

## Stimmworkshop mit Rebekka Uhlig

Sonntag, 16. März // 10.30 – 17 UHR

Professionelles Atem-, Stimm- und Sprechtraining für Frauen\*

Bei diesem Schulungstag werdet ihr einen Einblick ins Stimmtraining bekommen. Ihr werdet Übungen kennen lernen, die euch helfen eure Stimme und eure Präsenz zu stärken sowie bewusster mit eurer Stimme und eurer Körpersprache umzugehen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 30 - 50 Euro (Selbsteinschätzung) für den gesamten Tag.

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

---

### Nachbarschaftskneipe

Dienstag, 4. März & 18. März //  
19-21.30 UHR

Von, mit und für Menschen aus Waldstadt.  
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat.

---

### Aikempo-Training für Einsteiger\*innen

Ab 6. März  
Jeden Donnerstag // 18.30 – 20 UHR

Inklusives Kampfkunst-Training für Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Handicap.

Anmeldungen bitte telefonisch an  
Finja Tannert 0151 – 61459915.

PROGRAMM  
MÄRZ 2025



HAUS DER BEGEGNUNG



präventive, altersübergreifende  
Dienste im sozialen Bereich gGmbH



Landeshauptstadt  
Potsdam

**HAUS DER  
BEGEGNUNG**

Waldstadt

Zum Teufelssee 30  
14478 Potsdam

MO - DO 10:00 - 14:00 Uhr  
FR 10:00 - 13:00 Uhr

Telefon 0331 - 2702926  
E-Mail [info@hdb-potsdam.de](mailto:info@hdb-potsdam.de)

[WWW.HDB-POTSDAM.DE](http://WWW.HDB-POTSDAM.DE)

## GESELLIGKEIT + MUSIK

---

### Stadtteilfrühstück *kostenfrei*

Jeden Montag 8 – 11 UHR

### Räuber-Rommé *mit Kaffeegedeck*

Jeden Montag 12 – 15.30 UHR

### Hobbyküche *Warteliste*

Dienstag 11.03. + 25.03. 11 – 13 UHR

### Singekreis

Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 UHR

### NEU: Nachbarschaftskneipe

Dienstag 04.03. + 18.03. 19 – 21.30 UHR

## KREATIVITÄT + KUNST

---

### Encaustic *Warteliste*

Montag 03.03. + 17.03. 10 – 12 UHR

### Fotoklub

Montag 17.03. 14 – 16 UHR

### Kreatives Schreiben

Dienstag 11.03. + 25.03. 18.30 – 20 UHR

### Malen 2

Jeden Dienstag 11 – 14 UHR

### Malen 1 *Warteliste*

Jeden Mittwoch 9 – 12 UHR

### Stricken

Jeden Mittwoch 15 – 17 UHR

### Nähen mit Maschine *Warteliste*

Mittwoch 05.03. + 26.03. 9 – 13 UHR

### Upcycling *Warteliste*

Jeden Donnerstag 10 – 14 UHR

### Filzen

Samstag 22.03. 10 – 14 UHR

## SELBSTHILFE + BERATUNG

---

### Lerncafé für Erwachsene

Jeden Montag 9 – 12 UHR

### Offene Sprechstunde Stadtteilkoordinatorin

Montag 10.03. 9.30 – 11 UHR

### Computer-, Handy-, & Tablet-Hilfe

Jeden Montag 10 – 11 UHR

### „man sieht sich“ – *Kostenfreie Beratung für Männer\**

Jeden Dienstag *Warteliste* 12 – 19 UHR

### Stammtisch Männergesundheit

Mittwoch 19.03. 15 – 17 UHR

### Familien- und Schwangerschaftsberatung

Mittwoch 12.03. 15 – 16 UHR

### Meeting Anonyme Alkoholiker

Jeden Mittwoch 18.30 – 20.30 UHR

### Rolliklub

Donnerstag 13.03. + 27.03. 14.30 – 17 UHR

### Repair-Café 2 (ohne Fahrradcheck) *mit Kaffee & Kuchen*

Im April wieder 15 – 17 UHR

### Repair-Café & Fahrradcheck *mit Kaffee & Kuchen*

Donnerstag 20.03. 15 – 18 UHR

---

### Friseurin

Donnerstag 27.03. 12 – 14 UHR

### Waldstadt-Visionen

Freitag 21.03. 16.30 – 18 UHR

# M Ä R Z 2 0 2 5

## SPORT

---

### Hockergymnastik *Warteliste*

Jeden Dienstag 14 – 15.15 UHR

### Aikempo: barrierefreies Kampfkunst-Training

Fortgeschrittene: Jeden Mittwoch  
18.30 – 20 UHR

Anmeldung: 0170 - 3226090

Einsteiger: Jeden Donnerstag

18.30 – 20 UHR

Anmeldung: 0151 - 61459915

### NEU: Kinderyoga (*ab 3J.*)

Jeden Donnerstag  
15.30 – 17 UHR

Infos & Anmeldung:  
info@doreen-arnold.de

### Nordic Walking

Jeden Donnerstag 10 – 12 UHR

### Waldbaden

Donnerstag 13.03. 16 - 17 UHR

### Tischtennis *nach Bedarf*

Anmeldung: 0331 - 2702926

### Qigong *Warteliste*

Freitag 07.03. + 21.03.  
9.30 – 10.30 UHR

### Bewegung für Einsteiger

Freitag 07.03. + 21.03.  
10.45 – 11.30 UHR  
Anmeldung: 0331 - 2702926