



Netzwerk für Gesundheit und Bewegung

apartment.franz-jacob@albatrosggmbh.de
Tel: 030 5779 5227

Träger
Kooperationspartner des Netzwerkes für Gesundheit und
Bewegung. Albatros gGmbH, Träger gGmbH, WIB GmbH,
Pinel gGmbH, TSV Berlin Wittenau, GPVA Lobetal gGmbH,
GPV Lichtenberg und Reinickendorf

Tischtennis Pankow

Wir freuen uns auf alle, die Interesse haben. Ihr braucht nichts mitzubringen außer bequemer Kleidung und geeigneter Schuhe zum Spielen.

📍 im Heinz-Knobloch-Park in Pankow
Tram M1/50 | Haltestelle Masurenstraße

🕒 Dienstag 13:00 - 14:30 Uhr

👤 André Wick
☎ 030 47535492
✉ a.wick@albatrosggmbh.de
kbs.pankow@albatrosggmbh.de



**Dies ist ein offenes Angebot
von Albatros Social**

Tischtennis / Cornhole Reinickendorf

Wir freuen uns auf alle, die Interesse an Tischtennis oder Cornhole und Spaß an der Bewegung haben.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Hallenschuhe sowie ausreichend zu Trinken mit.

📍 Grundschule am Schäfersee
Holländerstraße 25-30, 13407 Berlin

U8 Franz-Neumann-Platz 8 min Fußweg
Bus 128 Brienzer Str. 2 min Fußweg
Bus 120 Holländerstr. 3 min Fußweg

🕒 Donnerstag 16:00 - 18:00 Uhr

Träger gGmbH

👤 M. von der Linden
☎ 030 50565871

Albatros Social

👤 S. Weise und S. Schreier
☎ 030 4352370

**Dies ist ein offenes Angebot
von Albatros Social und Träger gGmbH**

Kubb & Cornhole Lichtenberg

Bewegung, Spaß und Gemeinschaft stehen bei uns im Mittelpunkt.
Durch gemeinsame Aktivitäten werden Koordination, Geschicklichkeit und Konzentration gefördert.
In der Gruppe entstehen Motivation, Teamgeist und Freude an der Bewegung.
Komm gerne vorbei – ein Neueinstieg ist jederzeit möglich!

📍 Im Fennpuhlpark Lichtenberg
(Achtung neuer Standort Treffpunkt an der Beachzone)

🕒 Montag 14:00 - 16:00 Uhr

👤 Stefan Bendel
☎ 030 51658058
✉ apartment.einbecker@albatrosggmbh.de

Bitte um Anmeldung vor erster Teilnahme.
Bei Unwetterwarnung und Regenwetter kann die Gruppe leider ausfallen.

**Dies ist ein offenes Angebot
von Albatros Social**

Kubb Reinickendorf

Die gemeinsame Aktivität bringt Freude und so fällt es leicht, Koordination, Konzentration und Ausdauer in der Gruppe zu üben.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.
(Zeiten von Sommer- und Wintersaison je nach Wetterlage und Absprache)

🕒 Donnerstag 14:30 - 16:30 Uhr

Sommersaison

📍 Waidmannsluster Damm 187
13469 Berlin
(Nähe S Waidmannslust)

Wintersaison

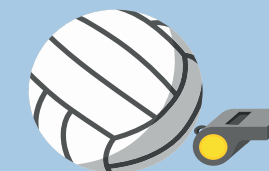
📍 Sporthalle der Grundschule
am Schäfersee
Holländerstraße 25-30, 13407 Berlin
(Nähe U Franz-Neumann-Platz)

👤 M. Zinke
☎ 030 4143329

**Dies ist ein offenes Angebot
von Albatros Social und Träger gGmbH**



NETZWERK FÜR GESUNDHEIT UND BEWEGUNG



Tischtennis & Badminton
Lichtenberg

Wir freuen uns auf alle, die Interesse haben, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

📍 Sporthalle Welsestraße 50, 13057 Berlin
Bus X54 | 294 | 154 Vincent-van-Gogh Str.
Tram M4 | M17 Prendener Str. 10 min Fußweg
Bus 120 Holländerstr. 3 min Fußweg

🕒 Freitag 14:30 - 16:30 Uhr

Albatros Social

👤 Falko Schröder
📞 030 221922295

Pinel gGmbH

👤 Robert Lasch
📞 0159 04191716

Mitzubringen:
Hallenturnschuhe und bequeme Kleidung ausreichend zu Trinken (Umkleideräume und Duschen sind vorhanden)

Dies ist ein offenes Angebot von Albatros Social und Pinel gGmbH

Schwimmen
Lichtenberg

Wir bitten, bei erstmaliger Teilnahme um Anmeldung unter unten stehender Telefonnummer.

📍 Eingang Schwimm-und Sprunghalle S Landberger Allee
Tram M6 | M5 | M8

🕒 Dienstag 13:45 Uhr

👤 Falko Schröder
📞 030 221922295
✉ apartment.einbecker@albatrosggmbh.de

Nicht vergessen:

- Eintrittsgeld 3,50€ oder 5,50€ (frei für WV-Klienten)
- 2€ als Pfand für Schrank
- Schwimmsachen, Badelatschen, Handtuch, Duschbad



Dies ist ein offenes Angebot von Albatros Social

Volleyball
Mitte

Wir spielen barfuß im Sand. Bitte bequeme Sportsachen, Handtuch und ausreichend Trinken mitbringen.

📍 BeachMitte
Caroline-Michaelis-Straße 8, 10115 Berlin S Nordbahnhof
Tram M10 | M8

Sommersaison

🕒 Freitag 10:00 - 12:00 Uhr

Wintersaison

🕒 Dienstag 14:00 - 15:30 Uhr

👤 Ditte Ziesche und Nico Wilkendorf
📞 030 57795227



Dies ist ein offenes Angebot von Albatros Social

Wandern
Berlin

Unser ngb-Wandertag findet **einmal im Monat** an **einem Montag** statt.

Wir erkunden die Wanderrouten in und um Berlin, die Strecken betragen etwa zwischen 10 und 15 km.

Einmal im Jahr bieten wir auch eine dreitägige Wanderreise an!

Bei Interesse bitte im Tageszentrum Tegel Süd nachfragen.

Die Wandertage sind ein offenes und kostenfreies Angebot.

Anmeldung bitte unter unten stehenden Telefonnummern.

TZ Tegel Süd

👤 P. Scharne
📞 030 4352370

Wohnverbund Lichtenberg

👤 N. Dähne und C. Schallock
📞 030 51658058

Dies ist ein offenes Angebot von Albatros Social

Licht & Luft
Tegel

Spazieren macht den Kopf frei, den Puls ruhig und belebt.

Die „Licht und Luft“ - Gruppe ist ein Bewegungsangebot für diejenigen, die gern spazieren gehen und zunächst nur kleinere Distanzen bewältigen können oder wollen.

Wir laufen eine Stunde und können durch die etwa gleich bleibende Route auch Verbesserungen in der Fitness bei den einzelnen Teilnehmer*innen erkennen.

📍 Tageszentrum Tegel-Süd
Sterkrader Straße 45, 13507 Berlin

🕒 Dienstag 13:15 - 14:00 Uhr
📞 030 4352370

Dies ist ein offenes Angebot von Albatros Social

Line Dance
Lichtenberg

Ihr braucht weder Cowboystiefel, noch Hüte oder Karohemden! Bringt einfach Euch und ein paar Hallenschuhe mit! Das Motto im Line Dance lautet:

„Jede:r tanzt für sich, aber keine:r tanzt alleine!“

In diesem Sinne freuen wir uns auf Euch und das gemeinsame Tanzen!

📍 Sporthalle Klützer str. 36, 13059 Berlin Hohenschönhausen

🕒 Freitag 14:00 - 15:30 Uhr | Beginner
Freitag 15:30 - 17:00 Uhr | Fortgeschrittene
Montag 14:00 - 15:30 Uhr | Übungsrunde

👤 Cecily Schallock
📞 01578 0598065



Dies ist ein offenes Angebot von Albatros Social