

Dienstag, 01.07.25 / 14:00 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3 €  
**Encaustic für Fortgeschrittene** Freude an Wachsmalerei.

Mittwoch, 02.07.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 8 €/ 10 €  
**4. Sommerfest im Wuhletreff – Tag der offenen Tür**  
Wir feiern mit Ihnen ein buntes Programm mit Walburger Raeder, Bert-Mario Temme, unserem Chor „Die singenden Tausendfüßler“ und Sarah Buder-Lind.

Donnerstag, 03.07.25 / 14:00 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3 €  
**Mit Spaß zum besseren Gedächtnis** mit Katharina.

Freitag, 04.07.25 / 10:00 Uhr / Beitrag: 8 €/ 11 €  
**Kräuterspaziergang – Wir erkunden unsere Umgebung**  
Mit Kräuterpädagogin Karin Wichterey.

Samstag, 05.07.25 / 10:00–14:00 Uhr / Preis: 37 €  
**Erste Hilfe am Baby und Kleinkind** Für Mütter, Väter, Omas, Opas und Babysitter mit praktischen Übungen. Begrenzte Teilnehmerzahl! Dozentin: Editha Künzel

Montag, 07.07.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 5 €/ 8 €  
**Montagscafé mit Thema: Lesung** Die Sonne lacht – gute Reise!“ Der Köpenicker Autor Michael Schwalbe liest für Sie aus seinen Büchern.

Mittwoch, 09.07.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 14 €/ 17 €  
**„Lippen schweigen, flüstern Geigen!“** Beliebte Arien und Duette aus Oper, Operette und Musical mit der Sopranistin Sahrah Buder-Lind und Bert-Mario Temme.

Donnerstag, 10.07.25 / 09:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3 €  
**Hockergymnastik (I)** Gymnastik im Sitzen.

Montag, 14.07.2025 / 14:30 Uhr / Beitrag: 3 €/ 5 €  
**Montagscafé mit Thema: „Das Marienleben in der Bildenden Kunst“** Maria wird in der Bibel eigentlich nur als Leihmutter für Gottes Sohn beschrieben. Im Mittelalter wird darüber neu nachgedacht. Ein Vortrag von und mit Tamara Schwieger.

Montag, 14.07.25 / 18:00 Uhr / Beitrag: 11 €  
**NEU: „Schöne Geschichten“ – Eine Lesegruppe**

Preise mit \* gekennzeichnet gelten für unsere Mitglieder.

Dienstag, 15.07.25 / Abfahrt: 8:00 Uhr / Preis: 77,00 € p.P.  
**TAGESFAHRT: Usedom – Kamminke & Ahlbeck**  
Leistung: Busfahrt, Fischimbiss in Kamminke, Freizeit in Ahlbeck. Verbindliche Anmeldungen bis 13.06.2025.

Mittwoch, 16.07.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 8 €  
**Tanz im Wuhletreff** Zu unserer beliebten Kaffeetafel wird für Sie zum Tanz aufgespielt.

Donnerstag, 17.07.25 / 12:30 Uhr / Preis: 12 €  
**Wir bitten zu Tisch! Mittagessen im Wuhletreff**  
Heute servieren wir Ihnen Frikassee mit Kartoffeln.

Donnerstag, 17.07.25 / 14:00Uhr / Beitrag: 5 €/ 7 €  
**„Starke Füße – Klarer Kopf“**

Freitag, 18.07.25 / 10:00 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3,00 €  
**Wissen am Freitag: Betratung zum Hauspflagedienst „Carina“** Es informiert Sie Frau Massalski. Sie erhalten Einblicke zum Thema Pflegedienst und eine Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI.

Mittwoch, 23.07.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 14 €/ 17 €  
**Kaberett Akut: DER KLÜGERE GIBT AUF** Was ist passiert? Wir kennen Gisela Oechelhaeuser seit Jahrzehnten als leidenschaftliche streitlustige Kabarettistin, und jetzt gibt sie auf?

Donnerstag, 24.07.25 / Preis pro Person: 77 €  
**TAGESFAHRT: Schlossgartenfestspiele in Neustrelitz**  
Leistungen: Busfahrt, Karten PK1 für „Die Zirkusprinzessin“.

Donnerstag, 24.07.25 / 09:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3 €  
**Hockergymnastik (II)** Gymnastik im Sitzen.

Montag, 28.07.25 / 18:00 Uhr / Beitrag: 11 €  
**NEU: „Schöne Geschichten“ – Eine Lesegruppe**

Donnerstag, 31.07.25 / 10:00 Uhr / Beitrag: frei  
**Die Spaziergänger von Köpenick** Treffpunkt: Rondell.

## AUGUST

Freitag, 01.08.25 / 10:00 Uhr / Beitrag: 8 €/ 11 €  
**Kräuterspaziergang – Wir erkunden unsere Umgebung**  
mit Kräuterpädagogin Karin Wichterey.

Donnerstag, 07.08.25 / 09:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3 €  
**Hockergymnastik (I)**

Donnerstag, 07.08.25 / 14:00 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3 €  
**Mit Spaß zum besseren Gedächtnis** mit Katharina.

Freitag, 08.08.25 / Abfahrt: 7:30 Uhr / Preis: 48,00 € p.P.  
**TAGESFAHRT: Hanse Sail in Warnemünde** Leistung: Busfahrt, Freizeit auf der Hanse Sail in Warnemünde. Verbindliche Anmeldungen bis 11.07.2025.

Montag, 11.08.25 / 18:00 Uhr / Beitrag: 11 €  
**NEU: „Schöne Geschichten“ – Eine Lesegruppe**

Donnerstag, 14.08.25 / 14:00Uhr / Beitrag: 5 €/ 7 €  
**„Starke Füße – Klarer Kopf“**

Mittwoch, 20.08.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 8 €  
**Tanz im Wuhletreff** Zu unserer beliebten Kaffeetafel wird für Sie zum Tanz aufgespielt.

Donnerstag, 21.08.25 / 12:30 Uhr / Preis: 12 €  
**Wir bitten zu Tisch! Mittagessen im Wuhletreff**  
Heute servieren wir Ihnen Schmorgurken mit Kartoffeln.

Montag, 25.08.25 / 18:00 Uhr / Beitrag: 11 €  
**NEU: „Schöne Geschichten“ – Eine Lesegruppe**

Mittwoch, 27.08.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 13 €/ 16 €  
**Es leben die 70er!** Musikalisch verzaubert Sie Tina Maria Hoff mit Schlagern, Oldies und Evergreens der 70er Jahre.

Donnerstag, 28.08.25 / 10:00 Uhr / Beitrag: frei  
**Die Spaziergänger von Köpenick** Treffpunkt: Rondell.

## SEPTEMBER

Mittwoch, 03.09.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 14 €/ 17 €  
**Erinnerungen an Heinz Quermann** Tochter Petra Quermann erinnert humorvoll an ihren Vater und andere bekannte Künstler wie Helga Hahnemann, Frank Schöbel u.v.a. Sie plaudert aus dem Privaten und kleinen Geheimnissen auf und hinter der Bühne ihres Daddy's. Lassen Sie uns gemeinsam in alten Zeiten stöbern!

Donnerstag, 04.09.25 / 14:00 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3 €  
**Mit Spaß zum besseren Gedächtnis** mit Katharina.

Samstag, 06.09.25 / 10:00–18:00 Uhr / Preis: 130 € / 10 € Verpflegung  
**(Herbstliche) Tischläufer nass gefilzt** Sie erlernen die Filztechnik und stellen mindestens ein fertiges Werk her. Verbindliche Anmeldung bis 28.08.2025  
Dozentin: Meike Raßbach – Filzatelier Huhn Grünes aus Mahlsdorf.

Montag, 08.09.25 / 18:00 Uhr / Beitrag: 11 €  
**NEU: „Schöne Geschichten“ – Eine Lesegruppe**

Mittwoch, 10.09.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 8 €  
**Tanz im Wuhletreff** Zu unserer beliebten Kaffeetafel wird für Sie zum Tanz aufgespielt.

Donnerstag, 11.09.25 / 09:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3 €  
**Hockergymnastik (I)**

Freitag, 12.09.25 / 10:00 Uhr / Beitrag: 8 €/ 11 €  
**Kräuterspaziergang – Wir erkunden unsere Umgebung** mit Kräuterpädagogin Karin Wichterey.

Montag, 15.09.25/ 14:30 Uhr / Beitrag: 8 €/11 €  
**Geburtstagsfeier** Für die Jubilare der vergangenen Monate. Lassen Sie sich musikalisch mit Evergreens verzaubern. Am Klavier: Falk Kulawik.

Dienstag, 16.09.25 / Abfahrt: 08:00 Uhr / Preis: 85 € p.P.  
**TAGESFAHRT: Plau am See** Leistung: Busfahrt, Stadtrundfahrt mit Plauer Kleinbahn, Mittagessen, Schifffahrt.

Mittwoch, 17.09.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 14 €/ 17 €  
**Kaffeklatsch mit Cindy Berger & Norbi** Eine musikalische Unterhaltungsshow.

Donnerstag, 18.09.25 / 10:00 Uhr / Beitrag: frei  
**Die Spaziergänger von Köpenick** Treffpunkt: Rondell.

Donnerstag, 18.09.25 / 12:30 Uhr / Preis: 12 €  
**Wir bitten zu Tisch! Mittagessen im Wuhletreff**  
Heute servieren wir Ihnen Hackfleischgulasch, Gemüse und Kartoffelbrei.

Donnerstag, 18.09.25 / 14:00 Uhr / Beitrag: 5 €/ 7 €  
**„Starke Füße – Klarer Kopf“**

Montag, 22.09.25 / 18:00 Uhr / Beitrag: 11 €  
**NEU: „Schöne Geschichten“ – Eine Lesegruppe**

Mittwoch, 24.09.25 / 14:30 Uhr / Eintritt: 10 €/ 13 €  
**Dumm gelaufen – Satire für politisch inkorrekte Zeiten**  
 Ein Kabarett-Gastspiel mit Martin Valenske von der Distel Berlin.

Donnerstag, 25.09.25 / 09:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3 €  
**Hockergymnastik (II)** Gymnastik im Sitzen.

Montag, 29.09.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 5 €/ 8 €  
**Montagscafé mit Thema: Lesung** „Zauberei – in Gedanken versunken ...“ Der Köpenicker Autor Michael Schwalbe liest für Sie aus seinen Büchern.

VORSCHAU

Mittwoch, 01.10.25 / 14.30 Uhr / Beitrag: 12 €/ 15 €  
**Livemusik mit dem Duo Yello Mellow** Rockig und poppig aber auch Country-Music. Die Palette an Musik des beliebten Duos ist vielfältig und breit. Es darf auch getanzt werden.

Montag, 06.10.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 8 €/ 10 €  
**„Bunt sind schon die Wälder“** Genießen Sie mit unserem Chor „Die singenden Tausendfüßler“ einen zauberhaften Nachmittag.

Mittwoch, 08.10.25 / 14:30 Uhr / Beitrag: 8 €  
**Oktoberfest im Wuhletreff** Zu unserer beliebten Kaffeetafel wird für Sie „zünftig“ zum Tanz aufgespielt. Später reichen wir Weißwurst mit Brezn und bayrisches Bier.

Freitag, 17.10.25 / 10:00 Uhr / Beitrag: 1,50 €/ 3,00 €  
**Wissen am Freitag: Einbruchsschutz und Prävention**  
 Gemeinsam mit der Polizei erfolgt eine Beratung zum Thema Sicherheit, Einbruch usw.

Unsere Kontoverbindung

Tausendfüßler e. V. / Berliner Sparkasse  
 IBAN: DE 27 1005 0000 1653 5224 84

**Montag**  
 09:30 – 10:30 **Smartphonekurs I**  
 11:00 – 12:00 **Smartphonekurs II**  
 10:45 – 12:00 **Die Milchpiraten** (Eltern-Baby-Gruppe)  
 14:00 – 16:00 **Malen im Café Plätzchen**  
 17:00 – 18:30 **Yoga für Senioren**° j.d. 2.+4. Mo. im Monat  
 18:00 – 19:00 **NEU: Yoga & Bewegungskurs** für die „Sweet 60s“  
 18:00 – 20:00 **NEU: Schöne Geschichten** (alle 14 Tage)  
 18:30 – 21:30 **Vinyasa-Yoga** °  
 19:00 – 20:00 **NEU: Yoga & Entspannungstraining** für Erwachsene

**Dienstag**  
 08:30 – 09:30 **Senioren-gymnastik**  
 10:00 – 11:00 **Senioren-gymnastik**  
 11:00 – 12:00 **Qigong** °  
 11:30 – 12:30 **Senioren-gymnastik**  
 12:00 – 13:00 **NEU: Bauchtanz** °  
 13:00 – 14:00 **Senioren-gymnastik**  
 13:30 – 16:30 **Spielenachmittag im Café Plätzchen**  
 14:00 – 16:00 **Encaustic** j.d. 1. Dienstag im Monat  
 14:30 – 15:30 **Senioren-gymnastik**

**Mittwoch**  
 08:00 – 09:00 **Senioren-gymnastik**  
 11:00 – 12:30 **Chor**  
 14:30 – 16:30 **Klöppeln**  
 18:00 – 19:30 **Pop- und Gospelchor**  
 19:00 – 20:00 **Qigong für Einsteiger**° (über Krankenkasse)

**Donnerstag**  
 09:30 – 11:30 **Stricken / Basteln**  
 09:30 – 12:00 **Skat am Vormittag**  
 12:00 – 13:30 **Die Milchpiraten** (Eltern- Baby- Gruppe)  
 14:00 – 16:00 **Kreatives Basteln** j.d. 2.+4. Do. im Monat  
 17:00 – 18:30 **Yoga**

**Freitag**  
 10:00 – 12:00 **Englisch**  
 11:00 – 12:00 **Singen in froher Runde**

° Diese Kurse finden im „Alten Waschhaus“, Kaulsdorfer Str. 230, 12555 Berlin statt.

Wuhletreff (Tausendfüßler e.V.)  
 Zum Wuhleblick 50  
 12555 Berlin  
 Tel.: 030 – 6 52 72 71  
 wuhletreff@1000fuessler-frauen.de  
 www.1000fuessler-frauen.de

**Anmeldungen und Tickets unter 030 – 6490 4845**  
 (Montag bis Freitag von 9–12 Uhr)

Anfahrt

-  **169/269** Semliner Straße  **X69** Hoernlestraße
-  **164** Kaulsdorfer Straße
-  **62/63** Mahlsdorfer Straße/Gehsener Straße
-  **68 S** Köpenick
-  **S3** Köpenick



**Förderer**  
 Bezirksamt Treptow-Köpenick



**Mitglied im**  
 Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPW)



# Wuhletreff

Das Freizeitzentrum für Seniorinnen und Senioren und jüngere Generationen

PROGRAMM 2025

Juli  
 August  
 September



Träger „Tausendfüßler“ e. V.  
 Vereinigung Fraueninitiativen und Sozialprojekte Köpenick