

Programm

08|2024 bis 02|2025



Treffpunkt
Freizeit





Besuchereinformationen 4-7

Veranstaltungstipps10-16

Ferienprogramm 17-23

**Angebote
für Schulen, Horte & Kitas**24-30

Regelmäßige Angebote 31-78

Theater, Musik & Tanz

Kreatives & Kunst

Offene Werkstätten

Gesundheit, Sport & Entspannung

Wissen & Lernen

Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung

**Beratungsangebote
& Lebenshilfe**..... 79-85

Mitmachen86-87

Index 88-89

Impressum90

Öffnungszeiten

Montag-Freitag 8.00-21.00 Uhr

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

Büroöffnungszeiten

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

🏠 Treffpunkt Freizeit
Am Neuen Garten 64
14469 Potsdam

☎ 0331-505860-0
 📠 0331-505860-20
 ✉ info@treffpunktfreizeit.de
 🌐 www.treffpunktfreizeit.de
 📷 www.instagram.com/TreffpunktFreizeitPotsdam
 📘 www.facebook.com/TreffpunktFreizeit

Ihre Ansprechpartner:innen im Haus

Kursprogramm, Projekte, Veranstaltungen

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

Mehrgenerationenarbeit und Ehrenamt

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

Schulprojekte

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

Kinder und Jugendliche, Familienveranstaltungen

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

Veranstaltungsmanagement und Vermietungen

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

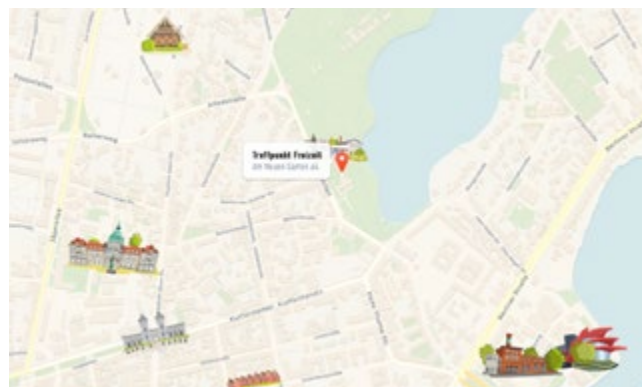
Kursgebühren und Vertragsangelegenheiten

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

Wegbeschreibung

Unser Haus befindet sich direkt am Heiligen See. Auf unserem Gelände gibt es begrenzte Parkmöglichkeiten. Bitte besuchen Sie uns mit Bus, Tram oder mit dem Fahrrad.

Bus 603 Hst. Birkenstraße /Alleestraße, ca. 7 min Fußweg
Tram 92, 96 Hst. Rathaus, Potsdam, ca. 15 min Fußweg



Kinderschutz steht bei uns an erster Stelle!

Wenn Sie sich um das Wohl eines Kindes sorgen oder selbst betroffen sind, dann wenden Sie sich an die Beratung zum Kinderschutz der Potsdamer Betreuungshilfe, **Tel. 0173-7218788**. Dort können Sie kurzfristig und vertraulich mit erfahrenen Fachleuten über Ihre Sorgen und mögliche Handlungsschritte sprechen.

Ihr Ort, Euer Freiraum - Raumvermietung im Treffpunkt Freizeit

Wir sind gern der Ort Ihrer Tagungen und Workshops, der Ort eurer Feiern. Probt bei uns Choreos oder veranstaltet Feste. Neben dem Saal stehen Seminarräume zwischen 35 m² und 140 m², sowie das Theaterfoyer, die Sporthalle und zwei Bewegungsräume zur Verfügung. Unser Außengelände bietet viel Platz und ruhige Ecken.

Telefonische Sprechstunde zur Mietfragen:

🕒 Mo 09:00-11:00 Uhr | Do 14:00-16:00 Uhr
☎ 0331 50586011

Das Onlineformular für Mietanfragen:



Die Preise für gemeinnützige Nutzungen:

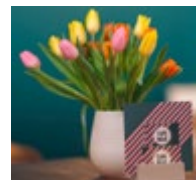
- Seminarräume und Bewegungsräume, Sporthalle ab 120 € / Tag
- Stundenpreise alle Räume ab 15 €
- Saal ab 450 € / Tag
- Veranstaltungsfoyer 250 € / Tag
- Außengelände ab 1 € / Veranstaltungsteilnehmer:in

(Preise zur privatwirtschaftlichen Nutzung des Treffpunktes nach Absprache.)

Wir heißen Schulen gern willkommen. Nach Absprache stehen Ihnen geförderte Preise zur Verfügung.

Café Midi im Treffpunkt Freizeit

Nach 9 Jahren Midi und 70 Jahren Treffpunkt Freizeit werden wir auch in 2024 kochen, backen und servieren wie die Verrückten. Und ja: n bisschen wird's aussehen, als hätte Omi zu viel Spacecakes zu Weihnachten gebäckt...Es wird knallebunt, es wird warm, es wird gemütlich.

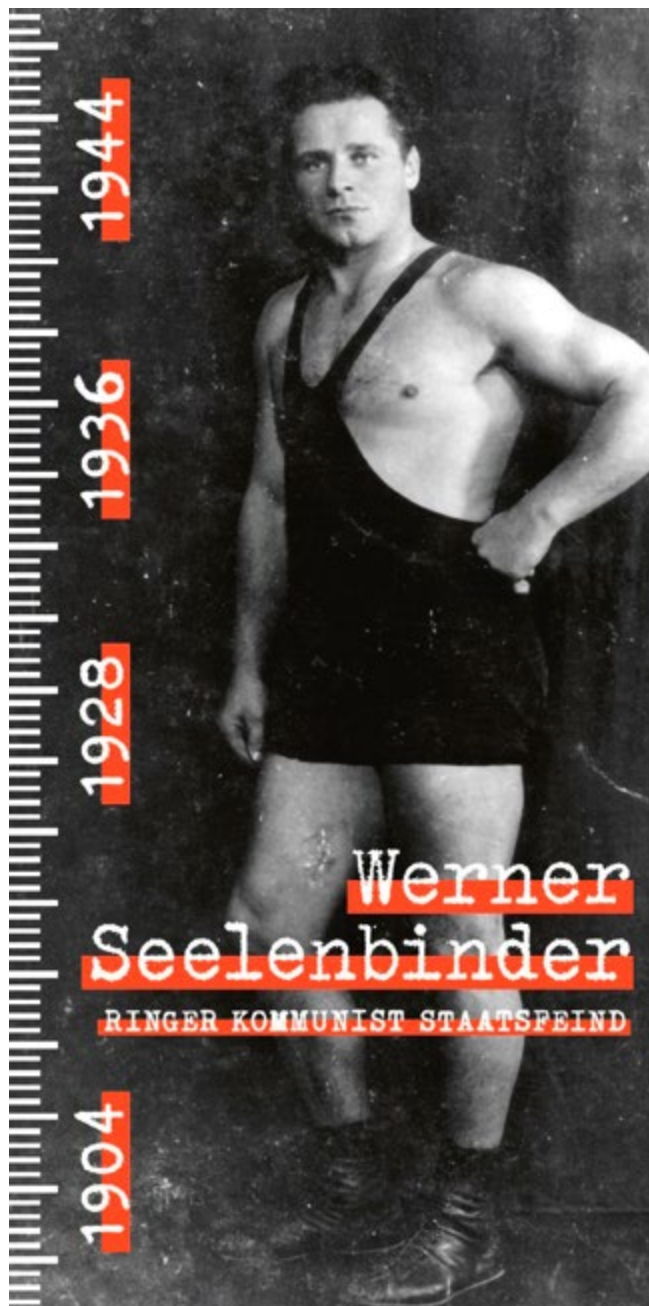


🕒 Mo – Fr 09:00-18:00 Uhr
Sa | So 10:00-18:00 Uhr
☎ 0331-27379766
✉ info@cafemidi.de
🌐 www.cafemidi.de

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

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





**„Panspektive“
Gemeinschaftsausstellung mit Bildern von
Mitgliedern des Fotoclubs Potsdam**

11.07. - 23.09.2024

Fotoausstellung
der Fotogalerie Potsdam e.V.

**„Werner Seelenbinder
Ringer, Kommunist, Staatsfeind“**

05.09. - 18.10.2024

Ausstellung und Rahmenprogramm
sind eine Kooperation mit der
Vereinigung der Verfolgten des Naziregimes
– Bund der Antifaschistinnen und Antifaschisten
(VVN-BdA Potsdam),
dem Kommunalpolitischen Forum Land Brandenburg e.V.
und der Rosa-Luxemburg-Stiftung Brandenburg e.V.

**„Poetic Stripes“
mit Bildern von Tabea Vahlenkamp (Berlin)**

27.09. - 14.11.2024

Fotoausstellung
der Fotogalerie Potsdam e.V.

„Kinder haben Rechte“

08.11.2024 - 10.01.2025

Eine Ausstellung von unicef – Gemeinsam für Kinder

**„Werkschau
Das Living Museum stellt aus“**

20.01. - 28.02.2024

Das Living Museum Potsdam,
ein Projekt des AWO Bezirksverband Potsdam e.V.,
gefördert durch Aktion Mensch,
zeigt in seiner Werkschau
Ergebnisse künstlerischer Prozesse
mit therapeutischer Wirkung.

August 2024

Zuckertütenfest - Offenes Familienfest für alle Schulanfänger

31.08.2024, 15:00-18:00 Uhr

Der Treffpunkt Freizeit feiert den Abschluss eines tollen Feriensommers und begrüßt alle neuen Schulkinder mit einem großen Zuckertütenfest auf der Seewiese. Das bunte Kindermitmachprogramm wird von der erfolgreichsten Bauchrednerin in Deutschland Luise Fuhr und dem kunterbuntem Seifenblasenkünstler „Meister Farbenfroh“ zu einem unvergesslichen Erlebnis. Auf der Hüpfburg könnt ihr toben und an den Spielstationen euch tolle Gesichter schminken lassen und viel, viel basteln. Eure Wohnung zu klein ist, um alle Omas, Opas und Verwandten unterzubringen? Ihr könnt euch als besonderes Spezial euren eigenen Familienpavillon mieten.

Reservierung Familienpavillon an:

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

September 2024

Kultur für Jede*n - Geschichten-Picknick

08.09.2024, 16:00 Uhr

Geschichten-Picknick auf der Seewiese mit den BAMBINIS des ChorWerkes Potsdam und Annette Paul.

€ Eintritt frei.

Potsdamer Jungentage „Herz auf - Licht an!“

20.-22.09.2024, ganztags

Wenn ihr zwischen 6 und 12 Jahren seid, dann freut euch auf tolle Aktionen bei den Potsdamer Jungentagen! Vom 20.-22. September 2024 werden wir Männer mit euch in Zelten am Lagerfeuer leben, miteinander

klettern, mit Holz basteln, Theater spielen, Feuer schlucken, Abenteuer erleben, lecker Essen kochen, Lieder singen und Geschichten erzählen, ausruhen ... In unserer Zeltstadt im Treffpunkt Freizeit ist Platz für max. 100 Jungen. Na, Lust mitzumachen? Sagt euren Freunden Bescheid und meldet euch schnell an! Nur mit Voranmeldung!



€ Eintritt: 40 €/ Geschwisterkinder 25 €

Kostenloses Frühstück für Allein- und Getrennterziehende

21.09.2024, 10:00 -12:30 Uhr

weitere Termine: 09.11.2024, 10:00 -12:30 Uhr
Herzlich willkommen zu einem Samstagvormittag in lockerer Atmosphäre. Bei einem leckeren Frühstück kommen die Eltern und Kinder zusammen, können sich austauschen und neue Kontakte knüpfen.

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

Herbstfest im Treffpunkt Freizeit Tag der offenen Tür und Flohmarkt

29.09.2024, 15:00-18:00 Uhr

Bei einem bunten herbstlichen Rahmenprogramm mit Kreativ- und Aktionsständen laden wir ein, die Gruppen und Angebote für alle Generationen im Treffpunkt Freizeit kennen zu lernen. Neben dem Marktplatz im Außengelände gibt es Präsentationen in den Räumen, ein Kinderfest und ein Bühnenprogramm. Auf dem Flohmarkt kann jeder nach Kinderkram für den Herbst und Winter stöbern.



- ✉ Anmeldung Kinderflohmarkt ab 2.9.2024:
flohmarkt@treffpunktfreizeit.de
- € Eintritt frei!

Oktober 2024

11. Mineralien- und Fossilienbörse

06.10.2024, 10:00 bis 17:00 Uhr

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

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

Tanzcafé für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

15.10.2024, 14:30-17:00 Uhr

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

- € 4,50 €/ Person
- ☎ Anmeldung und Reservierung:
0331-6207791

Lesung „Demenz! Das hilft Betroffenen und Angehörigen“

18.10.2024, 18:00 Uhr

Die Schauspielerin Katy Karrenbauer spricht in der Lesung über ihr bewegtes Leben, Prägungen, Erfolge und Tiefpunkte.

Außerdem erzählt sie, wie die Demenzerkrankung ihres Vaters ihr komplettes Leben geändert hat und warum die Vater-Tochter-Beziehung dadurch sogar gestärkt wurde.

Im Anschluss spricht sie in einem 30-minütigen Talk mit Antje Baselau von der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. darüber, welchen Belastungen Angehörige ausgesetzt sind und wo sie Hilfe finden.

- ✉ Tickets:
dann-eben-anders@sekiz.de
- € Eintritt: 7 €

November 2024

Theater „Meine Mutter, Herr Alzheimer und ich...“

Premiere: 07.11.2024

weitere Vorstellungen: 08.11.2024; 09.11.2024

Ein Theatermonolog über, mit und in Alzheimer hinein.
Eine Veranstaltung von Theaterkultur Gerlinger

- 🌐 Infos: www.michael-gerlinger.de

SpielerWahnSinn und #PEM24 Potsdamer ElternMedientag _____ **10.11.2024, 13:00-18:00 Uhr**

An diesem Tag vereinen sich zwei spannende und erlebnisreiche Veranstaltungen: Das Spielefest für Großraumspiele, Strategie- und Aktionsspiele sowie den Potsdamer Elternmedientag #PEM24. 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 Spielladen Galadriel ausprobieren und die Angebote des Potsdamer Elternmedientages bieten Orientierung und Information zu digitalen Spielen und Medien. Die Veranstaltung realisiert durch die Medienwerkstatt Potsdam im fjs e.V. und den Spielladen Galadriel.



€ Eintritt frei!

Bundesweiter Vorlesetag für Schulklassen _____ **15.11.2024, 09:00-13:00 Uhr**

Vorlesen macht allen Spaß: was gibt es Schöneres, als gemeinsam in spannende Geschichten einzutauchen? Vorlesen ist für Kinder die Starthilfe in eine erfolgreiche Zukunft: Es fördert die Fantasie und unterstützt die Sprachentwicklung sowie die Lesekompetenz. Autoren und Prominente werden im Treffpunkt Freizeit bei Groß und Klein Freude wecken. Neben den Lesungen gibt es

ein Rahmenprogramm mit Workshops rund ums Thema Buch. Das Angebot wird durch die Buchhandlung „Viktorigarten“ unterstützt.

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

Dezember 2024

Kindermusiktheater Buntspecht „Sechse kommen durch die ganze Welt“ _____ **Premiere: 30.11.2024, 11:00 Uhr und 16:00 Uhr**

Weitere Vorstellungen bis zum 11.12.2024.

Der Musiker Friedel Fiedel und Prinzessin Amalia sind unsterblich ineinander verliebt. Offensichtlich sind sie trotz ihres Standesunterschiedes füreinander bestimmt. Doch der König willigt nicht in die Hochzeit ein. Er lässt den Musiker von den Soldaten in den tiefen Wald abführen und an einen Baum fesseln. Als vermeintlich letzte Chance fordert er Fiedel auf, den goldenen Schlüssel für seine Spieluhr zu finden und das Abenteuer beginnt...

- 👥 ab 4 Jahren
- ✉ Tickets: ab 09.09.2024 unter
karten@kmt-buntspecht.de
- € Eintritt: Kinder: 6,00€
Erwachsene: 13,00€ zzgl. 0,30 € VVK

Adventswerkstatt _____ **01.12.2024, 14:00-17:00 Uhr**

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

- € Eintritt: 5 €

Gemeinsam statt einsam - besinnlicher Heilig Abend im Treffpunkt Freizeit

24.12.2024, 15:00-09:00 Uhr

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

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

Vorschau Jan/Feb 2025

Winterspielplatz 2025

05.01.-23.02.2025, immer sonntags 14:00-17:00 Uhr

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

Winterkinderflohmarkt

12.01.2025, 14:00-17:00 Uhr

Der erste Flohmarkt im Jahr 2025 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.

- 🌐 Anmeldung für Marktstände ab 2.12.24 (6,00 EUR Kinder/ 12 EUR Erwachsene) auf www.treffpunktfreizeit.de

Sie finden in diesem Heft nur die bereits zum Redaktionsschluss feststehenden Ferienangebote zu den Herbst- und Winterferien 2024/25. Alle aktuellen Ferienangebote finden Sie auf www.treffpunktfreizeit.de.

Herbstferien 2024

ferienTANZ:

FerienTanzWoche N° 22 „HALT-LOS“

21.-26.10.2024, 09:00-16:00 Uhr

Du tanzt gern oder spielst gern Theater, hast Lust kreative Ideen mit anderen zu entwickeln und zu teilen. Du magst konkrete Ziele und freust dich, diese auch zu verwirklichen und mit uns gemeinsam auf die Bühne zu bringen? Dann bist du hier genau richtig! Im TANZLABOR erkunden wir gemeinsam, welche Assoziationen das Thema HALT-LOS bietet. Wir finden Inspirationen für Bewegungen, Choreografien und Bühnenbild. HALT-LOS weckt Gedanken, daran dass wir uns Halt geben, um uns gegenseitig zu stärken, nach dem Halt so richtig loslegen und Initiative ergreifen, klare Haltung zeigen und nicht loslassen oder uns auch manchmal ganz verhalten zurückhalten.

- 🕒 Öffentliche Aufführung am 26.10.24 um 17:00 Uhr im großen Saal, Treffpunkt Freizeit
- Anmeldeschluss:** 11.10.2024
- 👥 für Kinder, Jugendliche von 9-14 Jahre
- 👤 mit Paula E. Paul, Robert Segner
- € kostenfrei, gefördert von „Kultur macht stark“ und „ChanceTANZ“

ferienINKLUSIV:

Tanz-Theater-Projekt „per.FORMEN II“





21.-25.10.2024, 09:00-15:30 Uhr

...reinmogeln, rüber hopsen, drum herum winden, drunter durcheiern, anecken, umrunden, einkreisen, zuquadrateln... In diesem Workshop probieren alles aus, was Spaß macht mit Tanz, Theater, Musik, Lyrik und Film, mit Materialien, Bewegung und Spiel. Spielerisch erforschen

wir gemeinsam Ver.Formbares, Form.ationen, Förmchen, Form.idables oder auch Kunst.Formen.

Wir bieten den Kindern einen Raum, in dem sie ihrer Individualität strahlen können und gleichzeitig einen Platz in der Gruppe finden. Das Miteinander zählt: zusammen Spaß haben, gestalten, über sich und andere erfahren, den Körper in Schwung bringen, den Geist und die Phantasie tanzen lassen.

Der Workshop wird inklusiv gestaltet!





-  für Kinder 8-12 Jahre
-  mit Jana Kühn, Veselina Handzhieva
-  50 € (inkl. Mittagessen)
-  Anmeldeschluss: 11.10.2024

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

21.-24.10.2024, 10:00 -13:00 Uhr

Ihr lernt im Kurs die Nähmaschine genauer kennen und erweitert dadurch Eure Möglichkeiten. Anhand Eures Projektes lernt Ihr verschiedene Nähte, wichtige und dekorative.







-  für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
-  mit Anne Redlich
-  50 €
-  Anmeldeschluss: 11.10.2024

ferienAKTIV: **Kids Club - offenes Ferienangebot** _____

21.-25.10.2024, 10:00-15:00 Uhr

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

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





-  für Kinder 7-12 Jahre
-  mit Elisa Martin & Mahdi Jafari
-  50 €/ Woche oder 15 €/ Tag
inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 11.10.2024

ferienAKTIV: **Parkour - Die Kunst der Fortbewegung** _____

28.-30.10.2024, 09:00-12:00 Uhr

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

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





-  für Kinder und Jugendliche 8-14 Jahre
-  mit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
-  35 €
-  Anmeldeschluss: 11.10.2024

ferienKREATIV: Näherwerkstatt - Stiche und Techniken _____

28.-30.10.2024, 10:00-13:00 Uhr

Nadel und Faden + ein und ausstechen...






Wir begeben uns auf eine erstaunliche Entdeckungsreise in die große Welt der Zierstiche. Das Ergebnis kann ein eigenes Lexikon werden oder etwas zum praktischen Nutzen.

-  für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
-  mit Anne Redlich
-  35 €
-  Anmeldeschluss: 11.10.2024

Naturworkshop für Kindergruppen - Von Flugkünstlern und „blinden Passagieren“ _____

22.10., 23.10. oder 24.10.2024 jeweils 10-13 Uhr

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

-  für Kindergruppen 6-11 Jahre
-  Dr. Ute Kindermann (Biologin)
-  4 €/ Kind (Mindestbetrag 48 €)
-  Anmeldung bis 11.10.2024 an:
-  anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Winterferien 2025





ferienAKTIV: Kids Club - offenes Ferienangebot _____

03.-07.02.2025, 10:00-15:00 Uhr

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

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

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





-  für Kinder 7-12 Jahre
-  mit Elisa Martin & Mahdi Jafari
-  50 €/ Woche oder 15 €/ Tag, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 24.01.2025

ferienTECHNIK: DigiGirls Days - Scratch für Mädchen, ganz ohne laute Jungs _____

03.-07.02.2025, 10:00-15:00 Uhr

Mädchen lernen in ihrer eigenen Weise, ihrem eigenen Tempo und eigenen Interessen. Wir coden kreative Projekte wie quietschbunte, tanzende Tiere, klingende Geburtstagskarten oder was euch so einfällt. Und das Beste: ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse!







-  für Mädchen ab 9 Jahren
-  mit Kirsten Stute
-  85 €, inkl. Mittagessen
-  Anmeldeschluss: 24.01.2025

ferienKREATIV: Nähwerkstatt Kleine Tasche oder großer Beutel?

03.-06.02.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Ihr lernt im Kurs die Nähmaschine genauer kennen und erweitert dadurch Eure Möglichkeiten. Anhand Eures Projektes lernt Ihr verschiedene Nähte, wichtige und dekorative.

-  für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
-  mit Anne Redlich
-  50 € (75 € mit Nachmittagsbetreuung)
-  Anmeldeschluss: 24.01.2025





ferienAKTIV: Parkour - Die Kunst der Fortbewegung

03.-07.02.2025, 09:00-12:00 Uhr



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





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

-  für Kinder und Jugendliche 8-14 Jahre
-  mit Lukas Schapp, Potsdam in Bewegung
-  65 €
-  Anmeldeschluss: 24.01.2025

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

4.2., 5.2. oder 6.2.2025 jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

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

-  für Kindergruppen 6-11 Jahre
-  Dr. Ute Kindermann (Biologin)
-  4 € / Kind (Mindestbeitrag 48 €)
-  Anmeldung bis 24.01.2025 an:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Theater „Die Vermessung der Demokratie“ 20.09.2024, 10:00 Uhr

Jan Uplegger, Yumiko Tsubaki (Violine) und Maria Hinze (Klavier) präsentieren in spannender szenischer Inszenierung das beeindruckende Leben von Wilhelm Leuschner, der zur Zeit des Nationalsozialismus zu den engagiertesten Verteidigern der deutschen Demokratie zählte. Ohne den zivilen Widerstand rund um Leuschner, Kopf der Untergrundgewerkschaft, wäre das Attentat auf Hitler vom 20. Juli 1944 nicht möglich gewesen.



- 🕒 Dauer: 70 min. und anschließende Diskussion
- 👥 für Schulklassen ab Klasse 9
- 👤 Nur mit Voranmeldung: Andreas Dickerboom
- ✉ adickerboom@web.de
- € Eintritt frei

Naturworkshop für Kindergruppen - Von Flugkünstlern und „blinden Passagieren“ 22.10., 23.10. oder 24.10.2024 jeweils 10-13 Uhr

Mit wachen Augen, spitzen Ohren und Lupen begeben wir uns auf Expedition in den Herbst. In Spielen, durch Rätsel, Erkundungsaufgaben und Basteleien erfahren wir

viel Spannendes über Vorgänge im Herbst bei Pflanzen und Tieren, begegnen fliegenden Bäumen, lösen das Rätsel buntgefärbter Blätter und suchen reife Früchte. Ausrüstung: feste Schuhe oder Turnschuhe, Rucksack mit Trinkflasche, Lunchpaket, Regenschutz. Bitte eigene Buntstifte mitbringen.

- 👥 für Kindergruppen 6-11 Jahre
- 👤 Dr. Ute Kindermann (Biologin)
- € 4 €/ Kind (Mindestbetrag 48 €)
- ✉ Anmeldung bis 15.10.2024 an:
anmeldung@treffpunktfreizeit.de

Bundesweiter Vorlesetag für Schulklassen 15.11.2024, 08:30-12:00 Uhr

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

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

Kindermusiktheater Buntspecht „Sechse kommen durch die ganze Welt“ Premiere: 30.11.2024, 11:00 Uhr und 16:00 Uhr

Weitere Vorstellungen bis zum 11.12.2024.

Der Musiker Friedel Fiedel und Prinzessin Amalia sind unsterblich ineinander verliebt. Offensichtlich sind sie trotz ihres Standesunterschiedes füreinander bestimmt. Doch der König willigt nicht in die Hochzeit ein. Er lässt den Musiker von den Soldaten in den tiefen Wald abführen und an einen Baum fesseln. Als vermeint-

lich letzte Chance fordert er Fiedel auf, den goldenen Schlüssel für seine Spieluhr zu finden und das Abenteuer beginnt...

- 👤 ab 4 Jahren
- ✉ Tickets: ab 09.09.2024 unter karten@kmt-buntspecht.de
- € Eintritt: Kinder: 6,00€
Erwachsene: 13,00€ zzgl. 0,30 € VVK

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

4.2., 5.2. oder 6.2.2025 jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

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



- 👤 für Kindergruppen 6-11 Jahre
- 👤 Dr. Ute Kindermann (Biologin)
- € 4 € / Kind (Mindestbeitrag 48 €)
- ✉ Anmeldung bis 24.01.2024 an: anmeldung@treffpunktfreizeit.de

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

MITEINANDER Projektstage für Schulklassen

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

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

Projektstage zum sozialen Lernen:

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

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

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

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

Kennenlern- und Begegnungstage:

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



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

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

In diesem Angebot stehen die bevorstehenden schulischen Veränderungen im Zentrum. Wir arbeiten gemeinsam mit den Klassen wie sie den Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule gestalten können. Dabei haben Wünsche, Gefühle wie Angst, Neugier, Vorfreude, gemeinsam gemachte Erfahrungen, erprobte Konfliktlösungsstrategien sowie und die Gestaltung eines selbstbestimmten Abschieds Raum. Die SuS sind eingeladen eigene Kompetenzen und Ressourcen sichtbar zu machen und selbstwirksam den nächsten Schritt zu wagen.

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

Potsdamer Schulen haben die Möglichkeit, die Projektstage zum sozialen Lernen als PLuS-Projekte beim Jugendamt zu beantragen. Wir beraten Sie bei Bedarf und begleiten Sie gern bei der Antragstellung.

- 👤 Ansprechperson:
Katja Dreyer - Koordinatorin Schulprojekte
- 📞 0331-50 58 60 13
- ✉ dreyer@treffpunktfreizeit.de




**Systemische Abenteuerpädagogik
Projektstage für Schulklassen****Abenteuer-Teamspiele**

Ziel: Kennenlernen und Vertrauensaufbau bei neuen Gruppen, gegenseitige Wertschätzung und Zuhören, respektvollen Umgang miteinander und Toleranz anderer Meinungen gegenüber fördern, Konflikttraining bei bestehenden Gruppen durch Förderung der gewaltfreien Kommunikation und systemische Reflektion
Methode: viel Spaß, Spannung und Bewegung, Kooperations-, Kommunikations- und Strategiespiele im Team

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

Vertrauensspiele




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

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

Bogenschießen im Team

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

Methode: Achtsamkeitsübungen mit gegenseitiger Unterstützung in 2er Teams




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

Kisten- und Baumklettern

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

Methode: Achtsamkeitsübungen mit gegenseitiger Unterstützung für halbe Klasse

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

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

Ansprechperson:

GRENZGÄNGER Erlebnispädagogik Berlin-Brandenburg

 Thomas Lowke

 0163-679 31 37

 lowke@grenzgaenger-ep.de

 www.grenzgaenger-abenteuersport.de

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

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



Theater, Musik & Tanz
Seite 32-47



Kreatives & Kunst
Seite 48-55



Gesundheit, Sport & Entspannung
Seite 56-69



Wissen & Lernen
Seite 70-74



Eltern-Kind-Angebote & Kinderbetreuung
Seite 75-78

3 Schritte zum Lieblingskurs:







1. **Kurs auswählen**
2. **Direkt Kontakt mit den Kursleiter:innen aufnehmen und anmelden**
3. **Rückmeldung abwarten und dann kann's losgehen**

Falls bei der Anmeldung oder im Verlauf des Kurses Fragen und Probleme entstehen, nehmen Sie bitte Kontakt mit den zuständigen Ansprechpartner:innen im Büro des Treffpunkt Freizeit auf.

Wir behalten uns vor, Veranstaltungen räumlich zu verlegen und bei zu geringen Anmeldungen abzusagen.

Kindermusiktheater BUNTSPECHT

Theater, so wie es uns gefällt! Kinder spielen, singen und tanzen für Kinder! Unter pädagogischer Anleitung lernen und trainieren die Kinder Tanz, Gesang und Schauspiel.

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










Theatergruppe Pangolin

Fantasie und Autonomie werden bei uns groß geschrieben. Durch angeleitete Improvisationen haben die jungen Mitspieler:innen Raum, um eigene Geschichten zu erzählen, die wir einmal im Jahr zu einem abendfüllenden Theaterstück zusammenfügen.

Unter fachkundiger Anleitung von Philip Baumgarten (Regisseur) und Daria Malygina (Schauspieler:in) lernen die Kinder spielerisch verschiedene Aspekte der Schauspieltechnik kennen.

Bewegung, Stimme und Raumgefühl sind unsere Schwerpunkte, aber auch Achtsamkeit für einander und Zusammenarbeit in der Gruppe.



-  jeden Dienstag, 16:00 – 17:30 Uhr
-  Kinder 9-11 Jahre
-  Probebühne
-  Philip Baumgarten
-  0176-61934378
-  baumgarten@okev.de
-  € 35 €/ Monat, ermäßigt 25 €










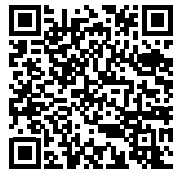
Teenietheatergruppe Buntspecht

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

Gerne sind auch neue Mitspieler willkommen. Die Teenies haben die Möglichkeit bei den Produktionen des Kinderensembles mitzuwirken.

Sie können aber auch eigene Choreografien und eigene Handlungen entwickeln, die in kleiner Auftrittsform als mobiles Theater präsentiert werden können.

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



MusicalMinds Jugendtheatergruppe

Die MusicalMinds Potsdam sind ein Musical-Ensemble mit rund 40 Darstellern zwischen 14 und 25 Jahren. In einem Jahr entsteht so ein Musical unter Anleitung von professionellen Regisseur:innen, Choreograph:innen, Musicaldarsteller:innen und Komponist:innen. Aufgeführt wird dies dann im Treffpunkt Freizeit und bei Sonderauftritten.

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



Musiktheater Fallobst Potsdam e.V.

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

Und wie der Name es schon sagt, hier spielen Amateure Musiktheater, die die Altersgrenze 45 schon seit einigen Tagen überschritten haben.

Haben Sie auch Lust, sich einmal auszuprobieren, gesucht sind Theatermänner mit Humor, Herz und Hüftschwung ab 45 Jahren.

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



Theater und Präsenz: Neuen Impulsen folgen

Frei sein wie ein Landstreicher? Dich verwöhnen lassen, wie eine Königin? Schimpfen wie ein Rohrspatz? Wir folgen dem Lustprinzip. Neben Techniken zu Präsenz und Körperbewusstheit steht das Ausprobieren verschiedener Formate und Rollen im Vordergrund. Basierend auf einem entspannten Raum kannst Du Neues ausprobieren und verschüttete Talente sowie schlummerndes Potenzial wiederbeleben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



- 🕒 Fr.: 20.9., 11.10., 18.10., 8.11., 15.11., 22.11.,
6.12., 13.12.2024, 20:15 – 22:00 Uhr
- 👥 Erwachsene, Jugendliche
- 📍 Probebühne
- 👤 Ellen Schieß
- ☎ 033205-216749
- ✉ kontakt@gestalt-theater-therapie.de
- € 145 € / ermäßigt 125 € (9 Termine)



Fanfarenzug Bläser und Trommler

Hast Du Spaß an Musik, Sport und Spiel? Möchtest Du ein Instrument ganz ohne Noten lernen und mit anderen zusammen zu spielen? Im Fanfarenzug steht nicht allein das Training, sondern auch Spiel und Spaß im Vordergrund. Du kannst verschiedene Instrumente kennenlernen und dich auf Auftritte und Reisen freuen.









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



Chorwerk Potsdam „Bambini“









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

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



Chorwerk Potsdam Chöre für Kinder und Jugendliche









Im Chorwerk Potsdam proben unterschiedliche Altersgruppen.

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



Bigband Fette Katze Musikschule Klangkunst

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

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



Chor „Wednesday Voices“ Musikschule Klangkunst

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








-  jeden Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Probebühne
-  Berk Altan
-  0331-769 930 80
-  info@musikschule-klangkunst.de
-  auf Anfrage
-  www.musikschule-klangkunst.de



Freizeitchor Cantamus

Singen macht Freude und in Gemeinschaft noch mehr. Unser Chor besteht derzeit aus etwa 40 Mitgliedern, darunter auch einige Männer, die sich über weitere Verstärkung freuen. Neben deutschem und internationalem Liedgut ist der Chor auch für anspruchsvolle Chorsätze offen. Entscheidendes Kriterium für eine Mitgliedschaft sind in erster Linie die Freude am Singen und vor allem an der Gemeinschaft.










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



Vokalensemble Papillon







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

-  jeden Montag, 19:30 – 21:30 Uhr
-  Erwachsene
-  Probebühne
-  Susette Preißler
-  0331-2702761
-  susettepreissler@gmx.de
-  auf Anfrage



Kreativer Kindertanz Tanzstudio Perfektion

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

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



Kinderballett I - Tanzstudio Perfektion







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

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



Kinderballett II - Tanzstudio Perfektion


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







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



Kindertanz & Kinderballett - Accelerando

Bei uns erlernen Kinder spielerisch sich zu verschiedenen Rhythmen und Musikrichtungen zu bewegen. Dabei wird ihr Bewusstsein für den Umgang mit dem eigenen Körper, Bewegungen und Rhythmus geschult. Durch regelmäßiges Üben wird die Wahrnehmung der Kinder sensibilisiert. Die Kinder entwickeln durch die bewältigten Aufgaben und die daraus resultierenden Erfolge Selbstbewusstsein und lernen ein natürliches Auftreten. Die spielerische und musikalische Arbeit, etwa in Form von Improvisation und Rollenspielen, fördert Kreativität und Phantasie.

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

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











Kindertanz ab 8 Jahren Tanzschule Maria Wähnke

Gerade Kinder verbinden Musik häufig mit Tanzen. Ich möchte dieses natürliche Interesse unterstützen, damit die Kinder Spaß und Freude am körperlichen Ausdruck finden. Dabei lernen sie spielerisch Bewegungsformen kennen und werden zuerst in die Grundlagen des Balletts eingeführt. Des Weiteren, wird die Koordination, eine gute Haltung und Musikverständnis gefördert. Übungen zum Aufbau der Muskulatur und zur Förde-









rung der Mobilität, werden außerdem in die Aufwärmung eingebaut. Das Fundament des Kurses ist Ballett, wird aber durch eine Ausbildung in Modern Jazz und Contemporary Dance erweitert.



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

Spatzenballett I (3-4 Jahre) Tanzschule Maria Wähnke









Gerade Kinder verbinden Musik häufig mit Tanzen. Ich möchte dieses natürliche Interesse von Anfang an unterstützen, damit schon die Kleinsten Spaß und Freude am körperlichen Ausdruck finden. Dabei lernen die Kinder spielerisch Bewegungsformen kennen und es steht alles unter dem Motto: Bewegung macht Spaß! Außerdem, wird das Musikverständnis in der frühkindlichen Musikerziehung gefördert. Kurze tänzerische Übungen aus dem Jazz und Ballett Bereich, zu bekannten Kinderliedern, runden den Unterricht meist ab.

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



Spatzenballett II (5-7 Jahre) **Tanzschule Maria Wähnke**

Gerade Kinder verbinden Musik häufig mit Tanzen. Ich möchte dieses natürliche Interesse von Anfang an unterstützen, damit schon die Kleinsten Spaß und Freude am körperlichen Ausdruck finden. Dabei lernen die Kinder spielerisch Bewegungsformen kennen und werden langsam in die Grundlagen des Balletts eingeführt. Dabei steht alles unter dem Motto: Bewegung macht Spaß!









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



Company Training ab 16 Jahren **Tanzschule Maria Wähnke**



Die Dance is Art Company ist die Company der Tanzschule Maria Wähnke. Sie umfasst eine Ausbildung in Contemporary Dance und Modern Jazz für fortgeschrittene TänzerInnen ab 16 Jahren. Die Ausbildung bietet außerdem vielfältige, durch Profis durchgeführte, Workshops im Bereich Akrobatik, Fitness, Ballett und HipHop, sodass der tänzerische Horizont stetig erweitert wird. Eine jährliche Show rundet das Gelernte ab. Die Anmeldung erfolgt durch einen kurzen Text (ca. 4-8 Sätze) zur tänzerischen Vorerfahrung und Motivation per Email.







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



Tanzparcours für Kinder I

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







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

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



Tanzparcours für Kinder II







Im Spiel mit Grundelementen des zeitgenössischen und modernen Tanzes, entwickelt sich das Bewusstsein für den eigenen Körper. Koordination, Stärke und Beweglichkeit werden trainiert, Möglichkeiten und Grenzen des Körpers erforscht. Es entsteht eine eigene Wahrnehmung für die Form, den Körper, den Raum und im Bezug auf die anderen.

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



Tanzparcour für Eltern und Kinder III






Spiel und Tanz sind unzertrennlich, der Körper, die Tür zur Welt und zugleich zu einer individuellen Welt des Erlebens, der Imagination. Im Spiel mit Grundelementen des zeitgenössischen und modernen Tanzes, entwickelt sich das Bewusstsein für den eigenen Körper. Koordination, Stärke und Beweglichkeit werden trainiert, Möglichkeiten und Grenzen des Körpers erforscht. Es entsteht eine eigene Wahrnehmung für die Form, den Körper, den Raum und im Bezug auf die anderen.

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



Flamenco für Kinder

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

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










Flamenco für Jugendliche

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

fähigkeiten. Ihr könnt lernen, wie man Flamencotänze mit dem Rock, dem Fächer, einem Hut oder Kastagnetten tanzt. Im Vordergrund stehen immer Freude und Spaß an der Musik und der Bewegung.










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



Stepp- und Showtanz - für die Großen

Willst Du Dich tänzerisch bewegen und Spaß dabei haben? Dann bist Du bei uns richtig!

Wir sind eine Stepp-Tanz-Gruppe, die nach alter und moderner Musik tolle Tänze einstudiert – Riverdance war gestern. Gelegentliche Auftritte geben bei aller Freude auch ein ernsthaftes Trainingsziel ab. Fast alle Altersgruppen sind bei uns vertreten und das macht unser Hobby zusätzlich interessant und spannend.



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



Ballett für Erwachsene Tanzstudio Perfektion

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










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



65 plus Tanz für Seniorinnen und Senioren








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

-  28.09 und 30.11.2024,
14:30 – 17:30 Uhr
-  Seniorinnen & Senioren
-  Gemeinschaftsraum
-  Jana Kühnel
-  0331-50 58 60 16
oder 0152-59417168
-  seniorentanz.treffpunkt@gmx.de
-  Eintritt frei



60 plus Tanz dich fit!

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

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



Kunstwerkstatt: **Was ist Glück und wie ist es zu finden? _____**

In der Kunstwerkstatt werden wir vor allem gemeinsam Malen, Zeichnen, Modellieren und Experimentieren. Auf kleinen Exkursionen in den Park entdecken wir die Natur und erleben bewusst unsere Körper, sehen, hören, riechen, fühlen und lassen uns überraschen. Anregungen erfahren wir auch durch andere Sichtweisen und Kulturen und ihre Vorstellungen vom Glück.

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



Girls Garage - Holzwerkstatt für Mädchen _____

Habt ihr Freude am Selbermachen? Habt ihr Lust etwas Einzigartiges und Nachhaltiges mit Holz zu schaffen? In unserer Holzwerkstatt für Mädchen steht jede Menge Material für eure Ideen bereit. An der Werkbank lernt ihr mit den Materialien und den Werkzeugen umzugehen. Nach und nach erweitert ihr eure handwerklichen Fähigkeiten. Wir können alle voneinander lernen und tolle Dinge mit Holz gestalten – das ist der Grundgedanke hinter diesem Angebot.

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



Kreativwerkstatt **für Kinder und Jugendliche _____**

In Begleitung der Diplom Designerin und freien Künstlerin Anne-Katrin Fehrmann, werden individuelle künstlerische Interessen und Fähigkeiten gefördert. Ihr könnt

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



- 🕒 Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr
- 🕒 Dienstag, 16:30 – 18:30 Uhr
- 🕒 Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr
- 🕒 Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr
- 👥 Jugendliche, Kinder
- 📍 Kreativraum
- 👤 Anne Fehrmann
- ☎ 0176 - 49769588
- ✉ info@akf-art.de
- € 40 €/ Monat/Kurs (inkl. Material)



Kreative Holzwerkstatt _____

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

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



Kreativer Nachmittag für Familien

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



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



Nähtreff

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

Tipps und Tricks aus und lassen so persönliche Einzelstücke entstehen.

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



60 plus Kreativ-Treff am Vormittag








In geselliger Runde der Kreativität freien Lauf lassen, sich mit Gleichgesinnten austauschen und neues ausprobieren, das geht in unserem kreativen Angebot. Mit vielfältigen Materialien wie Papier, Stoff, Wolle und Farbe setzen wir von der Buchhülle bis zum selbst gestalteten Bild unsere persönlichen Ideen unter Anleitung ganz individuell um. Bitte melden Sie sich für die erste Teilnahme kurz telefonisch oder per E-Mail an.

- 🕒 3. Donnerstag im Monat, 09:30 - 11:30 Uhr
- 👥 Seniorinnen und Senioren
- 🏠 Kreativraum
- 👤 Silke Vollert
- ☎ 0331-505860 16
- ✉ vollert@treffpunktfreizeit.de
- € 2€/ Termin



Ikebana - Kunst des Blumenarrangierens

Ikebana ist die aus Japan stammende Kunst des Blumenarrangierens. Wir sind eine Gruppe, die diese Kunstform in einer Sogetsu-Schule kennengelernt hat. Gemäß dem Grundsatz der Schule – Ikebana kann jederzeit, überall, von jedermann und mit jedem Material praktiziert werden – arbeiten wir nach den fünf Lehrbüchern dieser Schule oder im kreativen Freestyle. Dabei geht es darum, in den Arrangements die Schönheit der Pflanzen herauszustellen, das eigene Empfinden auszudrücken und auch jahreszeitliche Aspekte zu berücksichtigen.







-  17.9., 8.10., 5.11., 19.11., 3.12.24,
18:30 – 20:30 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Großer Seminarraum
-  Ilona Christiansen
-  0160-9621512
-  ilona.christiansen@gmail.com
-  € 5 € / Termin, Material selbst mitbringen



Keramikwerkstatt für Erwachsene

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









-  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 sich Frauen aus der Ukraine. Im Kreativtreff „Ukraine im Herzen“ werden nützliche und notwendige Dinge mit eigenen Händen








hergestellt, die als Spenden in die Ukraine geschickt werden. Wir freuen uns über Stoffe, Nähzubehör oder finanzielle Unterstützung.

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



MOA ... mein offenes Atelier am See








... ist ein flexibles Malangebot ohne feste Kursbindung. Ein Freiraum der Malerei und Stille. Maler:innen mit guten Vorkenntnissen, arbeiten hier in ruhiger, künstlerischer Atmosphäre, an ihrem eigenständigen, male- rischen Bildverstehen. In der gemeinsamen Arbeit mit einem Künstler und Kunstpädagogen entfalten sich Intuition und Selbstaussdruck fast wie von selbst. Wir verstehen die Malerei als ein ernsthaftes Spiel der Selbsterkundung und der Suche nach der eigenen Bildsprache.

-  jeden Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr
-  Erwachsene, Jugendl. ab 14 J
-  Kreativraum
-  Heiko Wennesz
-  cosmos.wennesz@web.de
-  € 10 € / Termin
-  www.heikowennesz.de



Café Zick-Zack








In gemütlicher Runde nähen, stricken oder häkeln, das macht deutlich mehr Spaß als allein zu Hause! Gegenseitig Tipps geben und Kniffe zeigen oder gemeinsam die Strickschrift entschlüsseln und schon geht es mit dem persönlichen Projekt voran. Wer noch keine Erfahrung mit dem Nähen an der Nähmaschine hat, kann es unter Anleitung erlernen. Bei Kaffee oder Tee stellen sich ange-regte Gespräche dann ganz von selbst ein. Bitte melden Sie sich vor der ersten Teilnahme kurz telefonisch oder per E-Mail an.

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



Encaustic - Heißwachsmalerei








Encaustic-Malerei ist eine Maltechnik, die bereits in der Antike angewendet wurde. Malerei mit heißem Wachs! Mit dem Maleisen, das aussieht wie ein kleines Bügeleisen, bringen wir neue Kreationen auf Papier und andere Untergründe. Es entstehen wunderschöne Zufallsergebnisse, jedes ein Unikat. Mit ein wenig Übung kann man die Technik später gezielter einsetzen und effektvolle Bilder zaubern. Vorwissen ist nicht nötig und der Einstieg jederzeit möglich.

-  jeden 2. Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr
-  Erwachsene
-  Begegnungsraum
-  Ursula Henning
-  0331- 2012908
-  uschi-4@gmx.net
-  1,50 €/Termin



Fotoclub Potsdam

Zweimal im Monat (1. und 3. Donnerstag) trifft sich der Fotoclub Potsdam. Bei diesen Treffen stehen kritische Bildbesprechungen im Mittelpunkt. Mehr Informationen unter: www.fotoclub-potsdam.de


-  jeden 3. Donnerstag, 19 – 21 Uhr
-  jeden 1. Donnerstag, 19 – 21 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Gemeinschaftsraum
-  Sandra Bartocha
-  0331-8172875
-  keine



Offene Holzwerkstatt

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









-  jeden Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche, Kinder ab 10 Jahren, Seniorinnen & Senioren
-  Holzwerkstatt
-  Steve Pagels
-  0331-505860-0
-  anmeldung@treffpunktfreizeit.de
-  5 € / Termin



Offene Siebdruckwerkstatt

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

-  jeden 1. Montag, 18:30 – 20:30 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche, Seniorinnen & Senioren
-  Siebdruckwerkstatt
-  Mathias Quast
-  mathiasquast@web.de
-  abhängig vom Projekt



Eltern-Kind-Sport

In der Eltern-Kind Sportstunde sind Familien in Bewegung. Im Mittelpunkt unserer Sportgruppe steht der Spaß an der Bewegung und dem gemeinsamen Entdecken und Ausprobieren neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Ein kreativer Bewegungsparcours mit Groß- und Kleingeräten führt die Kinder langsam aber gezielt an verschiedene Bewegungsqualitäten heran. Die Eltern gestalten die Erfahrungen ihrer Kinder aktiv mit und sind als Bezugspersonen und Vorbilder ein wichtiger Teil des Geschehens.

🕒 18.9., 2.10., 16.10., 23.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.2024, 16:00 – 17:00 Uhr

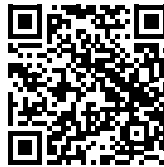
👤 Eltern, Kinder bis 3 Jahre

📍 Sporthalle

👤 Turiya Dana Bombis

📧 mail@turiya.cc

✉️ 5 €/ Termin



GESCHWISTERSport

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



🕒 jeden Samstag, 11:00 – 11:45 Uhr

👤 Kinder 1-2 Jahre + 1 Geschwisterkind bis 5 Jahre

📍 Sporthalle

👤 Maria Schönauer

📧 fitmitmaria@gmail.com

€ 168 € für ca. 3 Mo.

(Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)

🌐 Anmeldung unter:

www.fitmitmaria.de/kurse

KINDERSport

KINDERSportkurs für Kind + 1 Bezugsperson. Eine Kombination aus freiem Bewegen auf dem Parcours und kleinen, angeleiteten Bewegungsaufgaben, die kindgerecht vermittelt werden, um erste konditionelle Fähigkeiten auszubilden. Bezugspersonen sind Teil der Sporteinheit und spielen mit.

🕒 Donnerstag, 15:30 – 16:15 Uhr

Samstag, 08:20 – 09:05 Uhr

Samstag, 09:15 – 10:00 Uhr

👤 Kinder 3-5 Jahre

📍 Sporthalle

👤 Maria Schönauer

📧 fitmitmaria@gmail.com

€ 111 € für ca. 3 Mo. (Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)

🌐 Anmeldung: www.fitmitmaria.de/kurse



Mama Workout - Sport in Elternzeit

Dein Anschlusskurs, nach der Rückbildung! Bauch-, Beckenboden- und allgemeines Fitnessstraining, mit und ohne Kleingeräte.

Dein Baby (3-14 Mo.) kannst du zum Kurs mitbringen.

(zzgl. HomeVideos, falls du mal nicht kommen kannst.)

🕒 jeden Freitag, 10:40 – 11:30 Uhr

👤 Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche

📍 Ballettraum

👤 Maria Schönauer

📧 fitmitmaria@gmail.com






€ 130 € (8 Einheiten + 1 Bonuseinheit)

🌐 Anmeldung: www.fitmitmaria.de/kurse



MINIsport






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

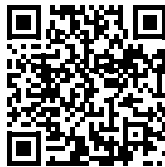
-  Donnerstag, 14:40 – 15:25 Uhr
-  Samstag, 10:10 – 10:55 Uhr
-  Eltern, Kinder 10-30 Monate
-  Sporthalle
-  Maria Schönauer
-  fitmitmaria@gmail.com
-  111 € für ca. 3 Mo.
(Kursturnus - Frühling/ Herbst/ Winter)
-  Anmeldung: www.fitmitmaria.de/kurse



Aikido

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

-  Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Sporthalle
-  Sebastian Böwe
-  030 - 291 54 42
-  info@aikidopotsdam.de
-  35 €, Jugendliche 25 €



Aikido für Kinder






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

-  Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr
-  Kinder ab 6 Jahren
-  Sporthalle
-  Sebastian Böwe
-  030 - 291 54 42
-  info@aikidopotsdam.de
-  20 € / Monat



Karate für Kitakinder

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







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



Karate für Kinder







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



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

Karate für Jugendliche

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

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



Karate für Erwachsene

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






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



Karate für Senior:innen

Karate ist eine alte Kampfkunst von Okinawa, mit Wurzeln in China und Einflüssen aus Japan. Was uns wichtig ist und wir vermitteln möchten: Für die lebenserfahrene Generation nach dem Arbeitsleben bieten wir einen Sport mit Elementen des Kampfes an. Noch vor der philosophischen und sportlichen Ebene wird der Gesundheitsaspekt mit jedem Jahr wichtiger. Der Körper soll

durch das Training gestärkt und gleichzeitig die Fähigkeit zur Selbstverteidigung entwickelt werden.








-  jeden Montag, 15:00 – 16:00 Uhr
-  Senior:innen
-  Sporthalle
-  Karate Dojo Yamato Potsdam e.V.
-  yamato-potsdam@posteo.de
-  15 €/ Monat



Ninja Kids - Ninjutsu Kids Training

Ihr wollt lernen euch zu bewegen und wie Ninja und Samurai selbst zu verteidigen? Ninjutsu ist eine sehr alte Kampfkunst, die vor ungefähr 1.500 Jahren in der mittelalterlichen Periode des feudalen Japans erschien. Das bekannteste Kapitel von Ninjutsu ist das Taijutsu, das ist die Lehre des korrekten Körpereinsatzes. Dabei lernt man, seinen Körper als Ganzes zu benutzen und nicht nur seine Glieder zu bewegen.



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



Ninjutsu für Erwachsene

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

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

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



Iaido - Die Kunst das Schwert zu ziehen _____

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

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



Yoga Kids - Yoga für Kinder _____

Der kreative Aufbau der Yogastunden sorgt dafür, dass jedes Kind auf seine individuelle Art und Weise in die gemeinsame Aktivität einbezogen werden kann. Während der Yogastunde wird es einen ausgewogenen Anteil an Entspannung und Aktivität geben und die Kinder

lernen sich selbst besser kennen. Die Bewegungen und Haltungen zielen auf die Dehnung und Stärkung der Muskulatur und auf die Elastizität im Skelettsystem ab. Zudem dienen sie der Entwicklung und Erhaltung eines gesunden Nerven- und Hormonsystems. Da auch Kinder heutzutage oftmals schon einen turbulenten Alltag erleben, können die Entspannungsübungen, die sie im Kurs lernen auch im Alltag eine gelungene Hilfe darstellen.



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

Parkour - die Kunst der Fortbewegung _____

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

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



Pilates für Anfänger:innen

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



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



Pilates für Fortgeschrittene

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

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



Volleyball - Frauen

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

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



Yoga







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

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



BodyWorkout








Entdecke das Fitness-Arsenal in Dir. Alles was du zu einem guten Fitnesstraining brauchst, bietet Dir Dein eigener Körper. Arbeit mit ihm und lass ihn für Dich arbeiten. Unser Ganzkörperworkout verschafft Dir Ausdauer, Kraft und Leistungsfähigkeit im Alltag. Die Kombination aus Cardio- und Krafttraining bringt dich optimal in Form und macht dazu noch jede Menge Spaß.

-  Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Aktivraum
-  Peter Könnicke
-  www.gotorun.de/online-buchen
-  100 €/ 8 Termine



Early Bird - sportlich in den Tag







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

-  Montag, 08:00 – 08:45 Uhr
-  Mittwoch, 08:00 – 08:45 Uhr
-  Erwachsene
-  Aktivraum
-  Peter Könnicke
-  www.gotorun.de/online-buchen
-  100 €/ 8 Termine



Intensiv- und Fasziendehnung

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







-  Freitag, 09:00 – 09:45 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche
-  Aktivraum
-  Peter Könnicke
-  www.gotorun.de/online-buchen
-  100 €/ 8 Termine



RückenFitness

Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz. Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder Schmerzen im unteren Rücken können im Alltag und beim Sport ungemein einschränken. In unseren Kursen arbeiten wir gezielt an den Problemen. Viele Beschwerden lassen sich durch eine gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur sowie ein spezielles Dehnungs- und Mobilityprogramm bereits lindern.










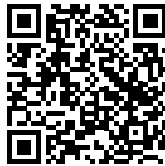
-  Freitag, 08:00 – 08:45 Uhr
-  Erwachsene
-  Aktivraum
-  Peter Könnicke
-  www.gotorun.de/online-buchen
-  100 €/ 8 Termine



Fit im Alter

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

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






Senioren sport

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



Wir starten um 9.30 Uhr mit einer Walkingrunde durch den Park. Von 10:00-11:00 Uhr treffen wir uns zu Gymnastik in der Sporthalle.








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



Gesundheitssport

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







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

-  jeden Montag, 08:00 – 09:30 Uhr
-  Erwachsene, Senior:innen
-  Sporthalle
-  Frau Schüchner
-  0331-2704848
-  arndt.schuechner@hotmail.com
-  € 2,50 € / Monat



Afu-Jugendgruppe: Funk, Elektronik & Computer









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

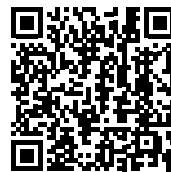
-  Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr
-  Jugendliche, Kinder ab 12 Jahren
-  Kleiner Seminarraum
-  Frank Hübner
-  dl1rn@dl1rn.de
-  € 7,50 € pro Monat



SOMALES - Roboter für Kids

Zusammen tauchen wir in die Welt der Technologie ein, bauen nicht nur Roboter, sondern hauchen ihnen auch Leben ein. Drei Disziplinen erwarten Euch: Level, Challenge (z.B. Sumowettkampf) und Freestyle. Dazu erhaltet Ihr ein Forschertagebuch und spannende Sammelkarten. Gemeinsam werden wir kreativ arbeiten und Eure einzigartigen Roboter entwerfen. Dieser Workshop fördert nicht nur Euer technisches Verständnis, sondern auch Teamarbeit, Problemlösungsfähigkeiten und Eure kreative Denkweise.

-  jeden Dienstag, 16:00 – 17:15 Uhr
-  Kinder ab 8 Jahren
-  Vortragsraum
-  Olaf Weber und Kirsten Stute
-  0174-410 650 6
-  olaf.weber@somales.org
-  € 49 €/ Monat, Schnupperstunde
-  www.somales.org











SOMALES - Roboter für Jugendliche

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

Teamarbeit, Problemlösungsfähigkeiten und Eure kreative Denkweise. Besonders beim Problemlösen wartet ein besonderes Highlight auf Euch: OTSM-TRIZ und ASIT zwei Methodenbaukästen für professionelle Erfinder und Problemlöser.

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



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










Offener Schachtreff

Lust auf eine spannende Partie Schach? Dann komm doch zum offenen Schachtreff in den Treffpunkt Freizeit. Egal ob jung oder alt, Anfänger oder Profi – alle sind willkommen.

Kommt einfach vorbei und spielt mit. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns auf euch.








-  jeden Montag, 15:30 – 18:00 Uhr
-  Erwachsene, Jugendliche, Kinder
-  Begegnungsraum
-  Thomas Paelecke
-  0331 50586017
-  paelecke@treffpunktfreizeit.de
-  kostenfrei



Amateurfunken

Neben dem spannenden, weltweiten Funken stehen Technik, Elektronik, Geräte-Selbstbau usw. auf dem Programm. Der DARC-Ortsverband Potsdam gibt Unterstützung beim Erwerb der Amateurfunklizenz.

Wir lernen oder vertiefen unsere Morsekenntnisse und arbeiten an der Clubstation. Am ersten Dienstag im Monat um 18.30 Uhr trifft sich der Ortsverband Potsdam Y09 zur Mitgliederversammlung.

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










Digital-Kompass für Seniorinnen und Senioren

Die digitale Welt steht allen zur Verfügung. Es gehört zum Alltag von vielen Seniorinnen und Senioren mit Freunden und Familie online Kontakt zu halten, die Fahrkarten zu kaufen und Reisen bequem von daheim zu buchen.

Der Digital-Kompass bietet Anleitungen, Informationen und persönliche Gespräche zum Umgang mit dem Internet.

Er ist Treffpunkt für Menschen, die vor Ort den sicheren Umgang mit digitalen Diensten erlernen oder verbessern möchten.

Wir beraten Sie gern bei Fragen zur Bedienung Ihres Handys und zur Sicherheit Ihres Computers.

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



Omas & Opas for Future

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

-  jeden 1. Mittwoch, 14 – 15:30 Uhr
-  Erwachsene
-  Sabine Günther
-  033234-86203
-  potsdam@omasforfuture.de
-  kostenfrei









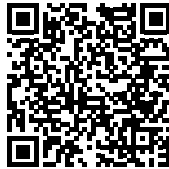
Fachgruppe Mineralogie

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

Weitere Infos unter www.fg-mingeopal-potsdam.de.






-  jeden 1. Mi., 18:30 – 20:30 Uhr
-  Erwachsene, Senior:innen
-  Großer Seminarraum
-  Bernhard Frick
-  0331-5839251
-  € auf Anfrage



Forum Genealogie - Ahnenforschung

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









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



Eltern-Kind-Gruppe: Krabbel-Treff

Spielen, singen, toben für die Kleinen und sich austauschen, quatschen und das kindliche Spiel beobachten für die Großen. Eltern und Großeltern können sich in geschütztem Raum gemeinsam mit den Kindern über neue Erfahrungen freuen.







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

-  Dienstag, 09:30 – 11:00 Uhr
-  Donnerstag, 09:30 – 11:00 Uhr
-  Eltern, Kinder bis 2 Jahre
-  AKI - Kids Club
-  Jana Kühnel
-  0331-50 58 60 16 oder 0152-59417168
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  € 2 €/ Termin



Eltern-Kind-Sport



In der Eltern-Kind Sportstunde sind Familien in Bewegung. Im Mittelpunkt unserer Sportgruppe steht der Spaß an der Bewegung und dem gemeinsamen Entdecken und Ausprobieren neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Ein kreativer Bewegungsparcours mit Groß- und Kleingeräten führt die Kinder langsam aber gezielt an verschiedene Bewegungsqualitäten heran. Die Eltern gestalten die Erfahrungen ihrer Kinder aktiv mit und sind als Bezugspersonen und Vorbilder ein wichtiger Teil des Geschehens.

-  18.9., 2.10., 16.10., 23.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
-  Eltern, Kinder bis 3 Jahre
-  Sporthalle
-  Turiya Dana Bombis
-  mail@turiya.cc
-  € 5 €/ Termin



Kostenloses Frühstück für Allein- und Getrennterziehende

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

-  21.9., 9.11.2024, 10:00 – 12:30 Uhr
-  Eltern, Kinder
-  AKi Kids Club
-  Katja Dreyer
-  dreyer@treffpunktfreizeit.de
-  Kostenfrei (mit Voranmeldung)



Offene Gruppe für Alleinerziehende

Hier treffen wir uns jeden Mittwoch zum Offenen Treff mit anderen Alleinerziehenden, um einander in entspannter, angenehmer Atmosphäre zu begegnen, sich auszutauschen, gegenseitig zu stärken und miteinander zu wachsen. Gerne können Sie ihre Wünsche, Ideen und Erfahrungen einbringen und so den offenen Treff mitgestalten. Individuell können sich Beratungsbedarfe ergeben, die separat und zielgerichtet in Einzelberatungen Raum finden.










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



BabySteps® - mehr als nur ein Babykurs

BabySteps® ist ein bindungsorientierter Babykurs, der dich und dein Baby durch das aufregende erste Lebensjahr begleitet. Altersgerechte Spielanregungen, Raum für all deine Fragen, Austausch sowie spannende Informationen zur Entwicklung deines Babys helfen dir dein Baby besser zu verstehen und deinen ganz individuellen Weg als Mama/Papa zu finden.










-  Termin auf Nachfrage
-  Eltern, Kleinkinder ab 8. Woche
-  Aktivraum
-  Tanja Sendt, zertifizierte EinfachEltern®-Kursleiterin
-  tanja.sendt@einfach-eltern.de
-  7 Kursstunden (je 75 Min.) inkl. Handouts & Bastelmaterial für 119 €
-  Anmeldung: <https://kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching>



Spielgruppe - eine verbindliche Tagesbetreuung für Kleinkinder

Spielen, lachen, Zusammensein, das mögen auch schon die ganz Kleinen.

Das pädagogisch begleitete Spielgruppenangebot bietet einen sanften Einstieg in die Fremdbetreuung der Kinder unter Anleitung von drei pädagogisch geschulten Fachkräften und Einbeziehung der Eltern. Die Eltern bringen sich aktiv ein und unterstützen durch Mitbetreuung oder andere anfallenden Aufgaben.

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










AKi - Hortbetreuung für Grundschul Kinder

Die andere Kinderbetreuung „AKi“ ist eine Mischung aus Kinderclub und Hort und richtet sich an Kinder aus der 5./6. Klasse. Der AKi verfügt über tolle Räumlichkeiten, wie ein Bastelraum, einen Hobbyraum und eine Küche sowie die Möglichkeit der Turnhallennutzung und des Außengeländes mit Spielwiese und Spielplatz.

Die Kinder haben neben einer Hausaufgabenbetreuung die Möglichkeit sich in spannenden Projekten künstlerisch, sportlich, kulinarisch, handwerklich, technisch und spielerisch auszuleben und auszuprobieren.

Hier werden die Talente und individuellen Motivationen der Kinder gefördert und ihren Bedürfnissen Raum gegeben.

-  Montag-Freitag, 13 – 17 Uhr
-  Kinder 5.-6. Klasse
-  AKi - Kids Club
-  Elisa Martin & Mahdi Jafari
-  0331 505860 15
-  martin@pbhev.de
-  35 €/ Monat, inkl. Verpflegung



Beratungsstelle der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.

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








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

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

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

Anonyme Krisenberatung... durch diese Form der schnellen und unbürokratischen Beratungshilfe für Eltern können familiäre Krisen gemeinsam aufgefangen, sortiert, stabilisiert und weitervermittelt werden.

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








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



Beratung für Familien mit kleineren Einkommen

Kennen Sie den Zuschlag zum Kindergeld? Der Kinderzuschlag (KiZ) unterstützt Familien, bei denen es trotz eigenen Einkommens am Ende des Monats finanziell eng wird. Der Kinderzuschlag geht zudem mit weiteren Verbesserungen wie den Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket und der Befreiung von den Kita-Gebühren einher! Möchten Sie mehr über finanzielle Leistungen für Familien erfahren? Wir geben Ihnen einen Überblick zu den wichtigsten Familienleistungen und helfen Ihnen bei der Antragstellung.



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










Bürger- und Konfliktberatung „Wie weiter JETZT?!“

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



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

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



Offene Gruppe für Alleinerziehende

Hier treffen wir uns jeden Mittwoch zum Offenen Treff mit anderen Alleinerziehenden, um einander in entspannter, angenehmer Atmosphäre zu begegnen, sich auszutauschen, gegenseitig zu stärken und miteinander zu wachsen. Gerne können Sie ihre Wünsche, Ideen und Erfahrungen einbringen und so den offenen Treff mitgestalten.

Individuell können sich Beratungsbedarfe ergeben, die separat und zielgerichtet in Einzelberatungen Raum finden.










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



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



Diabetes Kids Gruppe

Die DiaKids-Gruppe ist eine Selbsthilfegruppe für Alle die Kinder und Jugendliche bei ihrem Leben mit Typ-1-Diabetes unterstützen und begleiten. Jeden zweiten Mittwoch im Monat treffen wir uns und sprechen über Themen, die gerade bewegen. Über die Bewältigung im Alltag und über das konkrete Vorgehen bei Anträgen, über den neuesten medizinischen Standard, über Ernährung und über Methoden und Strategien nicht zu Verzweifeln. Eure Kinder sind immer herzlich willkommen um sich auch miteinander auszutauschen.







-  Termine auf Nachfrage
-  Eltern, Jugendliche, Kinder
-  Gemeinschaftsraum
-  Yvonne und Clara
-  diakids-potsdam@web.de
-  Eintritt frei



Gefühlskrümel - eine Gruppe für Kinder und Jugendliche

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

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








-  Termine auf Nachfrage
-  Eltern, Jugendliche,
Kinder ab 6 Jahren
-  Nikos Papadopoulos
-  0331-81 23 51
-  sekretariat@pbhev.de
-  kostenfrei



KimGE - ein Gruppenangebot für Kinder mit getrennten Eltern

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

Das Gruppenangebot KimGE richtet sich an alle Kinder mit getrennten Eltern im Alter von 6 bis 12 Jahren. Die Gruppe setzt sich aus 3-6 Kindern zusammen, die sich in einem festen wöchentlichen Rhythmus über 12 Gruppeneinheiten (ca. 4 Monate) verbindlich treffen. Für die Teilnahme ist die Einvernehmlichkeit beider Eltern erforderlich! Daneben finden zwei verbindliche, moderierte Elternrunden statt, in denen neue Sichtweisen auf das Verhalten und die Bedürfnisse ihrer Kinder gezeigt werden.

-  Termine auf Nachfrage
-  Kinder
-  PBh Beratungsraum
-  Anja Saat
-  0331-81 23 51
-  sekretariat@pbhev.de
-  kostenfrei










60 plus Frühstück für Seniorinnen und Senioren

Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück mit Kaffee und Tee, Brötchen und allerlei Köstlichkeiten. Die Gemeinschaft steht im Mittelpunkt. Wir haben Zeit zu

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



-  26.9., 2024.10., 28.11.2024, 30.01.2025,
09:30 – 11:30 Uhr

-  Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren
-  Begegnungsraum
-  Jana Kühnel
-  0331-50 58 60 16 oder
0152-59417168
-  kuehnel@treffpunktfreizeit.de
-  2 €



Engagiert, freiwillig und ehrenamtlich - mitmachen im Treffpunkt Freizeit!

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

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



Wenn Sie Interesse haben:

- ☎ 0331-50 58 60-16 (Jana Kühnel)
- ✉ mitmachen@treffpunktfreizeit.de
- 🌐 Mehr Informationen zu mitmachen - konkret vor Ort finden Sie hier:
www.treffpunktfreizeit.de/mitmachen

Förderverein Treffpunkt Freizeit e.V.



Für einen guten Zweck bereit. Ideen und Vielfalt unterstützen.

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



Werden Sie Mitglied im Förderverein!
Ihr Ansprechpartner im Vorstand:

- 👤 Steffen Schewe
- ☎ 0151-12712466
- ✉ foerderverein@treffpunktfreizeit.de

Spendenkonto:

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

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

60 plus Frühstück 84
 60 plus Kreativ-Treff 51
 60 plus Tanz 47
 65 plus Tanz 46

A

Afu-Jugendgruppe 70
 Aikido 58
 AKi - Hortbetreuung 78
 Alleinerziehende 76, 82
 Allein- und
 Getrennterziehende 76
 Amateurfunken 72

B

BabySteps 77
 Begegnungscafé 82
 Beratung für Familien
 mit kleineren Einkommen
 80
 Beratungsstelle 79
 Bigband Fette Katze 37
 BodyWorkout 66
 Bürger- und Konfliktbera-
 tung 81

C

Café Zick-Zack 53
 Cantamus 38
 Chorwerk Potsdam 36

D

Diabetes Kids Gruppe 83
 Digital-Kompass 73

E

Early Bird 66
 Eltern-Kind-Gruppe 75
 Eltern-Kind-Sport 75
 Encaustic 54

F

Fanfarenzug 36
 Fit im Alter 68
 Flamenco 44
 Fotoclub 54

G

Gefühlskrümel 83
 Genealogie 74
 GESCHWISTERSport 56
 Gesundheitssport 69
 Girls Garage 48

H

Holzwerkstatt 48, 49, 55

I

Iaido 62
 Ikebana 51
 Intensiv- und Fasziende-
 hung 66

K

Karate 59, 60
 Keramikwerkstatt 52
 KingE 84
 Kindermusiktheater
 BUNTSPECHT 32
 KINDERSport 57
 Kindertanz & Kinderbal-
 lett 40
 Kreativer Nachmittag für
 Familien 50
 Kreativtreff 52
 Kreativwerkstatt 48
 Kunstwerkstatt 48

M

Mama Workout 57
 Mineralogie 74

MINIsport 57
 MOA 53
 MusicalMinds 34
 Musiktheater Fallobst 34

N

Nähtreff 50
 Ninja Kids 61
 Ninjutsu 61

O

Omas & Opas for Future
 73

P

Parkour 63
 Pilates 64
 Potsdamer Betreuungshil-
 fe e.V. 79

R

RückenFitness 67

S

Schachtreff 71
 Seniorensport 68
 Siebdruckwerkstatt 55
 SOMALES 70
 Spielgruppe 78
 Stepp- und Showtanz 45

T

Tanzparcours 43
 Tanzschule Maria Wähnke
 40, 41, 42
 Tanzstudio Perfektion 39,
 46
 Teenietheatergruppe
 Buntspecht 33
 Theatergruppe Pangolin

32
 Theater und Präsenz 35

V

Vokalensemble Papillon
 38
 Volleyball 65

W

Wednesday Voices 37

Y

Yoga 65
 Yoga Kids 62

KUBUS

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

Treffpunkt Freizeit
Am Neuen Garten 64
14469 Potsdam

 www.treffpunktfreizeit.de
 info@treffpunktfreizeit.de
 www.instagram.com/TreffpunktFreizeitPotsdam
 www.facebook.com/TreffpunktFreizeit

 Geschäftsführung: Gregor Gierlich

Registergericht:

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

Bankverbindung:

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

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

Satz und Gestaltung: www.buero-montag.de

Veranstaltungsservice

Michael Zillmann - Ihr Dienstleister für Ihre Veranstaltung

michael-zillmann@t-online.de



Treffpunkt Freizeit

Am Neuen Garten 64, 14469 Potsdam



0331-505860-0



0331-505860-20



info@treffpunktfreizeit.de



www.treffpunktfreizeit.de



www.instagram.com/TreffpunktFreizeitPotsdam



www.facebook.com/TreffpunktFreizeit

in Kooperation mit der Potsdamer Betreuungshilfe e.V.

gefördert durch:



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend