



"Am See"
Bildung und Begegnung

Monatsprogramm

AWO "Am See" – Oktober 2026

MONTAG	09:30 - 10:30 Uhr	<u>12.10 + 26.10</u> Qi-Gong (Arijana)
	11:00 - 12:00 Uhr	Pilates (Gabriela) 05.10 + 26.10 entfallen
	19:00 - 20:00 Uhr	Raja Yoga Meditation 12.10 entfällt
	19:30 - 21:00 Uhr	<u>12.10</u> . Fotogruppe nebenan (Burkhard)
DIENSTAG	09:30 - 10:30 Uhr	Ganzheitliche Gymnastik (Colette) 20.10 + 27.10 entfallen
	10:00 - 14:00 Uhr	Bücherbasar (Manuel)
	13:30 - 14:30 Uhr	<u>27.10</u> Bingo (Regina)
	14:00 - 16:00 Uhr	Kaffeetrinken / „Kaffee-Tanz“ (2. & 4. Dienstag)
	15:30 - 17:30 Uhr	Handarbeitsgruppe (2. & 4. Dienstag, Ute, Kerstin & Manuela)
	19:00 - 20:30 Uhr	Yoga mit Gopika (nur <u>mit</u> Anmeldung)
MITTWOCH	10:00 - 12:00 Uhr	Garten-AG (Lili)
	10:00 - 14:00 Uhr	Bücherstube (Bernd)
	16:30 - 18:00 Uhr	„Wild & Frei“ Tanz für Frauen (Mandy)
DONNERSTAG	08:45 - 10:15 Uhr	Hatha Yoga (Anja)
	10:30 - 12:00 Uhr	Mitmachtänze für Senior*innen (Doris)
	12:15 - 16:00 Uhr	Bücherstube (Bernd)
	16:00-17:00 Uhr	Taiji-Gigong (Michaela)
FREITAG	09:30 - 10:30 Uhr	<u>16.10</u> Kaiut Yoga (Dana)
	10:00 - 11:00 Uhr	<u>23.10 + 30.10</u> Kaiut Yoga (Dana)
	14:30 - 15:30 Uhr	<u>02.10</u> Vinyasa Yoga (Daniela)
	17:45 - 19:00 Uhr	Dynamic Soul Yoga (Antje) 30.10 entfällt
✿ Sa 10.10	14:00 – 17:00 Uhr	Kreativer Tanz/Bewegungsworkshop (Dagmar, 10€)
✿ Di 27.10	15:30 – 17:30 Uhr	Basteln: Herbstwindlicht (Ute, Manu, Kerstin)

Wertschätzungsbeitrag ab 2,00 €. Angebote für AWO-Mitglieder sind kostenfrei.
Anmeldung erbeten: hausamsee@awo-suedost.de oder 030 32528640 (über AB möglich)

Begegnungsstätte AWO "Am See"
Müggelseedamm 244 | 12587 Berlin
Tel.: 030 32528640 hausamsee@awo-suedost.de

Sprechzeiten:
Dienstags: 10:00 – 16:00 Uhr
Donnerstags: 10:00 – 12:00 Uhr

