



<https://phase3-berlin.de>

Liebe Freunde und Mitglieder von Phase 3,

Wir möchten allen danken, die mit uns am 22. Februar unseren Jubiläumsabend „10 Jahre Phase 3“ gefeiert haben. Es hat uns riesig gefreut, dass so viele von euch dabei waren. Es war ein starkes Gefühl der Verbundenheit und Wertschätzung unserer Arbeit.

Eine Teilnehmerin hat den Abend in ihrer Danksagung so beschrieben:

„Es war eine zauberhafte Veranstaltung mit Input, Rückblick, Ausblick, Spaß und Bewegung...“

Für die Bewegung sorgte Daniela Roggendorf, die uns die ersten Salsa Schritte näher brachte bis hin zu einer kleinen Rueda. Plötzlich standen 25 Menschen im Raum und schwangen die Hüften – wer hätte das gedacht? Soviel als Vorgeschmack zu ihrem Salsa Kurs, den sie ab Juni (freitags) für uns anbieten wird. Danke Daniela!

Sport und Bewegung

Wandern & Co

Joachim Both plant 2 Touren, die beide reizvoll werden könnten: Zum einen ist ein Kennenlernen von Leipzig per Kajak vom Wasser aus angedacht, wo vor allem die alte Industriearchitektur samt Brücken beeindruckend ist. Wenn noch genügend Zeit und Lust folgt dann noch ein Bummel über den Markt mit Altem Rathaus.

Zum andern reizt ihn die Neumark per Rad zu erkunden, die Region von Polen, die Deutschland am nächsten liegt und sowohl an Natur als auch kulturell Einiges zu bieten hat. Ja, es stimmt, das Radwegenetz ist in Polen längst nicht so ausgebaut wie bei uns, aber es gibt genügend Nebenstraßen und feste Wege, die ein genussvolles Radeln möglich machen. Das Ganze ist als Tagestour oder mit einer Übernachtung angedacht.

Da diese beiden Touren spontan dazu kämen, bittet Joachim alle Interessenten, sich einfach zu melden mit Angaben von Zeiten, wann es am ehesten passen könnte. Der Zeitraum für Joachim wäre am günstigsten ab Mitte Juni bis Mitte September. Die Rückmeldung dann bitte direkt an Joachim unter: both-berlin@t-online.de oder unter mobil 0152 01860374.

Navigations-Apps

Für die Planung einer Fahrradtour oder einer Wanderung gibt es eine Reihe von Apps für das Smartphone, z.B. Komoot oder Mapy, die die Orientierung im Gelände und das Finden des gewünschten Ziels leicht machen. Rainer Schwarz bietet dazu einen Crash-Kurs an. An einem Nachmittag, der noch festgelegt wird, wird er Interessierten zeigen, wie man mit diesen Apps auf einfache Weise Touren erstellen kann. Fragen dazu werden beantwortet und Beispieltouren können auf dem eigenen Smartphone entworfen werden.

Das Interesse für den Navigationskurs ist groß, so dass wir wahrscheinlich zwei Kurse anbieten werden. **Die Termine für den Navigationskurs erscheinen demnächst auf unserer Webseite**, sobald die Raumanmietung klar ist.

E-Mail: r44.schwarz@live.de

Aqua Fitness

Antje ist wie immer mit Spaß und Freude dabei. Die Wassertemperatur ist annehmbar, die Teilnehmer überstehen das Training ohne Schüttelfrost. Geschätzt sind es 25/26 Grad. Es gibt zurzeit keine Corona-Vorschriften. Am 17.01.2023 hat der normale Kurs begonnen. Anmeldungen bitte über unsere Webseite. Ein Einstieg zwischendurch ist jederzeit möglich.

Gedächtnistraining

Im Winter finden wieder zwei Kurse statt. Die Kurse laufen wie bisher über jeweils acht Wochen immer von 11:00 bis 13:00 Uhr am Mittwoch und Donnerstag.

Ort: Auenkirche, Berlin Wilmersdorf, Wilhelmsaue 118a, 10715 Berlin, Nähe U-Bhf. Blissestraße.

In beiden Kursen gibt es noch freie Plätze auch für Neueinsteiger und wer einmal "schnuppern" möchte, kommt einfach vorbei, dieses einmal ist umsonst und macht viel Spaß.

Tanzen (Neu!)

Salsa und Rueda für jede Frau und jedermann

Wir lernen den Salsa-Rhythmus kennen, den Grundschrift und verschiedene Variationen. Und sofort können wir mit einer Partnerin oder einem Partner gemeinsam tanzen. Es folgt die erste "Figur". Nun können wir bereits eine Rueda tanzen. Dafür stellen sich alle Paare auf einer Kreislinie auf und tanzen dieselbe Figur zur gleichen Zeit, so dass diese im Anschluss mit einem Grundschrift die Partner wechseln können. Ein sogenannter "Cantante" ruft die nächste Figur aus. "Rueda de Casino" ist eine kubanische Art Salsa mit mehreren Paaren im Kreis zu tanzen. Es ist eine sehr gesellige Art zu tanzen und macht in der Regel geübten wie ungeübten Tänzern großen Spaß.

Geplant ist ein zweiwöchentliches Angebot für 1,5 Stunden freitags ab Juni 2023. Ab April wird der Kurs auf unserer Webseite buchbar sein.

Der Beamten-Wohnungs-Verein zu Berlin eG bietet uns den Rotherssaal mit Holzboden in Lichterfelde West als Veranstaltungsort an. Der Fußweg von der S-Bahn dauert ca. 10 Min., so dass der Veranstaltungsort gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist.

Kultur

Frisch und einfach - eine kulinarische Reise rund um das Mittelmeer mit Lisa Shoemaker

Lisa Shoemaker ist Köchin und Kochbuchautorin. Sie hat im Ideenwettbewerb, den das Land Berlin im Rahmen seiner Zero-Waste Strategie 2021 ausgeschrieben hatte, den 2. Platz belegt. Der nachhaltige Umgang mit Lebensmitteln und Energie liegt Lisa sehr am Herzen

und sie gibt ihr experimentell erworbenes Wissen in all ihren Kochkursen mit Begeisterung weiter. Und sie kocht natürlich mit Lebensmitteln aus Bio-Anbau, möglichst saisonal und regional, wo immer es geht. Im Mittelpunkt stehen Gemüse, Kräuter, Zitrusfrüchte. Gerichte, die man relativ problemlos in der eigenen Küche umsetzen kann.

Nur noch wenige Plätze sind in dem Kochkurs am Donnerstag, den 23.3.23 von 10 bis 14 Uhr frei.

Der Kochkurs findet im Café des Beamtenwohnungsvereins in der Lutherstr. 11, nahe S/U Rathaus Steglitz statt.

Ayurvedisch Kochen?

Die vegetarische Ernährung des Ayurveda stellt uns wahre Köstlichkeiten bereit. Wir lernen ganz exemplarisch anhand eines Menüs, welche Nahrungsmittel uns gut bekommen und welche Wirkung sie haben. Auch eine kleine Gewürzkunde ist geplant. Die richtigen Speisen geben Energie, alle sechs Geschmacksrichtungen sollen Gaumen und Verdauungsfeuer zufrieden stellen und unseren Stoffwechsel harmonisieren. Dazu müssen wir einiges wissen. In einem zweistündigen Theoriekurs macht Ilka euch mit den Grundzügen des Ayurveda bekannt. Wer will, macht anhand eines Fragebogens seine Typenbestimmung: Wie viel Vata- Pitta- und Kapha-Energie steckt in mir?

Es gibt ein Handout zum Nachlesen mit nützlichen Tabellen für zu Hause.

Die Teilnahme an der Theorie ist für Ehemalige erwünscht und kostenlos!

Kochpraxis: Wir kochen ein Frühlings-Menü mit regionalen Produkten, stellen Ghee (geklärte Butter) selbst her und genießen in entspannter Runde, was wir für uns gekocht haben. Für das Ghee bringt bitte ein Marmeladenglas mit, das ihr mit nach Hause tragen könnt! Außerdem gibt es Rezepte zum Nachkochen.

Teilnehmer: Maximal sechs Personen

Die Kursgebühr inkl. Lebensmittel und Handout beträgt für Mitglieder 42,- € und für Externe 52,- €.

Dienstag, **18. April 2023**, von 16 bis 18 Uhr Theorie - maximal 20 Personen

Freitag, **28. April 2023**, von 10 bis 15 Uhr Kochpraxis – maximal sechs Personen

Beide Kurse finden statt im

Café des Beamten-Wohnungs-Vereins zu Berlin eG

Lutherstr. 11, 12167 Berlin (Steglitz)

Der Zugang zum Café befindet sich im Vereinsweg (vor dem Haupteingang Lutherstr. 11 stehend links durch die Einfahrt gehen).

Für Nachfragen steht die Kursleiterin zur Verfügung:

Ilka Monheimius, 0151 58 88 91 83 oder ilka-mon@web.de

Singen mit Hartmut

Nach langer Pause geht es endlich wieder los mit dem gemeinsamen Singen, was bekanntlich viel Freude machen kann. Es soll gesungen werden, was euch gefällt und ihr könnt auch selbst mit auswählen, die Liedertexte werden ausgegeben. Hartmut Wilde leitet den Singabend und begleitet euch mit Akkordeon und Gitarre.

Die Umfrage hat den Mittwoch von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr als Veranstaltungstag ergeben.

Wir starten am Mittwoch den 22. März 2023 um 18:00 Uhr im Gemeindesaal in der Auenkirche Berlin Wilmersdorf, Wilhelmsaue 118a, 10715 Berlin, Nähe U-Bhf. Blissestraße.

Dies ist ein offener kostenfreier Singabend für alle, zum Kennenlernen und „Reinschnuppern“.

Danach finden die **Singabende einmal im Monat statt** und können als Kurs für ein halbes Jahr gebucht werden, wobei der Einstieg in den laufenden Kurs mit anteiligen Kosten möglich ist. Der Kurs kostet für Mitglieder 30,- € und Externe 42,- €

Die Anmeldung für die Singabende erfolgt dann über unsere Webseite!

Dieses Verfahren ist neu, erleichtert aber unseren Verwaltungsaufwand und sichert uns die Deckung der Raumkosten.

Theater

Das März-Angebot "**Berlin Kleistpark**" am **17.März 2023** wären nach jetzigem Stand noch Karten für 19,50 € zu bekommen.

Am Dienstag, den **25.April 2023**, gibt es um 19:30 Uhr im Berliner Ensemble ein Schauspiel mit Musik in der Inszenierung von Andrea Breth „**Ich hab die Nacht geträumet**“.

Aus dem Text des BE:

Mit ihrer neuen Inszenierung für das Berliner Ensemble erfindet die Regisseurin Andrea Breth ein atmosphärisches Schauspiel, das der widersinnigen Logik von Träumen nachempfunden ist: kleine Szenen, teils musikalisch, teils poetisch, bedrohlich und voller skurriler, absurder Rätsel, Angst- und Erinnerungsräume nicht realistischer Art. Eine unerklärliche Kunstpause in einer übermäßig lauten Welt, offen für das Schöne, Zärtliche und Gemeinsame, was möglich wäre.

Andrea Breth zählt zu den herausragendsten Theater- und Opernregisseur:innen ihrer Generation. Sie ist ein eigener Planet, auf dem Poesie und Fantasie sonderbare Bilder, Atmosphären, Geschichten und Figuren entstehen lassen. Nach „Drei Mal Leben“ von Yasmina Reza inszeniert Breth nun wieder am Berliner Ensemble. Dafür gibt es jetzt auch Karten für 21 € und 25 €, auch noch für 16 €.

<https://www.kulturvolk.de/stueck/ich-hab-die-nacht-getraeumet-707123/2023-04-25>

bzw.

<https://www.berliner-ensemble.de/inszenierung/ich-hab-die-nacht-getraeumet>

Interessenten melden sich bitte auf unserer Webseite an und wenden sich bitte per Mail an Brigitte Pott. brigitte.pott@posteo.de

Museen und Stadterkundungen

Auf unserer Jubiläumsveranstaltung (10 Jahre Phase 3) wurde angeregt auch vermehrt Spaziergänge anzubieten.

Wir starten am Dienstag, den **18. April 2023**, mit einem **Stadtspaziergang durch Neubabelsberg** mit Ulrike Winkelmann. Auf dem Rundgang durch die Villenkolonie mit einem Stadtführer hört man viele interessante Geschichten über Stars und Sternchen und auch über die Bedeutung dieser Siedlung für die Zeitgeschichte.

Die Führung beginnt um 11 Uhr am Bhf. Griebnitzsee und dauert etwa 2 1/2 Stunden.

Am 02. Mai 2023 findet ein Besuch des Friedhofs der Namenlosen im Grunewald statt. Cornelius Plappert kann uns Interessantes zu diesem einzigartigen Friedhof erzählen. Anschließend soll sich ein Spaziergang an der Havel mit Einkehrmöglichkeit im Restaurant/Café Grunewaldturm. Treffpunkt Schildhorn (Parkplatz/BVG Bushaltestelle), Zeit: 11 Uhr.

Ulrike Billaudelle bietet einen gemeinsamen **Besuch des Jüdischen Museum am 05. April 2023** zur Ausstellung: Paris Magnétique. 1905 – 1940, an.

Anmeldung über unsere Webseite sollte **bis zum 05.03.2023** erfolgen
Bei mehr als 5 Teilnehmern wird eine Führung angeboten.

Die französische Hauptstadt war in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts ein Anziehungspunkt für Künstler*innen aus der ganzen Welt. Mit Paris Magnétique. 1905 –1940 widmet das Jüdische Museum Berlin jüdischen Künstler*innen der Pariser Schule die erste große Ausstellung in Deutschland. Die Schau zeichnet mit über 120 Werken in zehn Kapiteln nach, wie migrantische, oft marginalisierte Positionen als Teil der Pariser Avantgarde das heutige Verständnis der Kunst der westlichen Moderne prägten.

Reisen

Skulpturenkurs

Der **Bildhauerkurs findet vom 13.6.-16.6.2023** in Wernsbach bei Roth in der Nähe von Nürnberg statt. Antje Brambach ist die Leiterin des Kurses und wird vor Ort von afrikanischen Künstlern unterstützt. Damit die Buchung der Quartiere gelingen kann, braucht Antje dringend eure Anmeldungen. Meldet euch bitte direkt bei ihr wegen der Unterbringung vor Ort und meldet euch über unsere Webseite verbindlich an. Der Kurs wird mit maximal 10 Teilnehmern durchgeführt. Brambach.ekamby@web.de oder mobil:0163 9892041

„Entdecke die herrliche Natur Südschwedens und seine große kulturelle Vielfalt" vom **9. Juni bis 21. Juni 2023**

Die nahe und weitere Umgebung wird auf Spaziergängen, Wanderungen und Ausflügen erkundet, ein naher See bietet Möglichkeiten zum Schwimmen und Paddeln. Die Unterkünfte für die Teilnehmenden befinden sich in 2 Ferienhäusern mit Doppel- und Einzelzimmern. Kosten ca. 720,- €. für die Übernachtung, 20 € pro Person und Nacht.

Das **Vorbereitungstreffen** zu dieser Reise fand **am** Donnerstag, den **09.02.2023** bei Marion Wölki statt. Nachfragen zur Vorbereitung bitte per Mail an Marion Wölki: marmagwoe@gmx.de , Anmeldungen bitte über die Webseite von Phase 3.

Die traditionelle **Wanderreise nach Maria Alm vom 09.-16.09.2023** ist noch in Planung und wird voraussichtlich ab Mitte März buchbar sein.

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 März 2023			
Gedächtnistraining Kurs 15.02.-12.04.2023	Mi 11:15-12:45	01.03.2023 15.03.2023 22.03.2023 29.03.2023	Kathrin Sondermann
Gedächtnistraining Kurs 09.02.-30.03.2023	Do 11:15-12:45	02.03.2023 09.03.2023 16.03.2023 23.03.2023 30.03.2023	Kathrin Sondermann
Tagesausflug nach Leipzig	Fr	03.03.2023	Ulrike Billaudelle
Skireise 2023 Maria Alm		04.03.2023-11.03.2023	Regine Welde
Winterspaziergang Bergtour Grunewald	Di 10:30-15:00	07.03.2023	Karlheinz Schöne
Instrumentalensemble	Fr 10:30-12:30	10.03.2023 17.03.2023	Susanne Juedes
Radtour zum Einfahren bei schönem Wetter, der genaue Termin wird den Teilnehmern rechtzeitig mitgeteilt	Treffpunkt Werneuchen	Zeitraum vom 13.3.2023 - 24.3.2023	Rainer Schwarz
Aqua - Gymnastik 10 Termine (17.01.-04.04.2023)	Di 11:45-12:45	14.03.2023 21.03.2023 28.03.2023	Antje Brambach
Theater Berlin Kleistpark	Fr 19	17.03.2023	Brigitte Pott
Singeabend zum Reinschnupern	Mi 18:00	22.03.2023	Hartmut Wilde
Kochkurs mit Lisa Shoemaker	Do 10-14 Uhr	23.03.2023	Ulrike Winkelmann
Kursangebot April 2023			
Geocaching Schönefeld	Di 11 Uhr	04.04.2023	Rainer Schwarz
Aqua - Gymnastik 10 Termine (17.01.-04.04.2023), anschließend neuer Kurs ab 11.04.2023	Di 11:45-12:45	04.04.2023 11.04.2023 18.04.2023 25.04.2023	Antje Brambach

Museumsbesuch Jüdisches Museum		05.04.2023	Ulrike Billaudelle
Gedächtnistraining Kurs 15.02.- 12.04.2023, anschließend neuer Kurs ab 19.04.2023	Mi 11:15-12:45	05.04.2023 12.04.2023 19.04.2023 26.04.2023	Kathrin Sondermann
Wanderung im Brandenburger Land	Tages- wanderung	12.04.2023	Karlheinz Schöne
Gedächtnistraining neuer Kurs 13.04.- 08.06.2023	Do 11:15-12:45	13.04.2023 20.04.2023 27.04.2023	Kathrin Sondermann
Neubabelsberg: Spaziergang durch die Villenkolonie	Di 11-13:30 Uhr	18.04.2023	Ulrike Winkelmann
Ayurvedischer Kochkurs Theorie	Mi 16-18 Uhr	18.04.2023	Ilka Monheimius
Wanderung 66-Seen-Weg Tour 7	Tages- wanderung	21.04.2023	Ulrike Winkelmann
Radtour Stadterkundung	Di 11 Uhr	25.4.2023	Rainer Schwarz
Theater Ich hab heut Nacht geträumet	Di 19:30	25.04.2023	Brigitte Pott
Ayurvedischer Kochkurs Praxis	Fr 10-15 Uhr	28.04.2023	Ilka Monheimius
Vorschau Reisen/Touren mit Übernachtungen			
Radtour Die Nuthe, Buchung ab 01.03.2023		23.05.2023 - 24.05.2023	Rainer Schwarz
Schweden entdecken 2023 zwischen Växjö und Kosta		09.06.2023- 21.06.2023	Marion Wölki
Radtour Offene Gärten der Uckermark, Buchung ab 01.04.2023	Sa-So 2 Tage	10.06.2023 - 11.06.2023	Joachim Both
Skulpturen-Bildhauerkurs Franken		13.06.2023- 16.06.2023	Antje Brambach
Radtour Die Hunthe (ausgebucht)		29.06.2023- 03.07.2023	Rainer Schwarz
Kombitour Wandern und Kajak um Boitzenburg, Buchung ab 01.05.2023		10.07.2023 - 11.07.2023	Joachim Both
Radtour Durchs Vogtland und Frankenwald		25.07.2023 - 29.07.2023	Rainer Schwarz
Radtour Emmer – Lippe		22.08.2023 - 26.08.2023	Rainer Schwarz

Radtour Durch Böhmen, Buchung ab 27.03.2023		19.09.2023 - 23.09.2023	Rainer Schwarz
--	--	----------------------------	----------------