

2022

# Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin  
Doris Landeck  
168-4 26 90

**Bewegungsangebote immer 2G+**  
**Angebote < 10 Personen = 2G**

## Offene

## angebote

### Gymnastik

montags  
13:45 – 14:15 Uhr

**Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung**  
Leitung: Irene Sperlich  
Luise-Blume-Str. 1

montags  
15:00 – 15:45 Uhr

**Begegnungsstätte Vahrenheide**  
Leitung: N. N.  
Plauener Straße 23 A

montags  
9:30 – 10:30 Uhr

**Gesichtsyoga DIGITAL**  
Leitung: Nina Karl  
Digital über ZOOM  
Anmeldung erforderlich

dienstags  
9:30 – 11:30 Uhr

**Malkreis „Bunte Palette“**  
Leitung: Klaus Bothe  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

dienstags  
16:00 – 17:00 Uhr

**Smartphone/Tablet/Laptop  
Sprechstunde DIGITAL**  
Leitung: Christin Lütge  
Digital über ZOOM  
Anmeldung erforderlich

dienstags  
16:00 – 17:30 Uhr

**Russischer Liederabend -  
gemeinsam singen oder zuhören**  
Leitung: Nataliya Ivanova  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

jeden 1. und 3.  
Mittwoch im Monat  
Termine auf Anfrage  
9:00 – 9:50 **Gruppe 1**  
10:00 – 10:50 **Gruppe 1**

**Selbstverteidigung und Bewegung**  
Leitung: Gudrun Zinke  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

mittwochs  
11:00 – 12:00 Uhr

**Qigong**  
Leitung: Irmtraud Krämer  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

mittwochs  
15:00 – 16:00 Uhr

**Gedächtnistraining für  
russische Senior\*innen**  
Leitung: Vera Michel  
VIZE., Dunantstr.5

mittwochs  
16:00 – 17:30 Uhr

**Biodanza - Tanz der Lebensfreude  
und Begegnung**  
Leitung: Ulrike Thelen  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

donnerstags  
8:30 – 9:50 Uhr  
10:00 – 11:20 Uhr

**Schneidern und Nähen**  
Leitung: Yvonne Müller-Roloff  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A  
**Gruppe I**  
**Gruppe II**

donnerstags  
11:30 – 12:30 Uhr

**Gedächtnistraining  
Begegnungsstätte Vahrenheide**  
Leitung: Annette Bochynek-Friske  
Plauener Straße 23 A

freitags  
13:30 – 17:00 Uhr

**Spielen  
(Schach-Skat-Rummie-Cup-u.a.)**  
Leitung: Beate Hoefs/ Heide Prante  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

jeden 2. und 4.  
Samstag  
Einlass: ab 14:00 Uhr  
Beginn: 14:30 Uhr

**Kintopp-Spielfilme gemeinsam auswählen,  
ansehen und besprechen**  
Leitung: Ralf Schmitt  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

## Angebote in Kooperation

donnerstags  
15:30 – 16:30 Uhr

**Sanfte Gymnastik**  
Leitung: Kirsten Schliwa / Anmeldung erforderlich  
In Kooperation mit der ESG (Epiphantias Sportgemeinschaft),  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

donnerstags  
18:00 – 19:00 Uhr

**Pilates**  
Leitung: N. N. / Anmeldung erforderlich  
In Kooperation mit der ESG (Epiphantias Sportgemeinschaft)  
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A