

Bewegung, Spaß und Gesundheit für Marzahn-Hellersdorf, das sind unsere Ziele.

Die „Aktivtage der Generationen“ bilden den Auftakt für vielfältige Bewegungs- und Gesundheitsangebote, welche wir dauerhaft im Kiez etablieren wollen. Lasst uns gemeinsam ein bewegtes Gemeinschaftsgefühl erschaffen!

Macht mit und sucht euch passende Bewegungsangebote heraus. Seid kostenfrei und mit Spaß dabei!

Jeden Tag
In allen Altersgruppen freie Teilnahme am Fußball-Training FC NORDOST Berlin e.V. Walter-Felsenstein-Straße 16, Hierzu einfach vorher kurz anrufen, Termine abfragen, zum Training erscheinen und mitmachen. 030 93 55 191

Mo – Fr
10:00 – 17:00 Uhr
Kiezrallye in Alt-Biesdorf
Booklet kostenfrei abholen im Stadtteilzentrum Biesdorf, Alt-Biesdorf 15, 12683 Berlin
Info: 030 526784593

So 15.08.2021
Gesundheit und Fitness
10.00 – 12.00 Uhr Yoga
12.00 – 14.00 Uhr Qi Gong
14.00 – 16.00 Uhr Pilates
16.00 – 18.00 Uhr Mattengymnastik
Konfuziuswiese im koreanischen Garten in den Gärten der Welt; Blumberger Damm 44, 12685 Berlin
Yvonne Blankenforth 0174 9839182

Mo 16.08.2021
10.00 – 11.00 Uhr
Seniorentanzen
Stadtteilzentrum Kaulsdorf - Brodau-er Straße 27-29, 12621 Berlin
Anmeldung: stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de, 030 56588762

Mo 16.08.2021
11.00 – 12.00 Uhr
Sport mit Conny: Wiesengymnastik (Unterlage mitbringen), STZ PestalozziTreff, PestalozziStr. 1A, 12623 Berlin, Info u. Anmeldung: 030 56586920

Mo 16.08.2021
17.00 – 18.30 Uhr
Nordic Walking
Stadtteilzentrum Kaulsdorf - Brodau-er Straße 27-29, 12621 Berlin
Anmeldung: stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de, 030 56588762

Mo 16.08.2021
17.00 – 19.00 Uhr
Ernährungsberatung/Gesundheitsberatung, Fit und Fun Marzahn e. V. im Freizeitforum Marzahner Promenade 53-55 12679 Berlin, Kontakt: Yvonne Blankenforth, 0174 9839182

Di 17.08.2021
9.00 – 10.00 Uhr
Lauftreff mit Gabi, Walking, mittleres Tempo
STZ PestalozziTreff
Treffpunkt: Haltestelle Waldesruh/ Humboldtstr., Bus 108
Info u. Anmeldung: 030 56586920

Di 17.08.2021
9.00 Uhr
Nordic Walking
STZ Marzahn-Süd
Stadtteilzentrum MOSAIK, Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin
Info und Anmeldung: 030 54 98 81 83; mosaik@wuhletal.de

Di 17.08.2021
15.00 – 17.00 Uhr
Boulespiel mit Anleitung
am STZ Kiez-Treff West, 12689 Berlin, Ahrensfelder Chaussee 148

Di 17.08.2021
10.00 – 14.00 Uhr
Infostand der Seniorenvertretung vor dem STZ
10.00 – 14.00 Uhr
Infostand Inklusionsberatung
10.00 – 12.00 Uhr
Kiezerkundung mit Nordic Walking- Gruppe

10.00 – 11.00 Uhr
Inforeveranstaltung zum Thema Digital im Alter mit Pflegestützpunkt
17.00 – 18.00 Uhr
QiGong
Volkssolidarität Landesverband Berlin e. V, STZ Marzahner Promenade 38; 12679 Berlin, 030 9989502
Mobil 0151 18088867
martina.polizzi@volkssolidaritaet.de

Mi 18.08.2021
13.30 – 15.00 Uhr
Nordic Walking
Stadtteilzentrum Kaulsdorf - Brodau-er Straße 27-29, 12621 Berlin
Anmeldung: stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de, 030/56588762

Do 19.08.21
14.00 – 17.00 Uhr
Unter dem Motto „Sport nach Noten“ wird im Garten „Haus Kastanie“ Livemusik mit Sport verbunden und wenn möglich ein kleines Imbissangebot bereitgehalten
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V.
AWO-Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord
Kastanienallee 53, 12627 Berlin
Telefon: +49 (0)30 99 39 079
E-Mail: m-h@awo-spree-wuhle.de

Mi 18.08.2021
17.00 – 19.00 Uhr
Ernährungsberatung/Gesundheitsberatung, Fit und Fun Marzahn e. V. im Freizeitforum Marzahner Promenade 53-55 12679 Berlin, Kontakt: Yvonne Blankenforth, 0174 9839182

Do 19.08.2021
9.00 – 10.00 Uhr
Lauftreff mit Gabi, Walking, mittleres Tempo
STZ PestalozziTreff, Treffpunkt: Endhaltestelle Waldesruh/Mahlsdorfer Allee, Bus 108, Info und Anmeldung: 030 56 58 69 20

Do 19.08.2021
10.00 Uhr und 15.00 Uhr
Digital und Alter – (k)ein Problem?! Inforeveranstaltung zum Thema Digital im Alter mit dem Pflegestützpunkt, STZ Marzahn-Süd, Stadtteilzentrum MOSAIK, Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin, Info und Anmeldung 030 5498 8183; mosaik@wuhletal.de

Do 19.08.2021
11.00 – 12.00 Uhr
Sport mit Conny: Wiesengymnastik (Unterlage mitbringen)
STZ PestalozziTreff, PestalozziStr. 1A, 12623 Berlin, Info und Anmeldung: 030 56 58 69 20

Do 19.08.21
14.00 – 18.00 Uhr
Tag der Älteren
STZ Nachbarschaftshaus „Kiek in“, Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin

Do 19.08.2021
16.30 – 17.30 Uhr
Hatha-Yoga
Stadtteilzentrum Kaulsdorf - Brodau-er Straße 27-29, 12621 Berlin
Anmeldung: stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de / 030 56588762

Do 19.08.2021
18.00 – 19.00 Uhr
KAHA - Gesundheits- und Bewegungskurs
Stadtteilzentrum Kaulsdorf - Brodau-er Straße 27-29, 12621 Berlin
Anmeldung: stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de / 030 56588762

Do 19.08.2021
15.30 – 17.00 Uhr
Luft und Herz: Spaziergang für aktive Freiwillige und Interessierte
Angebot ist barrierefrei, im Rollstuhl sich fortbewegende Interessierte sind ausdrücklich eingeladen, Freiwilligenagentur Marzahn, Helene-Weigel-Platz 6, 12681 Berlin, Info und Anmeldung (Anmeldung erbeten, kein Muss): 030 76236500, kontakt@fwa-mh.de

Fr 20.08.2021
09.30 Uhr
Kräuterwanderung Mahlsdorf
STZ Mahlsdorf-Süd; AWO Stadtteiltreff, Hultschiner Damm 333, 12623 Berlin

Fr 20.08.2021
15.30 Uhr
Tanzworkshop zum Mitmachen mit „Tanzbar“
Boulevard Kastanienallee
Schülerclub „Schatzkarte“ der JAO GmbH mit Tanzgruppe „Tanzbar“
Janina Hrabowski, Tel 0163 9757216
Schuelerclub@jao-berlin.de

Sa 21.08.2021
10.00 Uhr
Jeder kriegt sein Fett weg: Die Stadtteilzentren radeln am Sonnabend für mehr Gesundheit und Fitness, Info und Anmeldung im STZ, Biesdorf: 030 52 67 84 593 oder stadtteilzentrum.biesdorf@ball-ev-berlin.de

Sa 21.08.2021
14.00 – 17.00 Uhr
Sportkleiderflohmarkt
Victor-Klemperer-Platz
Vor dem Freizeitforum Marzahn

Sa 21.08.2021
14.00 – 17.00 Uhr
Nachbarschaftsfest
Victor-Klemperer-Platz
Vor dem Freizeitforum Marzahn

Sa 21.08.2021
Ganztägig
Erlebe deine Region
Geführte Radtouren ab der Jugendverkehrsschule
10.00 Uhr
Fahrradtour für Fortgeschrittene durch MaHe
11.00 Uhr
Fahrradtour Altlandsberg
12.00 Uhr
Kleine Einsteiger Tour Wuhleweg
13.00 Uhr
Kräuterführung
15.00 Uhr
Rundgang
Tag der offenen Gärten, Naturlehrpfad, Tierweitsprung, Baumsalat, Naturrallye,...
Kienberg-Rallye für Groß und Klein, Entdecker und Rätsellöser, mit Gewinnspiel im Kienbergpark
Geführte Wanderungen, Stanzelauf, Kleines Fahrradfest, Tiny House-Infos rund um Radtouren, Lastenräder und e-scooter testen, Basteln, Geschicklichkeitsparcour
Jugendverkehrsschule Hellersdorf

Sa 21.08.2021
14.00 – 17.00 Uhr
Ernährungsberatung/ Gesundheitsberatung
Victor-Klemperer-Platz
Vor dem Freizeitforum Marzahn

So 22.08.2021
11.00 – 17.00 Uhr
Familiensportfest im Kiez
Blumberger Damm 300
12679 Berlin

So 22.08.2021
14.00 – 17.30 Uhr
Cricket-Fest mit offenem Frau-enturnier für alle Neugierigen
Grünfläche „Place Internationale“, gegenüber Maxie-Wander-Str. 78, 12619 Berlin
Kontakt und Anmeldung: 0173 2009608

Mo 23.08.2021
10.00 – 11.00 Uhr
Seniorentanzen
Stadtteilzentrum Kaulsdorf - Brodau-er Straße 27-29, 12621 Berlin
Anmeldung: stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de / 030/56588762

Mo 23.08.2021
10.00 – 16.00 Uhr
Schulmeisterschaften Zweifelderball
Grundschule
Blumenberger Damm 300

Mo 23.08.2021
11.00 – 12.00 Uhr
Sport mit Conny: Wiesengymnastik (Unterlage mitbringen)
STZ PestalozziTreff, PestalozziStr. 1A, 12623 Berlin
Info und Anmeldung: +49 (0)30 56 58 69 20

Mo 23.08.2021
17.00 – 18.30 Uhr
Nordic Walking
Stadtteilzentrum Kaulsdorf - Brodau-er Straße 27-29, 12621 Berlin
Anmeldung: stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de / 030/56588762



Di 24.08.2021
10.30 – 12.00 Uhr
Luft und Herz: Spaziergang für aktive Freiwillige und Interessierte
Angebot ist barrierefrei, im Rollstuhl sich fortbewegende Interessierte sind ausdrücklich eingeladen, Freiwilligenagentur Marzahn, Helene-Weigel-Platz 6, 12681 Berlin, Info und Anmeldung (Anmeldung erbeten): 030 76236500, kontakt@fwa-mh.de

Di 24.08.2021
10.00 – 16.00 Uhr
Schulmeisterschaften Zweifelderball/ Oberschule
Blumenberger Damm 300, Basket Dragons Marzahn e.V., Jannes Schneider-Oeser: jannes.schneider-oeser@dspnetz.de

Di 24.08.2021
15.00 – 18.00 Uhr
„Marzahn Open“ - Das Kiez-Tischtennis-Turnier
Sella-Hasse-Str. 19/21, 12687 Berlin, VfL FORTUNA Marzahn, DRK-Nachbarschaftszentrum
Anmeldung nbz@drk-berlin-nord-ost.de/ 0176 43651864

Mi 25.08.2021
10.00 – 13.00 Uhr
Ernährungsberatung/Gesundheitsberatung, Fit und Fun Marzahn e. V. im Freizeitforum Marzahner Promenade 53-55 12679 Berlin, Kontakt: Yvonne Blankenforth, 0174 9839182

Mi 25.08.2021
10.00 – 14.00 Uhr
Fette-Reifen-Rennen
Alice-Solomon-Platz, BEGspo, Günter Müller: mueller@begspo.de

Mi 25.08.2021
13.30 – 15.00 Uhr
Nordic Walking
Stadtteilzentrum Kaulsdorf - Brodau-er Straße 27-29, 12621 Berlin
Anmeldung: stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de / 030/56588762

Mi 25.08.2021
17.00 – 19.00 Uhr
Streetdance
Frauensporthalle
Marzahner Promenade 53-55 12679 Berlin

Mi, 25.08.2021
16.00-18.00
Kick ‚tipp‘ off - Offenes Tischtennis am Ullrichplatz
Kellen und Bälle vorhanden, keine Anmeldung erforderlich (Bewegungsmuffel Mahlsdorf c/o Awo Stadtteiltreff Mahlsdorf Süd, Hultschiner Damm 98, 12623 Mahlsdorf)
Anmeldung nicht notwendig, einfach zum Ullrichplatz kommen.

Do 26.08.2021
11.00 – 12.00 Uhr
Sport mit Conny: Wiesengymnastik (Unterlage mitbringen)
STZ PestalozziTreff, PestalozziStr. 1A, 12623 Berlin
Info und Anmeldung: +49 (0)30 56 58 69 20

Do 26.08.2021
16.30 – 17.30 Uhr
Hatha-Yoga
Stadtteilzentrum Kaulsdorf - Brodau-er Straße 27-29, 12621 Berlin
Anmeldung: stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de / 030/56588762

Do 26.08.2021
18.00 – 19.00 Uhr
KAHA - Gesundheits- und Bewegungskurs
Stadtteilzentrum Kaulsdorf - Brodau-er Straße 27-29, 12621 Berlin
Anmeldung: stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de / 030/56588762

Fr 27.08.2021
15.30 Uhr
Tanzworkshop zum Mitmachen mit „Tanzbar“
Boulevard Kastanienallee
Schülerclub „Schatzkarte“ der JAO gGmbH mit Tanzgruppe „Tanzbar“
Janina Hrabowski, Tel 0163 – 9757216
Schuelerclub@jao-berlin.de

Fr 27.08.2021
16.00 – 19.00 Uhr
Ernährungsberatung/Gesundheitsberatung, Fit und Fun Marzahn e. V. im Freizeitforum Marzahner Promenade 53-55 12679 Berlin, Kontakt: Yvonne Blankenforth, 0174 9839182

Fr 27.08.2021
16.00 – 18.00
Abnahme des DFB Schnupperabzeichens (Fußball)
Frauenfußball-Club Berlin 2004 e.V. Cecilienstraße 80, 12683 Yvonne Schumann 0176 82087777

Fr 27.08.2021
17.00 – 19.00 Uhr
Fitnessstraining Geräte
Frauensporthalle im ExtraFit Marzahner Promenade 53-55 12679 Berlin

Sa 28.08.2021
10.00 – 16.00 Uhr
Stundenlauf
Im Bürgerpark Marzahn, Bewegungsnetzwerk/FC NordOst, www.bewegungsnetzwerk-mahe.de/aktivtage

Sa 28.08.2021
11.00 – 16.00 Uhr
Familiensportfest
Boulevard Kastanienallee
Info: Stephanie Panzig

jeden Mittwoch
ab 21.07.2021, 15:00-16:30 Uhr
Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche
JFE Eastend, Tangermünder Str. 127, 12627 Berlin, klump@bwgt.org

jeden Donnerstag
ab 08.07.2021, 10:00-11:30 Uhr
Spaziergänge für Alle
Mehrgenerationenhaus „Buntes Haus“, Hellersdorfer Promenade 14, 12627 Berlin, klump@bwgt.org

jeden Montag
ab 05.07.2021, 17:00-18:30 Uhr
Yoga für Alle
AWO Stadtteiltreff „Hellersdorf-Nord“, Kastanienallee 53, 12627 Berlin

jeden Sonntag
solange das Wetter es zulässt
14:30-17:30 Uhr
Spielmobil im Quartier Hellersdorfer Promenade
Mehrgenerationenhaus „Buntes Haus“, Spiel- und Bewegungsflächen entlang der Zerbster Straße



AKTIVTAGE DER GENERATIONEN

Bewegung, Spaß und Gesundheit für Marzahn-Hellersdorf, das sind unsere Ziele.

15.08.-29.08.2021





@bewegungsnetzwerk

Diese und viele weitere Angebote findet ihr auch digital unter <https://bewegungsnetzwerk-mahe.berlin/aktivkalender/>



- Familien – families
- Kinder – children
- Jugendliche – teenagers
- Erwachsene – adults
- Senioren – seniors
- offen für alle – open for all

Die Stenzen zum Lochen stehen an folgenden 10 Stationen:

- FreizeitForum Marzahn
- Tierhof in Alt-Marzahn
- Gärten der Welt/ Eingang Eisenacher Str.
- Wolkenhain
- Tourist-Info
- Jugendverkehrsschule Hellersdorf/ Erich-Kästner-Str. 100 (Fahrradfest)
- Kino Kiste (Helle Mitte)
- Wuhlgarten Streichelzoo
- Schloss Biesdorf (Ausstellung, Café)
- Ahrensfelder Berg

