

"Am See"
Bildung und Begegnung

Monatsprogramm

AWO "Am See" – November 2026

MONTAG	09:30 - 10:30 Uhr	09.11 + 23.11 **Qi-Gong** (Arijana)
	11:00 - 12:00 Uhr	**Pilates** (Gabriela)
	19:00 - 20:00 Uhr	**Raja Yoga Meditation** 09.11 entfällt
	19:30 - 21:00 Uhr	09.11. **Fotogruppe nebenan** (Burkhard)
DIENSTAG	09:30 - 10:30 Uhr	**Ganzheitliche Gymnastik** (Colette)
	10:00 - 14:00 Uhr	**Bücherbasar** (Manuel)
	13:30 - 14:30 Uhr	17.11 **Bingo** (Regina)
	14:00 - 16:00 Uhr	**Kaffeetrinken** / „**Kaffee-Tanz**“ (2. & 4. Dienstag)
	15:30 - 17:30 Uhr	**Handarbeits- /Bastelgruppe** (2. & 4. Dienstag, Ute, Kerstin & Manu)
		10.11 **Kleine Geschenke liebevoll verpackt** + 24.11 **Weihnachtskarten basteln**
	19:00 - 20:30 Uhr	**Yoga mit Gopika (**nur mit 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	10:00 - 11:00 Uhr	**Kaiut Yoga** (Dana) 20.11 entfällt
	14:30 - 15:30 Uhr	20.11 **Vinyasa Yoga & Klangreise** (Daniela)
	17:45 - 19:00 Uhr	**Dynamic Soul Yoga** (Antje)
☘ Sa 28.11	**14:00 – 17:00 Uhr**	**Kleidertausch mit Kaffee & Kuchen**

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