

Newsletter der KiezSportLotsin

Toben, Tanzen für Kleinkinder ♦ Sport im Verein ♦ Sport & Bewegung in Jugendfreizeiteinrichtungen ♦ Angebote für Ältere ♦ Hallenbäder ♦ Schwimmkurse in den Osterferien ♦ Erika-Heß-Eisstadion ♦ Spaziergangsmonat ♦ Rollschuhdisco im Steglitzer Kreisel ♦ u.v.m.

03. Februar 2025

Kiez
für den
Bezirk
Mitte
Sport
Lotsin



4. Berliner Tafellauf



Infos und Anmeldung:

<https://cutt.ly/qe7qkrUv>

Startpunkte:

Brandenburger Tor, Bürgerpark Pankow, Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark, Sophie-Charlotte-Platz, S-Bahnhof Lichtenberg, S-Bahnhof Tiergarten (Walking/Wandern)

Organisiert von:

SCL Sportclub Lebenshilfe Berlin, LG Mauerweg Berlin, Lauftreff Brandenburger Tor, Lichtenberg Runners, Pankrunners, Berliner Laufmaschine

Die Berliner Tafel braucht Unterstützung

Der Spendenbedarf der Berliner Tafel ist unverändert hoch. Täglich werden 22 Tonnen Lebensmittel verteilt. Unterstützt werden damit rund 400 soziale Einrichtungen. Der Tafellauf will bei der Spendenakquise ein bisschen helfen.

- **Samstag, 22.02.2025, ab 10 Uhr (Lichtenberg 9 Uhr)**
- **Mehrere Startpunkte mit unterschiedlichen Streckenlängen** (siehe linke Spalte)
- **Bitte um Anmeldung!**

Gesammelt werden originalverpackte haltbare Lebensmittel (Nudeln, Reis, Mehl, Konserven, Marmelade usw.) sowie originalverpackte Drogerieartikel (Shampoo, Zahncreme, Waschmittel u.ä.).

Von mehreren Startpunkten aus der Stadt geht es in lockerem Tempo samt Lebensmittelspenden zur Zentrale der Berliner Tafel auf dem Berliner Großmarkt (Beusselstraße).

Für Familien mit Kindern



Homepage

<https://cutt.ly/qe7eqkbQ>

Spiele & Toben im Kreativhaus

Exemplarisch für die kostenlosen Indoor-Spielmöglichkeiten für kleine Kinder im Bezirk Mitte sei hier die Spiel-Baustelle im Kreativhaus genannt.

- **Winter-Spiel-Raum für Kinder für Kinder im Alter zwischen 1 und 3 Jahren mit ihren Eltern**
- **Dienstags, mittwochs, donnerstags, 15:00 – 18:00 Uhr sowie sonntags, 14:00 – 18:00 Uhr**
- **Familienzentrum Fischerinsel im Kreativhaus, Fischerinsel 3, 10179 Berlin**
- **Kostenlos. Ohne Anmeldung**



Homepage FZ Wattstraße:

<https://cutt.ly/le7qb3dW>

Eltern-Kind Spiel, Spaß und Bewegung

Ab 15.02.2025 findet wieder das beliebte Familienangebot im Brunnenviertel statt.

- **Eltern-Kind Spiel, Spaß und Bewegung ab 15.02.2025**
- **Für Kinder von 2 – 6 Jahren mit ihren Eltern**
- **Samstags, 15:00 – 18:00 Uhr**
- **Familienzentrum Wattstr. 16, 13355 Berlin**
- **Kostenlos. Ohne Anmeldung**

Gefördert durch:





Anmeldung bei Enrico Paglialunga -
Lehrer, Tänzer und Choreograf:
tinydancersberlin@gmail.com

Tiny Dancers für Kinder 1 bis 3 Jahre

Im Kieztreff Leipziger Straße startet im Februar wieder ein Kurs Kreativer Kindertanz. Das Angebot kostet eine Teilnahmegebühr (muss erfragt werden).

- **Kurs I: Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr**, vom 11.02. bis 08.04.2025
- **Kurs II: Freitag, 16:30 – 17:30 Uhr**, vom 14.02. bis 11.04.2025
- **Kieztreff Leipziger Straße 58, 10117 Berlin**

Für Kinder & Jugendliche



Tel.: 030 46 06 58 75

Instagram: @zirkus_internationale

Jugendfreizeiteinrichtung Zirkus Internationale

Der Verein für Kinder- und Jugendkultursozialarbeit hat auf Instagram seinen Wochenplan für 2025 veröffentlicht:

- **Montag: Offenes Zirkustraining**
- **Dienstag: Akrobatik und Tanz**
- **Mittwoch: Offenes Training und Stelzen**
- **Donnerstag: Stelzen und Trampolin**
- **Freitag: Balance, Tanz, Zirkustraining**
- Wochentags 16:00 – 19:00 Uhr
- **Adolfstr. 12, 13347 Berlin**
- Für Kinder & Jugendliche zwischen 8 und 15 Jahren
- Kostenlos. Ohne Anmeldung



Homepage:

<https://cutt.ly/4e7ehqdr>

Instagram: @olof_palme_zentrum

Olof-Palme-Zentrum

Einige angeleitete Sport- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche bietet auch das OPZ:

- **Donnerstag, 15 – 17 Uhr: Sport & Fitness**
- **Samstag, 12 – 15 Uhr: Sport & Fitness**
- **Samstag, 15 – 18 Uhr: Boxen & Tischtennis**
- **Olof-Palme-Zentrum (Kinder- und Jugendzentrum), Demminer Str. 27, 13355 Berlin**
- Für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 21 Jahren
- Kostenlos. Ohne Anmeldung.



Infos auf bewegung-draussen:

<https://cutt.ly/Ce7g7xr1>

Offenes Basketballangebot im Brunnenviertel

Im Winter findet das Angebot in der Sporthalle statt.

- **Basketball für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene**
- **Freitag, 15:00 – 16:00 Uhr**
- **Kleine Sporthalle der Vineta-Grundschule, Demminer Str. 27, 13355 Berlin (Zugang über Haupttor und über den Schulhof)**
- Kostenlos. Ohne Anmeldung



Gefördert durch:





Homepage:

<https://kik-ev-berlin.de/>

- Mitgliedsbeitrag: 21 €/Monat für Kinder und Jugendliche

Judo im Verein KiK e.V.

Der KiK e.V. hat noch freie Plätze in seinen Judo-Gruppen für Kinder und Jugendliche ab der 1. Klasse. Die sehr erfahrenen Trainer Fred & Frank freuen sich über neue interessierte Kinder!

- **Dienstag und Freitag, 17:00 – 18:45 Uhr, Samstag 10:00 – 13:00 Uhr**
- **Franz-Mett-Sporthalle, Gormannstr. 13, 10119 Berlin**
- Bitte um Anmeldung: vorstand@kik-ev-berlin.de

Für Erwachsene



Homepage:

<https://cutt.ly/Ge7wKTGO>

- Mitgliedschaft: 10 €/Monat Erwachsene, 7,50 €/Monat Kinder, Azubis, Studenten

Neue Sportgruppen vom ABC Zentrum Berlin e.V.

Ende August 2024 wurde das neue Mehrzweckgebäude auf dem Sportplatz Holzmarkstraße in Mitte eröffnet, jetzt gibt es hier neue Sportangebote.

- **Capoeira** für Jugendliche 10 – 16 Jahre und Erwachsene
- **Pilates** für Erwachsene
- **Gymnastik** für Erwachsene
- **Funktionsgebäude Sportplatz Holzmarktstr. 55, 10179 Berlin**
- Bitte zum Probetraining anmelden!



Homepage Abteilung Taijiquan mit Kontaktformular:

<https://cutt.ly/7e468fv4>

- Mitgliedschaft: 14 €/Monat Erwachsene, 7 €/Monat ermäßigt
- Aufnahme in den Verein ab 16. Lebensjahr möglich

Taiji-Einstiegstraining ab März 2025

Der „Vorspiel - Queerer Sportverein Berlin“ bietet im gesamten März 2025 ein Grundagentraining zum Taiji im Yang-Stil an. Die optimale Gelegenheit für Interessierte ohne Vorkenntnisse Sportart und Training kennenzulernen. Der Fokus liegt auf den essentiellen Aspekten wie Körperhaltung, Bogenschritt und Gewichtsverlagerung.

- **Sporthalle Turmstr. 75, 10555 Berlin**
- **Mittwochabends**
- **Bitte um Anmeldung**

Im Sportverein „Vorspiel“ soll sich jede*r unabhängig von sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität willkommen fühlen.



Infos auf bewegung-draussen:

<https://cutt.ly/Ge7wKTGO>

- Mitgliedschaft: 12,50 €/Monat, 5 €/Monat ermäßigt

Tanz aus der Reihe Wedding (KiezSport Berlin e.V.)

Claire tanzt mit euch! Ob Salsa oder andere Tänze aus dem Latinobereich oder Bal Folk-Tänze. Im Herbst und Winter trainiert die Gruppe in der Sporthalle, im Sommer geht es dann wieder in den Volkspark Rehberge.

- **Freitags, 17:30 – 18:30 Uhr**
- **Sporthalle Amrumer Str. 32 – 34 (obere Halle), 13353 Berlin**
- **Drei Schnupperstunden kostenlos, danach Mitgliedsbeitrag**



Gefördert durch:



Für Frauen



Infos auf bewegung-draussen:

<https://cutt.ly/me46Avwi>

Fit und entspannt durch den Alltag!

Für alle Frauen aus dem Kiez, die Lust haben, sich in einem geschützten Umfeld zu bewegen und die Körper & Geist etwas Gutes tun möchten.

- **Aktiver Start in den Tag – für Frauen**
- **Donnerstags, 9:30 – 11:30 Uhr**
- **Kostenlos. Ohne Voranmeldung. Keine Vorkenntnisse nötig.** Bitte an bequeme Kleidung denken.
- **Badstr. 10, 13357 Berlin:** Durch den Torbogen, rechter Aufgang im Vorderhaus, 1. OG bei den Stadtteilmüttern / Jugendclub Badstraße



Homepage Sekis Berlin:

<https://cutt.ly/be7B5Bul>

Zeit für deine Übungen

Diese Selbsthilfe-Gruppe richtet sich an Frauen, die regelmäßig zuhause Sportübungen für ihre Gesundheit machen möchten, sich alleine nicht so gut motivieren können.

- **Sportgruppe für Frauen (Nichtraucherinnen), offen für FLINTA, Alter 30 – 70 Jahre**
- **Samstags, 18:00 – 19:15 Uhr**
- **Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte (Stadt-rand gGmbH), Perleberger Str. 44, 10559 Berlin**
- 1,50 € Kosten pro Termin (Raumkosten)
- Bitte um Anmeldung (Infos s. linke Spalte)

Für Ältere



Anmeldung:

Tel.: 030 814 566 61

E-Mail: haus-bottrop@awo-mitte.de

Hatha-Yoga am Morgen

Ab 11.02.2025 gibt es ein neues Yoga-Angebot für Ältere im Haus Bottrop im Wedding.

- **Hatha-Yoga für Ältere mit Maria**
- **Dienstags, 9:00 – 10:00 Uhr**
- **Haus Bottrop, Schönwalder Str. 4, 13347 Berlin (Das „bunte“ Haus)**
- Kosten: 3 € pro Termin. Bitte um Anmeldung
- Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk



Infos auf bewegung-draussen:

<https://cutt.ly/qe7wWcPI>

Nordic Walking 50+

Anfang Januar ist das Angebot wieder gestartet! Nordic-Walking-Stöcke können vor Ort bei Cathrin geliehen werden. Bringen Sie gern eigene Stöcke mit!

- **Freitags, 9:45 – 11:15 Uhr**
- **Treffpunkt: An der Kleingartenkolonie Brienzer Straße 30 - 36, 13407 Berlin**
- Kostenlos. Ohne Anmeldung.
- Bitte sportliche Schuhe tragen.



Gefördert durch:





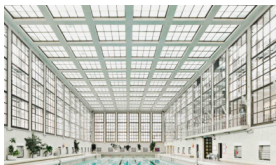
Infos auf bewegung-draussen: 
<https://cutt.ly/Qe7q5TEd>

Fit und Aktiv 50+

Inhalt dieser Gruppe ist ein Mix aus Rückentraining, Stabilität & Balance, Koordination.

- **Gymnastik und Fitness für alle ab 50 Jahren, für Menschen mit körperlichen Einschränkungen**
- **Freitags, 14:00 – 15:30 Uhr**
- **Zukunftshaus Wedding (Paul-Gerhardt-Stift Soziales gGmbH), Müllerstr. 56 – 58, 13349 Berlin**
- Kostenlos. Ohne Anmeldung
- Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Schwimmbäder und Schwimmen



Homepage Berliner Bäder Betriebe:
 <https://cutt.ly/je7hvNHe>

Stadtbad Mitte bis Mitte Februar geschlossen

Anfang Januar ist im Stadtbad Mitte „James Simon“ ein Wasserrohr gebrochen. Das komplette Rohr wird nun ausgetauscht. Die Reparatur wird voraussichtlich bis mindestens zur zweiten Februar-Woche 2025 dauern.



Visualisierung Berliner Bäder Betriebe

Meldung Tagesspiegel, 08.01.25:
 <https://cutt.ly/2e7jqRXr>

Instagram Taylan Kurt:
[@taylan_kurt](https://www.instagram.com/taylan_kurt)

Baubeginn Außenbecken Stadtbad Tiergarten

„Neues Freibad für Moabit,“ Baubeginn sei Ende Februar / Anfang März 2025, vermeldete Taylan Kurt (Abgeordnete der Grünen im AGH Berlin) am 09.01.2025. Fertiggestellt werden soll das Außenbecken bis zum Sommer 2026.

Der Tagesspiegel schreibt: Geplant sind ein 25-Meter-Schwimmbecken, eine Liegewiese sowie eine Sonnenterasse, Duschen und Umkleiden. Für Kinder wird ein Planschbecken mit Wasserspielgeräten gebaut.

Ursprünglich war der Baustart für Sommer 2024 geplant gewesen. Jedoch habe sich dieser verzögert aufgrund von Problemen mit der Beauftragung des Planungsbüros.



Online-Anmeldung:
 <https://cutt.ly/ewckuPGt>

Kostenlose Schwimm-Intensivkurse Osterferien

Hier schon mal einen Blick voraus: Vom **14.04. bis 25.04.2025** werden wieder die kostenlosen Schwimm-Intensivkurse stattfinden. Die Kurse richten sich an Berliner Schulkinder der 4. - 10. Klassen, die noch kein Seepferdchen oder Bronze-Abzeichen absolviert haben. Sie finden an acht Ferien-Tagen hintereinander – unterbrochen durch die Oster-Feiertage - mit jeweils 45 Minuten Unterricht statt.

Die Online-Anmeldung wird vermutlich in der letzten Februar-Woche freigeschaltet.

Erika-Heß-Eisstadion



Foto: D. Hensel

Pressemitteilung Bezirk Mitte vom
21.01.2025:

🌐 <https://cutt.ly/Xe7jRx3S>

Artikel auf brunnenmagazin:

🌐 <https://cutt.ly/pe7Ne1ba>

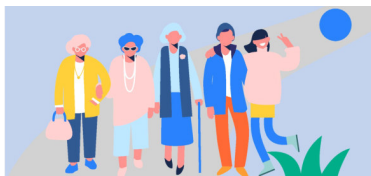
Nach 16 Tagen war das Eis schon wieder Geschichte

Dieses Mal waren es die 50-Jahre-alten Verdichter, die schlapp gemacht haben. Laut Bericht des Sportamts im Sportausschuss der BVV Mitte (28.01.2025) war Ammoniak-Geruch vernehmbar. Die Kühlanlage wurde aus Sicherheitsgründen sofort abgestellt. Damit war die Saison am 20.01.2025 schon wieder nach wenigen Tagen beendet.

Die Erneuerung der Kühlanlage war bereits für 2025 geplant. Eventuell gibt es sogar die Chance, dass die Kühlung auf ein alternatives Kühlmittel umgestellt wird, welches ungefährlicher als Ammoniak ist.

Zumindest wünschen sich die Eissport-Vereine, dass die Technik des Eisstadions so grundlegend hergerichtet wird, dass es mal eine Saison ohne böse Überraschung gibt. Öffentlicher Eislauf inklusive.

Spaziergangsmonat im Mai 2025



Infos zur QPK Mitte:

🌐 <https://cutt.ly/Re7ks1Ps>

Luisa Brade (QPK 8)

Gesundheitsförderung

Tel.: 030 9018-42204

E-Mail: luisa.brade@ba-mitte.berlin.de

Passend zum Thema, PDF Datei im
Anhang:

„Spaziergangskarte“, Stand 10/2024

Aktionsmonat für Spazieren und andere Gehformate

Jeder Bezirk in Berlin beteiligt sich am Spaziergangsmonat. Die jeweilige QPK ist federführend. Ziel ist es, bestehende Gruppen bekannt/er zu machen. Wenn in Ihrer Einrichtung oder in Ihrem Verein so eine Gruppe existiert & wenn Sie sich mehr Teilnehmende wünschen, dann melden Sie sich gern bei Luisa Brade von der QPK Mitte, möglichst bis Ende März 2025.

Bei der Angebotsgestaltung für den Aktionsmonat sind Sie völlig frei: Tag, Uhrzeit, Länge / Dauer, Zielgruppe. Denkbar sind im Prinzip alle Gehformate (Spazieren, Walken, Nordic Walking, Wandern). Allerdings sollte die Teilnahme kostenfrei möglich und das Angebot für Ungeübte geeignet sein. Besonders willkommen sind Angebote für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder mit Behinderungen.

Mit dabei sein wird zum Beispiel die FreiwilligenAgentur Mitte mit einem Engagement-Spaziergang. Hier werden Organisationen besucht, die sich interessierten Freiwilligen vorstellen möchten.

Auch bezirksübergreifende Spaziergänge sind denkbar. Vielleicht werden wir einen Spaziergang von Moabit zur Mierendorffinsel in Charlottenburg mit im Programm haben. Idee ist, Moabit den neuen Insel-Rundgang (mit Skate-Park) vorzustellen.

Über den Tellerrand



Homepage zik:

🌐 <https://cutt.ly/oe7e5KKD>

Instagram: @zeitistknapp.bln

Öffnungszeiten:

Mi ab 18 Uhr

Do, ab 18 Uhr

Fr, ab 17 Uhr

Sa, ab 14 Uhr

Rollschuhdisco von zik im Steglitzer Kreisel

Große leer stehende Räume werden von „Zeit ist Knapp“ temporär kreativ genutzt und kulturell belebt. Aktuelles Projekt: Die leeren Räume vom ehemaligen Globetrotter in Steglitz. Highlight: Die Rollschuhbahn!

- **Kostenloser Rollschuh-Market (Tauschbörse) mit Rollschuh-Disko & Kids Roller** (auf Spendenbasis)
- **Donnerstags, 18:00 – 23:00 Uhr, Rollschuh-Workshops ab 19:00 Uhr**
- **Kids Roller, Samstags, 14:00 – 20:00 Uhr**
- **ZIK Globetrotter, Schloßstr. 83, 12165 Berlin**

Rollschuhe können gemietet werden (3,50 €), man kann auch eigene Rollschuhe oder Inliner mitbringen. Auf der Rollschuhbahn kann während den Öffnungszeiten jederzeit geskatet werden.

Übrigens: Offenes Boxtraining von Gangway, Salsa-Abende und Yoga gibt es auch.

Was sonst zu sagen ist



@kiezsportlotsin

#FragDieKiezSportLotsin

🌐 <https://kiezsportlotsin.de/>

Kontakt

0157/33 28 13 28

(WhatsApp, Signal)

buerger@bwgt.org

Anfrage-Hoch im Januar

„Traditionell“ erreichen mich Anfang des Jahres sehr viele Anfragen. Dieses Jahr habe ich Zahlen für Sie: 39 klassische „Sport-Anfragen“, 36 Anfragen von Organisationen aus dem Netzwerk, macht ganze 75. Puh.

Wenn Sie mir schon mal eine Anfrage gestellt haben, wissen Sie: Sie bekommen viele Ideen und Hinweise. Oft recherchiere ich nochmal nach, damit ich keine veralteten Infos herausgebe. Das positive Feedback gibt mir recht, dass es die Mühe wert ist.

An dieser Stelle großes Dankeschön an das Bezirksamt Mitte und an die QPK: Zuerst standen größere Kürzungen im Raum. Doch zum Ende des Jahres war klar, dass die Vollzeitstelle erhalten bleibt, mit nur 2,5 Wochenstunden weniger (37 h/Woche). So blieb es mir auch erspart, Interessierte ablehnen zu müssen. Im Januar hätte das rund 20 Anfragen betroffen.

Die KiezSportLotsin für den Bezirk Berlin-Mitte ist also auch in 2025 für Sie und Ihre „Sport-Fragen“ da!

Bleiben Sie in Bewegung
und viele Grüße,

Ihre KiezSportLotsin Susanne Bürger



Gefördert durch:

