

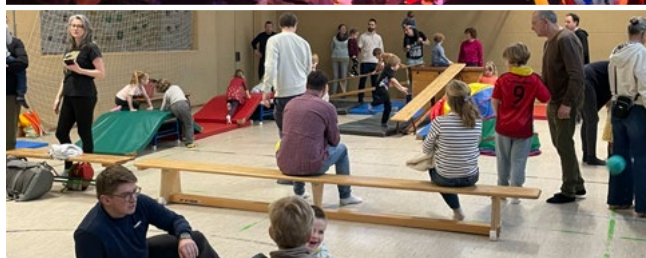
Programm

08|2026 bis 02|2027



**Treffpunkt
Freizeit**





Inhaltsverzeichnis:

3

Besuchereinformationen 4-7

Veranstaltungstipps 8-20

Ferienprogramm 21-27

**Angebote für Schulen,
Horte & Kitas 28-35**

Regelmäßige Angebote 36-76

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

**Beratungsangebote
& Lebenshilfe 77-81**

Mitmachen 82-83

Index 84-85

Impressum 86

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-Freitag 08:30-12 Uhr, 13-16 Uhr
Dienstag, Donnerstag 08:30-12 Uhr, 13-18 Uhr

0331-505860-0
info@treffpunktfreizeit.de
www.treffpunktfreizeit.de
instagram /TreffpunktFreizeitPotsdam
facebook /TreffpunktFreizeit

Ihre Ansprechpartner:innen im Haus

Kurse, Projekte, Veranstaltungen, Schulangebote

Uwe Rühling, Einrichtungsleitung
0331-505860-12
ruehling@treffpunktfreizeit.de

Mehrgenerationenarbeit und Ehrenamt

Jana Kühnel, Koordination
0331-505860-16
kuehnel@treffpunktfreizeit.de

Schulprojekte, Sozialberatung

Katja Dreyer, Koordination
0331-505860-13
dreyer@treffpunktfreizeit.de

Kinder und Jugendliche, Familienveranstaltungen

Thomas Paelecke, Pädagogischer Mitarbeiter
0331-505860-17
paelecke@treffpunktfreizeit.de

Veranstaltungsmanagement und Vermietungen

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

Kursgebühren und Vertragsangelegenheiten

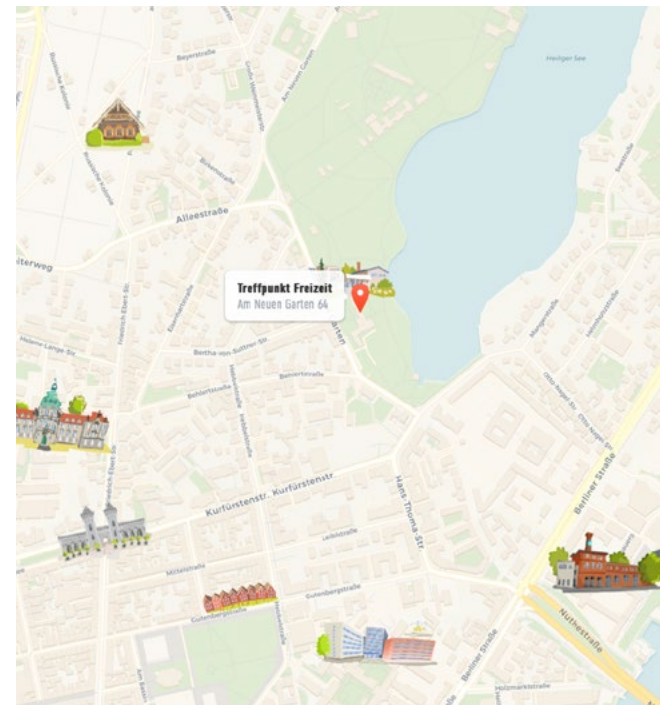
Anja Kuhn, Verwaltung/ Buchhaltung
0331-505860-10
kuhn@treffpunktfreizeit.de

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
☎ 0331-505860-11
✉ 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

Bei uns gibt's 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:

☎ 0331-27351557
✉ angebot@alamaison.de
🌐 www.cafemidi.de

Ausstellungen 2026



Räume der Zukunft

12.06. – 10.09.2026

Gruppenausstellung der Kreativwerkstatt im Treffpunkt Freizeit

„Keine Ort – Mein Ort“

12.09. – 09.10.2026

Ausstellung aus fotografischen Workshops bei Stadterkundungen Jugendlicher in Potsdam, Wusterhausen/Dosse und Rathenow.

„Werkschau 2.0“ Künstler:innen aus dem AWO Living Museum

11.10. – 06.11.2026

Das AWO Living Museum ist ein inklusiver Ort der Begegnung, Inspiration, Kreativität.

„Augen auf für Kinderrechte“

09.11. – 18.12.2026

Kindern und Jugendlichen in globalen Krisengebieten. Eine Ausstellung der UNICEF Arbeitsgruppe Potsdam

August 2026

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 Seewiese könnt ihr toben, viel, viel basteln und euch zauberhafte 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

27.08.2026, 09:30 - 11:30 Uhr

65+ Frühstück für Seniorinnen u. Senioren

weitere Termine: 25.9.|22.10.|26.11.2026|28.1.|25.2.2027.

Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück mit Kaffee und Tee, Brötchen und allerlei Köstlichkeiten.

Die Gemeinschaft steht im Mittelpunkt. Wir haben Zeit zu ausgelassenem und fröhlichem Austausch und auch für persönliche Anliegen ein offenes Ohr.

Wir kommen ins Gespräch zu unterschiedlichen und interessanten Themen oder wir laden uns Referent:innen zu Themen wie „Umgang mit digitalen Diensten“, „Vorsorge im Alter“ und „Altersgerechtes Wohnen“ ein. Wer Zeit und Lust dazu hat, ist herzlich eingeladen!

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

NATUR PFAD

Das Projekt wird gefördert von der Stiftung Mitwärts.



Stiftung
für das Miteinander
von Generationen

NATUR PFAD

Gemeinsam Natur entdecken Mach mit!

Ein generationenverbindendes Naturprojekt im Treffpunkt Freizeit. Mit Menschen verschiedenen Alters wollen wir am Treffpunkt Freizeit neue Lebensräume für Pflanzen und Tiere schaffen sowie Orte zum Verweilen, Entdecken und Begegnen gestalten.

NATUR PFAD am SONNTAG

Natur erleben. Kreativität entfalten. Gemeinsam gestalten.

6.9. | 4.10. | 1.11. | 6.12.2026, jeweils 14:00 - 17:00 Uhr
für die ganze Familie, junge und ältere Erwachsene

€ kostenfrei

✉ Anmeldung: kuehnel@treffpunktfreizeit.de

NATUR PFAD am DIENSTAG

Entdecken, staunen, gestalten:

Ein Natur-Entdeckungspfad entsteht

immer dienstags, 15:00 - 17:00 Uhr (8.9.26 - 15.12.26)
für die ganze Familie, junge und ältere Erwachsene

€ kostenfrei

✉ Anmeldung: kuehnel@treffpunktfreizeit.de

NATUR PFAD - Gemeinsam Pflanzen, Anpacken & Bauen

27.-30. 10.2026, jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

Jede Hand zählt, einmalig oder jeden Tag – von Klein bis Groß!



für die ganze Familie,
junge und ältere Erwachsene



kostenfrei



Anmeldung: kuehnel@treffpunktfreizeit.de



Alle Informationen
zum Projekt

September 2026

06.09. | 04.10. | 01.11. | 06.12.2026,

jeweils 14:00 - 17:00 Uhr

NATUR PFAD am SONNTAG

Natur erleben. Kreativität entfalten. Gemeinsam gestalten.

Entdecke die Schönheit der Natur mit allen Sinnen und lass dich zu eigenen kleinen Kunstwerken inspirieren. Immer am 1. Sonntag im Monat

- mit Anne-Katrin Fehrmann
- Familien, junge und ältere Erwachsene
- kostenfrei
- Anmeldung: kuehnel@treffpunktfreizeit.de

08.09.26 - 15.12.26, jeweils 15:00 - 17:00 Uhr

NATUR PFAD am DIENSTAG

Entdecken, staunen, gestalten: Ein Natur-Entdeckungspfad entsteht

Gemeinsam planen, gestalten und bauen wir einen Natur-Entdeckungspfad auf dem Gelände des Treffpunkt Freizeit. Dabei erkunden und beobachten wir einheimische Pflanzen und Tiere, lernen sie spielerisch näher kennen, betätigen uns gärtnerisch und bauen/gestalten verschiedene Lebensräume für Tiere.

- mit Dr. rer. nat. Ute Kindermann
- Familien, junge und ältere Erwachsene
- kostenfrei
- Anmeldung: kuehnel@treffpunktfreizeit.de

12.09.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Kostenloses Frühstück für Allein- und Getrennterziehende

weitere Termine: 21.11.26/13.02.27/10.04.27,
10:00 - 12:30 Uhr

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

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

12.09.2026, 17:00 Uhr

THE SHOW 2026 - The Dance Gallery



weitere Termine: 13.09.26, 17:00 Uhr.

Die Teen- und Adult-Classes sowie die Dance is Art Company unserer Tanzschule präsentieren ihr Können in einer abwechslungsreichen und mitreißenden Show. Von modernem Ballett über emotionalen Contemporary bis hin zu energiegeladenem Broadway Jazz und Commercial - dieser Abend vereint die ganze Vielfalt des Tanzes auf einer Bühne. Freuen Sie sich auf spannende Choreografien, beeindruckende Lichteffekte, große Emotionen und echte Bühnenmomente.

- 🌐 Tickets:
www.yesticket.org/events/de/the-dance-gallery/
- € Eintritt: 24 €/ ermäßigt 17 €

18.-20.09.2026, ganztags

Potsdamer Jungentage „Lieber locker lassen“

Wenn ihr zwischen 6 und 12 Jahren seid, dann freut euch auf tolle Aktionen bei den Potsdamer Jungentagen! Vom 18.-20. September 2026 werden wir Männer mit euch in Zelten am Lagerfeuer leben, miteinander klettern, mit Holz basteln, Theater spielen, Feuer schlucken, Abenteuer erleben, lecker Essen kochen, Lieder singen und Geschichten erzählen, ausruhen ... In unserer

Zeltstadt im Treffpunkt Freizeit ist Platz für max. 100 Jungen. Na, Lust mitzumachen? Sagt euren Freunden Bescheid und meldet euch schnell an!

- 🌐 Nur mit Voranmeldung auf www.treffpunktfreizeit.de !
- € Eintritt: 40 €/ Sozialpreis 30 €

27.09.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

Herbstfest im Treffpunkt Freizeit - Tag der offenen Tür und Flohmarkt



An diesem Tag laden wir euch ein, die Gruppen und Angebote für alle Generationen im Treffpunkt Freizeit kennen zu lernen. Vielleicht erlebt ihr Angebote, die ihr noch nicht kennt. Es gibt neben dem Programm auf verschiedenen Bühnen drinnen und draußen viele Kreativ- und Aktionsstände, ein Kinderfest und einen Flohmarkt.

- 🌐 Onlineanmeldung für Flohmarktstände ab 31.08.2026 auf www.treffpunktfreizeit.de (6 € Kinder/ 12 € Erwachsene)
- € Eintritt frei!

29.09.2026, 14:00 - 16:30 Uhr

Tanzcafé für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

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

Tanznachmittag findet in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle der Volkssolidarität statt.

- 📞 Anmeldung und Reservierung: 0331-620 77 91
- € Eintritt: 12,50/ Person

Oktober 2026

04.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

13. Potsdamer Mineralien- und Fossilienbörse

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

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

Premiere: 09.10.2026, 10:30 Uhr und 18:00 Uhr

Theaterperformance: KEIN ORT - MEIN ORT

“Ich schau nach unten. Der Asphalt verflüchtigt sich zu Streifen unter meinen Rollen, wie ein Mini-Universum in Lichtgeschwindigkeit ...” Premiere einer Duo-Performance über Jugendliche und ihre Orte im öffentlichen Raum von Schauspielerin Marie-Luise Arriens und Musiker Aaron Christ. Mit dem Publikum lassen sie den Sound, das Gefühl der Orte entstehen und erwecken kleine Geschichten mit großer Kraft zum Leben. Das Stück basiert auf einer Recherche, die Anfang 2026 mit Workshops begann. Neben einer Umfrage im Land Brandenburg ist das Projekt mit einer Ausstellung im Treffpunkt Freizeit verbunden.

Dauer ca. 60 Minuten

- 👤 für alle ab 14 Jahre
- ✉ marie-luise_arriens@posteo.de
- 📞 016 32693109
- € Eintritt: 8 €/ ermäßigt 5 €

27.-30. 10.2026, jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

NATUR PFAD

Gemeinsam Pflanzen, Anpacken & Bauen –

Habt ihr Lust dabei zu sein? Wir gestalten Stationen eines Natur-Entdeckungspfads auf dem Gelände des Treffpunkt Freizeit. Gemeinsam wird gepflanzt, gebaut und gestaltet. Jede Hand zählt, einmalig oder jeden Tag – von Klein bis Groß!

-  mit Dr. rer. nat. Ute Kindermann
-  Familien, junge und ältere Erwachsene
-  drinnen und draußen
-  kostenfrei
-  Anmeldung: kuehnel@treffpunktfreizeit.de

November 2026

08.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

SpieleWahnSinn und Potsdamer ElternMedientag PEM26

An diesem Tag vereinen sich zwei spannende und erlebnisreiche Veranstaltungen: Das Spielefest für Großraumspiele, Strategie- und Aktionsspiele sowie den Potsdamer Elternmedientag „PEM2026 Update für euren Familienalltag“. Die Besucherinnen und Besucher erleben ganz unterschiedliche Spielorte im Treffpunkt Freizeit. Im großen Saal können Kinder ab ca. 6 Jahren und Familien an vielen Spieltischen neue Brettspiele aus dem Spieladen Galadriel ausprobieren und die Angebote des Potsdamer Elternmedientags bieten Orientierung und Information zu digitalen Spielen und Medien. Die Veranstaltung wird realisiert durch die Medienwerkstatt Potsdam im fjs e.V. und den Spieladen Galadriel.

20.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Bundesweiter Vorlesetag für Schulklassen 2026

Vorlesen macht allen Spaß: was gibt es Schöneres, als gemeinsam in spannende Geschichten einzutauchen? Vorlesen ist für Kinder die Starthilfe in eine erfolgreiche

Zukunft: Es fördert die Fantasie und unterstützt die Sprachentwicklung sowie die Lesekompetenz. Autoren und Prominente werden im Treffpunkt Freizeit bei Groß und Klein Freude wecken. Neben den Lesungen gibt es ein Rahmenprogramm mit Workshops rund ums Thema Buch. Das Angebot wird durch die Buchhandlung „Viktoriagarten“ unterstützt.



-  für die 1.-6. Klassen
-  Nur mit Voranmeldung bis 10.11.26:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de
-  Eintritt frei

Premiere: 28.11.2026, 11:00 Uhr & 16:00 Uhr

Kindermusiktheater Buntspecht „Der Winterexpress“

weitere Termine: 29.11.-08.12.2026. Es ist wieder so weit: Der Winterexpress lädt zu einem Zugerlebnis der ganz besonderen Art ein! Diese Sonderfahrt lockt die unterschiedlichsten Fahrgäste an. Doch während der Zug durch die winterliche Landschaft Brandenburgs fährt, verschwinden plötzlich Dinge. Ist das Zufall oder ist womöglich ein Dieb mit an Bord?

Das Kindermusiktheater Buntspecht präsentiert in diesem Jahr einen aufregenden Krimi für Groß und Klein. Lernt das Bahnhofs- und Zugpersonal sowie die Fahrgäste kennen, die mit dem Winterexpress so einiges erleben. Denn eins ist klar: Diese Zugfahrt läuft nicht wie geplant.

-  Tickets & Infos: www.kmt-buntspecht.de

Dezember 2026

29.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Adventswerkstatt

Vorweihnachtszeit ist eine kreative Zeit. Wir laden Kinder und Familien ein, Adventskränze und anderen Tischschmuck selbst zu basteln. In stimmungsvoller Atmosphäre können mit vielen Materialien eigene Ideen umgesetzt werden.



✉ mit Voranmeldung an:
dreyer@treffpunktfreizeit.de

€ Eintritt: 5 €

15.12.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Gemeinsam-Singen im Advent

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

📞 Infos unter: 0331-505860-16
✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de

€ Eintritt frei

24.12.2026, 15:00 - 19:00 Uhr

Gemeinsam statt einsam - besinnlicher Heilig Abend im Treffpunkt Freizeit

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

👤 für Kinder, Erwachsene
✉ Nur mit Voranmeldung an:
dreyer@treffpunktfreizeit.de
€ Eintritt frei

Vorschau Januar/ Februar 2027

10.01.-28.02.2027, 14:00 - 17:00 Uhr

Winterspielplatz 2027

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

€ Eintritt frei

31.01.2027, 14:00 - 17:00 Uhr

Winter(kinder)flohmarkt

Der erste Flohmarkt im Jahr 2027 macht Platz in euren Schränken und Kinderzimmern. Wir werden für alle Flohmarkthändler:innen Stände im Saal und im Foyer

zur Verfügung stellen. Im Café gibt es Heißgetränke und Kuchen. Wir möchten insbesondere auch wieder alle Kinder und Jugendliche dazu animieren sich mit einem Stand zu beteiligen.

🌐 Onlineanmeldung für Stände ab 04.01.2027 auf www.treffpunktfreizeit.de (6 € Kinder/ 12 € Erwachsene)

€ Eintritt frei

13.02.2027, 10:00 - 12:30 Uhr

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.

€ Eintritt frei

✉ Nur mit Voranmeldung an: dreyer@treffpunktfreizeit.de

Sie finden in diesem Heft nur die bereits zum Redaktionsschluss feststehenden Ferienangebote zu den Herbst- und Winterferien 2026/27. Alle aktuellen Ferienangebote finden Sie auf www.treffpunktfreizeit.de.

Herbstferien 2026

19.-23.10.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

ferienINKLUSIV: TanzTheater *Inklusiv „Wünsch dir was“

W Ü N S C H E N - ein großes Wort mit vielen Buchstaben! Oder noch mehr? Das Wünschen will ja nicht verlernt werden - gemeinsam mit Euch erfüllen wir uns alle unsere Wünsche in einer spannenden Woche mit Tanz und Theater. Ob Fliegen und Tauchen, Uralt werden oder in andere Länder verreisen - kein Wunsch ist zu groß oder zu klein. Über Tanz- und Theaterspiele entdecken wir, was unsere Phantasie hergibt, wie beweglich wir sind - innen und außen - und die Welt um uns herum! Also: Wünsch dir was!

Eine Präsentation findet am Freitag statt. In Kooperation mit ALLE STERNE e.V. und Oberlin Lebenswelten

- 👤 für Kinder 8-12 Jahre
- 👤 mit Jana Kühn, Veselina Handzhieva
- € kostenfrei, gefördert von „Kultur macht stark“
- 📅 Anmeldeschluss: 02.10.2026

19.-23.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

ferienAKTIV: Parkour Die Kunst der Fortbewegung

Trainieren und spielen - Parkour besticht durch seine Vielseitigkeit, einer Kombination aus kreativer Bewegungskunst, zielgerichtetem Training und verspieltem Ausprobieren. Ihr lernt mit uns Hindernisse jeder Art schnell, sicher und spielerisch zu überwinden, ebenso als wären es keine Hindernisse, sondern lediglich Herausforderungen an euren Körper und Geist. Dabei spielt die gute Verknüpfung von Kontrolle, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit eine zentrale Rolle. Jedes Parkourtraining

ist durch eine gemeinschaftliche Atmosphäre geprägt. Wenn du Freude an Bewegung hast und sehen willst, was in dir steckt, dann bist du hier richtig!

- 👥 für Kinder und Jugendliche 8-14 Jahre
- 👤 mit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
- € 55 € (85 € inkl. Mittagessen und Nachmittagsbetreuung)
- 📅 Anmeldeschluss: 02.10.2026

19.-23.10.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

ferienKREATIV: Naturworkshop **Gemeinsam gestalten**

Fünf Tage voller Entdeckungen, Kreativität und gemeinsamer Naturerlebnisse: Gemeinsam entdecken wir die faszinierende Vielfalt der Natur. Wir bestimmen Pflanzen und Tierarten, erforschen spannende Details mit dem Mikroskop und lassen uns von unseren Entdeckungen zu kleinen Kunstwerken inspirieren. Mit Papier und Stift, Farbe und Druckpresse oder Holz und Bohrer entsteht Kunst aus deinen Händen – inspiriert aus der Natur. Ob Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder Senior – dieses generationsübergreifende Ferienangebot lädt alle ein, die Natur mit Neugier zu erkunden und kreativ zu gestalten.

- 👥 für die ganze Familie, junge und ältere Erwachsene
- 👤 mit Anne-Katrin Fehrmann
- € kostenfrei, gefördert von Stiftung Mitwärts
- 📅 Anmeldeschluss: 02.10.2026

19.-23.10.2026, 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 medienpä-

dagogische 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
- € 50 €/ Woche oder 15 €/ Tag, inkl. Mittagessen
- 📅 Anmeldeschluss: 02.10.2026

26.-30.10.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

ferienKREATIV: **Dreh dein eigenes Musikvideo!**

Du feierst TikTok, YouTube oder Instagram und hast Spaß daran, mit deinem Smartphone Fotos und Videos zu machen? Dann bist du hier genau richtig! Gemeinsam produzieren wir ein Musikvideo Du schreibst deine eigenen Lines, entwickelst deine Ideen und stehst selbst vor oder hinter der Kamera. Außerdem kannst du coole Technik ausprobieren – von der Action-Cam über den Green Screen bis hin zur Drohne. Außerdem erfährst du, worauf es ankommt, wenn Videos online veröffentlicht werden. Das Highlight: Unser fertiges Musikvideo wird bei Filmfestivals eingereicht und vielleicht schon bald auf der großen Leinwand gezeigt!

- 👥 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Kristin Ehlert, Young Images e.V.
- € 85 € inkl. Mittagessen
- 📅 Anmeldeschluss: 02.10.2026

26.-30.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

**ferienKREATIV: Nähwerkstatt
Taschen, Beutel, Kuschelkissen**

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



- 👥 für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- 👤 mit Anne Redlich
- € 55 €
- 📅 Anmeldeschluss: 02.10.2026

26.-30.10.2026, 13:00 - 16:00 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
- € 55 €
- 📅 Anmeldeschluss: 02.10.2026

26.-30.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

**ferienKREATIV: Töpferwerkstatt
Herbstzeit!**

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

- 👥 für Kinder ab 8 Jahren
- 👤 mit Gitta Lusche
- € 55 €
- 📅 Anmeldeschluss: 02.10.2026

Winterferien 2027

01.-05.02.2027, 09:00 - 12:00 Uhr

**ferienAKTIV: Parkour
Die Kunst der Fortbewegung**

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

- 👥 für Kinder und Jugendliche 8-14 Jahre
- 👤 mit Lukas Schapp,
- Potsdam in Bewegung
- € 55 € (85 € inkl. Mittagessen und Nachmittagsbetreuung)
- 📅 Anmeldeschluss: 15.01.2027

01.-05.02.2027, 10:00 - 13:00 Uhr

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

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

-  für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
-  mit Anne Redlich
-  55 €
-  Anmeldeschluss: 15.01.2027

01.-05.02.2027, 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 € (85 € inkl. Mittagessen und Nachmittagsbetreuung)
-  Anmeldeschluss: 15.01.2027

01.-05.02.2027, 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
-  55 €
-  Anmeldeschluss: 15.01.2027

01.-05.02.2027, 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
-  50 €/ Woche oder 15 €/ Tag, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 15.01.2027

Premiere: 09.10.2026, 10:30 Uhr und 18:00 Uhr

Theaterperformance: KEIN ORT - MEIN ORT

„Ich schau nach unten. Der Asphalt verflüchtigt sich zu Streifen unter meinen Rollen, wie ein Mini-Universum in Lichtgeschwindigkeit ...“ Premiere einer Duo-Performance über Jugendliche und ihre Orte im öffentlichen Raum von Schauspielerin Marie-Luise Arriens und Musiker Aaron Christ. Mit dem Publikum lassen sie den Sound, das Gefühl der Orte entstehen und erwecken kleine Geschichten mit großer Kraft zum Leben. Das Stück basiert auf einer Recherche, die Anfang 2026 mit Workshops begann. Neben einer Umfrage im Land Brandenburg ist das Projekt mit einer Ausstellung im Treffpunkt Freizeit verbunden.

Dauer ca. 60 Minuten

- 👤 für alle ab 14 Jahre
- ✉ Kontakt: marie-luise_arriens@posteo.de
- 📞 016 32693109
- € Eintritt: 8 €/ ermäßigt 5 €

Herbstferien für Kitas und Horte

20.10., 21.10. oder 22.10.2026, jeweils von 10:00 - 13:00 Uhr

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

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

- 👤 für Kindergruppen 6-11 Jahre

- 👤 Dr. Ute Kindermann (Biologin)
- € 4 €/ Kind (Mindestbetrag 48 €)
- ✉ Anmeldung bis 02.10.2026 an:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

20.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Bundesweiter Vorlesetag für Schulklassen 2026

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

- 👤 für die 1.-6. Klassen
- ✉ Nur mit Voranmeldung bis 10.11.26:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt frei

Premiere: 28.11.2026, 11:00 Uhr & 16:00 Uhr

Kindermusiktheater Buntspecht „Der Winterexpress“



weitere Termine: 29.11.-08.12.2026. Es ist wieder so weit: Der Winterexpress lädt zu einem Zugerlebnis der ganz besonderen Art ein! Diese Sonderfahrt lockt die unterschiedlichsten Fahrgäste an. Doch während der Zug

durch die winterliche Landschaft Brandenburgs fährt, verschwinden plötzlich Dinge. Ist das Zufall oder ist womöglich ein Dieb mit an Bord? Das Kindermusiktheater Buntspecht präsentiert in diesem Jahr einen aufregenden Krimi für Groß und Klein. Lernt das Bahnhofs- und Zugpersonal sowie die Fahrgäste kennen, die mit dem Winterexpress so einiges erleben. Denn eins ist klar: Diese Zugfahrt läuft nicht wie geplant.

🌐 Tickets & Infos: www.kmt-buntspecht.de

Winterferien für Kitas und Horte



03.02., 04.02. oder 05.02.2027, jeweils 10 -12 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 begeben wir uns auf Entdeckungsreise in die Natur, bauen Vogelnester und messen uns im Weitsprung mit Hase, Eichhörnchen oder Fuchs. In Spielen, durch Rätsel, Erkundungsaufgaben und Basteleien erfahren wir viel Spannendes über das Leben einheimischer Pflanzen und Tiere.

Ausrüstung: feste Schuhe oder Turnschuhe, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz. Bitte eigene Buntstifte mitbringen.

- 👥 für Kindergruppen 6-11 Jahre
- 👤 Dr. rer. nat. Ute Kindermann (Biologin)
- € 4 €/ Kind (Mindestbeitrag 48 EUR)
- ✉ Anmeldung: bis 23.01.2026 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 Schüler:innen 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
- € Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten.

Kennenlern- und Begegnungstage:

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

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



- 👥 für Schüler:innen der 5. - 7. Klassen oder 1. Ausbildungsjahr
- 🕒 Projektstage, jeweils ca. 6 Stunden
- € Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten.

Erlebnispädagogische Thementage zur Gestaltung von Übergängen

Brückenschlag - gemeinsam den nächsten Schritt gehen:

„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 mitge-

stalten können. Beispielsweise den Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule, aber auch bei Klassenlehrerwechseln. Während der Projektstage können über Wünsche, Gefühle wie Angst, Neugier, Vorfreude, gemeinsam gemachte Erfahrungen, erprobte Konfliktlösungs-strategien und die Gestaltung eines selbstbestimmten Abschieds gesprochen werden. Die Schüler:innen sind eingeladen, eigene Kompetenzen und Ressourcen sichtbar zu machen und selbstwirksam den nächsten Schritt zu wagen.

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

Schulabschluss - und dann? Gestalte DEIN Leben:

Viele Schüler:innen erleben den Übergang nach der Schule - Abschluss, Oberstufe oder Ausbildung - als Phase von Unsicherheit und innerem Druck. Unsere Formate schaffen einen geschützten Rahmen, in dem junge Menschen innehalten, sich selbst besser verstehen und Orientierung gewinnen können. Übergang wird dabei nicht als Defizit, sondern als notwendige Entwicklungsphase verstanden.

In geschlechtergetrennten Gruppen arbeiten die Jugendlichen und zwei pädagogische Fachkräfte prozessorientiert und selbstwirksam an der Entwicklung einer eigenen Zukunftsperspektive. Das Angebot kann als Ergänzung der schulische Berufsorientierung verstanden werden.

- 👥 für Schüler:innen der 9. - 12. Klassen
- 🕒 Projektstage, jeweils ca. 5 Stunden
- € Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten.

Ansprechperson:

- 👤 Katja Dreyer
- 👤 Koordinatorin Schulprojekte
- ☎ 0331-505860-13
- ✉ dreyer@treffpunktfreizeit.de

Systemische Abenteuerpädagogik - Projekttag 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
- 🕒 Projekttag, jeweils ca. 3 Stunden
- € Preis: 20 €/ Kind, mind. 400 €/ Gruppe

Vertrauensspiele

Ziel: Vertrauensaufbau und Stärkung des Wir-Gefühls von bestehenden Gruppen
Methode: Achtsamkeitsübungen mit gegenseitiger körperlicher Unterstützung in Klein- und Großgruppen

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

Bogenschießen im Team

Ziel: Vertrauensaufbau und Stärkung des Wir-Gefühls von bestehenden Gruppen.
Methode: Achtsamkeitsübungen mit gegenseitiger Unterstützung in 2er Teams

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

Kisten- und Baumklettern

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

Methode: Achtsamkeitsübungen mit gegenseitiger Unterstützung für halbe Klasse

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



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

Ansprechperson:

GRENZGÄNGER Erlebnispädagogik
Berlin-Brandenburg

- 👤 Thomas Lowke
- 📞 0163-6793137
- ✉ 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 37).



Theater, Musik & Tanz
Seite 37–48



Kreatives & Kunst
Seite 49–56



Gesundheit, Sport & Entspannung
Seite 57–65



Wissen & Lernen
Seite 66–70



Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung
Seite 71–76

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 Minispechte

Bei den Minispechten können sich die Kleinsten ab 4 Jahren im Spielen, Tanzen und Singen ausprobieren. In den Gruppen können die Kinder eigene Geschichten entwickeln, die sie im Januar ihren engsten Angehörigen in einer kleinen Vorstellung präsentieren können.

- 🕒 jeden Montag, 15:00 – 16:00 Uhr (ab 4 Jahren)
- jeden Montag, 16:00 – 17:00 Uhr ab 5 Jahren
- jeden Montag, 17:00 – 18:00 Uhr (ab 6 Jahren)

- 🏠 Probebühne
- 👤 Julia Zimmermann
- ☎ 0331-505860-32
- € 25 €/ Monat
- ✉ julia.zimmermann@kmt-buntspecht.de



Kindermusiktheater Buntspecht

Bei den Buntspechten können Kinder in die Welt des Theaters eintauchen. Unter pädagogischer Anleitung lernen sie Tanz, Gesang und Schauspiel und fördern dabei Kreativität, Selbstbewusstsein und Teamgeist. Hier werden die Kinder selbst zu den kreativen Köpfen hinter dem Stück!

- 🕒 jeden Mi, Do und Fr 16 – 18 Uhr
- 👤 Kinder ab 8 Jahren
- 🎭 Probebühne
- 👤 Julia Zimmermann
- 📞 0331-505860-32
- ✉️ julia.zimmermann@kmt-buntspecht.de
- € 25 €/ Monat



Ensemble Specht Jugendmusiktheatergruppe



In der Jugendmusiktheatergruppe vom Kindermusiktheater Buntspecht kommen junge Spieler:innen zusammen, die bereits in den Kindergruppen Bühnenerfahrung 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
- 📞 0331-505860-32
- ✉️ 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.

- 🕒 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.

Das Musiktheater Fallobst-Potsdam e.V. besteht seit 2014 und bringt seitdem mit viel Leidenschaft und Engagement Musiktheater auf die Bühne. Der Verein setzt sich derzeit aus 7 Männern und 12 Frauen zusammen, die sich wöchentlich zu ihren Proben treffen. Alle Mitwirkenden sind über 50 Jahre alt und zeigen mit großer Begeisterung, dass Theaterleidenschaft keine Altersgrenze kennt.

- 🕒 jeden Donnerstag, 20:00 – 22:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 🎭 Probebühne
- 👤 Peggy Colditz
- 📞 0176-21520843
- ✉️ p.colditz10@gmx.de
- € 50 €/ Monat



Schauspielkurs für Jugendliche und Erwachsene

Der offene Schauspielkurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren, unabhängig von ihrer Vorerfahrung. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Geschichten, Figuren und Szenen und entdecken, wie lebendiges Theater entsteht. Im Mittelpunkt stehen Texte, Szenen und Improvisationen sowie Theaterprojekte.

- 🕒 jeden Donnerstag, 19:30 – 21:30 Uhr
- 👤 Jugendliche ab 16, Erwachsene
- 🎭 Vortragsraum
- € 50 €/ Monat
- 🌐 www.schauspiel-potsdam.de
- Bitte vorher anmelden!



Chorwerk Potsdam „Bambini“ Kinderchor

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

- 🕒 jeden Freitag, 15:00 – 15:45 Uhr
- 👤 Kinder ab 4 Jahren
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Hans-Joachim Lustig
- 📞 0162-9759328
- ✉ kontakt@chorwerk-potsdam.de
- € 35 €/ Monat, ermäßigt 25 €



Chorwerk Potsdam - Chöre für Kinder und Jugendliche

Im Chorwerk Potsdam proben unterschiedliche Altersgruppen.



- 🕒 jeden Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr
- 👤 Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Hans-Joachim Lustig
- 📞 0162-9759328
- ✉ kontakt@chorwerk-potsdam.de
- € 35 €/ Monat, ermäßigt 25 €



Chorwerk Potsdam Kammerchor für Erwachsene

Der Kammerchor ist die Gruppe für Erwachsene mit ausgeprägter sängerischer und musikalischer Erfahrung. Auf dem Programm steht anspruchsvolle Chorliteratur hauptsächlich aus Romantik und Moderne.

- 🕒 jeden dritten Dienstag, 16:45 – 21:00 Uhr
- 🕒 jeden ersten Dienstag, 16:45 – 21:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 📍 Gemeinschaftsraum
- 👤 Hans-Joachim Lustig
- 📞 0162-9759328
- ✉ kontakt@chorwerk-potsdam.de
- € keine Angabe



Fanfarenzug Potsdam Musik, Gemeinschaft, Abenteuer!

Euer Kind hat Spaß an Musik, Bewegung und Teamwork? Dann ist der Fanfarenzug Potsdam genau das Richtige! Hier erleben Kinder ab 8 Jahren, wie viel Freude es macht, gemeinsam Musik zu machen, und wie spannend es ist, Teil einer großen Gemeinschaft zu sein.

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



Bigband Fette Katze Musikschule Klangkunst

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

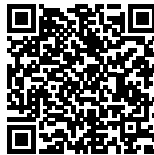
- 🕒 jeden Montag, 20:00 – 21:30 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Holger Scheidt
- 📞 0331-76993080
- ✉ info@musikschule-klangkunst.de
- € 35 € / Monat



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
- 🎫 Probephühne
- 👤 Berk Altan
- ☎ 0331-76993080
- ✉ info@musikschule-klangkunst.de
- € keine Angabe



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
- 🎫 Probephühne
- 👤 Susette Preißler
- ☎ 0331-2702761
- ✉ susettepreissler@gmx.de
- € keine Angabe



Freizeitchor Cantamus

Singen macht Freude und in Gemeinschaft noch mehr. Unser Chor besteht derzeit aus etwa 50 Mitgliedern, darunter auch einige Männer, die sich über weitere Verstärkung freuen. Neben deutschem und internationalem Liedgut ist der Chor auch für anspruchsvolle Chorsätze offen.

- 🕒 jeden Dienstag, 09:45 – 11:45 Uhr
- 👤 Seniorinnen & Senioren

- 📍 Vortragsraum
- 👤 Andreas Flämig (Chorleiter)
- ☎ 0171-4521521
- ✉ andreas flaemig@gmx.net
- € 4 €/ Monat



Tanzparcours für Kinder I, II und 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 Dienstag, 15:30 - 16:30 Uhr (ab 7 Jahren)
- jeden Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr (ab 9 Jahren)
- jeden Mittwoch, 17:15 – 18:15 Uhr (ab 2 Jahren, Eltern)

- 📍 Sporthalle
- 👤 Ludovic Fourest
- ✉ l.fourest@googlemail.com
- € 50 € / Monat



Kindertanz I, II und 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. 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 (ab 4 Jahren)
- 🕒 jeden Donnerstag, 15:50 – 16:50 Uhr (ab 7 Jahren)
- 🕒 jeden Donnerstag, 16:55 – 17:55 Uhr (ab 11 Jahren)
- 📍 Ballettraum
- 👤 Veselina Handzhieva
- ☎ 0331-70237881
- ✉ mail@accelerando.one
- € 40 €/ Monat (Probestunde 8 €)



Kreativer Kindertanz Tanzstudio Perfektion



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

- 🕒 jeden Montag, 15:15 – 16:00 Uhr
- 👤 Kinder 4-6 Jahre
- 📍 Ballettraum
- 👤 Iryna Gelman
- ☎ 0172-3973394
- ✉ iryna@tanzstudio-perfektion.de
- € ab 33 € / Monat, 1 Probestunde kostenlos



Kinderballett I und 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, 16:00 – 17:00 Uhr (6-9 Jahre)
- 🕒 jeden Montag, 17:00 – 18:00 Uhr (10-13 Jahre)
- 📍 Ballettraum
- 👤 Iryna Gelman
- ☎ 0172-3973394
- ✉ iryna@tanzstudio-perfektion.de
- € ab 35 € / Monat, Probestunde



Commercial Hip Hop I und 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. Jede:r ist willkommen, so wie er oder sie ist.

- 🕒 jeden Dienstag, 15:30 – 16:30 Uhr (ab 7 Jahren)
- 🕒 jeden Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr (ab 11 Jahren)
- 📍 Ballettraum
- 👤 Nina Filipp
- ☎ 0157-57833979
- ✉ kindertanz.naf@gmail.com
- € 40 € / Monat



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
-  Kinder, Jugendliche
-  Probephühne
-  Ingo Schmidt-Sommer
-  0176-70399559
-  ingovative@web.de
-  Spende willkommen!



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, 17:00 – 18:30 Uhr
-  Kinder ab 10 Jahren
-  Ballettraum
-  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
-  Jugendliche ab 16 Jahren
-  Ballettraum



-  Maria Wähnke
-  0163-1687727
-  tanzschulemariawaehnke@gmail.com
-  42 € / Monat, Probestunde

Flamenco für Kinder und 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, 15:30 – 16:15 Uhr (ab 6 Jahren)
-  jeden Freitag, 16:15 – 17:15 Uhr (ab 12 Jahren)
-  Ballettraum
-  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 – 22:00 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
- € 42 €/Monat, 1 Probestunde kostenlos



65+ Tanz dich fit!

Tanzen hält fit – körperlich, seelisch und geistig. Tanzen ist außerdem eine der besten Präventionen gegen Demenz. In diesem Kurs werden wir Tänze aus aller Welt lernen (ohne Partner), auch Übungen für Koordination, Konzentration und Gleichgewicht gehören zum Programm.

- 🕒 jeden Donnerstag, 11:00 – 12:00 Uhr
- 👥 Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
- 📍 Ballettraum
- 👤 Iryna Gelman
- ☎ 0172-3973394
- ✉ iryna@tanzstudio-perfektion.de
- € 3 €/ Termin (10-Karte/ 30 €), eine Probestunde kostenlos



Design & Kunst für Kids

Design ist vor allem funktional, Kunst dagegen ist frei – in diesem Kurs verbinden wir beide Ansätze zu einem lebendigen Gestaltungsprozess. Wir gestalten Collagen, malen, illustrieren, drucken, reißen, kleben und formen. Dabei nutzen wir unterschiedliche Materialien. Im Laufe des Kurses entstehen individuelle Arbeiten wie Poster, Bilder, Karten oder kleine Objekte.



- 🕒 jeden Montag, 15:00 - 16:30 Uhr (ab 7 Jahren)
- jeden Montag, 16:45 - 18:15 Uhr (ab 10 Jahren)
- 📍 Kreativraum
- 👤 Brigitta Schwarzkopf
- ✉ brigitta.schwarzkopf@gmail.com
- € 49 €/ Monat (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.

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



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
- 👤 Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche, Erwachsene
- 🏠 Schneiderwerkstatt
- 👤 Iryna Pavlova
- 📞 0152-52441749
- ✉ irina.katanoi@gmail.com
- € 40 €/ Monat (zzgl. 10 € für 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
- 👤 Friederike Zähringer
- ✉ info@femship.de
- 👤 Jugendliche
- 👤 Kinder ab 9 Jahren
- € kostenfrei (Materialspende)



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.

- 🕒 jeden dritten Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr
- 🏠 Begegnungsraum
- 👤 Erwachsene
- 👤 Kinder ab 8 Jahren
- 👤 Ursula Henning
- ✉ uschi-4@gmx.net
- € 2 € Materialgeld



Kreatives Schreiben

Wir laden Dich ein, Deine Freude am Schreiben zu entdecken ... oder wiederzufinden. Mit kreativen Methoden kommen wir spielerisch zusammen ins Schreiben und bringen unsere Ideen und Geschichten aufs Papier. Mit Worten spielen, neue Ideen entdecken, sich inspirieren lassen – bis hin zum Verfassen von Erzählungen, Märchen oder Gedichten. So entstehen vielleicht Geschichten, die Dich selbst überraschen und die Du uns oder einem Publikum vorlesen möchtest.

- 🕒 jeden zweiten Montag, 15:00 – 17:00 Uhr
- 🏠 Begegnungsraum
- 👤 Kinder, Jugendliche, Erwachsene
- 👤 Andrea Vey
- 📞 0176-20279391
- € kostenfrei



MOA ... mein offenes Atelier am See

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 Kunstpädagogin entfalten sich Intuition und Selbstausdruck fast wie von selbst.

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



Ikebana - Kunst des Blumenarrangierens _____

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

- 🕒 25.8.|8.9.|22.9.|6.10.|3.11.|17.11.2026,
jeweils 18:30 – 20:30 Uhr
- 📍 Großer Seminarraum
- 👥 Erwachsene, Jugendliche, Senioren
- 👤 Ilona Christiansen
- ☎️ 0160-96215152
- ✉️ ilona.christiansen@gmail.com
- 💶 5 € / Te



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
- 👥 Erwachsene
- 📍 Kreativraum
- 👤 Dorothea Nerlich
- ✉️ dorothea-nerlich@web.de
- 💶 10 € / Termin, zzgl. Material- und Brennkosten



Kreativtreff für ukrainische Frauen _____

Jeden Montag und Dienstag treffen sind Frauen aus der Ukraine. Im Kreativtreff werden nützliche und notwen-

dige Dinge mit eigenen Händen hergestellt, die als Spenden in die Ukraine geschickt werden. Wir freuen uns über Stoffe, Nähzubehör oder finanzielle Unterstützung.

- 🕒 Montag u. Dienstag 10 – 13 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 📍 Kreativraum
- 👤 Yana Solomianski
- 💶 kostenfrei



Stricken & Häkeln Kreativ & Gemeinsam _____

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

- 🕒 jeden Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr
- 👥 Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche, Erwachsene
- 📍 Schneiderwerkstatt
- 👤 Marion Noweski
- ☎️ 0331-505860-16 (Jana Kühnel)
- ✉️ marion.noweski@mac.com
- 💶 kostenfrei



Nähtreff _____

Du möchtest nicht alleine nähen, sondern lieber in geselliger Runde? Oder hast du evtl. ein Projekt wo du dich alleine nicht so ran wagst? Oder möchtest du einfach mal das Hobby Nähen erkunden? Dann komm zu unserem Nähtreff.

- 🕒 jeden Montag, 16:30 – 18:30 Uhr
- jeden Montag, 18:30 – 20:30 Uhr
- jeden Donnerstag, 09:30 – 11:30 Uhr
- 👥 Erwachsene
- 📍 Schneiderwerkstatt
- 👤 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
 -  0331-505860-16
0152-59417168
 -  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
 -  2 €
- Bitte melden Sie sich vor der ersten Teilnahme kurz telefonisch oder per E-Mail an.



Fotoclub Potsdam e.V.

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

-  jeden dritten Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr
-  jeden ersten Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr
-  Jugendliche, Erwachsene
-  Kreativraum
-  Sandra Bartocha
-  0331-8172875
-  Eintritt frei
-  www.fotoclub-potsdam.de



65+ 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 zweiten Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr
-  Seniorinnen und Senioren
-  Begegnungsraum
-  Jana Kühnel
-  0331-505860-16
0152-59417168
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  kostenfrei



65+ 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 dritten Montag, 16:00 – 18:00 Uhr
-  Seniorinnen und Senioren
-  Begegnungsraum
-  Andrea Lange
-  0152-34155280
-  kontakt@hinundherz.de
-  Eintritt frei



Offene Holzwerkstatt

Du hast Lust, etwas mit deinen eigenen Händen zu bauen? In unserer offenen Holzwerkstatt bist du genau richtig! Egal ob kleines Holzprojekt oder kreative Kunstidee – hier kannst du sägen, schleifen, bauen und gestalten. Komm einfach vorbei, wann du möchtest. Werkzeug, Material und Unterstützung sind da, deine Ideen bringst du mit. Wir freuen uns auf dich!



- 🕒 jeden vierten Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr
jeden zweiten Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche, Seniorinnen & Senioren
- 📍 Holzwerkstatt
- 👤 Andreas Westphal
- ☎ 0331-505860-0
- ✉ anmeldung@treffpunktfreizeit.de
- € 5 € / Termin, Material selbst mitbringen



Offene Siebdruckwerkstatt

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

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



TURNFLUMMIS MINIsport

MINIsportkurs (Kind + 1 Bezugsperson). Freies Spiel auf dem MINI-Parcours in der Sporthalle, um die Grob- und Feinmotorik zu schulen. Unser besonderer Willkommens- und Abschiedskreis, vermittelt jedem Kind gegenüber Wertschätzung und die Zugehörigkeit zur Gruppe.

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



TURNFLUMMIS KINDERsport I und 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, 15:20 – 16:05 Uhr (ab 2 Jahren)
jeden Mittwoch, 16:10 – 16:55 Uhr (ab 3 Jahren)
jeden Samstag, 08:20 – 09:05 Uhr (ab 3 Jahren)
jeden Samstag, 09:15 – 10:05 Uhr (ab 2 Jahren)
- 📍 Sporthalle
- 👤 Maria Schönauer
- ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
- € 118 €
(Frühlings-, Herbst- und Winterkurs)



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
 - 👤 Kinder 1-2 Jahre + Geschwisterkind bis 4,5 Jahre
 - 📍 Sporthalle
 - 👤 Maria Schönauer
 - ✉ kontakt@turnflummis-potsdam.de
 - € 189 €
 - (Frühlings-, Herbst- und Winterkurs)
- 

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
 - 👤 Eltern und Babys 3-11 Monate
 - 📍 Ballettraum
 - ✉ Maria Schönauer (Fit mit Maria) fitmitmaria@gmail.com
 - € 130 € (8-Wochen Kurs)
 - (3er und 6er Block möglich)
- 

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
 - 👤 Babys ab 4 Monaten
 - 📍 Aktivraum
 - 👤 Anne Päts
 - ✉ anne@mit-herz-und-rhythmus.de
 - € 144 € (8 Einheiten innerhalb von 3 Monaten)
- 

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
 - 👤 Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche
 - 📍 Sporthalle
 - 👤 Lukas Schapp
 - 📞 0151-21642661
 - ✉ lukas@pib-akademie.de
 - € 35 € pro Monat (Rabatte auf Nachfrage)
- 

Aikido I und II

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 Uhr (ab 6 Jahren)
 - jeden Donnerstag, 18 – 19:30 Uhr (Jugendl., Erw.)
 - 📍 Sporthalle
 - 👤 Sebastian Böwe
 - 📞 0163-8871717
 - ✉ info@aikidopotsdam.de
 - € 35 €, Kinder 20 €, Jugendliche 25 €
- 

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



Iaido - Die Kunst das Schwert zu ziehen

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

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



Karate

„Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt“. Karate ist eine alte Kampfkunst von Okinawa, mit Wur-

zeln in China und Einflüssen aus Japan. Was uns wichtig ist und wir vermitteln möchten: Für Erwachsene wird neben der sportlichen und philosophischen Ebene auch der Gesundheitsaspekt zunehmend wichtiger. Der Körper soll gestärkt werden und ein Training bis ins hohe Alter ermöglichen. Es ist nie zu spät für ein Neuanfang!

- 🕒 jeden Montag, 16–16:45 Uhr (ab 3 Jahren)
- 🕒 jeden Montag, 17–18 Uhr (ab 6 Jahren)
- 🕒 jeden Montag, 18–19 Uhr (ab 11 Jahren, Jugendl.)
- 🕒 jeden Montag, 19–20:30 Uhr (ab 18 Jahre)
- 📍 Sporthalle
- 👤 Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
- ✉️ yamato-potsdam@posteo.de
- 💶 25 €/ Monat
- 🌐 www.yamato-potsdam.de



Aufwachen mit Angelina



Du gehst NICHT völlig ausgepowert nach Hause, sondern wach, beweglich und mit dem guten Gefühl, schon etwas für Dich getan zu haben. Der perfekte Start in den Tag – für Körper und Seele. Der Kurs ist für alle Erwachsenen jedes Geschlechts geeignet und kann an jedes Fitnesslevel angepasst werden. Vorkenntnisse brauchst Du keine.

- 🕒 jeden Montag u. Freitag, 08:00 – 08:45 Uhr
- 👥 Frauen, Männer (max. 8 TN)
- 📍 Aktivraum
- 👤 Angelina Fontana
- 📞 0176-82335072
- ✉️ hallo@powerfrauenpotsdam.de
- 💶 10er-Karte: 200 €; Probetraining: 15 €



Aufwachen mit Sören

Bewegung für Körper und Geist

Unser Bewegungskurs verbindet gezieltes Training mit Achtsamkeit und unterstützt dabei, körperlichen und mentalen Beschwerden vorzubeugen sowie das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig und gesund zu stärken. In 60 Minuten fördern wir Kraft, Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung – für mehr Energie, Stabilität und innere Balance im Alltag. Abwechslungsreich und vielfältig. Der perfekte Start in den Tag.



-  jeden Mittwoch, 08:00 – 09:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Aktivraum
-  Sören Gläser
-  0151-54281460
-  post@cosports.info
-  200 € (10er Karte); Probestunde: 20 €



Pilates

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 (Anfänger:innen)
- jeden Montag, 18:00–19:00 Uhr (für alle)
- jeden Montag, 19:00–20:00 Uhr (Fortgeschrittene)
- jeden Montag, 20:00–21:00 Uhr (für alle)
-  Jugendliche, Erwachsene

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



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 WeYoga bietet die Möglichkeit, körperliche Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe gleichermaßen zu entwickeln.

-  jeden Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
-  Erwachsene
-  Ballettraum
-  Jivan
-  0173-6849537
-  ivan-yoga@posteo.de
-  50 €/ Monat. Die Kosten werden von der Krankenkasse bezuschusst.



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.

-  01.08., 05.09., 17.10.2026, 11:00 – 11:45 Uhr
-  Jugendliche, Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
-  Außengelände
-  Anne Ludwig,
- zertifizierte Lachyoga-Trainerin
-  0177-1686640
-  kontakt@lachyoga-potsdam.de
-  Eintritt frei (keine Anmeldung)



Qigong – die „Acht Brokate“

Die achtsam geführten, fließenden Bewegungen der „acht wertvollen Übungen“ dienen der ganzheitlichen Gesundheit. Eine Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit bringen Ruhe in Körper, Geist und Seele, regenerieren und harmonisieren.

- 🕒 jeden Dienstag, 09:30 – 11:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 🏠 Aktivraum
- 👤 Marianne Klues-Ketels
- 📞 0179 - 9563768
- ✉ m.klues-ketels@web.de
- € 25 €/ Monat



Volleyball – Frauen

Unsere Volleyball-Frauengruppe besteht schon seit über 20 Jahren und einige Gründerinnen sind immer noch dabei. Das heißt – unsere Altersstruktur ist ab 40 aufwärts und mittlerweile deutlich darüber hinaus – und wir spielen mit Ehrgeiz und Spaß.

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



Fit im Alter

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

- 🕒 jeden Mittwoch, 11:00 – 12:00 Uhr
- 👤 Seniorinnen & Senioren
- 🏠 Sporthalle
- 👤 Erwachsene



- 👤 Natalya Bähr
- 📞 0331-2734588 (AB)
- ✉ natascha.ber@gmx.de
- € keine Angabe (nur mit Rehasport Verordnung!)

Gesundheitssport

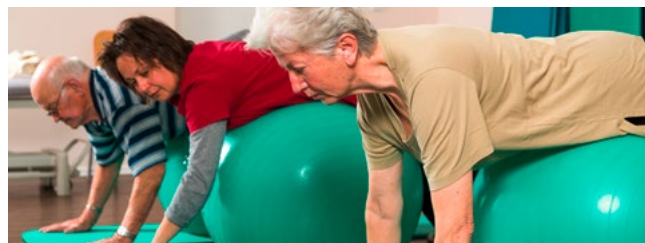
Wir bewegen, dehnen, stretchen, kräftigen uns, um unsere Beweglichkeit möglichst zu erhalten. Jeder übt nach seinen Möglichkeiten.

Interessenten sind willkommen. Aktives Mitmachen und regelmäßige Teilnahme sind erwünscht.

- 🕒 jeden Montag, 08:00 – 09:30 Uhr
- 👤 Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
- 🏠 Sporthalle
- 👤 Helga Schüchner
- 📞 0331-2704848
- ✉ helga.schuechner@gmail.com
- € 2,50 € / Monat



Senioren sport



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

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



Schachangebot für Kinder und Jugendliche

Du suchst ein Hobby, das Spaß macht, das Denken fördert und neue Freundschaften entstehen lässt?

Unter der Anleitung unserer erfahrenen Trainer Reinhard Müller, Kenny Rauhut und Christian Rauhut lernen die Kinder spielerisch die Grundlagen des Schachs, verbessern ihre Fähigkeiten und entwickeln strategisches Denken, Konzentration und Selbstvertrauen.



- 🕒 jeden Montag, 16:30 – 18:30 Uhr
- 👥 Kinder, Jugendliche
- 📍 Gemeinschaftsraum
- 👤 Christian Rauhut
- ☎ 0178 - 8680003
- ✉ info@fc-deetz.de
- € kostenfrei



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.

- 🕒 11.11. | 18.11. | 9.12. | 16.12.2026
13.1. | 20.1.2027, jeweils 16–17 Uhr
- 👥 Kinder 3. und 4. Klasse
- 📍 Gemeinschaftsraum
- 👤 Dr. Luisa Wagner



- ✉ luisa.wagner@uni-potsdam.de
- € Eintritt frei

SOMALES - Roboter für Kids

Willkommen zum aufregenden SOMALES-Roboter-Workshop, liebe Kinder! Zusammen tauchen wir in die Welt der Technologie ein, bauen nicht nur Roboter, sondern hauchen ihnen auch Leben ein.

Drei Disziplinen erwarten Euch: Level, Challenge (z.B. Sumowettkampf) und Freestyle. Dazu erhaltet Ihr ein Forschertagebuch und spannende Sammelkarten.

- 🕒 jeden Dienstag, 16:00 – 17:15 Uhr
- 👥 Kinder ab 8 Jahren
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Olaf Weber
- ☎ 0174 - 4106506
- ✉ 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
- 👥 Jugendliche,
Kinder ab 12 Jahren
- 📍 Vortragsraum
- 👤 Olaf Weber
- ☎ 0174 - 4106506
- ✉ olaf.weber@somales.org
- € 49 € pro Monat, kostenfreie Schnupperstunde



Jung hilft Alt: Gemeinsam die digitale Welt entdecken – Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren

Ob Fotos versenden, Videoanrufe mit den Enkeln oder die Frage, was diese ganzen Symbole auf dem Handy eigentlich bedeuten – im Digitalcafé bringen Jugendliche aus unserem Haus ihr digitales Know-how ein und geben es in entspannter Atmosphäre an Seniorinnen und Senioren weiter.

-  jeden Mittwoch, 16:00 – 17:30 Uhr
-  Jugendliche, Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
-  Begegnungsraum
-  Thomas Paelecke
-  0331-505860-17
-  paelecke@treffpunktfreizeit.de
-  kostenfrei



Afu-Jugendgruppe: Funk, Elektronik & Computer

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

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



Amateurfunken

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

-  jeden ersten Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Begegnungsraum
-  Frank Hübner
-  dl1rn@dl1rn.de
-  auf Anfrage



Digital-Kompass für Seniorinnen und Senioren

Die digitale Welt steht allen zur Verfügung. Es gehört zum Alltag von vielen Seniorinnen und Senioren mit Freunden und Familie online Kontakt zu halten, die Fahrkarten zu kaufen und Reisen bequem von daheim zu buchen. Der Digital-Kompass ist Treffpunkt für Menschen, die vor Ort den sicheren Umgang mit digitalen Diensten erlernen oder verbessern möchten.

-  jeden Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr
-  Seniorinnen & Senioren
-  Begegnungsraum
-  Jana Kühnel
-  0331-505860-16
-  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 ersten Mittwoch, 18:30 – 20:30 Uhr
-  Erwachsene,
-  Seniorinnen & Senioren
-  Großer Seminarraum
-  Bernhard Frick
-  0331-5839251
-  auf Anfrage
-  www.fg-mingeopal-potsdam.de



neu

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



65+ 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 dritten Montag, 16:00 – 18:00 Uhr
- 👥 Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
- 📍 Begegnungsraum
- 👤 Andrea Lange
- ☎ 0152-34155280
- ✉ kontakt@hinundherz.de
- € Eintritt frei



Eltern-Kind-Gruppe: Krabbel-Treff

Spiele, 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.

- 🕒 jeden Donnerstag, 09:30 – 11:00 Uhr
- 👥 Eltern, Kinder bis 2 Jahre
- 📍 AKI - Kids Club
- 👤 Jana Kühnel
- ☎ 0331-505860-16
- 0152-59417168
- ✉ kuehnel@treffpunktfreizeit.de
- € 2 €/ Termin



Pekip - Bindung stärken, gemeinsam wachsen



Der Kurs bietet eine geschützte Atmosphäre für gemeinsame altersgerechte Spiele, verschiedene Bewegungsanregungen für dein Baby sowie Raum für Austausch und Orientierung im neuen Familienalltag für dich als Mutter oder Vater.

- 🕒 jeden Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
(Babys 4-5 Monate)
- jeden Dienstag 11:30 - 12:30 Uhr
(Babys 6-7 Monate)
- 👤 Begegnungsraum
- 👤 Ariane Stangl
- ✉️ anmeldung-babyzeit@gmx.de
- € 96 €/ 8 Termine



Gefühlskrümel – eine Gruppe für Kinder und Jugendliche

Der angemessene Umgang mit Gefühlen kann eine Familie vor große Herausforderungen stellen. Belastende Familienumstände oder Lebensereignisse aber auch das große Thema Pubertät oder Trennung führen bei Kindern und Jugendlichen oft zu Verhaltensweisen und Spannungen, die sie selbst nicht verstehen und einordnen können.



Im Rahmen des Gruppenangebotes erleben die Kinder und Jugendlichen hier stets denselben sicherheitsgebenden Rahmen, um in vertrauensvoller Umgebung die eigene Identität, eigene Fähigkeiten im emotionalen, wie sozialen Bereich aufzubauen, zu stärken und festigen zu können.

- 🕒 jeden Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr
- 👤 Kinder 6-9 Jahre, Kinder ab 10 Jahren
- 👤 AKI - Kids Club, PBh Beratungsraum
- 👤 Anja Saat
- ☎️ 0331-812351 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. 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 auf Nachfrage
- 👤 Kinder
- 👤 PBh Beratungsraum
- 👤 Anja Saat
- ☎️ 0331-812351 oder 0174-8155890
- ✉️ sekretariat@pbhev.de
- € Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



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
- 👤 Kinder bis 2 Jahre, Eltern
- 👤 Tanja Sendt
- 👤 zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin
- ✉️ tanja.sendt@einfach-eltern.de
- € 119 € für 8 Kursstunden (je 60 Minuten)
- inkl. Handouts und Bastelmaterialien
- (Ratenzahlung möglich)



BabySteps® - mehr als nur ein Babykurs

BabySteps® ist ein bindungsorientierter Babykurs, der dich und dein Baby durch das aufregende erste Lebensjahr begleitet.

Altersgerechte Spielanregungen, Raum für all deine Fragen, Austausch sowie spannende Informationen rund um die kognitive und motorische Entwicklung deines Babys helfen dir dein Baby besser zu verstehen und deinen ganz individuellen Weg als Mama/Papa zu finden.

- 🕒 Donnerstag, 11:00 – 12:15 Uhr
- 🕒 Donnerstag, 13:00 – 14:15 Uhr
- 📍 Aktivraum
- 👤 Babys ab 2 Monaten, m Eltern
- 👤 Tanja Sendt, zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin
- ✉ tanja.sendt@einfach-eltern.de
- 💰 € 119 € für 7 Kursstunden (je 75 Minuten) inkl. Handouts & Bastelmaterialien (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.

- 🕒 12.9./14.11.2026, 10:30 – 11:30 Uhr
- 👤 Kinder ab 3 Jahren, Eltern
- 📍 Gemeinschaftsraum
- 👤 Tanja Sendt, zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin
- ✉ tanja.sendt@einfach-eltern.de
- 💰 € 68 € für Geschwisterkurs (inkl. Kinderteil, Bastelmaterial, Online-Elternabend) / 30 € (nur Teilnahme am Online-Elternabend)



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
- 👤 Babys ab 4 Monaten
- 📍 Aktivraum
- 👤 Anne Päts
- ✉ anne@mit-herz-und-rhythmus.de
- 💰 € 144 € (8 Einheiten innerhalb von 3 Monaten)



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
- 👤 Babys 3-11 Monate
- 📍 Ballettraum
- 👤 Maria Schönauer (Fit mit Maria)
- ✉ fitmitmaria@gmail.com
- 👤 Eltern
- 💰 € 130 € (8-Wochen); (3er und 6er Block möglich)



Spielgruppe - eine verbindliche Tagesbetreuung für Kleinkinder

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



-  Montag-Freitag, 09:00 – 15:00 Uhr
-  Kinder bis 3 Jahre
-  Spielgruppe
-  Maren Frische
-  0174 - 1379878
-  spielgruppe-treffpunkt@pbhev.de
-  kostenfrei



AKi „Kids Club“ - Hortbetreuung für Grundschulkinder

Die andere Kinderbetreuung „AKi“ ist eine Mischung aus Kinderclub und Hort und richtet sich an Kinder aus der 5./6. Klasse. Die Kinder haben neben einer Hausaufgabenbetreuung die Möglichkeit sich in spannenden Projekten künstlerisch, sportlich, kulinarisch, handwerklich, technisch und spielerisch auszuleben und auszuprobieren.

-  Montag-Freitag, 13:00 – 17:00 Uhr
-  Kinder 5.-6. Klasse
-  AKi - Kids Club
-  Elisa Martin
-  0331-505860-15
-  aki@pbhev.de
-  35 €/ Monat



Beratung für Familien mit kleineren Einkommen

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

Möchten Sie mehr über finanzielle Leistungen für Familien erfahren? Wir helfen Ihnen dabei, die Unterstützung zu erhalten, die Ihnen zusteht. Wir geben Ihnen einen Überblick zu den wichtigsten Familienleistungen und helfen Ihnen bei der Antragstellung.

-  Termine nach Vereinbarung
-  Begegnungsraum
-  Eltern
-  Katja Dreyer
-  0331-505860-13
-  dreyer@treffpunktfreizeit.de
-  kostenfrei



Beratungsstelle der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.

Die Beratungsstelle hat sich vorwiegend auf Hilfen bei Fragen von Trennung und Scheidung spezialisiert.

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.

men. So werden familiäre Krisen gemeinsam aufgefangen, sortiert und stabilisiert.

- 🕒 jeden Donnerstag, 09:00 – 12:00 Uhr
- 👤 Erwachsene
- 🏠 PBh Büro
- 👤 Sabine Dehnel
- 📞 0173-7218788
- ✉️ treffpunkt@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.

- 🕒 Samstag: 12.9.|21.11.2026|13.2.27|10.04.27,
10:00 – 12:30 Uhr
- 👤 Katja Dreyer
- 📞 0331-505860-13
- ✉️ dreyer@treffpunktfreizeit.de
- € kostenfrei (nur mit Voranmeldung)



Offene Gruppe für Allein- und Getrennterziehende

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. Termine auf Nachfrage

- 👤 Kinder, Eltern
- 👤 Katja Dreyer

- 📞 0331-505860-13
- ✉️ dreyer@treffpunktfreizeit.de
- € kostenfrei



Begegnungscafé für Menschen aus der Ukraine

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

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



Jung hilft Alt: Gemeinsam die digitale Welt entdecken Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren

Ob Fotos versenden, Videoanrufe mit den Enkeln oder die Frage, was diese ganzen Symbole auf dem Handy eigentlich bedeuten – im Digitalcafé bringen Jugendliche aus unserem Haus ihr digitales Know-how ein und geben es in entspannter Atmosphäre an Seniorinnen und Senioren weiter.

- 🕒 jeden Mittwoch, 16:00 – 17:30 Uhr
- 👤 Jugendliche, Erwachsene, Seniorinnen & Senioren
- 🏠 Begegnungsraum
- 👤 Thomas Paelecke
- 📞 0331-505860-17
- ✉️ paelecke@treffpunktfreizeit.de
- € kostenfrei



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.

-  jeden Mittwoch, 17:00 – 19:00 Uhr
-  Männer
-  PBh Beratungsraum
-  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 Qui 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 ersten u. dritten Mittwoch, 18:30–20:30 Uhr
-  Erwachsene
-  Vortragsraum
-  Carl Beleites
-  0176 -93454454
-  carl.beleites@gmail.com
-  20 €/ Termin; ermäßigt 15 €

**65+ 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 zweiten Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr
-  Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
-  Begegnungsraum
-  Jana Kühnel
-  0331-505860-16
-  0152-59417168
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  kostenfrei

**65+ Frühstück
Frühstück für Seniorinnen und Senioren**

Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück mit Kaffee und Tee, Brötchen und allerlei Köstlichkeiten. Die Gemeinschaft steht im Mittelpunkt. Wir haben Zeit zu ausgelassenem und fröhlichem Austausch und auch für persönliche Anliegen ein offenes Ohr. Wir kommen ins Gespräch zu unterschiedlichen und interessanten Themen oder wir laden uns Referent:innen zu Themen wie „Umgang mit digitalen Diensten“, „Vorsorge im Alter“ und „Altersgerechtes Wohnen“ ein. Wer Zeit und Lust dazu hat, ist herzlich eingeladen! Eine verbindliche Anmeldung per Mail oder Telefon bis einschließlich Montag vor der Veranstaltung ist für die Teilnahme am Frühstück erforderlich.

-  jeden vierten Donnerstag, 09:30 - 11:30 Uhr
-  Seniorinnen & Senioren
-  Begegnungsraum
-  Jana Kühnel
-  0331-505860-16, 0152-59417168
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  4 €



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:

- ☎ 0331-505860-16 (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.

Symbole

65+ Begegnungscafé 54 80
 65+ Book Club 55 70
 65+ Frühstück 81
 65+ Tanz dich fit! 48

A

Aikido 59
 AKi „Kids Club“ 76
 Amateurfunken 68
 Aufwachen mit Angelina 61
 Aufwachen mit Sören 62

B

Babygebärdenkurs 73
 BabySteps® 74
 Begegnungscafé für Menschen aus der Ukraine 79
 Beratung für Familien mit kleineren Einkommen 77
 Beratungsstelle der Potsdamer Betreuungshilfe e.V. 77
 Bigband Fette Katze 41
 Breakdance 45

C

Café Zick-Zack 54
 Chor Wednesday Voices 42
 ChorWerk Potsdam 40
 Commercial Hip Hop 45

D

Design & Kunst für Kids 49
 Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren 68
 Digital-Kompass 69

E

EinfachEltern® 74
 Encaustic – Heißwachsmalerei 51
 Ensemble Specht 38

F

Fachgruppe Mineralogie 69
 Fanfarenzug Potsdam 41
 Filzkurs 50
 Fit im Alter 64
 Flamenco für Kinder und Jugendliche 47
 Forum Genealogie 70
 Fotoclub Potsdam 54
 Freizeitchor Cantamus 42
 Funk, Elektronik & Computer 68

G

Gefühlskrömel 72
 Geschwistersport 57
 Gesundheitssport 65

H

Holzwerkstatt für Mädchen 50

I

Iaido 60
 Iaido für Kinder und Jugendliche 60
 Ikebana 52

K

Känguru-Tanzen 58 75
 Keramikwerkstatt für Erwachsene 52
 KingE 73

Kindertanz Accelerando 43

Kostenfreie Beratung für Männer 80

Kostenloses Frühstück für Allein- und Getrennterziehende 78

Krabbel-Treff 71

Kreatives Schreiben 51

Kreativtreff für ukrainische Frauen 52

Kreativwerkstatt für Kinder und Jugendliche 49

L

LachTreff 63

M

Mama Workout 58 75

Männergruppe 80

Mathematik-Forscherwerkstatt 66

MOA - offenes Atelier 51

MusicalMinds 38

Musiktheater Fallobst 39

N

Nähtreff 53

O

Offene Gruppe für Allein- und Getrennterziehende 78

Offene Holzwerkstatt 56

Offene Siebdruckwerkstatt 56

P

Parkour 59

Pekip 71

Pilates 62

Q

Qigong 64

S

Schachangebot für Kinder und Jugendliche 66

Schauspielkurs für Jugendliche und

Erwachsene 39

Senioren-sport 65

Somales 67

Spielgruppe 76

Stepp- und Showtanz 47

Stricken & Häkeln 53

T

Tanzparcours für Kinder 43

Tanzstudio Perfektion 44 45 48

The Dance Gallery 46

Turnflummis 57

V

Vokalensemble Papillon 42

Volleyball 64

Y

Yoga 63

KUBUS

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

Treffpunkt Freizeit
Am Neuen Garten 64
14469 Potsdam

🌐 www.treffpunktfreizeit.de
✉ info@treffpunktfreizeit.de

👤 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



Treffpunkt Freizeit
Am Neuen Garten 64, 14469 Potsdam



0331-505860-0



info@treffpunktfreizeit.de



treffpunktfreizeit.de



instagram.com/TreffpunktFreizeitPotsdam



facebook.com/TreffpunktFreizeit

**Der Treffpunkt Freizeit
ist eine Einrichtung der**



**Gesellschaft für Kultur,
Begegnung und soziale Arbeit
in Potsdam gGmbH**

**in Kooperation mit der
Potsdamer Betreuungshilfe e.V.**

gefördert durch:



**Mehr
Generationer
Haus**
Miteinander – Füreinander.



**Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend**