

Monatsprogramm

AWO "Am See" März 2026

MONTAG	09:30 - 10:30 Uhr	09. + 23.03 Qi-Gong (Arijana) (2. & 4. Montag)
	11:00 - 12:00 Uhr	Pilates (Gabriela)
	17:00 - 18:30 Uhr	Berliner Liedermacher*innen Chor (2. & 4. Montag)
	19:00 - 20:00 Uhr	Raja Yoga Meditation 09.03.entfällt
	19:30 - 21:00 Uhr	09.03. Fotogruppe nebenan
DIENSTAG	10:30 - 11:30 Uhr	Ganzheitliche Gymnastik (Colette)
	14:00 - 16:00 Uhr	Kaffeetrinken / „Kaffee-Tanz“ (2. & 4. Dienstag)
	15:30 - 17:30 Uhr	Handarbeitsgruppe (1. & 3. Dienstag)
	19:00 - 20:30 Uhr	Yoga mit Gopika (nur <u>mit</u> Anmeldung)
MITTWOCH	10:00 - 12:00 Uhr	Garten-AG
	10:00 - 14:00 Uhr	Bücherbasar (Bernd)
	15:00 - 16:00 Uhr	Taiji-Qi-Gong (Michaela)
	17:00 - 18:00 Uhr	„Wild & Frei“ Tanz für Frauen (Mandy)
	18:30 - 20:00 Uhr	Berliner Liedermacher*innen Chor (3. Mittwoch)
	18:00 - 20:00 Uhr	04.03. Kreatives Schreiben (1x monatlich, 5€)
DONNERSTAG	08:45 - 10:15 Uhr	Hatha Yoga (Anja)
	10:30 - 12:00 Uhr	Mitmachtänze für Senior*innen (Doris)
	12:15 - 16:00 Uhr	Bücherbasar (Bernd)
FREITAG	10:00 - 11:00 Uhr	Kaiut Yoga (Dana) 20.03.entfällt
	14:30 - 15:30 Uhr	Vinyasa Yoga (Daniela) 06.03.entfällt
	17:45 - 19:00 Uhr	Dynamic Soul Yoga (Antje) 20.03 & 27.03 .entfallen

📖 **VERNISSAGE mit Live-Musik** (Malerei & Zeichnungen von Ray Hohmuth)
um 17:00 Uhr **01.03.**

📖 Veranstaltungsreihe **„Reiseberichte“** (mit Anmeldung) **„Frauen im Iran“**
17:00 – 18:30 Uhr **05.03.**

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

Anmeldung erbeten: hausamsee@awo-suedost.de oder 030 645 194 5 (über AB möglich)

Begegnungsstätte AWO "Am See"

Müggelseedamm 244 | 12587 Berlin

Tel.: 030 645 194 5 | hausamsee@awo-suedost.de

Sprechzeiten:

Dienstags: 10:00 – 16:00 Uhr

Donnerstags: 10:00 – 12:00 Uhr

