



<https://phase3-berlin.de>

Liebe Freunde und Mitglieder von "Phase3: bewegt – kreativ – gemeinsam",

wir hoffen, ihr seid alle gut ins neue Jahr gestartet und wir wünschen euch für 2022 viel Freude, Zuversicht und vor allem Gesundheit! Denn das scheint im Moment wieder das Wichtigste zu sein, weil die neue Omikron-Welle auch vor uns dreifach Geimpften nicht halt macht. Das Gute ist nur, dass die Krankheitssymptome in der Regel vergleichsweise harmlos ausfallen. Also lassen wir uns nicht verdrießen und auch diese Welle an uns vorbeiziehen.

Unser letzter **Info-Abend** zum Thema Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht war gut besucht und stieß auf reges Interesse.

Wir bleiben noch ein bisschen beim Thema Gesundheit und möchten euch schon unseren nächsten Info-Abend ankündigen, dieser ist dem „Guten Schlaf“ gewidmet. Zentrale Fragen rund um das Thema Schlaf werden besprochen und mit lebensnahen Verhaltensweisen, die in den Alltag integriert werden können, komplettiert.

- Warum ist gesunder Schlaf existenziell für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit?
- Was ist eigentlich gesunder Schlaf und ab wann ist Schlaf ungesund?
- Welche Stellschrauben am Tag haben Einfluss auf meine Schlafqualität?
- Was sind praktikable «Dos & Don'ts»?
- Welche Mythen gibt es über Schlaf?

Axel Schiffler wird uns umfassend informieren. Er ist Diplom-Sportwissenschaftler und Experte für viele gesundheitsbezogene Themen wie aktiver Lebensstil, Verhaltensänderung, Motivation, BrainFit, Leistungsfähigkeit u. a.

Geplant ist der Info-Abend für Ende Februar. Ort und genauer Termin werden noch bekannt gegeben. Die Anmeldung dazu wird wieder über unsere Webseite laufen und wir erheben eine Teilnahmegebühr von 10,-€, als Kostenbeteiligung für den Referenten. Das ist neu bei Phase 3, aber wir haben uns gedacht, dieses zentrale Thema sollte uns einen Experten wert sein und der hat nun mal seinen Preis.

Fotowettbewerb

Vielleicht wart ihr ja noch zu stark mit dem Weihnachtsfest und dem Jahreswechsel beschäftigt, denn es gibt bisher nur wenige Teilnehmer/innen. Deshalb wird der Fotowettbewerb verlängert. Einsendeschluss ist jetzt der 28.02.2022.

Schickt eure Fotos bitte diesmal per Mail an Ilka Monheimius: ilka-mon@web.de

Ilka hat diesmal die Sammlung der Fotos übernommen und wird auch neben dem Vorstand mit in der Jury sein.

Folgende Bedingungen sollten die Fotos erfüllen:

- Das Foto sollte im Rahmen einer Phase 3 Veranstaltung entstanden sein.
- Das Foto sollte nicht älter als von 2020 sein.
- Die Urheberrechte sollten klar sein (also nur eigene Fotos).
- Der Titel des Fotos sollte Ort, Zeitpunkt und Anlass enthalten.

Teilnahmeberechtigt sind alle Teilnehmer/innen von Phase3-Veranstaltungen also auch Externe. Wir haben diesmal keine Unterteilung in Personen-, Landschaft oder Tierfotos vorgenommen. Dafür kann sich jede/r mit **jeweils zwei Fotos** bewerben. Da die Jury erfahrungsgemäß bei der Bewertung eng beieinander liegende Punkte vergibt, vergeben wir jeweils zwei 1. Preise und zwei 2. Preise und zwei 3. Preise.

1. Preis Gutschein im Wert von 30,-€ für die Teilnahme an einer unserer Veranstaltungen
2. Preis Gutschein im Wert von 20,-€ für die Teilnahme an einer unserer Veranstaltungen
3. Preis Gutschein im Wert von 10,-€ für die Teilnahme an einer unserer Veranstaltungen.

Organisatorisches

Ab 1. Februar 2022 werden wir Mehrtagestouren und Reisen, die Angemeldete aus persönlichen Gründen absagen, sowie für Tagestouren **Stornogebühren** erheben. Bei den Tagestouren wird die Teilnehmergebühr nicht rückerstattet. Bei den Touren und Reisen beträgt die Stornogebühr 3,-€ je Tag. Das entspricht der Teilnehmergebühr für Mitglieder. Den Externen wird die Differenz zwischen der Teilnehmergebühr und den Stornokosten erstattet. Diese Maßnahme erspart uns einen erheblichen Verwaltungsaufwand durch die Umbuchungen und Rücküberweisungen.

Die **Jahresmitgliederversammlung**, die normalerweise immer im Februar stattfand, wird wegen der momentan hohen Inzidenzen auf den Frühsommer vertagt. Die Einladung dazu erfolgt wie immer rechtzeitig mindestens vier Wochen im Voraus.

Sport und Bewegung

Aqua Fitness

Findet im Kombibad in der Seestraße statt. Die ersten Kurse sind gelaufen und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren sehr zufrieden mit dem neuen Schwimmbad. Das Wasser ist wärmer, die Umkleiden bieten reichlich Platz und das Personal ist freundlich. Anmeldungen bitte über unsere Webseite!

Gedächtnistraining

Die Anzahl der Teilnehmer/-innen am Gedächtnistraining von Frau Sondermann hat sich erhöht, so dass ein Parallelkurs angeboten wird. Die Kurse finden mittwochs von

11 bis 13 Uhr in Wilmersdorf - Nähe U-Bhf. Blissestr.- statt. Am Donnerstag wird der Kurs ebenfalls von 11 bis 13 Uhr in der Auenkirche durchgeführt. In beiden Kursen sind noch einige wenige Plätze frei, die von Neueinsteigern genutzt werden können. Interessenten können sich direkt an Frau Sondermann Tel.890 090 52 wenden. Die Kursgebühr für Neueinsteiger wird anteilig berechnet.

Fort- und Weiterbildung

Ayurvedisch Kochen?

Ja, es gibt bereits Anmeldungen! Der Kochkurs 1 hat bereits 4 Teilnehmerinnen und findet somit auf alle Fälle statt. Hier sind noch zwei Plätze frei. Zum Kochkurs 2 gibt es zwei Anmeldungen – hier sind noch vier Plätze frei.

Die vegetarische Ernährung des Ayurveda stellt uns wahre Köstlichkeiten bereit. Doch nicht nur das. Die richtigen Speisen geben Energie und alle sechs Geschmacksrichtungen sollen Gaumen und Verdauungsfeuer zufrieden stellen. Müdigkeit nach dem Essen oder Heißhungerattacken bleiben aus.

Die Kursleiterin wird euch mit den Grundzügen bekannt machen, nach denen Ayurveda-Köche kochen. Wer will, kann anhand eines Fragebogens seine Typenbestimmung machen: Wie viel Vata- Pitta- und Kapha-Energie steckt in mir? Mit unseren erworbenen Kenntnissen kochen wir ein winterliches Menü mit regionalen Produkten, stellen Ghee (geklärte Butter) selbst her und genießen in entspannter Runde, was wir für uns gekocht haben.

Am **08.02.2022** ist für alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen der beiden Kochkurse ein zweistündiger „**Theoriekurs**“ geplant. Bringt bitte ein Marmeladenglas für Ghee mit, das ihr mit nach Hause tragen könnt! Außerdem gibt es ein Handout zum Nachlesen und mit Rezepten zum Nachkochen.

| | |
|--------------|------------|
| Theoriekurs: | 08.02.2022 |
| Kochkurs 1: | 15.02.2022 |
| Kochkurs 2: | 25.02.2022 |

Teilnehmer/innen pro Kochkurs: Maximal sechs Personen, mindestens vier Personen
Theoriekurs: keine Begrenzung

Die Kursgebühr inkl. Lebensmittel beträgt für Mitglieder 30,-€ und für Externe 40,-€

Die Kurse finden statt im
Café des Beamten-Wohnungs-Vereins zu Berlin eG
Lutherstr. 11, 12167 Berlin (Steglitz)
(Zugang zum Café befindet sich im Vereinsweg durch die Einfahrt)

Der Kochkurs wird von Ilka Monheimius geleitet. Sie steht auch für Nachfragen per Mail zur Verfügung: ilka-mon@web.de Anmeldungen bitte über unsere Webseite.

Musik und Kulturelles

Das **Instrumentalensemble** hat wieder - unter Einhaltung der 2Gplus-Regeln - seine Proben aufgenommen. Die Proben finden in Zukunft immer freitags statt. Neue

Mitglieder können leider zur Zeit nicht, oder nur in Ausnahmefällen nach Rücksprache mit Susanne Jüdes, aufgenommen werden.

Reisen

Die **Langlauf- bzw. Winterwanderreise ins Tannheimer Tal** vom 15.01.-22.01.2022 ist mit 22 Teilnehmern bereits ausgebucht. Ansprechpartnerin zu dieser Reise ist Regine Welde.

In 2022 wollen wir wieder unsere **traditionelle Skireise nach Maria Alm vom 05.-12.03.2022** durchführen. Corona bedingt wird es bei der Skiliftnutzung nach heutigem Stand eine Maskenpflicht geben. Ansonsten ist Maria Alm und auch das Hotel Hintermoos von Corona weitgehend verschont geblieben. Das Skigebiet ist **nur für geübte Abfahrtsläuferinnen und Abfahrtsläufer** geeignet. Wir starten also mit den Skiern direkt vom Hotel weg auf die Piste und haben Anschluss an die Königstour (Skischaukel von Maria Alm bis nach Mühlbach) in beide Richtungen. **Die Reise ist ab sofort buchbar.**

Unsere Kursanbieter haben sich terminlich abgestimmt und die **Touren- und Reiseplanung für 2022** fertig gestellt. Diese ist auf unserer Webseite unter Aktuelles veröffentlicht. Wer also langfristig planen will, kann sich die Termine aus unserem Kalender für die Touren- und Reiseplanung schon mal vormerken.

Buchungsstart:

Tagestouren können dann gebucht werden, wenn sie in der Rundbrief-Vorschau veröffentlicht wurden und das geschieht in der Regel zwei Monate im Voraus. Mehrtagestouren und vor allem Reisen sind wegen des längerfristigen Planungsaufwands entsprechend auch früher buchbar, also sobald sie in der Vorschau am Ende des Rundbriefs erscheinen.

Auch im Jahr 2022 werden neue Angebote und neue Kursleiter/innen unser Spektrum erweitern. Damit gewinnt natürlich Phase3 weiter an Attraktivität und es macht auch viel Spaß, sportliche oder andere Angebote selbst zu organisieren. Wer also Ideen hat und vielleicht noch zögerlich ist, wende sich bitte direkt an Regine Welde oder die anderen Koordinatoren der Angebotsbereiche.

Wir wünschen euch viel Freude bei euren gedanklichen Planungen.

Herzliche Grüße

Wolfgang Krieger
Karlheinz Schöne
Regine Welde
Ulrike Winkelmann

P.S. Wer diesen Rundbrief künftig nicht mehr erhalten möchte, teile dies bitte kurz per Antwortmail mit.

Über Rückmeldungen oder Leserbriefe, die wir in Abstimmung mit den Absendern gern auch veröffentlichen, freuen sich die Verfasser des Rundbriefs.

| Kursangebot Januar 2022 | | | |
|---|----------------|----------------------------|--------------------|
| Aqua-Gymnastik 10 Termine (16.11.2021-25.01.2022) | Di 11:45-12:45 | 04.01.2022 wöchentlich | Antje Brambach |
| Gedächtnistraining 2. Kurs (11.11.21-13.01.2022) | Do 11:15-12:45 | 06.01.2022 wöchentlich | Kathrin Sondermann |
| Aqua-Gymnastik 10 Termine (07.01.2022-11.03.2022 unter Vorbehalt) | Fr 11:45-12:45 | 07.01.2022 wöchentlich | Antje Brambach |
| Winterspaziergang Tiergarten nach Jannowitzbrücke | Di 11:00-15:00 | 11.01.2022 | Karlheinz Schöne |
| Gedächtnistraining im UCW ab 12.Januar- 2.März | Mi 11:15-12:45 | 12.01.2022- wöchentlich | Kathrin Sondermann |
| Winterreise Tannheimer Tal | Sa-Sa | 15.01.- 22.01.2022 | Regine Welde |
| Gedächtnistraining in der Auenkirche ab 20.Januar- 10.März | Do 11:15-12:45 | 20.01.2022- wöchentlich | Kathrin Sondermann |
| Vorschau Februar 2022 | | | |
| Aqua-Gymnastik 10 Termine (01.02.2022-05.04.2022) | Di 11:45-12:45 | 01.02.2022 wöchentlich | Antje Brambach |
| Gedächtnistraining im UCW ab 12.Januar- 2.März | Mi 11:15-12:45 | 02.02.2022- wöchentlich | Kathrin Sondermann |
| Gedächtnistraining Auenkirche ab 20.Januar- 10.März | Do 11:15-12:45 | 03.02.2022- wöchentlich | Kathrin Sondermann |
| Ayurvedisch kochen Theoriekurs | Di 10-12 Uhr | 08.02.2022 | Ilka Monheimius |
| Winterspaziergang Ostbahnhof nach Baumschulenweg | Mi 11-15 Uhr | 09.02.2022 | Karlheinz Schöne |
| Winterwandern im Harz | 7 Tage | 13.2.2022 - 19.2.2022 | Rainer Schwarz |
| Ayurvedisch kochen Praxis | Di 10-14 Uhr | 15.02.2022 | Ilka Monheimius |
| Walking for Future Winterwanderung Uckermark | Tagestour | 23.2.2022 | Joachim Both |
| Ayurvedisch kochen Praxis Wiederholung | Fr 10-14 Uhr | 25.02.2022 | Ilka Monheimius |
| Theater Der Zerbrochene Krug | Do 19:30 Uhr | 24.02.2022 | Brigitte Pott |

Vorschau Reisen 2022, die gebucht werden können

| | | | |
|---|--------|---------------------------|----------------|
| Wintersportreise 2022 Maria Alm | 8 Tage | 05.03.2022- 12.03.2022 | Regine Welde |
| Kombitour Rad/Kajak Die Warthemündung | 4 Tage | 09.05.2022- 12.05.2022 | Joachim Both |
| Radtour Offene Gärten Uckermark | 2 Tage | 28.05.2022- 29.05.2022 | Joachim Both |
| Radtour Die Hase | 5 Tage | 7.6.22 -11.6.22 | Rainer Schwarz |
| Radtour Die Naabflüsse, Donau, Altmühl | 6 Tage | 4.7. - 9.7.2022 | Rainer Schwarz |
| Radtour Thüringer Städtekette | 5 Tage | 12.7. - 16.7.2022 | Joachim Both |