

Begegnungsstätte AWO "Am See"

Müggelseedamm 244 | 12587 Berlin

Tel.: 030 645 194 5

hausamsee@awo-suedost.de



Monatsprogramm

November 2025



"Am See"

Bildung und Begegnung

MONTAG

09:30 – 10:30 Uhr

11:00 – 12:00 Uhr

13:00 – 16:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

19:30 – 21:00 Uhr

10. + 24.11. Qi-Gong (2. und 4. Montag)

Pilates (wöchentlich), **24.11. entfällt!**

Kartenspiel Rommé & Skat (wöchentlich)

17. + 24.11. Raja Yoga Meditation – die Kunst des inneren Friedens

10.11. Fotogruppe nebenan (1x monatlich)

DIENSTAG

10:30 – 11:30 Uhr

11:45 – 13:30 Uhr

14:00 – 16:00 Uhr

13:00 – 14:30 Uhr

13:00 – 15:00 Uhr

17:00 – 18:00 Uhr

Ganzheitliche Gymnastik (wöchentlich)

Mittagstisch mit Anmeldung (wöchentlich)

11.11. Kaffee & Pfannkuchen zum Faschingsanfang
und eine kleine Überraschung

04.11. Basteln mit Susanne (1x Monat)

18.11. Bingo (1x Monat)

04. + 18.11. Energie & Atem – Yoga Shiva Shakti (zweiwöchentlich)

MITTWOCH

10:00 – 12:00 Uhr

10:00 – 14:00 Uhr

15:00 – 16:00 Uhr

17:00 – 18:00 Uhr

Garten-AG (wöchentlich)

Bücherbasar (wöchentlich)

ab 12.11. Qi Gong für Senior*innen (wöchentlich)

„Wild & Frei“ Tanz für Frauen (wöchentlich)

DONNERSTAG

08:45 – 10:15 Uhr

10:30 – 12:00 Uhr

12:15 – 16:00 Uhr

Hatha Yoga (wöchentlich)

Mitmacht Tänze für Senior*innen (wöchentlich)

Bücherbasar (wöchentlich)

FREITAG

09:00 – 10:00 Uhr

14:30 – 15:30 Uhr

17:45 – 19:00 Uhr

Kaiut Yoga für jedes Alter – sanft & achtsam (wöchentlich)

Vinyasa Flow (wöchentlich)

14. + 21.11. Dynamic Soul Yoga (wöchentlich)



Veranstaltungsreihe "Reiseberichte":

17:00 – 18:30 Uhr

20.11. "Island im August 2025"

Ein Schüler präsentiert uns Fotos und Erzählungen seiner Reiseerlebnisse.

Unkostenbeitrag ab 2,00 €. Angebote für AWO-Mitglieder sind kostenfrei.

Anmeldung: hausamsee@awo-suedost.de

■ SOLIDARITÄT ■ TOLERANZ ■ FREIHEIT ■ GLEICHHEIT ■ GERECHTIGKEIT