👥 Jugendliche ab 13 Jahren
- 📍 Probebühne
- 👤 Julia Zimmermann
- ☎ 0331-50586032
- ✉ julia.zimmermann@kmt-buntspecht.de
- 💶 25 €/Monat



MusicalMinds - Jugendtheatergruppe

Die MusicalMinds Potsdam sind ein Musical-Ensemble mit rund 40 Darsteller:innen 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
- 📍 Probebühne
- 👤 Christoph Gramowski
- ☎ 0176-10533377
- ✉ briefkasten@musicalminds-potsdam.de
- 💶 30 €/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. 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
- 👥 Probebühne
- 📍 Erwachsene
- 👤 Peggy Colditz
- ☎ 0176-21520843
- ✉ p.colditz10@gmx.de
- 💶 50 €/Monat



Chorwerk Potsdam „Bambini“ - Kinderchor

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

- 🕒 jeden Freitag, 15:00 – 15:45 Uhr
- 👥 Kinder ab 4 Jahren
- 📍 Vortragsraum
- 👤 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. Alle Infos: www.chorwerk-potsdam.de.

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



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
- 👥 Jugendliche
- 👥 Kinder
- 📍 Außengelände Seewiese
- 📍 Außengelände Sportwiese
- 👤 Sylke Winkler
- 📞 0331-9793035
- ✉ info@fanfarenzugpotsdam.de
- € 7,50 €/ Monat



Chor „Wednesday Voices“ Musikschule Klangkunst

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

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



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
- 📍 Probebühne
- 👤 Susette Preißler
- 📞 0331-2702761
- ✉ susettepreissler@gmx.de
- € auf Anfrage



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
- 👥 Vortragsraum
- 📍 Seniorinnen & Senioren
- 👤 Andreas Flämig (Chorleiter)
- 📞 0171-45 21 521
- ✉ andreas.flaemig@gmx.net
- € 4 €/ Monat



Bigband Fette Katze Musikschule Klangkunst

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

- 🕒 jeden Montag, 20:00 – 21:30 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Holger Scheidt
- 📞 0331-769 930 80
- ✉ info@musikschule-klangkunst.de
- € 35 €/ Monat
- 🌐 www.musikschule-klangkunst.de



Känguru-Tanzen für Erwachsene mit Baby

Beim Känguru-Tanzen schaukelt (oder schläft!) das Baby zufrieden im Tragetuch oder einem Babycarrier, während Mama/Papa etwas nur für sich tut. Es gibt Musik, die begeistert und Choreographien, die für gute Laune sorgen und fit machen. Die Leidenschaft fürs Tanzen verbindet dabei genauso, wie die alltäglichen Herausforderungen des Elternseins.

- 🕒 jeden Montag, 12:30 – 13:00 Uhr
- 👤 Aktivraum
- 📍 Babys ab 4 Monaten
- 👤 Anne Päts
- ✉ anne@mit-herz-und-rhythmus.de
- € 144 € (8 Einheiten innerhalb von 3 Monaten)



Kinderballett I - Tanzstudio Perfektion



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

- 🕒 jeden Montag, 16:00 – 17:00 Uhr
- 👤 Ballettraum
- 📍 Kinder ab 6 Jahren
- 👤 Iryna Gelman
- 📞 0172-3973394
- ✉ iryna@tanzstudio-perfektion.de
- € 35 €/ Monat, 1 Probestunde kostenlos



Kinderballett II - Tanzstudio Perfektion

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

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



Kreativer Kindertanz Tanzstudio Perfektion

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

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

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



Kindertanz I - 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.

Tanzen hilft den Kindern, ihre natürliche Körperhaltung zu bewahren und ein besseres Gefühl für Rhythmus und Koordination zu entwickeln. Durch regelmäßige Übungen wird ihre Wahrnehmung geschärft und ihre motorischen Fähigkeiten werden gestärkt.

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



Kindertanz II - 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.

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



Kindertanz 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.


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



Tanzparcours für Kinder I

Spiel und Tanz sind unzertrennlich, der Körper, die Tür zur Welt und zugleich zu einer individuellen Welt des Erlebens, der Imagination. Im Spiel mit Grundelementen des zeitgenössischen und modernen Tanzes, entwickelt sich das Bewusstsein für den eigenen Körper. Koordination, Stärke und Beweglichkeit werden trainiert, Möglichkeiten und Grenzen des Körpers erforscht.



-  jeden Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr
-  Kinder ab 8 Jahren
-  Sporthalle
-  Ludovic Fourest
-  l.fourest@googlemail.com
-  50 €/ Monat



Tanzparcours für Kinder II

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

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

- 🕒 jeden Dienstag, 15:30 – 16:30 Uhr
- 👥 Kinder ab 6 Jahren
- 📍 Sporthalle
- 👤 Ludovic Fourest
- ✉ l.fourest@googlemail.com
- € 50 €/ Monat



Tanzparcours für Kinder III

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

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

- 🕒 jeden Mittwoch, 17:15 – 18:15 Uhr
- 👥 Kinder ab 2 Jahren
- 📍 Sporthalle
- 👤 Ludovic Fourest
- ✉ l.fourest@googlemail.com
- € 50 €/ Monat



Spatzenballett - THE DANCE GALLERY



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

- 🕒 jeden Mittwoch, 16:00 – 16:45 Uhr
- 👥 Ballettraum
- 👤 Kinder 3-5 Jahre



- 👤 Maria Wähnke
- 📞 0163-1687727
- ✉ tanzschulemariawaehnke@gmail.com
- € 37 €/ Monat, Probestunde

Jazz Dance für Kids THE DANCE GALLERY

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

- 🕒 jeden Mittwoch, 17:45 – 18:30 Uhr
- 👥 Ballettraum
- 📍 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
- 📍 Probebühne
- 👥 Jugendliche, Kinder
- 👤 Ingo Schmidt-Sommer
- 📞 0176-70399559
- ✉ ingovative@web.de
- € kostenfrei, Spende willkommen!



Commercial Hip Hop I Tanzen mit Spaß & Herz

In meinem Commercial Hip Hop-Kurs stehen Freude an Bewegung, Gemeinschaft und ein positives Körpergefühl im Mittelpunkt. Wir tanzen zu aktueller Musik, lernen coole Choreografien und bringen eigene Ideen ein – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß und Miteinander. Ganz nebenbei stärken wir Koordination, Rhythmusgefühl und Selbstbewusstsein. Jede:r ist willkommen, so wie er oder sie ist.

-  jeden Dienstag, 15:30 – 16:30 Uhr
-  Ballettraum
-  Kinder ab 7 Jahren
-  Nina Filipp
-  0157-57833979
-  kindertanz.naf@gmail.com
-  40 €/ Monat



Commercial Hip Hop II Tanzen mit Spaß & Herz

In meinem Commercial Hip Hop-Kurs stehen Freude an Bewegung, Gemeinschaft und ein positives Körpergefühl im Mittelpunkt. Wir tanzen zu aktueller Musik, lernen coole Choreografien und bringen eigene Ideen ein – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß und Miteinander. Ganz nebenbei stärken wir Koordination, Rhythmusgefühl und Selbstbewusstsein.








-  jeden Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr
-  Ballettraum
-  Kinder ab 11 Jahren
-  Nina Filipp
-  0157-57833979
-  kindertanz.naf@gmail.com
-  40 €/ 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
-  Ballettraum
-  Kinder ab 10 Jahren
-  Maria Wähnke
-  0163-1687727
-  tanzschulemariawaehnke@gmail.com
-  42 €/ Monat, Probestunde



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
-  Ballettraum
-  Jugendliche ab 16 Jahren
-  Maria Wähnke
-  0163-1687727
-  tanzschulemariawaehnke@gmail.com
-  42 €/ Monat, Probestunde



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
-  Ballettraum
-  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
-  Ballettraum
-  Kinder ab 12 Jahren
-  Manuela Werner
-  0176-53499291
-  manuela.wern1@freenet.de
-  25 €/ Monat



Stepp- und Showtanz - für die Großen

Willst Du Dich tänzerisch bewegen und Spaß dabei haben? Dann bist Du bei uns richtig! Wir sind eine Stepp-Tanz-Gruppe, die nach alter und moderner Musik tolle Tänze einstudiert – Riverdance war gestern.


-  jeden Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Ballettraum
-  Corinna Gloger
-  0172-3198733
-  co.gloger@gmx.de
-  25 €/ Monat



Ballett für Erwachsene Tanzstudio Perfektion

Egal ob Sie als Kind bereits Ballettunterricht hatten oder erst jetzt als Erwachsener sich Ihren Traum erfüllen wollen. In unserem Ballettunterricht wird die bekannte Waganowa-Methode der klassischen Ballettausbildung angewendet.








So können Sie aktiv etwas für Körper, Geist und Wohlbefinden tun.

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



60+ Tanz dich fit!


Tanzen hält fit – körperlich, seelisch und geistig. Tanzen verbindet körperliche Aktivität mit geistiger Herausforderung und sozialer Interaktion, stärkt die Gehirnstruktur und verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit. In diesem Kurs werden wir Tänze aus aller Welt lernen (mit und ohne Partner), auch Übungen für Koordination, Konzentration und Gleichgewicht gehören zum Programm. Jetzt anmelden, neue Menschen kennenlernen und mit Freude und Spaß durchs Leben tanzen.

-  jeden Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr
-  Ballettraum
-  Seniorinnen und Senioren 60+
-  Iryna Gelman
-  0172-3973394
-  iryna@tanzstudio-perfektion.de
-  3 €/ Termin (10-Karte/ 30 €)
- 1 Probestunde kostenlos









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
-  Kreativraum
-  Kinder ab 10 Jahren
-  Katrin Neubert
-  0178-5074770
-  neubert.katrin@gmx.de
-  € 49 €/ Monat (inkl. Material)




Atelier Blaues Wunder - für Jugendliche

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



Atelier Blaues Wunder - für Erwachsene

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



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 / 16:30 – 18:00 Uhr
- Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr / 16:30 – 18:00 Uhr
- Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr / 16:30 – 18:00 Uhr
-  Kreativraum
-  Jugendliche, Kinder
-  Anne Katrin Fehrmann
-  0176 - 49769588
-  info@akf-art.de
-  € 45 €/ Monat (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
-  Holzwerkstatt
-  Jugendliche, Kinder ab 9 Jahren
-  Friederike Zähringer
-  info@femship.de
-  € kostenfrei (Materialspende)



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
- 📍 Kreativraum
- 👥 Erwachsene, Jugendl. ab 14 Jahren
- 👤 Heiko Wennesz
- ✉️ cosmos.wennesz@web.de
- € 10 €/ Termin, Material beim ersten Mal vorhanden



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.

- 🕒 jeden Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr
- 🕒 jeden Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr
- 📍 Schneiderwerkstatt
- 👥 Erwachsene, Jugendliche, Kinder ab 6 Jahren
- 👤 Iryna Pavlova
- 📞 0152-52441749
- ✉️ irina.katanoi@gmail.com
- € 40 €/ Monat
- (zzgl. 10 € für Materialien)



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 Montag, 16:30 – 18:30 Uhr
- 🕒 jeden Donnerstag, 09:30 – 11:30 Uhr
- 📍 Schneiderwerkstatt
- 👥 Erwachsene
- 👤 Stefanie Steyer
- 📞 0176-24833830
- ✉️ nadelherz@online.de
- € 2,50 €/ Termin



Café Zick-Zack _____

In gemütlicher Runde nähen, stricken oder häkeln, das macht deutlich mehr Spaß als allein zu Hause! Gegenseitig Tipps geben und Kniffe zeigen oder gemeinsam die Strickschrift entschlüsseln und schon geht es mit dem persönlichen Projekt voran.

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



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
- 🏠 Schneiderwerkstatt
- 👥 Erwachsene, Jugendliche, Kinder ab 10 Jahren
- 👤 Marion Noweski
- ☎ 0331-505860 16 (Jana Kühnel)
- ✉ marion.noweski@mac.com
- € kostenfrei



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.

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



Kreativer Nachmittag für Familien –

In diesem monatlichen Angebot gestalten wir aus vielerlei Materialien Nützliches und fertigen aus Dingen des täglichen Lebens neue, schöne und individuelle Gebrauchsgegenstände. Gläser, Büchsen, Kartons, Korken und vieles mehr 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.

- 🕒 jeden 4. Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr
- 🏠 Begegnungsraum
- 👥 Eltern, Kinder, Senioren
- 👤 Jana Kühnel
- ☎ 0331-50 58 60 16 o. 0152-59417168
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € Spende



Kreativtreff für ukrainische Frauen –

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

- 🕒 jeden Montag, 10:00 – 13:00 Uhr
- 🕒 jeden Dienstag, 10:00 – 13:00 Uhr
- 🏠 Kreativraum
- 👥 Erwachsene
- 👤 Yana Solomianski
- € Kostenfrei



Ikebana – Kunst des Blumenarrangierens –



Ikebana ist die aus Japan stammende Kunst des Blumenarrangierens.

Wir sind eine Gruppe, die diese Kunstform in einer Sogetsu-Schule kennengelernt hat. Gemäß dem Grundsatz der Schule – Ikebana kann jederzeit, überall, von jedermann und mit jedem Material praktiziert werden – arbeiten wir nach den fünf Lehrbüchern dieser Schule oder im kreativen Freestyle.

🕒 24. März 2026, 14. April 2026, 28. April 2026, 19. Mai 2026, 2. Juni 2026, 18:30 – 20:30 Uhr und 16. Juni 2026 jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

📍 Großer Seminarraum
 👤 Erwachsene, Senioren
 👤 Ilona Christiansen
 📞 0160-96215152
 ✉ ilona.christiansen@gmail.com
 € 5 €/ Termin, Material selbst mitbringen



Keramikwerkstatt für Erwachsene

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

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



60+ Begegnungscafé gemeinsam Zeit verbringen

Herzlich Willkommen in unserem Begegnungscafé, dem Treffpunkt für alle, die Begegnung mit anderen Menschen, Gemeinschaft und Geselligkeit suchen und Freude am Austausch und einem lebendigen Miteinander haben. Wir laden Sie ein, bei einer Tasse Kaffee oder Tee gemeinsame Zeit zu verbringen, neue Kontakte zu knüpfen und Gespräche zu führen. Bei Bedarf erhalten Sie zusätzlich Informationen und Kontakte zu weiteren Angeboten für Seniorinnen und Senioren im Treffpunkt Freizeit oder unterstützende Beratung.

🕒 jeden 2. Donnerstag, 15 – 17 Uhr
 📍 Begegnungsraum
 👤 Senioren ab 60 Jahren
 👤 Jana Kühnel
 📞 0331-50 58 60 16 o. 0152-59417168



✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
 € Kostenfrei

60+ Book Club

Einmal im Monat laden wir herzlich zu einer gemütlichen Leserunde ein. In entspannter Atmosphäre stellen wir Bücher vor, geben persönliche Leseempfehlungen und tauschen uns über Geschichten, Themen und Eindrücke aus.



🕒 jeden 3. Montag, 16:00 – 18:00 Uhr
 📍 Begegnungsraum
 👤 Seniorinnen und Senioren
 👤 Andrea Lange
 📞 0152 341 55 280
 ✉ kontakt@hinundherz.de
 € Eintritt frei



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
 📍 Kreativraum
 👤 Erwachsene, Jugendliche
 👤 Sandra Bartocha
 📞 0331-8172875
 € Eintritt frei



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 2. und 4. Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr
- 🏠 Holzwerkstatt
- 👥 Erwachsene, Jugendliche, Kinder ab 10 Jahren, Seniorinnen & Senioren
- 👤 Andreas Westphal und Team
- ☎ 0331-505860-0
- ✉ anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € 5 €/ Termin, Material mitbringen



Offene Siebdruckwerkstatt

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

- 🕒 Termin nach Vereinbarung
- 🏠 Siebdruckwerkstatt
- 👥 Erwachsene, Jugendl., Senioren
- 👤 Mathias Quast
- ✉ mathiasquast@web.de
- € abhängig vom Projekt



TURNFLUMMIS KINDERSport I

KINDERSportkurs (Kind + 1 Bezugsperson). Eine Kombination aus freiem Bewegen auf dem Parcours und kleinen, angeleiteten Bewegungsaufgaben, die spielerisch und kindgerecht grundlegende konditionelle Fähigkeiten anbahnen. Bezugspersonen sind Teil der Sporteinheit und machen mit.

- 🕒 jeden Mittwoch, 15:20 – 16:05 Uhr
- jeden Samstag, 08:20 – 09:05 Uhr
- ab 9. Februar 2026:
- jeden Samstag, 09:15 – 10:00 Uhr
- 🏠 Sporthalle
- 👥 Kinder 2-3,5 Jahre
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
- € 118 € (8 Wochen Kurs - Frühling/ Herbst/ Winter)



TURNFLUMMIS KINDERSport II

KINDERSportkurs (Kind + 1 Bezugsperson). Eine Kombination aus freiem Bewegen auf dem Parcours und kleinen, angeleiteten Bewegungsaufgaben, die spielerisch und kindgerecht grundlegende konditionelle Fähigkeiten anbahnen. Bezugspersonen sind Teil der Sporteinheit und machen mit.

- 🕒 jeden Mittwoch, 16:10 – 16:55 Uhr
- jeden Samstag, 09:15 – 10:00 Uhr
- ab 9. Februar 2026:
- jeden Samstag, 08:20 – 09:05 Uhr
- 🏠 Sporthalle
- 👥 Kinder 3-4,5 Jahre
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
- € 118 € (8 Wochen Kurs - Frühling/ Herbst/ Winter)



TURNFLUMMIS MINIsport

MINIsportkurs (Kind + 1 Bezugsperson). Freies Spiel auf dem MINI-Parcours in der Sporthalle, um die Grob- und Feinmotorik zu schulen. Unser besonderer Willkom-

mens- und Abschiedskreis, vermittelt jedem Kind gegen-
über Wertschätzung und die Zugehörigkeit zur Gruppe.

- 🕒 jeden Mittwoch, 14:30 – 15:15 Uhr
- 📅 jeden Samstag, 10:10 – 10:55 Uhr
- 📍 Sporthalle
- 👥 Kinder, Eltern, Großeltern
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
- 💶 € 118 € (8 Wochen Kurs - Frühling/ Herbst/ Winter)



GESCHWISTERSport

GESCHWISTERSportkurs für ein Geschwisterpaar + Bezugsperson. Eine Kombination aus freiem Bewegen auf dem Parcours, wobei ältere und jüngere Kinder ihre Bewegungsmuster aus- und weiterbilden. Umrahmt wird jede Kursstunde vom Willkommens- und Abschiedskreis sowie dem angeleiteten, gemeinsamen Sportspiel für die ganze Familie.



- 🕒 jeden Samstag, 11:00 – 11:45 Uhr
- 📍 Sporthalle
- 👥 Kinder 1-2 Jahre + Geschwisterkind
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
- 💶 € 189 € (Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)



MAMA Workout

Dein Anschlusskurs, nach der Rückbildung! Mama wird fit und Baby darf mit! Als Personal- und Fitnesstrainerin fokussiere ich mit den Kursteilnehmerinnen weiterhin das Bauch- und Beckenbodentraining und ergänze Kraft-

& Fitnessübungen, um auch die großen Muskelgruppen wieder zu stärken. Dein Baby (3-11 Mo.) kannst du zum Kurs mitbringen.

- 🕒 jeden Freitag, 10:40 – 11:30 Uhr
- 📍 Ballettraum
- 👥 Babys 3-11 Monate, Eltern
- 👤 Maria Schönauer (Fit mit Maria)
- ✉ fitmitmaria@gmail.com
- 💶 € 130 € (8-Wochen Kurs)/ 65 € (4-Wochen Kurs)



Yoga Kids - Yoga für Kinder

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

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



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
-  Sporthalle
-  Kinder ab 6 Jahren
-  Sebastian Böwe
-  0163 887 17 17
-  info@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
-  Sporthalle
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Sebastian Böwe
-  0163 887 17 17
-  info@aikidopotsdam.de
-  35 €, Jugendliche 25 €



Karate für Kitakinder

Karate ist für Kitakinder ein Sport mit Elementen des Kampfes. Es werden Grundlagen wie Koordination, Konzentration und Rücksichtnahme gelegt. Aber auch Verantwortung, Selbstwert und vereinzelte Aspekte der Selbstverteidigung sind Bestandteil des Trainings.

-  Montag, 15:00 – 15:45 Uhr und 16:00 – 16:45 Uhr
-  Sporthalle
-  Kinder ab 3 Jahren







-  Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
-  yamato-potsdam@posteo.de
-  15 €/ Monat



Karate für Kinder

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, 17:00 – 18:00 Uhr
-  Kinder ab 6 Jahren
-  Sporthalle
-  Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
-  yamato-potsdam@posteo.de
-  15 €/ Monat



Karate für Jugendliche

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
-  Sporthalle
-  Jugendliche, Kinder ab 11 Jahren
-  Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
-  yamato-potsdam@posteo.de
-  bis 17 Jahre 15 €/ Monat



Karate für Erwachsene

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

- 🕒 jeden Montag, 19:00 – 20:30 Uhr
- 📍 Sporthalle
- 👤 Erwachsene
- 👤 Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
- ✉ yamato-potsdam@posteo.de
- € 25 €/ Monat



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
- 📍 Sporthalle
- 👤 Jugendliche, Kinder ab 9 Jahren
- 👤 Esaka Dojo Potsdam
- ☎ 0170-2768725
- ✉ dojo@iaido-potsdam.de
- € 20 €/ Monat



Iaido – Die Kunst das Schwert zu ziehen

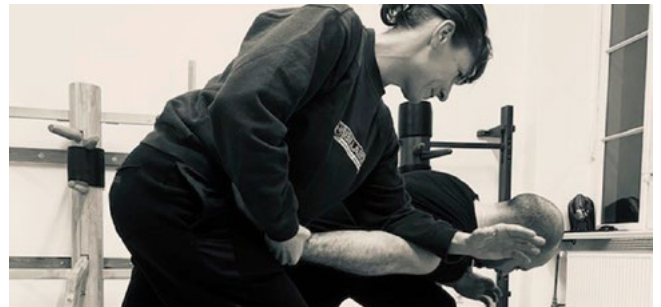
Iaido, der Weg des Schwertes, ist die Kunst, das japanische Schwert in jeder Lage in höchster Präzision und Geschwindigkeit zu ziehen. Entstanden im 15. Jahrhundert in Japan, ist es eine meditative Kampfkunst, die zur eigenen Mitte führt und Präsenz, Konzentration, Gelassenheit sowie eine Balance zwischen kraftvoller Körperspannung, Atmung und Entspannung trainiert.

- 🕒 jeden Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr
- 🕒 jeden Sonntag, 18:00 – 20:00 Uhr
- 📍 Sporthalle
- 👤 Erwachsene
- 👤 Esaka Dojo Potsdam
- ☎ 0170-2768725
- ✉ dojo@iaido-potsdam.de
- € 25 € pro Monat



STAND.PUNKT – Training für Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Wahrnehmen. Positionieren. Handeln. Ein hochintensives, praxisnahes Training für Handlungsfähigkeit unter Druck. In diesem Training üben und trainieren wir, trotz Adrenalin, Nähe und Bedrohungslage einen klaren Kopf zu bewahren und effektiv zu handeln. Was erwartet Sie konkret? Unser Pilot-Workshop ist kein Theoriekurs – sondern ein intensives Training für reale Bedrohungssituationen. Wir simulieren Nahkampfszenarien mit Nähe, Adrenalin und Druck, um klare Handlungsstrategien zu entwickeln. Methodik: Bewährte Techniken aus BJJ, griechisch-römischem Ringen, dem Escrima und modernen Combatives – angepasst an den zivilen Bereich und die Realität urbaner Konfliktlagen.



- 🕒 jeden Mittwoch, 18:30 – 19:30 Uhr
- 📍 Aktivraum
- 👤 Erwachsene, Jugendliche
- 👤 Thomas Schubert
- ☎ 0176 22075840
- ✉ kampfkunstberlin@gmail.com
- € Spende



Parkour - die Kunst der Fortbewegung

Trainieren und spielen – ADD / Parkour besticht durch seine Vielseitigkeit, einer Kombination aus kreativer Bewegungskunst, zielgerichtetem Training und verspieltem Ausprobieren. Dabei werden Hindernisse zügig und elegant überwunden.

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



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.

- 🕒 Montag u. Freitag, 08:00 – 08:45 Uhr
- 📍 Aktivraum
- 👥 Erwachsene
- 👤 Francesca Dupke
- ☎ 0176 62110210
- € kostenfreie Probestunde, 10er Karte 125 €



LachTreff - Der Lachclub Potsdam im Treffpunkt Freizeit

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

- 🕒 11.04., 02.05., 06.06., 04.07., 01.08., 05.09. und 10.10. 2026, jeweils 11:00 – 11:45 Uhr



Außengelände Seewiese



Erwachsene, Jugendliche, Seniorinnen & Senioren



Anne Ludwig, zertifizierte Lachyoga-Trainerin (LYUI)



0177-1686640



kontakt@lachyoga-potsdam.de



Eintritt frei



Pilates für Anfänger:innen I

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
- 📍 Vortragsraum
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 👤 Samantha Wirasekara-Kähler
- ☎ 0178- 5235796
- ✉ S.Wirasekara@gmx.de
- € 15 €/ Termin, 10er Karte 130 €



Pilates für Anfänger:innen II








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



Pilates für Fortgeschrittene I








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
-  Ballettraum
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Samantha Wirasekara-Kähler
-  0178- 5235796
-  S.Wirasekara@gmx.de
-  € 15 €/ Termin, 10er Karte 130 €



Pilates für Fortgeschrittene II




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, 20:00 – 21:00 Uhr
-  Ballettraum
-  Erwachsene, Jugendliche
-  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
-  Aktivraum
-  Erwachsene
-  Marianne Klues-Ketels
-  01799563768
-  m.klues-ketels@web.de
-  € 25 €/ Monat



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
-  Ballettraum
-  Erwachsene
-  Jivan
-  0173-68 49 537
-  jivan-yoga@posteo.de
-  € 50 €/ Monat. Die Kosten werden von der Krankenkasse bezuschusst.



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
-  Sporthalle
-  Frauen
-  Annett Ziems
-  annettziems@web.de
-  € keine Angabe



Seniorenport

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
-  Sporthalle
-  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
-  Sporthalle
-  Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
-  Natalya Bähr
-  0331-27 34 588 (AB)
-  natascha.ber@gmx.de
-  nur mit Reha Verordnung



Gesundheitssport

Wir bewegen, dehnen, stretchen, kräftigen uns, um unsere Beweglichkeit möglichst zu erhalten. Jeder übt nach seinen Möglichkeiten.








Interessenten sind willkommen. Aktives Mitmachen und regelmäßige Teilnahme sind erwünscht. Sonst nichts. Wir sind jetzt acht Teilnehmer. Die Anleitung ist ehrenamtlich.

-  jeden Montag, 08:30 – 09:30 Uhr
-  Sporthalle
-  Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
-  Helga Schüchner
-  0331-2704848
-  helga.schuechner@gmail.com
-  2,50 €/ Monat



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
-  Vortragsraum
-  Kinder ab 8 Jahren
-  Olaf Weber
-  0174-410 650 6
-  olaf.weber@somales.org
-  49 €/ Monat, kostenfreie Schnupperstunde



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
-  Vortragsraum
-  Jugendliche, Kinder ab 12 Jahren
-  Olaf Weber
-  0174-410 650 6
-  olaf.weber@somales.org
-  49 € pro Monat, kostenfreie Schnupperstunde









Afu-Jugendgruppe: Funk, Elektronik & Computer

Wir lernen die Welt des Amateurfunks kennen, basteln und löten kleine und große Bausätze. Per Computer ver-

netzen 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
-  Kleiner Seminarraum
-  Jugendliche, Kinder ab 12 Jahren
-  Frank Hübner
-  dl1rn@dl1rn.de
-  7,50 €/ Monat



Mathematik-Forscherwerkstatt

Ihr Kind ist eine kleine Forscherin oder ein kleiner Forscher? Es löst gern Rätsel und knobelt gern oder findet kreative und erstaunliche Lösungen? Es ist sehr gut in Mathematik? Fördern Sie diese Fähigkeiten in der Mathematik-Forscherwerkstatt.




-  29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07. 2026
-  jeweils 16:00 – 17:00 Uhr
-  Kleiner Seminarraum
-  Kinder 3. und 4. Klasse
-  Dr. Luisa Wagner
-  luisa.wagner@uni-potsdam.de
-  kostenfrei



Amateurfunken

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






-  jeden 1. Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr
-  Begegnungsraum
-  Erwachsene
-  Frank Hübner
-  dl1rn@dl1rn.de
-  kostenfrei



Digital-Kompass für Seniorinnen und Senioren

Die digitale Welt steht allen zur Verfügung. Es gehört zum Alltag von vielen Seniorinnen und Senioren mit Freunden und Familie online Kontakt zu halten, die Fahrkarten zu kaufen und Reisen bequem von daheim zu buchen. Der Digital-Kompass bietet Anleitungen, Informationen und persönliche Gespräche zum Umgang mit dem Internet. Er ist Treffpunkt für Menschen, die vor Ort den sicheren Umgang mit digitalen Diensten erlernen oder verbessern möchten. Wir beraten Sie gern bei Fragen zur Bedienung Ihres Handys und zur Sicherheit Ihres Computers.









-  jeden Freitag, 09:00 – 12:00 Uhr
-  Begegnungsraum
-  Seniorinnen & Senioren
-  Jana Kühnel
-  0331-50 58 60 16 o. 0152-59417168
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  kostenfrei



Fachgruppe Mineralogie







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

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



Forum Genealogie Ahnenforschung

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

-  jeden 1. Donnerstag, 19 – 21 Uhr
-  Erwachsene
-  Uwe Müller
-  033234-86203
-  genealogieforum@db-brandenburg.de
-  kostenfrei



60+ Book Club

Einmal im Monat laden wir herzlich zu einer gemütlichen Leserunde ein. In entspannter Atmosphäre stellen wir Bücher vor, geben persönliche Leseempfehlungen und tauschen uns über Geschichten, Themen und Eindrücke aus.

-  jeden 3. Montag, 16:00 – 18:00 Uhr
-  Begegnungsraum
-  Seniorinnen und Senioren
-  Andrea Lange
-  0152 341 55 280
-  kontakt@hinundherz.de
-  kostenfrei



19.01.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Elternforum „Smart ab 6? – Medienkompetenz beginnt zu Hause“

mit Elisa Martin (Sozialpädagogin und Medienpädagogin) und Thomas Paelecke (Kindheitspädagoge und Medienpädagoge)

17. Februar 2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Trennung – Und wie weiter? – Eltern sein bleibt für immer

mit Katharina Frommhold-Treu (MA Soziologie/Mediatorin) und Guido Sauer (Dipl. Sozialpädagoge/Mediator)

17.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Hilfe, mein Kind ist queer?! – Eltern stärken, damit Kinder wachsen können

mit Manuela Schulz (Sexualpädagog*in, Systemische Berater*in) und Josef Borchardt (Sozialarbeiter, psychosozialer Männerberater)

21. April 2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Ich brauche mal kurz eine Pause – Selbstfürsorge im Familienchaos

mit Carolin Wiehler (Heilpädagogin, systemische Familientherapeutin) und Sophie Willmann (M.Sc. Psychologin, systemische Familientherapeutin in Ausbildung) aus der FaBiO Nord – Familienberatungsstelle im Oberlinhaus.



- € Eintritt frei
- ✉ Eine online-Teilnahme ist möglich
- Anmeldung: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

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.

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



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.

- 🕒 jeden Montag, 10:30 – 11:30 Uhr
- 📍 Aktivraum
- 👥 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 Bastelmaterialein (Ratenzahlung möglich)



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.

- 🕒 Termin nach Vereinbarung
- 🏠 Gemeinschaftsraum
- 👥 Eltern, Kinder ab 3 Jahren
- 👤 Tanja Sendt
- ✉️ tanja.sendt@einfach-eltern.de
- € 68 € für Geschwisterkurs (inkl. Kinderteil, Bastelmaterial, Online-Elternabend)/ 30 € (nur Teilnahme am Online-Elternabend)



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.

- 🕒 jeden 2. Mittwoch, 16:00 – 18:00 Uhr
- 🏠 Eltern, Jugendliche, Kinder
- 👥 Gemeinschaftsraum
- 👤 Yvonne und Clara
- ✉️ diakids-potsdam@web.de
- € Eintritt frei



Gefühlskrömel eine Gruppe für Kinder und Jugendliche

Der angemessene Umgang mit Gefühlen kann eine Familie vor große Herausforderungen stellen. Belas-

tende Familienumstände oder Lebensereignisse aber auch das große Thema Pubertät oder Trennung führen bei Kindern und Jugendlichen oft zu Verhaltensweisen und Spannungen, die sie selbst nicht verstehen und einordnen können. Im Rahmen des Gruppenangebotes erleben die Kinder und Jugendlichen hier stets denselben sicherheitsgebenden Rahmen, um in vertrauensvoller Umgebung die eigene Identität, eigene Fähigkeiten im emotionalen, wie sozialen Bereich aufzubauen, zu stärken und festigen zu können.

- 🕒 jeden Montag, 16:00 – 17:30 Uhr
jeden Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr
- 🏠 AKI - Kids Club
- 👥 Kinder ab 12 Jahren
Kinder ab 6 Jahren
- 👤 Anja Saat
- 📞 0331-81 23 51 oder 0174 8155890
- ✉️ sekretariat@pbhev.de
- € Kostenfrei



KingE - ein Gruppenangebot für Kinder mit getrennten Eltern

Kinder mit getrennten Eltern leben häufig in schwierigen Loyalitätsbeziehungen zu den Eltern oder einzelnen Elternteilen. Sie empfinden oft Wut und Aggressivität anderen, aber auch sich selbst gegenüber. Kinder reagieren in den verschiedenen Phasen des Heranwachsens in unterschiedlichem Maße auf die Trennung eines Elternteils. Das Gruppenangebot KingE richtet sich an alle Kinder mit getrennten Eltern im Alter von 6 bis 16 Jahren. Für die Teilnahme ist die Einvernehmlichkeit beider Eltern erforderlich!

- 🕒 Termin nach Vereinbarung
- 🏠 PBh Beratungsraum
- 👥 Jugendliche, Kinder
- 👤 Anja Saat
- 📞 0331-81 23 51 oder 0174 8155890
- ✉️ sekretariat@pbhev.de
- € Kostenfrei



Kostenloses Frühstück für Allein- und Getrennterziehende

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.

Nur mit Voranmeldung!

- 🕒 14.03., 23.05., 04.07., 12.09. 2026,
jeweils 10:00 – 12:30 Uhr
- 📍 AKI - Kids Club
- 👤 Eltern, Kinder
- 👤 Katja Dreyer
- 📞 0331-505860-13
- ✉️ dreyer@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt frei



Offene Gruppe für Alleinerziehende

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

Wir bieten Raum für gemeinsame Gespräche, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Stärkung.

Gerne können Sie ihre Ideen, Wünsche und Erfahrungen einbringen und so den Offenen Treff mitgestalten. Individuell können sich Beratungsbedarfe ergeben, die separat und zielgerichtet in kostenfreien Einzelberatungen mit einer Fachkraft thematisiert werden können.

- 🕒 jeden Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Eltern, Kinder
- 👤 Katja Dreyer
- 📞 0331-505860-13
- ✉️ dreyer@treffpunktfreizeit.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
- 📍 AKI - Kids Club
- 👤 Kinder 5.-6. Klasse
- 👤 Elisa Martin, Mahdi Jafari
- 📞 0331 505860 15
- ✉️ aki@pbhev.de
- € 35 €/ Monat



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
- 📍 Spielgruppe
- 👤 Kinder bis 3 Jahre
- 👤 Maren Frische
- 📞 0174-1379878
- ✉️ spielgruppe-treffpunkt@pbhev.de
- € kostenfrei



Beratungsstelle der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.

Die Beratungsstelle hat sich vorwiegend auf Hilfen bei Fragen von Trennung und Scheidung spezialisiert. Darüber hinaus hält die PBh e.V. auch ein Beratungsangebot Kinderschutz für Fachkräfte, die beruflich mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt stehen, bereit.

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
📍 PBh Büro
👤 Erwachsene
👤 Sabine Dehnel
☎ 0173-7218788
✉ treffpunkt@pbhev.de
€ Kostenfrei



Beratung für Familien mit kleineren Einkommen

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
📍 Begegnungsraum
👤 Eltern
👤 Katja Dreyer
☎ 0331-505860-13
✉ dreyer@treffpunktfreizeit.de
€ kostenfrei
🌐 Nur nach telefonischer Vereinbarung



Safe Space für junge Frauen *

Der ehrliche Austausch.

Entspannt – nährend – freiwillig.

Ein monatliches Treffen für junge Frauen* und FLINTA, die Themen erforschen wollen, die woanders vielleicht Tabu sind. Du darfst das mitbringen, was sonst keinen Platz hat: von Emotionen, über Selbstführung bis zu Lebensfragen.

🕒 1. Mittwoch/ Monat, 18:00 – 20:00 Uhr (ab 4.3.26)
📍 Begegnungsraum
👤 Frauen, Jugendliche
👤 Johanne Klaeger
☎ 0160-5046824
✉ hallo@johanneklaeger.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.

- 🕒 Termin nach Vereinbarung
- 👥 Seniorinnen & Senioren
- 👤 Jana Kühnel
- 📞 0331-50 58 60 16 o. 0152-59417168
- ✉️ kuehnel@treffpunktfreizeit.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
- 📍 Kleiner Seminarraum, Begegnungsraum
- 👥 Erwachsene
- 👤 Jugendliche
- 👤 Mary Cornelia Baßler
- 📞 0176 - 31171108
- ✉️ mcb@mcbassler.de
- € kostenfrei (Spenden erwünscht)



Kostenfreie Beratung für Männer *

Du suchst einen Raum zum Besprechen deiner Themen?
Du möchtest z.B. reden über:

- Herausforderungen oder Konflikte in Beziehungen (Partnerschaft sowie Freundschaft)
- Selbstsorge für dich und Fürsorge für deine Liebsten balancieren

- Erfahrungen von Marginalisierung (Rassismus oder Armut)
- Bewältigung von Umbrüchen und Übergängen
- Stress auf der Arbeit oder in der Familie
- Identitätsfragen zum Mann-sein
- Einsamkeit trotz Kontakten

Vielleicht hast du aber auch ganz andere Fragen?
Melde dich gern und wir schauen gemeinsam, wie es weiter gehen kann.



- 🕒 Terminvereinbarung per Email
- 📍 PBh Beratungsraum
- 👥 Männer
- 👤 Josef Borchardt (Systemischer Männer*berater)
- ✉️ mail@josef-borchardt.de
- € kostenfrei

Männergruppe - Im Kreis 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.

- 🕒 jeden 3. Mittwoch, 18:30 – 20:30 Uhr
- 📍 Vortragsraum
- 👥 Erwachsene
- 👤 Carl Beleites
- 📞 0176-93454454
- ✉️ carl.beleites@gmail.com
- € 20 €/ Termin; ermäßigt 15 €



Treffpunkt für Männer und Väter

Nach dem gelungenen und vertrauensstiftenden Auftakt gab es den einstimmigen Wunsch, gemeinsam weiterzumachen. Komm also gern noch dazu und gestalte deinen Ort zum Ankommen, Durchatmen und Erkunden, was dich gerade bewegt. Den Abend verbringen wir im entspannten Austausch und gemeinsamer Erfahrung. Also teile uns mit: Was brauchst du? Was suchst du?

Hier ist Platz für deine Fragen, deine Impulse – und vielleicht für etwas, das du noch gar nicht auf dem Schirm hattest. Fühl dich herzlich eingeladen und komm vorbei!

- 🕒 jeden 2. Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
- 🏠 Gemeinschaftsraum
- 👤 Männer
- 👤 Josef Borchardt
- 📞 mail@josef-borchardt.de
- ✉️ kostenfrei



SOMALES Väter-Akademie „Vater sein ist wie Zukunft pflanzen“

Willkommen zur SOMALES-Väter-Akademie. Gemeinsam tauchen wir in die Welt von Vätern und Männern ein: Gesundheit, Finanzen und Sicherheit, tiefe Freundschaften, Potenzialentfaltung und Longevity. Monat für Monat setzen wir neue Schwerpunkte, übernehmen Verantwortung, werden Vorbilder – und pflanzen aktiv Zukunft für die nächste Generation.



- 🕒 jeden 2. Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr
- 🏠 Vortragsraum
- 👤 Großväter, Väter, werdende Väter
- 👤 Olaf Weber
- 📞 0174-410 650 6
- ✉️ olaf.weber@somales.org
- € 20€/Termin; ermäßigt 15 €



60+ Begegnungscafé gemeinsam Zeit verbringen

Herzlich Willkommen in unserem Begegnungscafé, dem Treffpunkt für alle, die Begegnung mit anderen Menschen, Gemeinschaft und Geselligkeit suchen und Freude am Austausch und einem lebendigen Miteinander haben.

Wir laden Sie ein, bei einer Tasse Kaffee oder Tee gemeinsame Zeit zu verbringen, neue Kontakte zu knüpfen und Gespräche zu führen. Bei Bedarf erhalten Sie zusätzlich Informationen und Kontakte zu weiteren Angeboten für Seniorinnen und Senioren im Treffpunkt Freizeit oder unterstützende Beratung.

- 🕒 jeden 2. Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr
- 🏠 Begegnungsraum
- 👤 Seniorinnen und Senioren
- 👤 Jana Kühnel
- 📞 0331-50 58 60 16 o. 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
- 🏠 Begegnungsraum
- 👤 Erwachsene, Jugendliche, Kinder
- 👤 Alona Konrad
- 📞 0152 03520578
- ✉️ info@push-ua.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.

60+ 47 54 55 73

A

Afu-Jugendgruppe: 70
Aikido 59 60
AKi „Kids Club“ 79
Amateurfunken 71
Atelier Blaues Wunder 48

B

Ballett 47
Bigband Fette Katze 37
Breakdance 43

C

Café Midi im Treffpunkt
Freizeit 7
Café Zick-Zack 51
Chor Wednesday Voices 36
Chorwerk Potsdam 35
Commercial Hip Hop 44
Contemporary Dance 44

D

Dance is Art Company 45
Diabetes Kids Gruppe 76
Digital-Kompass für Seniorinnen und Senioren 72

E

Early Bird 64
EinfachEltern® Geschwisterkurs 76
Elternforum 74
Eltern-Kind-Gruppe 75
Encaustic 52
Ensemble Specht 33

F

Fachgr. Mineralogie 72
Fanfarenzug Potsdam 36

Filzkurs 50
Fit im Alter 68
Flamenco 45 46
Forum Genealogie Ahnenforschung 73
Fotoclub Potsdam 55
Freizeitchor Cantamus 37

G

Gefühlskrümel 76
GESCHWISTERSport 58
Gesundheitssport 69
Girls Garage 49

H

Hilfe, mein Kind ist queer?! 74

I

Iaido 62
Ikebana 53

J

Jazz Dance 43

K

Känguru-Tanzen 38
Karate 60 61 62
Keramikwerkstatt 54
KingE 77
Kinderballett 38 39
Kindermusiktheater
BUNTSPECHT 33
Kindertanz 40
Kostenloses Frühstück für Allein- und Getrennterziehende 78
Kreativer Kindertanz 39
Kreativer Nachmittag für Familien 52

Kreativtreff für ukrainische Frauen 53
Kreativwerkstatt 49

L

LachTreff 64

M

MAMA Workout 58
Mathematik-Forscherswerkstatt 71
MINISIGNS® 75
MOA ... 50
MusicalMinds 34
Musiktheater Fallobst 35

N

Nähtreff 51

O

Offene Gruppe für Alleinerziehende 78
Offene Holzwerkstatt 56
Offene Siebdruckwerkstatt 56

P

Parkour 64
Pilates 65 66

Q

Qigong 66

S

Senioren-sport 68
SOMALES 70
Spatzenballett 42
Selbstfürsorge im Familienchaos 74
Spielgruppe Tagesbetreuung für Kleinkinder 79

STAND.PUNKT 63
Stepp- und Showtanz 46
Stricken & Häkeln 52

T

Tanzparcours 41 42
Trennung – Und wie weiter? 74
TURNFLUMMIS 57

V

Vokalensemble Papillon 36
Volleyball – Frauen 67

Y

Yoga 67
Yoga Kids 59

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



[facebook.com/TreffpunktFreizeit](https://www.facebook.com/TreffpunktFreizeit)

in Kooperation mit der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.

gefördert durch:



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend