

Aktionstage Spaziergehen - Ge(h)meinsam unterwegs im Frühling

Programm 2024 für offene und kostenfreie Spazier-Angebote im Bezirk Tempelhof-Schöneberg



Inhaltsverzeichnis

Wöchentliche Spaziergangsgruppen	2
Haben Sie Interesse selbst eine Gruppe aufzubauen und zu begleiten und benötigen dafür Unterstützung?	2
Donnerstag-Spaziergänge des Mobilitätshilfedienstes der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.	3
Stadtnatur-Erkundung	3
Spaziergänge für Angehörige von Menschen mit Demenz	4
Spaziergang rund um den Dorfkern Lichtenrade: Zu Fuß in die (Stadt)Natur?!	4
Park-Quiz im Flaschenhalspark	5
Die grünen Hauptwege im Bezirk Tempelhof-Schöneberg	5
Für Demokratie und Vielfalt - quer durch den Schöneberger Norden	6
Service: Interessantes und Hilfreiches	7

Wöchentliche Spaziergangsgruppen

- **Montags, 11 bis 12:30 Uhr: Spaziergang mit Bewegungseinheiten**
Treffpunkt: Volkspark Mariendorf, Mariendorfer Damm 112, 12109 Berlin, am Eingang Mariendorfer Damm gegenüber der Richterstraße
- **Dienstags, 08:30 bis 09:30 Uhr: eher schnelleres Spazieren mit Bewegungseinheiten**
Treffpunkt: Schöneberg, Calisthenicsanlage, Cheruskerpark an der Torgauer Straße, 10825 Berlin
- **Mittwochs, 11 bis 12:30 Uhr: Spaziergang mit Bewegungseinheiten**
Treffpunkt: Schöneberg, Seniorenfreizeitstätte Am Mühlenberg 12, 10825 Berlin
- **Freitags, 11 bis 12:30 Uhr: Spaziergang mit Bewegungseinheiten**
Treffpunkt: Marienfelde, Waldsassener Straße 9, 12279 Berlin, vor der evangelischen Kirchengemeinde
- **Sonntags, 10 bis 11:30 Uhr: „Vorwärts Laufen - Rückwärts Gehen“**
 mit Feldenkraisischen Laufübungen
Treffpunkt: Schöneberg, Naumann Park gegenüber Leuthener Platz, 10829 Berlin

Kontakt für Nachfragen:

[bwgt e.V.](https://www.bwgt.org/) (<https://www.bwgt.org/>) Stefanie Puschmann , Telefon: (030) 78958550,
[E-Mail an Frau Puschmann](mailto:puschmann@bwgt.org) (puschmann@bwgt.org).

Die Gruppen werden von Spaziergangsgruppenbegleiter_innen geführt.

Haben Sie Interesse selbst eine Gruppe aufzubauen und zu begleiten?

Und benötigen dafür Unterstützung?

Melden Sie sich gerne bei Stefanie Puschmann, Telefon: (030) 78958550, [E-Mail an Frau Puschmann](mailto:puschmann@bwgt.org) (puschmann@bwgt.org) oder
 bei der Seniorengesundheitskoordinatorin des Bezirksamts (GesPL7), Katja Wohner,
 Telefon: (030) 90277-6519, [E-Mail an Frau Wohner](mailto:wohner@ba-ts.berlin.de) (wohner@ba-ts.berlin.de)

Donnerstag-Spaziergänge des Mobilitätshilfedienstes der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Dauer: unterschiedlich und je nach Teilnehmenden, maximal jedoch ca. 3 Stunden

- **Donnerstag, 04.04.2024:** Spaziergang und anschließend gesellige Kaffee-Runde mit Kartenspielen im Rudolf-Wissell-Haus,
Treffpunkt: 14 Uhr Alt-Mariendorf 24, 12107 Berlin (falls Abholung davor: 12 Uhr)
- **Donnerstag, 25.04.2024:** Spaziergang im Gleisdreieckpark mit Garten Rosenduft,
Treffpunkt: 12 Uhr Möckernstraße 26, 10963 Berlin (falls Abholung davor: 11 Uhr)
- **Donnerstag, 02.05.2024:** Spaziergang und anschließend gesellige Kaffee-Runde mit Kartenspielen im Rudolf-Wissell-Haus,
Treffpunkt: 14 Uhr Alt-Mariendorf 24, 12107 Berlin (falls Abholung davor: 12 Uhr)
- **Donnerstag, 23.05.2024:** Spaziergang im Schöneberger Südgelände,
Treffpunkt: 12 Uhr S-Bahnhof Priesterweg (falls Abholung davor: 11 Uhr)
- **Donnerstag, 30.5.2024:** Spaziergang im Viktoriapark,
Treffpunkt: 12 Uhr in der Kreuzbergstraße am Wasserfall (falls Abholung davor: 11 Uhr)
- **Vorab anmelden** per Telefon (030) 4195301111 oder mehr Informationen erfragen, wenn Sie Hilfe benötigen wie Rollstuhl, Rollator, Begleitung, Unterstützung oder wenn eine begleitete Abholung von zuhause notwendig ist.

Stadtnatur-Erkundung

Gemeinsam entdecken und entspannen wir achtsam im Grünen (Gleisdreieckpark). Wir laufen langsam und machen Pausen. Menschen mit Rollator können gut mitlaufen. Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung mitbringen.

- **Donnerstag, 11. April 2024:** 13:30 bis 15 Uhr
- **Donnerstag, 16. Mai 2024:** 13:30 bis 15 Uhr
- **Treffpunkt:** Luther-Kirchengemeinde, Bülowstraße 71-72, 10783 Berlin (WC ebenerdig vorhanden). Anschließend: bis 16 Uhr Kaffeetafel auf Spendenbasis in der Luther-Gemeinde
- **Anmeldung** bei Lena Kriege: Telefon (030) 25797538/-56 oder 0151 18853178

Ein regelmäßiges monatliches Angebot der Naturbegleiter_innen (Stiftung Naturschutz Berlin) in Kooperation mit Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark und der Luther-Kirchengemeinde.

Spaziergänge für Angehörige von Menschen mit Demenz

- **Mittwoch, 10.04.2024**, 10:30 Uhr bis ca. 12 Uhr: Aufatmen im Grünen
- **Mittwoch, 08.05.2024**, 10:30 Uhr bis ca. 12 Uhr: Aufatmen im Grünen
- **Treffpunkt** wird noch bekannt gegeben
- **Bitte melden Sie sich bei Katrin Albroscheit an:**
Telefon (030) 2506-149 oder
per [E-Mail an Frau Albroscheit](mailto:glaube-und-demenz@jsd.de) (glaube-und-demenz@jsd.de).

Mit guten Gedanken im Gepäck wollen wir einmal im Monat verschiedene grüne Orte in Berlin erkunden, für eine Stunde miteinander unterwegs sein, miteinander die Natur genießen und über dies und jenes sprechen oder schweigen. Diese grünen Orte mitten in der Großstadt können uns daran erinnern, wie wichtig es ist, zwischen den vielen Anforderungen im Pflegealltag ab und zu tief Luft zu holen und seine Gedanken auf etwas Anderes zu richten. Wir bringen zu jedem Spaziergang einen "guten Gedanken für die Seele" mit und wir können gemeinsam schauen, wo er uns hinführt.

Ein regelmäßiges monatliches Angebot des „Geistlichen Zentrums für Menschen mit Demenz und deren Angehörige“ des evangelischen Kirchenkreises Tempelhof-Schöneberg. Sie finden in der Regel jeden ersten Mittwoch im Monat statt. Treffpunkte werden nach Anmeldung kurzfristig bekannt gegeben.

Spaziergang rund um den Dorfkern Lichtenrade: Zu Fuß in die (Stadt)Natur?!

- **Freitag, 19. April:** 14:30 Uhr
- **Treffpunkt:** vor der Dorfkirche (Alt Lichtenrade 109, 12309 Berlin, Toiletten vorhanden)
- **Zur Anmeldung und bei Rückfragen** (z. B. zu Barrieren) wenden Sie sich bitte per [E-Mail an Irina Engelmann](mailto:stznahariya@pfh-berlin.de) (stznahariya@pfh-berlin.de) oder Telefon 0177 5947408
- **Anfahrt:** Bus 175 Bornhagenweg, Bus 743 oder X83 Im Domstift/ Groß-Ziethener Str, Bus M76 oder X76 Lichtenrader Damm/ Barnetstraße

Wir erkunden gemeinsam spazierend den Kiez! Bei einem 60 bis 90-minütigen Rundgang (max. 2 km) liegt der Fokus auf grünen, erholsamen Orten. Nebenbei erfahren Sie Geschichtliches und welche Angebote es im Quartier gibt. Das Tempo ist gemütlich und es wird auf Sitzgelegenheiten unterwegs geachtet. Der Weg ist nicht durchgehend barrierefrei. Wir enden gemeinsam und gesellig im Gemeindehaus bei Kaffee und Kuchen.

Kooperation der evangelischen Kirchengemeinde Lichtenrade mit dem neuen Stadtteilzentrum Nahariya im Bornhagenweg.

Park-Quiz im Flaschenhalspark

- **Dienstag, 23. April 2024:** 11 bis 13 Uhr
- **Treffpunkt erfragen und Anmeldung** per [E-Mail an Seniorenarbeit](mailto:seniorenarbeit@bats-berlin.de) (seniorenarbeit@bats-berlin.de) oder per Telefon: (030) 90277-6506/ -8793.

Seien Sie dabei und quizzten mit! Es geht vorrangig um das gemeinschaftliche Spazierengehen. Nebenbei entdecken die Teilnehmenden den Park und es gibt Interessantes zu Geschichte, Tier- und Pflanzenwelt und vielem mehr herauszufinden.

Die Veranstaltungsreihe „**Park-Quiz**“ der Seniorenarbeit findet jährlich mit mehreren Terminen in unterschiedlichen Parks des Bezirkes statt. Am Ende der Termine findet eine Siegerehrung statt.

Die grünen Hauptwege im Bezirk Tempelhof-Schöneberg

Teilstück des Weg 18: Vom Tempelhofer Feld zum Volkspark Wilmersdorf

- **Samstag, 4. Mai 2024:** 11 Uhr bis ca. 14 Uhr
- **Treffpunkt:** Infopunkt (rotes Häuschen) am Eingang Tempelhofer Feld in der Nähe des S- und U-Bahnhofs Tempelhof
- **Strecke:** ca. 7 km, der Weg ist nicht in allen Teilen barrierefrei, Toiletten sind vorhanden
- **Nachfragen** per [E-Mail an Fuss e.V.](mailto:ts-berlin@fuss-ev.de) (ts-berlin@fuss-ev.de) oder per Telefon: (030) 57703175 (Anrufbeantworter mit Rückruf)

Die Bezirksgruppe von Fuss e.V. möchte die Grünen Hauptwege von Berlin bekannter machen und erkundet im Bezirk gelegene Teilstücke. Der Weg Nr. 18 (Innerer Parkring) führt vom Tempelhofer Feld zum Volkspark Wilmersdorf. Die Grünen Hauptwege verbinden städtische Grünzüge (Tempelhofer Feld - Parkring Alt-Tempelhof - Cheruskerpark - Heinrich-Lassen-Park - Rudolph-Wilde-Park - Volkspark Wilmersdorf).

Es gibt Interessantes am Wegesrand zu erfahren und Gelegenheit zu Plaudern. Der zuständige Wegepate des Berliner Wanderverbands begleitet den Spaziergang und informiert.

Veranstalter ist die Bezirksgruppe von Fuss e.V.

Für Demokratie und Vielfalt - quer durch den Schöneberger Norden

Orte und Geschichten der Diversität - vom Maison de Santé zur Steinmetzstraße

- **Treffpunkt:** Hauptstraße Ecke Vorbergstraße (10823 Berlin), an der Litfaßsäule, Sitzbank vorhanden.
- **Start:** in ca. 20 m Entfernung vom Treffpunkt im Restaurant „Aspendos“, Hauptstraße 11 (abgesprochen mit dem Restaurantbesitzer)
- **Ziel:** im Nachbarschaftszentrum Steinmetzstraße
- **Kontakt für weitere Informationen:** Jörn Brensell, Kiezoase, Mobile Stadtteilarbeit, Telefon: 0151 15 077478, [E-Mail an Jörn Brensell](mailto:joern.brensell@pfh-berlin.de) (joern.brensell@pfh-berlin.de)
- **Start:** Kiezoase Schöneberg; unterschiedliche Themen; kostenfrei; organisiert von Claudia Kurtz; unterstützt vom Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase
- **Termine und wir bitten um Anmeldung:** bei Jörn Brensell, Kiezoase, Mobile Stadtteilarbeit per Telefon: 0151 15 077478 oder [E-Mail an Jörn Brensell](mailto:joern.brensell@pfh-berlin.de) (joern.brensell@pfh-berlin.de)

Spaziergang wird durchgeführt von Claudia Kurtz und Martin Forberg und unterstützt vom Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase (mobile Stadtteilarbeit).

Der barrierearme Spaziergang wird begleitet von einer Fahrradrikscha mit zwei Sitzplätzen. Toiletten sind am Start und am Ziel vorhanden.

Ein Angebot der Kiezspaziergangsgruppe am Dienstag (einmal im Monat)

Service - Interessantes und Hilfreiches

Sie möchten sich „auf eigene Faust“ auf den Weg machen, den Bezirk erkunden und dabei Interessantes erfahren? Im Stadtraum sind zahlreiche Routen ausgearbeitet und mit Infotafeln fest installiert wie zum Beispiel:

- [GESCHICHTSGEFLÜSTER Entdeckungstour Tempelhof](https://www.geschichtsgefluester.de/)

(<https://www.geschichtsgefluester.de/>)

Entdeckungstour durch Tempelhof mit Audio-Zugang.



Internetseite per QR-Code:

- [Orte des Erinnerns im Bayerischen Viertel](https://www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/ueber-den-bezirk/gedenken/artikel.358191.php)

(<https://www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/ueber-den-bezirk/gedenken/artikel.358191.php>)



Internetseite per QR-Code:

Oder Sie mehr über weitere interessante Routen und mehr erfahren:

- [Museen Tempelhof-Schöneberg - Im Stadtraum](https://museen-tempelhof-schoeneberg.de/im-stadtraum/)

(<https://museen-tempelhof-schoeneberg.de/im-stadtraum/>)



Internetseite per QR-Code:

- [Mobilitätstraining der BVG](https://www.bvg.de/de/service-und-kontakt/barrierefreiheit-bei-der-bvg/mobilitaetstrainings)

(<https://www.bvg.de/de/service-und-kontakt/barrierefreiheit-bei-der-bvg/mobilitaetstrainings>): Sie sind auf Rollstuhl, Rollator oder ähnliche Hilfsmittel angewiesen und unsicher was öffentliche Verkehrsmittel betrifft?

Busfahren: Donnerstag, 30.05.2024 von 10 bis 12 Uhr an der Betriebshaltestelle am Parkplatz der Trabrennbahn Mariendorf, Kruckenbergstraße/ Hirzerweg an der Seniorenwohnanlage Rosenhof. Bei Fragen per Telefon: (030) 25634567.

Weitere Termine und Anmeldung für Tram und U-Bahn auf der



Internetseite per QR-Code

- Im Bezirk gibt es mehrere **Wanderguppen**, die von ehrenamtlichen Seniorinnen und Senioren geleitet werden. Kontakt zu den Gruppen, Terminen und weiteres per [E-Mail an Seniorenarbeit](mailto:seniorenarbeit@ba-ts.berlin.de) (seniorenarbeit@ba-ts.berlin.de) oder per Telefon: (030) 90277 8793.
- Jährliches Sommerbewegungsprogramm „**Sport im Park**“ findet wieder ab Mai und Oktober 2024 statt. Auf der [Internetseite Berlin bewegt sich - Bewegungskalender](https://berlin-bewegt-sich.berlin.de/kalender) (https://berlin-bewegt-sich.berlin.de/kalender) kann nach Bezirk, Wochentag, Uhrzeit Bewegungsart, Barrierefreiheit und Zielgruppe gesucht werden. Weitere Informationen auf der Internetseite [Berlin bewegt sich - Bewegungswelt Park - Sport im Park Inklusiv](https://www.berlin.de/berlin-bewegt-sich/welten/oeffentlicher-raum/sport-im-park-inklusive/) (https://www.berlin.de/berlin-bewegt-sich/welten/oeffentlicher-raum/sport-im-park-inklusive/)
- **Dieses Programm finden Sie zum Download** auf der [Internetseite Aktionstage Spazierengehen: Ge\(h\)meinsam unterwegs im Frühling](https://www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/planungs-und-koordinierungsstelle-gesundheit/artikel.379652.php) (https://www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/planungs-und-koordinierungsstelle-gesundheit/artikel.379652.php)



oder per QR-Code: