

PROJEKT COMMUNITY 50+

Interkulturelle
Freizeit- und
Fitnessangebote
in Berlin-Spandau



| | | |
|-----------------------------------|--|---------------------------------|
| MONTAG 16:30–18:30 | WISSEN ÜBER GESCHICHTE (1x im Monat) Austausch und Diskussionen zur Geschichte Deutschlands und Berlins zur Vertiefung historischen Wissens. | Kulturzentrum STAAKEN |
| DIENSTAG 10:00–12:00 | SPRACHTREFF DEUTSCH Deutsch lernen mit Texten, Übungen und Zeitungsartikeln zu alltagsnahen Themen wie Einkaufen, Kochen oder Arztbesuch. | Kulturzentrum LAVKA |
| MITTWOCH 08:30–09:15 | PILATES Schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stabilisierung - besonders geeignet für Menschen im reifen Alter. | Kulturzentrum STAAKEN |
| MITTWOCH 09:30–10:15 | MOBILITY & STRETCH Kurs zur Verbesserung von Beweglichkeit und Flexibilität sowie zur Lösung von Verspannungen. | Kulturzentrum STAAKEN |
| MITTWOCH ca.10:00–17:00 | LIEBLINGSORT BERLIN Gemeinsame Erkundung Berlins durch Spaziergänge Museumsbesuche, Veranstaltungen und besondere Orte. | GANZ BERLIN |
| MITTWOCH 15:30–17:30 | ERZÄHLCAFÉ Austausch persönlicher Geschichten und Erinnerungen in einer offenen, interkulturellen Gesprächsrunde. | Kulturzentrum STAAKEN |
| DONNERSTAG 09:00–10:00 | HATHA YOGA Sanfter Yoga-Kurs mit therapeutischen Elementen zur Förderung von Beweglichkeit und Entspannung. | Kulturzentrum STAAKEN |
| DONNERSTAG 12:00–14:00 | SELBSTENTWICKLUNG & LEBENSBALANCE Angebot zur Stärkung und zum Umgang mit persönlichen und sozialen Veränderungen. | Kulturzentrum LAVKA |
| FREITAG 10:00–12:00 | GEDÄCHTNISTRaining & GESELLSCHAFTSSPIELE Spielerisches Training von Konzentration, Merkfähigkeit und geistiger Flexibilität. | Kulturzentrum LAVKA |
| FREITAG 12:30–14:00 | DEUTSCH FÜR UKRAINISCHE GEFLÜCHTETE Einführung in die deutsche Sprache: einfache Sätze, Fragen, Zahlen und Formulare. | Kulturzentrum LAVKA |
| SAMSTAG 16:00–19:30 | TANZTEE-ABEND (1x im Monat) Gesellige Tanzabende mit internationaler Musik, Unterhaltung und Gelegenheit zum Kennenlernen. | Kulturzentrum STAAKEN |

VORANMELDUNG IST NICHT ERFORDERLICH!

BEI FRAGEN: 0155 – 602 56 815
community50@bgff.de
www.bgff.de

VERANSTALTUNGSORTE

**Kulturzentrum
STAAKEN** Sandstraße 41,
13593 Berlin

**Kulturzentrum
LAVKA** Reformationspl. 13,
13597 Berlin