

Newsletter der KiezSportLotsin

Fechten im Weinmeisterhaus ♦ Boxen im Queerdom ♦ Sport und Bewegung im OPZ ♦ Gesunde Tage im SOS Kinderdorf ♦ Schwimmen ♦ Inklusive Laufgruppen ♦ Wedding-Cup ♦ Gymnastik für Frauen ♦
1. Hoop Night in Moabit ♦ Werde Kiezübungsleiterin!

14. März 2025

Kiez
für den
Bezirk
Mitte
**Sport
Lotsin**



Für Kurzsenschlossene



Homepage Mierendorffinsel:

🌐 <https://cutt.ly/XrybVDTL>

Anmeldung:

Rainer.leppin@dorfwerkstadt.de

Übrigens: Am 5. April wird die feierliche Eröffnung des **Skateparks** stattfinden, welches am Goslarer Ufer neu errichtet wurde.

INSEL-Rundgang

Direkt nebenan im Beusselkiez befindet sich die „Mierendorff-Insel“. Der Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf hat den Rundweg instandgesetzt. Zeit für einen Spaziergang?

- **INSEL-Wanderung mit Rainer Leppin**
- **Samstag, 15.03.2025, 11 Uhr**
- **Treffpunkt: Bahnhof Jungfernheide, Ausgang Olbersstraße**
- Kostenlos, mit Anmeldung

Höhepunkt wird die Besichtigung der Syrisch Orthodoxen Kirche von Antochien der Gemeinde Mor Afrem auf dem Mierendorffplatz sein.



Anmeldung:

🌐 <https://cutt.ly/mru5opHP>

Frühjahrs-Tischtennis-Turnier des Roten Stern Berlin

Die Tischtennis-Abteilung des Vereins Roter Stern Berlin lädt zum Tischtennis-Turnier für Hobbyspieler*innen ein.

- **Sonntag, 16.03.2025, 13:00 bis ca. 18:00 Uhr**
- **Kleine Halle Diesterweg-Gymnasium, Böttgerstr. 2 – 4, 13357 Berlin**

Für Getränke und ein paar Waffeln ist gesorgt. Bitte bringt etwas für das gemeinsame Buffet zum Teilen mit.

Für Kinder



Foto: S. Bürger

Homepage:

🌐 <https://cutt.ly/lemSBqQT>

Wöchentliches Programm:

🌐 <https://cutt.ly/rryb6VcD>

Kontakt zu WMH:

weinmeisterhaus@wetek.de

030 22 50 150 81

Fechten für Kinder im Weinmeisterhaus

Die Angebotsvielfalt im Jugendkulturzentrum in Mitte hat sich durch weitere Bewegungsangebote erweitert:

- **“Open Stage Fencing” für Kinder 10 – 12 Jahre**
- **Dienstags, 15:30 – 17:00 Uhr**
- **Weinmeisterhaus, Weinmeisterstr. 15, 10178 Berlin**
- Kostenlos. Ohne Anmeldung

Die Fechtlehrerin Grace Brissett bietet auch im Weinmeisterhaus Fecht-Gruppen für Jugendliche an (11 – 13 und 14 – 17 Jahre), allerdings als Bezahlangebote. Außerdem finden noch Ballett (12 – 27 Jahre) sowie Jazzdance (12 – 27 Jahre) von externen Tanz-Lehrern statt.

Diese waren vor den Sanierungsarbeiten schon Bestandteil des WMH-Programms und kehren nun wieder zurück.

Gefördert durch:



Für queere Jugendliche und junge Erwachsene



Homepage:

<https://cutt.ly/7ru5kyXq>

Instagram: @jfe.queerdom

Boxen für Queers im Queerdom

Das queere Jugendzentrum Berlin-Mitte will mit seinem Bewegungs- und Selbstverteidigungsangebot junge Queers und ihre Freunde stärken.

- **Boxen mit Sascha von Boxgirls Berlin e.V.: Box-Technik, Fitness, Selbstbehauptung, Spaß**
- **Für Queers von 14 – 21 Jahren**
- **Donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr**
- **JFE „Queerdom“ im Kiez Zentrum Villa Lützow, Lützowstr. 28, 10785 Berlin**

Übrigens: Am 04.04. und 10.05. finden Skate-Workshops im Kooperation mit hera skate statt.

Für Frauen



Homepage [bewegung-draussen:](https://cutt.ly/lruBKZax)

<https://cutt.ly/lruBKZax>

Gymnastik für Frauen

Seit 20.02.2025 gibt es ein neues Angebot für Frauen im Brunnenviertel.

- **Bewegung mit Spaß – für Frauen jeden Alters**
- **Donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr**
- **Familienzentrum Wattstr. 16, 13355 Berlin**
- **Kostenlos. Ohne Anmeldung**

Die Anleitung übernehmen die Stadtteilmütter Maha und Mervat. Beide haben die Ausbildung zur Kiezübungsleiterin im Herbst 2024 erfolgreich absolviert. Und nun wird die Idee des Kurses Wirklichkeit: Sie bringen den Kiez in Bewegung!

Für Erwachsene



Homepage:

<https://cutt.ly/Bru7Wh5t>

Instagram: @opzberlin

Sport und Bewegung im OPZ im Brunnenviertel

Der Wochenplan mit den angeleiteten Sport- und Bewegungsangeboten für Erwachsene im OPZ hat sich leicht verändert:

- Dienstag, 10 – 11:30 Uhr: **Fitness für Frauen**
- Dienstag, 11:30 – 13 Uhr: **Thaiboxen für Frauen**
- Mittwoch, 9:30 – 10:30 Uhr: **Frühsport für Frauen (neu)**
- Donnerstag, 15 – 17 Uhr: **Tischtennis**
- Freitag, 9:15 – 10 Uhr: **QiGong**
- Freitag, 10:15 – 11 Uhr: **Muskelaufbau**
- Freitag, 11:15 – 12 Uhr: **Selbstverteidigung**
- **Olof-Palme-Zentrum (Stadtteilzentrum), Demminer Str. 27, 13355 Berlin**
- **Kostenlos. Ohne Anmeldung.**

Für Basketballer*innen



Instagram:
@hooplifiberlin

Erste Hoop-Night in Moabit

Seit einigen Jahren führt Gangway (ca. 5x im Jahr) an wechselnden Orten in der Stadt freitagnachts (oder –abends) Streetball-Turniere für junge Erwachsene durch. Jetzt findet die erste HoopNight in Moabit statt! Der TSV GutsMuths ist Gastgeber.

- **Hoop-Night @moabit21**
- **Freitag, 21.03.2025, 19 Uhr bis max. 24 Uhr**
- **Turn- und Freizeitzentrum „Wulle“, Wullenweberstr. 15, 10555 Berlin**
- **Kostenlos. Ohne Voranmeldung.**

Schwimmen



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

Kostenlose Schwimm-Intensivkurse Osterferien

Die Online-Anmeldung ist **ab 19.03.2025** ab 17 Uhr möglich! Die Kurse sind inklusiv und richten sich an Berliner Schulkinder der 4. - 10. Klassen, die noch kein Seepferdchen oder Bronze-Abzeichen absolviert haben. Sie finden an 8 Ferientagen (14.04. bis 25.04.2025) hintereinander statt (jeweils 45 Minuten Unterricht) – unterbrochen durch die Feiertage.

Für Kinder aus dem Bezirk Mitte liegen die Kurse in der Schwimmhalle Fischerinsel oder Thomas-Mann-Straße am nächsten.



Berliner Bäder

Homepage Berliner Bäder Betriebe:
<https://cutt.ly/zru4AFy2>

Schwimmkurse Frühling 2025

Vom 1. bis 3. April können online bei den Berliner Bäder Betrieben Schwimmkurse gebucht werden, welche ab Anfang Mai beginnen.

Im Stadtbad Tiergarten finden für Kinder Seepferdchen-Grundkurse (20 Termine für 210 €) und Weiterführungskurse (10 Termine 105 €) sowie für Erwachsene Technikkurse Kraul sowie Weiterführungskurse (12 Termine 150 €) statt.



Homepage Berliner Wasserratten:
<https://cutt.ly/yru4HhcA>

Mitgliedsbeiträge: 25 €/Monat Erwachsene, 21 €/Monat ermäßigt und Kinder, 60 € einmalige Aufnahmegebühr

Schnupperschwimmen Berliner Wasserratten

Wer schon schwimmen kann und gern im Schwimmverein weiter regelmäßig trainieren will (wettkampf- oder freizeitorientiert), der kann sich zu einem Probetraining beim Schwimmverein Berliner Wasserratten anmelden (Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene). Der Verein hat freie Plätze für die Trainingsorte in Reinickendorf (Schwimmhalle Märkisches Viertel) und im Wedding (Kombibad Seestraße).

Interessierte melden sich über das Online-Portal (linke Spalte) an. Der nächste Termin findet am Samstag, 4. April im Kombibad Seestraße statt.

Inklusive Laufgruppen



Anmeldung:

<https://cutt.ly/zru7GZ7x>

E-Mail: run@scl.berlin

Instagram:

@runchallenge_berlin

RunChallenge Berlin

Bei dieser inklusiven Laufgruppe sind alle willkommen - ob Lauf-Anfänger*innen in jedem Alter, ob Menschen mit Behinderungen. Jeder kann im eigenen Lauf-Tempo teilnehmen (Gehen, Walken, Laufen), ob im Rollstuhl oder mit Lauf-Guide.

- **Samstags, 11:00 – 12:30 Uhr**
- **Treffpunkt: Tiergarten**, an der Seite **gegenüber dem Brandenburger Tor**
- **Kostenlos. Bitte um Anmeldung, vor allem für Unterstützungsbedarfe**

Die Gruppe ist erkennbar an den roten Shirts. In Karow findet noch ein zweiter Termin mittwochs (9:30 – 11 Uhr) statt.

Inklusive Lauf-Gruppe

Seid dabei!

Egal, ob du Erfahrung hast oder ob keine Erfahrung hast.
Egal, ob du Anfänger bist oder ob du Profi bist.
Alle sind bei uns willkommen.



Anmeldung:

<https://cutt.ly/5ru73Vve>

Tel.: 0176 101 14 33 00

Instagram:

@specialolympicsberlin

Inklusive Laufgruppe in Prenzlauer Berg

Ob mit oder ohne Lauf-Erfahrungen, alle sind in der Laufgruppe der Special Olympics Berlin willkommen. Mitmachen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

- **Donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr**
- **Treffpunkt: Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark**, am **Kompetenzzentrum für InklusionsSport (KisS), Canti-anstraße 24, 10437 Berlin**
- **Kostenlos. Bitte um Anmeldung, vor allem für Unterstützungsbedarfe**

Für alle Generationen



Flyer für die Veranstaltung ist diesem Newsletter beigelegt!

Gesunde Tage im SOS Kinderdorf

Jedes Jahr stellt das SOS Kinderdorf ein abwechslungsreiches Programm rund um Gesundheitsthemen zusammen.

- **Mittwoch, 2. April, 9:30 – 10:30 Uhr und 15 – 18 Uhr**
- Highlights: Schnupperkurs Senior*innensport, Karate Probestunden (Kinder 4 – 12 Jahre)
- **Donnerstag, 3 April, 9 – 12:30 Uhr und 15 – 18 Uhr**
- Highlights: Sturzprophylaxe und Ernährungs-Spiele für Erwachsene, Progressive Muskelentspannung
- **Freitag, 4. April, 16:30 – 18 Uhr**
- Highlights: Breakdance-Schnupperkurs (Kinder 4 – 12 Jahre), Fußballaktion mit Hertha BSC und Maskottchen Herthinho
- **SOS Kinderdorf Berlin, Waldstr. 23/24, 10551 Berlin**
- **Kostenlos. Ohne Anmeldung**

Traditionsreiches Faustball-Turnier im Wedding



Homepage Wedding-Cup:
<https://wedding-cup.de/>

Sa, 12.04.2025, 11 – ca. 18 Uhr
 So, 13.04.2025, 9 – ca. 16 Uhr

39. Wedding-Cup

Am zweiten April-Wochenende findet wieder das weltweit größte Faustball-Turnier auf der großen Wiese vor der Bastion im Schillerpark statt. Gespielt wird auf 18 bzw. 19 Feldern, erwartet werden 200 Teams.

Ehrenamtliche des veranstaltenden Sportvereins „Berliner Turnerschaft“ kümmern sich um die Vorbereitung der Wiesenfläche (z.B. Müll beseitigen, Felder markieren) und viele weitere Aufgaben rund um das Turnier. Daumen sind gedrückt für angenehmes, vor allem trockenes Wetter.

Schaut euch doch mal dieses eindrucksvolle Spektakel an. Verbindet das gerne mit einem Spaziergang durch den Schillerpark.

Werde Kiezübungsleiterin!



Homepage KiezSportLotsin:
<https://cutt.ly/Oru6qW7K>

Anmeldung:
klump@bwat.org

Kostenloser Lehrgang im Brunnenviertel

Mit den Lehrgängen für Kiezübungsleitungen sollen bewegungsbegeisterte Menschen lernen, gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote selbst anzuleiten. Im Text auf meiner Homepage (URL linke Spalte) können Sie mehr zu Voraussetzungen und Inhalten nachlesen.

- **Ausbildung zur Kiezübungsleiterin im Brunnenviertel für Frauen**
- **Samstag, 26.04.2025, 10 - 11 Uhr**
- **Termine: Sonntage, 27.04. // 11.05. // 18.05. // 25.05.25, jeweils von 10 bis 17 Uhr (mit Pausen)**
- **Ort: Badstraße 10, 13357 Berlin (im Jugendclub, durch die Toreinfahrt rechter Aufgang bis im 1. OG)**
- **Kostenlos, mit Anmeldung**

Noch wenige Plätze sind für den nächsten Kurs ab Ende April verfügbar. Interessierte melden sich so schnell wie möglich bei meinem Kollegen Felix an.

Save the Date



Homepage Bezirkssportbund:
<https://sportinmitte.de/>

Familiensportfest des Bezirkssportbundes

Reserviert euch schon mal **Sonntag, den 20. Juli** (11 bis 17 Uhr) in euren Kalendern für das Sportfest mit Vereinen aus dem Bezirk Mitte. Der Bezirkssportbund Mitte hat als Veranstaltungsort das **Erika-Heß-Eisstadion** (plus benachbarter Sportplatz) klagemacht. Das wird groß!

Es wird wieder Sport zum Mitmachen für die gesamte Familie geben, also für jede Altersgruppe. Der Sport in Mitte wird sich in seiner gesamten Vielfalt präsentieren.

Was sonst zu sagen ist

Kiez für den
Bezirk
Mitte
**Sport
Lotsin**



@kiezsportlotsin

#FragDieKiezSportLotsin

<https://kiezsportlotsin.de/>

Kontakt

0157/33 28 13 28

(WhatsApp, Signal)

buerger@bwgt.org

Bewegungskoordinator Tempelhof-Schöneberg, Max Günther

Anfragen willkommen für Schöneberg, Tempelhof, Marienfelde, Mariendorf, Lichtenberg und Friedenau

E-Mail: quenther@bwgt.org

Tel.: 0157 54 762 597

Internet:

<https://cutt.ly/oemHVD8m>

Bewegungslotsin Lichtenberg, Antonia „Toni“ Schubert

Zunächst bediente Stadtteile Fennpfuhl & Alt-Hohenschönhausen

E-Mail: schubert@rbo-inmitten.berlin

Tel.: 0152 22 55 10 41

Internet:

<https://cutt.ly/HemHCCXO>

Bewegungslotse Charlottenburg-Wilmersdorf, Adrian Löscher

Fokus auf Charlottenburg Nord und Volkspark Wilmersdorf mit Schlagenbader Straße

E-Mail: loescher@bwgt.org

Tel.: 0170 494 57 70

Internet:

<https://cutt.ly/aemH1NQO>

„Ich wohne nicht in Mitte, kann ich Sie trotzdem fragen?“

Mein Motto ist ja „Frag die KiezSportLotsin,“ aber bei Anfragen wie oben muss ich freundlich ablehnen. Gar nicht so einfach, wenn ich Personen auf der Suche nach Hilfe enttäuschen muss.

Ganz ehrlich: Ich bin vollkommen mit dem Bezirk Mitte ausgelastet, mein Wissen aktuell zu halten, zu erweitern und zu vertiefen. Selbst wenn ich wollte, ich *kann* schlicht nicht helfen. So eine Empfehlung schüttle ich nicht aus dem Ärmel.

Gern wird mir entgegnet: „Frau Bürger, ich komme auch nach Mitte!“ Aber die Idee soll es doch sein, dass Interessierte mit meiner Hilfe bei ihnen um die Ecke etwas finden. Und die Angebote in Mitte reichen ja schon nicht für die Bezirksbewohner*innen. So viele Vereine haben Aufnahmestopps, oft noch nicht einmal mehr Wartelisten. Da kann ich guten Gewissens ja nicht „alle Welt“ nach Mitte lotsen!

Ich bin so dankbar, dass ich drei Kolleg*innen habe. Wir unterstützen uns bei Anfragen auch mal gegenseitig, tauschen uns regelmäßig aus.

Bewegungskoordinator Tempelhof-Schöneberg (Max Günther) und **Bewegungslotse Charlottenburg-Wilmersdorf (Adrian Löscher)** sind mir da vor allem bei Anfragen von Menschen, die an den jeweiligen Bezirksgrenzen wohnen, eine große Unterstützung.

Wenn ich noch Partner*innen aus den angrenzenden Bezirken Pankow und Friedrichshain-Kreuzberg hätte, wäre das perfekt. Dann hätten wir auch den „Lückenschluss“ zur **Bewegungslotsin Lichtenberg (Antonia Schubert)**.

Die Kontaktdaten meiner Kolleg*innen sind in der linken Spalte noch einmal aufgeführt!

Dass ich kontaktiert werde, ist ja logisch: Schließlich bin ich seit 2013 KiezSportLotsin und habe mir eine gewisse Bekanntheit erarbeitet. Man findet mich. Und auch klar: Von mir bekommt man *immer* eine Antwort, wo Interessierte andere Ansprechpersonen finden können.

Bleiben Sie in Bewegung und viele Grüße,

Ihre KiezSportLotsin Susanne Bürger

**Kiez
Sport
Lotsin**



Gefördert durch: