

UNSERE ANGEBOTE

07.2026 – 12.2026



Unionhilfswerk

Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Engagieren Sie sich ehrenamtlich im Stadtteilzentrum Rollberge!

Sie sind gerne im Kontakt mit anderen Personen?
Oder Sie haben ein Hobby, das Sie mit anderen teilen möchten? Dann starten Sie doch ein Ehrenamt im Stadtteilzentrum Rollberge! Denn gemeinsam mit Ihrer Unterstützung können wir die Rollbergesiedlung vielfältiger, lebendiger und attraktiver gestalten.

**Auch junge Engagierte ab 14 Jahren
sind herzlich willkommen!**



Weitere Informationen finden Sie
auf unserer Internetseite:

www.stadtteilzentrum-rollberge.de

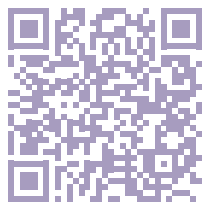
... HELFER/HELFERIN IM KIEZCAFÉ ...
GEMEINSAMES BACKEN ... KIEZSPAZIER-
GÄNGE ... SENIOR_INNENCAFÉ ... KIEZKINO ...
KOSMETIKHERSTELLUNG ... BINGOABEND ...
LESENACHMITTAG ... NÄHSALON ...
TISCHTENNIS ... SCHMUCKHERSTELLUNG ...
SPIELENACHMITTAG ...



**Hallo, wir
sind für
dich da!**

**Sie möchten über Aktuelles
im Stadtteilzentrum auf dem
Laufenden bleiben?**

**Dann folgen Sie
uns auf Instagram!**



Inhalt

Feste und Events	8
Kiezcafé	19
Bildungsangebote	24
Freizeitangebote	26
Bewegungsangebote	29
Räumlichkeiten	
Impressum	34
Anfahrt	35

Es erwarten Sie interessante und aktuelle Einblicke in den Alltag des Stadtteilzentrums Rollberge. Mit unseren regelmäßigen Updates bleiben Sie über unsere vielfältigen Angebote auf dem Laufenden und erfahren als Erstes von neuen Events und Veranstaltungen. Egal ob Kreativkurse, Sportaktivitäten oder spannende Infoveranstaltungen, hier sind Sie immer bestens informiert.

Ein Kiezwohnzimmer für die Nachbarschaft

Im Frühjahr 2024 öffnete das Stadtteilzentrum offiziell seine Tore für die Öffentlichkeit. Knapp 300 m² dienen als Begegnungsort für die Bewohner*innen im Kiez und die angrenzenden Gebiete. Die vielfältigen Angebote für Jung und Alt stehen der gesamten Nachbarschaft offen.

Wir stehen für Vernetzung, Vielfalt und Offenheit!

- * Das Stadtteilzentrum Rollberge ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen – nach dem Motto „gemeinsam statt einsam“.
- * Sie finden bei uns verschiedene Kreativ-, Musik-, Sportangebote und vieles mehr. Gleichzeitig können Sie sich bei uns in diversen Beratungsangeboten Unterstützung suchen oder sich ganz allgemein in unseren Infoveranstaltungen zu verschiedenen Themen informieren.
- * Sie können sich mit Ihren Ideen selbst im Stadtteilzentrum einbringen und eigene Kurse oder Hilfe anbieten.
- * Das Stadtteilzentrum Rollberge steht dabei allen Menschen offen. Deshalb haben wir u.a. auf einen barrierearmen Umbau unserer Räumlichkeiten geachtet.

Ihre Ansprechpartnerinnen im Stadtteilzentrum



Bettina Jungmann
Leitung



Jennifer Leipold
Koordination



Zaman Alawid
Büro- und Veranstaltungsorganisation



Antonia Dierks
Allgemeine unabhängige Sozialberatung

Ein großer Dank gilt allen Ehrenamtlichen, die maßgeblich zur Vielfalt des Programmangebotes im Stadtteilzentrum Rollberge beitragen.

Kiezputz

Gemeinsam machen wir unseren Kiez sauberer und schöner! Bei der Kiezputzaktion sammeln wir Müll und setzen ein Zeichen für eine saubere Umwelt. Handschuhe, Müllbeutel und Zangen gibt es vor Ort. Alle sind herzlich eingeladen mitzumachen.



01.07. 16 – 18 Uhr



**Quartiersmanagement Büro
Titiseestraße 5**

Kleidertauschparty

Bringe bis zu 10 bewusst aussortierte Kleidungsstücke mit und mache deine Tasche wieder voll mit neuen Schätzen. Getauscht wird immer für Erwachsene und Kinder in allen Farben, Größen und Stilen. Nicht getauschte Kleidung geht in die Bestandsbox fürs nächste Mal oder an Einrichtungen für Hilfsbedürftige in und um Berlin. Sagt es weiter und kommt vorbei! Ausmisten, fertig, los!



04.07. | 19.09. | 24.10. | 21.11. | 19.12.

14 – 16 Uhr



2€



Stadtteilzentrum Rollberge

Veranstaltung für türkische Mutter WORKSHOP: „NEIN ANNE!“

Çocuğun seni dinlemiyor mu?

Sana sürekli karşı mı çıkıyor?

Kavga etmeden çatışmaları çözmek ister misin? Hadi gel, çocuğunla daha iyi bir iletişim kurmanın yollarını birlikte bulalım.

Neler konuşacağız?

- Çocuğum neden böyle davranıyor
- Çocuğunla nasıl farklı iletişim kurabilirsin
- Nasıl sevgiyle ama net sınırlar koyabilirsin
- Zor anlarda nasıl sakin kalabilirsin

WORKSHOP: „NEIN ANNE!“

Hört dein Kind dir oft nicht zu oder widerspricht es dir ständig? Möchtest du Konflikte lösen, ohne zu schreien? Dann lass uns gemeinsam Wege finden, wie du besser mit deinem Kind kommunizieren kannst.

Worüber werden wir sprechen?

- Warum dein Kind sich so verhält
- Wie du anders mit deinem Kind kommunizieren kannst
- Wie du liebevoll, aber klar Grenzen setzt
- Wie du in schwierigen Momenten ruhig bleibst



22.09. 11 Uhr (Anmeldung bis zum 21.09.)



Stadtteilzentrum Rollberge

Anmeldung unter 030 | 4164842 oder
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de.

Sommer in den Rollbergen

Das Ferienprogramm

Spiel, Spaß und spannende Aktionen für die ganze Nachbarschaft in den Sommerferien! Ob kreative Workshops, ein gemeinsames Picknick oder ein Tischtennisturnier. Hier ist für jede und jeden das richtige dabei. Aktuelle Informationen zu den Angeboten findet ihr auf unseren Aushängen oder auf Instagram unter **stadtteilzentrum_rollberge**



09.07. – 22.08



Bitte Aushänge beachten

Mobiles Bürgeramt

Kommt vorbei – ganz unkompliziert und ohne Termin. Das Mobile Bürgeramt unterstützt euch bei allen wichtigen Anliegen rund um Ausweise, Pässe, Führerscheine, Führungszeugnisse und Meldeanlässen. Nutzt die Gelegenheit, eure Anliegen direkt vor Ort zu erledigen.



06.07. & 02.11. 9 – 14 Uhr



Stadtteilzentrum Rollberge

Kidskino

Für die ganze Familie

Vorhang auf für einen gemütlichen Kinonachmittag für die ganze Familie! In unserem Kinderkino zeigen wir ausgewählte, kindgerechte Filme in einer entspannten und familienfreundlichen Atmosphäre. Frisches Popcorn, eine gemütliche Kinostimmung und spannende Geschichten sorgen für ein besonderes Erlebnis. Macht es euch bequem und freut euch auf einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spaß, Spannung und gemeinsamer Erinnerungen.



20.11. 17:00 – 18:30



Stadtteilzentrum Rollberge



Popcorn 0,50€

Seniorenkino

Besuchen Sie unser Seniorenkino, wo Sie die Gemeinschaft genießen und gleichzeitig Filmklassiker aus verschiedenen Genres erleben können! Ob spannende Thriller, romantische Komödien, packende Actionfilme oder fesselnde Dramen, bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei. Genießen Sie die Filmvorführungen mit frischem Popcorn und leckeren Getränken in einer gemütlichen Atmosphäre. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



14.10. 16:30 – 18:30 Uhr



Stadtteilzentrum Rollberge



Popcorn 0,50€



Laternenfest

Kommt vorbei und erlebt einen fröhlichen Nachmittag voller leckerem Essen und schönen Begegnungen in unserer Nachbarschaft. Gemeinsam ziehen wir mit den Laternen durch die Straßen. Kreative Mitmach Aktionen für Groß und Klein, sorgen für Spaß und leuchtende Augen. Gemeinsam lassen wir unsere Nachbarschaft an diesem Tag im besonderen Licht erstrahlen.



11.11. 17:00 – 18:30 Uhr



Poppeleplatz, Titiseestraße 5

Winterzauber

Genießt unseren Winterzauber, einen kleinen, stimmungsvollen Weihnachtsmarkt mit buntem Programm für Groß und Klein. Zwischen warmem Essen, funkelnden Lichtern und liebevollen Angeboten könnt ihr gemeinsam die Vorfreude auf die Weihnachtszeit erleben. Und wer weiß, vielleicht schaut sogar der Weihnachtsmann persönlich vorbei.



09.12. 15 – 18 Uhr



Poppeleplatz, Titiseestraße 5

Adventswochen

Erlebt mit uns festliche Adventswochen mit liebevollen Bastel- und Backangeboten für Groß und Klein. Freut euch auf eine stimmungsvolle Lesung und einen weihnachtlichen Brunch, bei dem wir gemeinsam die weihnachtliche Vorfreude genießen können.



30.11. – 22.12.



Stadtteilzentrum Rollberge



Geben & Nehmen Theke

Unsere Geben und Nehmen Theke bietet Ihnen die Möglichkeit, während unserer Öffnungszeiten durch gut erhaltene, gebrauchte Kleidung aus der Nachbarschaft zu stöbern oder eigene Kleidung zu spenden.

-  **Montag – Freitag**
während unserer Öffnungszeiten
-  **Stadtteilzentrum Rollberge**

Weitere Veranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite unter:
www.stadtteilzentrum-rollberge.de



Kiez-Box

Hier werden Lebensmittel geteilt statt entsorgt. Leider landen noch immer viele genießbare Lebensmittel im Müll. Um dies zu ändern, gibt es seit November 25 im Stadtteilzentrum Rollberge eine Kiez-Box. Das ist ein öffentlicher Kühlschrank, in dem Sie übrig gebliebene Lebensmittel spenden und gerettete Lebensmittel mitnehmen können. Helfen Sie uns, die Verschwendung von Lebensmitteln zu reduzieren.

-  **Montag – Freitag**
während unserer Öffnungszeiten
-  **Stadtteilzentrum Rollberge**
-  **Hier informieren wie Sie über neue Spenden.**





Sozialberatung

„Sie haben Fragen – Wir haben Antworten“.

Sie möchten sich in einem vertraulichen Gespräch zu Themen der Existenzsicherung wie Bürgergeld, familiären Angelegenheiten, Wohnung und Energiekosten, Ausbildung, Gesundheit und vielem mehr beraten lassen? Dann besuchen Sie Antonia Dierks für eine kostenlose Erstberatung oder Weitervermittlung an zuständige Fachstellen. Zusätzlich kann auch eine Dolmetscherin/ein Dolmetscher hinzugezogen werden.

- ✓ **Montag** 9 – 13 & 14 – 17 Uhr
- Dienstag** 9 – 12 Uhr
- Donnerstag** 14 – 18 Uhr
- Freitag** 9 – 12 Uhr

- 👁️ **Antonia Dierks**
- ☎️ **0174 | 3308933 und 030 | 81827332**
- ✉️ **antonia.dierks@unionhilfswerk.de**

Termin vorab vereinbaren: telefonisch, per E-Mail oder via Kontaktformular auf unserer Internetseite.

Unterstützung bei Anträgen

Haben Sie Schwierigkeiten beim Ausfüllen von Anträgen? Egal, ob es sich um behördliche Formulare, Anträge für finanzielle Unterstützung oder andere bürokratische Herausforderungen handelt, wir unterstützen Sie gerne, um sicherzustellen, dass Ihre Unterlagen korrekt und vollständig ausgefüllt sind. Gemeinsam meistern wir den Papierkram!

- ✓ **Montag** 9 – 11 Uhr

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin im Stadtteilzentrum, telefonisch oder per E-Mail.

Sprechstunde mit dem Selbsthilfezentrum

Sie haben keine Lust mehr, mit Ihren Problemen allein zu sein und wünschen sich Austausch mit Menschen, die ähnliche Themen beschäftigen? Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe? Oder suchen Sie einen Raum für bereits bestehende Gruppen?

Wir informieren und beraten Sie zu Themen rund um die Selbsthilfe.

- ✓ **Dienstag** 14 – 16 Uhr
- ☎️ **030 | 4164842**
- ✉️ **selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de**
- 🌐 **www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe**



Berufsberatung

Du weißt noch nicht, was Du nach der Schule machen willst oder was Du generell mit Deiner Zukunft anfangen möchtest? Dann komm vorbei und wir finden gemeinsam heraus, wo Deine Stärken und Interessen liegen und welcher Zukunftsweg für Dich passend ist. Auch Angehörigen steht die Beratung offen.



Magdalena Müller

Sprachen: Deutsch, Polnisch, Englisch



Donnerstag 14 – 16 Uhr

02.07. | 06.08. | 10.09. | 08.10.

Wir bitten um vorherige Anmeldung im Stadtteilzentrum.

Arabisches Café

انضموا إلينا كل يوم جمعة من الساعة الثانية ظهرًا حتى الخامسة مساءً!

ندعوكم للمشاركة في لقائنا الأسبوعي الذي يُقام كل يوم جمعة، بهدف التعارف، وبناء علاقات جديدة، وقضاء وقت ممتع ومفيد معًا. (برنامجنا متنوع ومميز فطور جماعي - ورشات طبخ - رحلات - ألعاب - استشارات) هدفنا هو خلق بيئة ودّية ومريحة، حيث يمكن للجميع التعرف على أشخاص جدد، وتكوين صداقات جديدة، والاستمتاع بأوقات رائعة معًا.

Wir laden Sie herzlich zu unseren Treffen ein. Hier können sich arabischsprachige Nachbar*innen bei Kaffee und Kuchen kennenlernen.

Wir möchten eine herzliche Umgebung schaffen, in der Sie neue Personen kennenlernen können und wir gemeinsam Zeit miteinander verbringen.



Freitag 14 – 17 Uhr



Raghd Alkharrat



0176 | 32 67 57 92



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Reinickendorf

Sprachcafé

Sie haben Lust, miteinander Deutsch zu sprechen? In unserem gemütlichen Sprachcafé kommen wir zusammen, sprechen über Themen des Alltags, spielen gemeinsam Spiele und verbringen bei Kaffee, Tee und Kuchen eine schöne Zeit.

Das Sprachcafé steht allen offen – ob Personen, die ihre deutsche Sprache verbessern wollen, oder Muttersprachler*innen.



Montag 14 – 16 Uhr



Kaffee und Tee können günstig erworben werden.

Angehörigencafé Demenz

In dieser Gesprächsgruppe kommen Menschen zusammen, die einen Angehörigen mit Demenz zu Hause betreuen und pflegen. Der Austausch untereinander, das Teilen von Erfahrungen und Tipps und das Gefühl, nicht alleine mit der Situation zu sein, wirken unterstützend und geben den Teilnehmenden Halt. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.



**jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
15:30 – 17:30 Uhr**

Anmeldung und Information unter:



030 | 41745752



pflegeengagement@unionhilfswerk.de



Kiezfrühstück

Wir laden Sie herzlich zu unserem Kiezfrühstück in unser gemütliches Café ein. Freuen Sie sich auf ein vitalisierendes Frühstück und nette Gespräche mit der Nachbarschaft. Wenn Sie möchten, können Sie den Tag mit einem sportlichen Morgenspaziergang um 9 Uhr beginnen und nach dem Frühstück mit einer Runde Hockergymnastik aktiv ausklingen lassen.



Mittwoch 10 – 11 Uhr



3,50€ pro Person

Herrentreff

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre über Alltagsthemen auszutauschen, eine Partie Schach zu spielen, leckeren Kaffee zu genießen und vieles mehr.

Der Austausch von Erfahrungen und die Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt und bieten die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, andere Perspektiven kennenzulernen oder sich einfach gut zu unterhalten und den Abend zu genießen.



Dienstag 20:00 – 21:30 Uhr

Ü50 Treff

Lernen Sie lebenslustige Nachbarn aus Ihrem Kiez kennen. In entspannter Atmosphäre wird viel gelacht, aber auch diskutiert und gemeinsame Aktivitäten geplant. Darüber hinaus erfahren Sie hier die neuesten Infos aus dem Kiez. Neugierig? Dann schauen Sie doch einfach mal vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!



Mittwoch 14:30 – 16:30 Uhr



Kaffee, Tee und Kuchen können günstig erworben werden.

Deutsch lernen für Eltern mit Kinderbetreuung / Learning German for parents with childcare

Sie leben mit Ihrer Familie in Reinickendorf und sind auf der Suche nach einer Deutschgruppe für Einsteiger*innen? Dann laden wir Sie herzlich zur Deutschgruppe im Stadtteilzentrum Rollberge ein. Der Kurs findet in Anlehnung an das Sprachniveau A1 statt. Alle Eltern sind herzlich eingeladen, auch Ihre Kinder zum Angebot mitzubringen. Für Sie steht vor Ort ein Kinderbereich zur Verfügung mit vorhandener Kinderbetreuung.

Do you live with your family in Reinickendorf and are looking for a German group for beginners? Then you are cordially invited to visit the German group in the Stadtteilzentrum Rollberge. The course is based on the A1 language level. All parents are welcome to bring their children to the course. There is a children's area on site with childcare available.



Dienstag 10:00 – 11:30 Uhr

Freitag 12:00 – 13:30 Uhr

(nicht in den Schulferien)



einmalig Kursbuch 10,99€

Wir bitten um vorherige Anmeldung im Stadtteilzentrum.



Buchstaben-Zauber: Gestalte deinen eigenen Fächer! (Re6201-F)

Entdecken Sie die Schönheit Ihres Namens!
Entdecken Sie die Schönheit von Buchstaben und Schrift!

Wir nähern uns dem Schreiben mittels Kunst.
Wir malen mit Farben und Pinseln.

Wir gestalten einen ganz persönlichen
Fächer aus Papier.

Erleben Sie, wie viel Freude es macht,
etwas Eigenes zu erschaffen.

Haben Sie Lust? Kommen Sie!

Alle können mitmachen – auch, wenn
Sie kein Alphabet können.

Alle sind willkommen:

- Menschen ab 16 Jahren
- Menschen, die Lesen und Schreiben schwer finden
- Menschen, die Deutsch lernen
- Menschen, die nicht schreiben können



Frau Angela Hsu



25.09. | 27.11.

15:00 – 17:15 Uhr

08.10.

10:00 – 12:15 Uhr



Näh- & Strickcafé

Ob du nähst, strickst, häkelst oder einfach neugierig bist – bei uns ist jede*r willkommen. Bring dein aktuelles Projekt mit oder gib alten Stoffen, Kleidungsstücken oder Wollresten ein neues Leben.

Upcycling ist ausdrücklich erwünscht: Gemeinsam überlegen wir, was aus vorhandenen Materialien entstehen kann.

In entspannter Atmosphäre kannst du Ideen austauschen, neue Inspiration bekommen oder einfach bei Kaffee und netten Gesprächen kreativ sein. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Freude am Handarbeiten, nachhaltige Ideen und ein lebendiges Miteinander in der Nachbarschaft.

Was dich erwartet:

1. Gemütliches gemeinsames Nähen, Stricken oder Häkeln
2. Inspiration für **Upcycling und kreative Weiterverwendung**
3. Austausch von Tipps und Ideen
4. Kaffee, Tee und gute Gespräche

Pack deine Nadeln, Stoffreste oder Wollknäuel ein und komm vorbei – wir freuen uns auf dich!

📍 **Dienstag 13 – 15 Uhr**

Wir bitten um vorherige Anmeldung im Stadtteilzentrum.



Die Welt des Nähens

Für Kinder und Anfänger*innen

Du möchtest die Grundlagen des Nähens lernen, um später deine eigenen Stücke nähen zu können? Dann komm vorbei! Hier lernst du alle wichtigen Basics.

📍 **Dienstag 15:30 – 17:30 Uhr**

Lust auf Nadel, Faden und bunte Stoffe?

Egal ob praktische Täschen, gemütliche Kissenhüllen oder kuschelige Babydecken – bei uns erwachen Ihre Ideen zum Leben! In geselliger Runde nähen und patchworken wir gemeinsam an unseren Projekten.

Unser Angebot richtet sich an alle Nähbegeisterten ab 10 Jahren, die Lust auf kreativen Austausch in Gemeinschaft haben.

📍 **14-tägig, Mittwoch 18 – 20 Uhr**

👁️ **Ann Seidel**

Wir bitten um vorherige Anmeldung im Stadtteilzentrum.

Gemeinsam Kochen und Essen

Kommt vorbei und kocht mit uns – gemeinsam macht es einfach mehr Spaß. Wir bereiten leckere Gerichte zu und genießen sie anschließend beim gemütlichen Essen in der Runde. Das Angebot ist offen für die ganze Nachbarschaft und lädt euch ein, zusammen Zeit, Gemeinschaft, Rezepte und gute Gespräche zu teilen.



Mittwoch 11 – 14 Uhr



030 | 23365004



info@dp-hilfswerk.eu



Wir bitten um vorherige Anmeldung.



Bücherclub

Lesen Sie gerne? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Bücherclub ein. Gemeinsam diskutieren wir über das Geschriebene, tauchen in die Tiefen der Geschichten ein und lassen uns von den Gedanken der Autor*innen inspirieren. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen die Schönheit der Literatur zu erkunden!



**jeden 1. und 3. Donnerstag
im Monat 16 – 18 Uhr**



Tischtennis AG

In unserer Tischtennis-AG können Sie als Anfänger dabei sein und Ihre Fähigkeiten verbessern, während Sie Spaß haben und neue Freunde treffen. Egal, wie alt Sie sind, kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihre Freunde und Familie mit.

Wir freuen uns auf Sie!



Mittwoch 15 – 16 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung
im Stadtteilzentrum.



Foto: Canva

Bewegter Spaziergang durch die Nachbarschaft

Mit unserem bewegten Spaziergang durch die Natur starten Sie sportlich in den Tag. Und vielleicht lernen Sie dabei bisher noch unbekannte neue Lieblingsplätze in der Siedlung kennen.

✓ **Mittwoch 9 – 10 Uhr**

Hockergymnastik

Der beliebte Rehasport ist nun auch im Stadtteilzentrum Rollberge zu finden. Die Übungen bringen nicht nur Freude, sondern stärken darüber hinaus auch Ihre Koordination, Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Beweglichkeit.

✓ **Mittwoch 10:45 – 11:30 Uhr**
11:30 – 12:15 Uhr



Wir bitten um vorherige Anmeldung im Stadtteilzentrum.



Aktiv den Rücken stärken

„Ein Workout gegen langes Sitzen im Büro.“

Das Angebot richtet sich an Personen, die eine eher sitzende Tätigkeit ausüben und frühzeitig etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten. Mit einem Mix aus Kräftigung, Mobilisation und Dehnung werden wir den Rücken stärken und in Bewegung bringen. Dazu gehören auch Tipps und Tricks für mehr Bewegung im Arbeitsalltag sowie Entspannungstechniken für zu Hause.

✓ **Montag 16:30 – 17:30 Uhr**



Wir bitten um vorherige Anmeldung im Stadtteilzentrum.



Aktiv & Vital im Alter

„Mit einer gesunden und guten Portion Spaß wollen wir gemeinsam in Bewegung kommen.“

Das Angebot richtet sich an Personen über 50 Jahre, die gerne etwas für die eigene Beweglichkeit tun möchten, ihre Muskelkraft erhalten oder steigern sowie die eigene Koordination verbessern wollen. Das Angebot an Übungen ist vielfältig und kann individuell angepasst werden. Wir nutzen Kleingeräte, bewegen uns auf der Matte, im Stand oder sitzend auf Hockern.



Donnerstag 9:30 – 10:30 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung im Stadtteilzentrum.



Basketballangebot (Outdoor)

Spiele Sie gerne Basketball oder sind Sie interessiert daran, diesen Sport zu erlernen? Dann nutzen Sie unser Basketballangebot und werfen ein paar Körbe.



Montag – Freitag

Ausleihe während unserer Öffnungszeiten möglich.



Yoga für Frauen

Entdecken Sie die Kraft von Vinyasa Yoga und verbessern Sie Ihre Flexibilität. An einem geschützten Ort leben wir Diversität und Körperpositivität, während wir sanfte Yogaübungen praktizieren, um innere Ruhe zu finden und dem Alltag zu entfliehen.



**jeden 1. und 3. Freitag im Monat
19 – 20 Uhr**



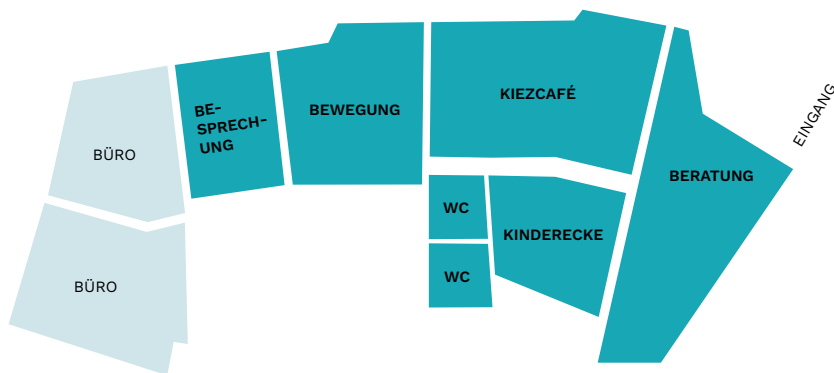
Elena Dalla Costa



www.yogawithlenus.de

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Unsere Räumlichkeiten



Impressum

info@stadtteilzentrum-rollberge.de
www.stadtteilzentrum-rollberge.de

Stiftung Unionhilfswerk Berlin
Schwiebusser Str. 18, 10965 Berlin

Anerkennung vom 11.12.2014
AZ 3416/1065/2 SenJus

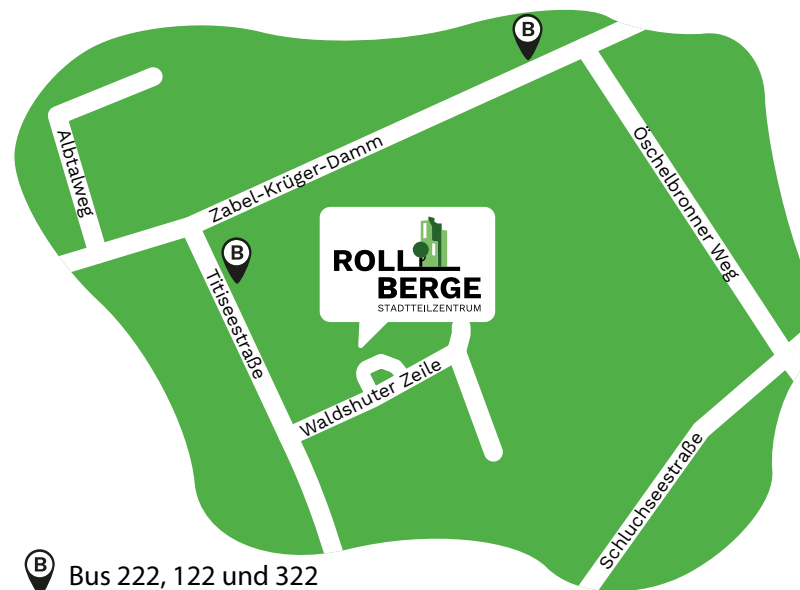
Vorstandsvorsitzender: Michael Dietmann
Stiftungsratsvorsitzender: Dr. Thomas Georgi
Inhaltlicher Verantwortlicher gemäß § 6 MDStV: Andreas Sperlich

Design, Konzeption und Realisierung
USE – Union Sozialer Einrichtungen gGmbH, Mediengestaltung

Rechtlicher Hinweis
Für die Richtigkeit, Genauigkeit, Vollständigkeit, Qualität und/oder Verwendbarkeit der dargestellten Informationen auf den verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



Hier könnt Ihr uns finden



STADTTEILZENTRUM ROLLBERGE



Zabel-Krüger-Damm 52 | 13469 Berlin



030 | 81 82 73 30 und 0152 | 03 05 52 65



info@stadtteilzentrum-rollberge.de



www.stadtteilzentrum-rollberge.de



Büro: Montag – Freitag 9 – 15 Uhr

**Zentrum: Montag – Freitag 10 – 16 Uhr
außer Dienstag 10 – 18 Uhr**

**Einzelne Angebote und Beratungen finden auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten statt.*

