



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		08:30 - 09:15 <b>Pilates</b> Staaken			16:00 - 19:30 <b>Tanztee-Abend</b>
		09:30 - 10:15 <b>Mobility &amp; Stretch</b> Staaken	09:00 - 10:00 <b>Hatha Yoga</b> Staaken		<b>Termine 2025</b>  25. Januar 22. Februar 29. März 26. April 24. Mai 21. Juni <b>Juli - Pause</b> 30. August 27. September 25. Oktober 22. November 13. Dezember  Staaken
	10:00 - 12:00 <b>Sprachtreff Deutsch</b> Kruzhok	ca.10:00 - 17:00 <b>Lieblingsort Berlin</b> ganz Berlin		10:00 - 12:00 <b>Gedächtnistraining Gesellschaftsspiele</b> Kruzhok	
			12:00 - 14:00 <b>Selbstentwicklung &amp; Lebensbalance</b> Kruzhok	12:30 - 14:00 <b>Basisdeutsch für die Geflüchteten aus der Ukraine</b> Kruzhok	
16:30 - 18:30 <b>Poesiekreis (2x im Monat)</b> Staaken		15:30 - 17:30 <b>Frauenklub &amp; Mode</b> Staaken			



**Poesiekreis (2x im Monat)**

Beim Poesiekreis „Edelweiß“ treffen sich Poesieliebhaber, um spannende Diskussionen über Neuerscheinungen, weltberühmte Dichter und sogar selbst geschriebene Werke zu führen.



**Sprachtreff Deutsch**

Unterhaltsame Vermittlung der deutschen Sprache mithilfe von Texten, Übungen, Zeitungsartikeln. Wir behandeln alltagsbezogene Themen wie Kochen, Einkaufen, Arztbesuch etc.



**Pilates**

Pilates ist eine Reihe von Übungen, die reibungslos und ohne unnötige Belastung der Gelenke und der Wirbelsäule durchgeführt werden können, was es zu einer idealen Wahl für Menschen im reifen Alter macht.



**Mobility & Stretch**

Kurs, um Beweglichkeit, Flexibilität und allgemeine Körperkondition der Gelenke zu verbessern. Die Übungen kombinieren Elemente der Dehn- und Mobilitätsarbeit, um Verspannungen abzubauen.



**Lieblingsort Berlin**

Teilnehmer\*innen lernen die Stadt Berlin besser kennen. Spaziergänge durch die Parks, Teilnahme an offenen Veranstaltungen, Besuche von Museen, Ausstellungen und untypischen Orten.



**Tanztee-Abend (1x im Monat)**

Bei geselligen Tanzabenden können Teilnehmenden zu internationalen Hits das Tanzbein schwingen, sich einem spannenden Unterhaltungsprogramm anschließen und neue Bekanntschaften knüpfen.



**Frauenklub & Mode**

Frauenklub widmet sich frauenspezifischen Belangen und Themen und bietet allgemeine Beratung und Begleitung in täglichen Lebensbereichen. Ein Treffpunkt für Austausch von kreativen Ideen und Handwerk.



**Hatha Yoga**

Kurs mit Elementen der Yoga-Therapie für Wirbelsäule und Gelenke. Durch Kombination traditioneller Hatha-Yoga-Übungen und Yoga-Therapie hilft der Kurs Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen.



**Selbstentwicklung & Lebensbalance**

Für Frauen, die Beziehungen zu sich selbst und ihren Lieben verbessern und Lebensprobleme im Zusammenhang mit altersbedingten, persönlichen und sozialen Veränderungen lösen möchten.



**Gedächtnistraining & Gesellschaftsspiele**

Durch das Gehirnjogging wird die geistige Fitness trainiert. Merkfähigkeit, schlussfolgerndes Denken, Kurzzeitgedächtnis und geistige Flexibilität werden gefördert.



**Basisdeutsch für die Geflüchteten aus der Ukraine**

Grundlagen der Sprache und Grammatik - man lernt, einfache Sätze zu bilden, Fragen zu stellen und zu beantworten, Zahlen zu verstehen, einfache Formulare auszufüllen.

**Veranstaltungsorte**

Kulturzentrum Staaken  
Sandstraße 41, 13593 Berlin

Kulturzentrum Kruzhok | BGFF e.V.  
Carl-Schurz-Str. 56, 13597 Berlin

**Voranmeldung ist nicht erforderlich!**

Bei Fragen: 0155 - 602 56 815 Kseniia Dobrusina  
E-Mail: [k.dobrusina@bgff.de](mailto:k.dobrusina@bgff.de)

Mehr Informationen auf: [www.bgff.de](http://www.bgff.de)

