



Liebe Freunde und Mitglieder von Phase 3,

wir melden uns aus unserer Rundbriefpause zurück und hoffen, ihr habt die anfangs regnerischen und dann heißen Tage gut für euch verbringen können.

Unsere Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen am 29.8.2023 hat den Vorstand in seiner bisherigen Zusammensetzung wieder gewählt. Ebenso wurden die Kassenprüferinnen in ihrem Amt bestätigt.

Es wurde eine angeregte und konstruktive Diskussion über die Verbesserung der Finanzlage von Phase 3 geführt, die in dem Beschluss endete, dass der Vorstand ermächtigt wurde ggf. den Mitgliedsbeitrag für 2024 auf 90,- € anzuheben. Insgesamt war es eine sehr einvernehmliche Mitgliederversammlung, die mit einer kleinen Fotoshow von Karlheinz abgerundet wurde.

Sport und Bewegung

Wandern

Die Herbsttouren der „Kulinarischen Wanderungen“ beginnen am 5. September mit einer Tour rund um Buckow in der Märkischen Schweiz. Aufhänger ist hier zwar der Naturkostladen „Buckower Köstlichkeiten“, den wir am Ende der Wanderung besuchen können. Der Schwerpunkt liegt aber auf der einzigartigen Landschaft, die wir auf Pfaden auch außerhalb der Touristenwege erkunden.

Der **Falkenhagener See** gehört zum Berliner Urstromtal. In der letzten Eiszeit bildete sich das Gewässer aus einer Gletscherrinne. Hannelore Köppe führt uns **am 07.09.** auf Gehwegen durch Falkenhagen. Zwischen großen und architektonisch teils interessanten Häusern geht es mit immer wieder kleinen Sichtfenstern auf den See eine Strecke von rund 3 km entlang. Zwischen Villen und See führt der Weg dann zurück. Die Einkehr erfolgt bei einem Italiener.

Wir machen noch die kurze Runde um den Neuen See und gehen wieder zum Ausgangspunkt.

Wanderung auf dem **66-Seen-Weg** am Freitag, den **20.10.2023** mit Ulrike Winkelmann von Leuenburg nach Strausberg (Etappe 8)

Hier lässt es sich entlang der 8. Etappe des 66-Seen-Wegs auf gut begehbaren Wanderwegen zügig wandern. Die Strecke ist mit 22 km relativ lang. Startpunkt ist wieder das Dorf Leuenberg. Von hier aus geht es weiter durch den landschaftlich sehr attraktiven Gamengrund, allerdings in Richtung Süden. Auf fast der Hälfte der Etappe laufen wir an Ufern von insgesamt acht Seen entlang.

In Wesendahl hat man die Möglichkeit die Wanderung nach 13 km zu beenden und mit dem Rufbus nach Strausberg zum Bahnhof zu fahren. Wer das nicht möchte, läuft weiter am Fängersee entlang und anschließend durch den Wald bis zur Straussee-Fähre. Nach der Überfahrt über den Straussee ist man in wenigen Minuten am S-Bhf. Strausberg-Stadt und fährt von dort nach Berlin zurück.

Anmeldung wie immer über unsere Webseite.

Radtouren

Weintiene auf dem Werderaner Wachtelberg (Havel) ist das Ziel unserer Fahrradtour am **21.09.2023**. Geführt wird die Tour von Hannelore Köppe.

Mitten auf dem Weinberg finden wir die Weintiene des Weinbaus Dr. Lindicke. Dies ist zweifelsohne einer der schönsten Orte der Region. Die idyllisch gelegene Weinstube, zwischen Weinbergen auf dem Wachtelberg in Werder gelegen, serviert neben eigenem regionalem Wein auch viele regionale Spezialitäten.

Wir starten in Elstal, fahren über Priort, Buchow-Karpzow, Neufalkenrehde, durch Paretz, setzen mit der Fähre über und erreichen nach 34 km unser Ziel. Die Rückfahrt kann wahlweise von Werder oder Potsdam erfolgen.

Anmeldungen bitte über unsere Webseite.

Paddeln

Für die Paddeltour am **07.09.23** mit Ulla Freese gibt es eine kleine Änderung: das Ziel ist nicht der Stechlinsee, sondern die Havel **ab Fürstenberg**. Es geht bis zum Ende des Stolpsees nach Himmelfort und wieder zurück, eine schöne Strecke!

Aqua Fitness

Der Start des neuen Kurses Aqua-Gymnastik muss wegen Verzögerung der Bauarbeiten im Bad leider verschoben werden. Wahrscheinlich können wir im Oktober beginnen. Die angemeldeten Teilnehmer/innen erhalten die Termine direkt von Antje, ansonsten werden sie auf der Webseite veröffentlicht.

Gedächtnistraining

Der Kurs zum Gedächtnistraining findet von **11:00 bis 13:00 Uhr am Mittwoch** statt.
Ort: Auenkirche, Berlin Wilmersdorf, Wilhelmsaue 118a, 10715 Berlin, Nähe U-Bhf.
Blissestraße.

Es gibt noch freie Plätze auch für Neueinsteiger und wer einmal schnuppern möchte, kommt einfach vorbei, dieses eine Mal ist kostenfrei und macht viel Spaß.

Englisch

Wir treffen uns jeden Donnerstag um 11:00 Uhr, um unsere Englisch-Kenntnisse aus Schulzeiten lebendig zu halten. Wir diskutieren in englischer Sprache über Politik und Soziales, lesen Zeitungsartikel zu kulturellen Ereignissen, Bildung oder Sport und tauschen uns aus über unsere Reiseerlebnisse oder Aktivitäten. Es werden keine besonderen Kenntnisse erwartet – jede/jeder kommt zu Wort und wird beim Formulieren unterstützt.

Wir besuchen uns reihum in unseren Wohnungen und trinken dabei Kaffee oder Tee an 12 Terminen.

Der Kurs **beginnt am 02.11.** bei Karin Steffen. Anmeldungen sind demnächst über die Webseite möglich.

Tanzen

Salsa und Rueda für jede Frau und jedermann

Alle, die den Schnupperkurs am Jubiläumsabend begeistert mitgemacht haben und schon darauf warten, dass es los geht – jetzt ist es soweit. Der Kurs startet am **22.September 2023.**

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.

Anmeldungen zum Kurs sind ab sofort über unsere Webseite möglich.

Kultur

Fifty-Fifty 50 Jahre Hanns Eisler Chor Berlin

Leitung Christina Hoffmann-Möller und Susanne Jüdes

Klavier Insa Bernds

Violoncello Anna Kullick

Gäste Maren Kroymann, Tina Paar, Till Paar, Ben Zimmermann

Sa 23.9.2023 20 Uhr Einlass 19.30 Uhr

So 24.9.2023 18 Uhr Einlass 17.30 Uhr

Universität der Künste Berlin Joseph-Joachim-Konzertsaal

Bundesallee 1-12, 107 19 Berlin-Wilmersdorf

Solidaritätspreis 22 € • einfacher Preis 20 € • ermäßigter Preis 16 € - Freie Preiswahl,

Eintrittskarten an der Abendkasse oder Vorverkauf zuzüglich 1€ Versandkosten.

• Per Telefon 0177 314 08 55

• Per Mail hechfiftyyears2023@freenet.de

• Über die Website www.hanns-eisler-chor-berlin.de

IBAN DE79 1001 0010 0397 8841 09 - Zahlungseingang bis 15.09.2023

Singen mit Hartmut

Der nächste Singabend findet am 26.09.2023 im Gemeindesaal der Auenkirche statt.

Die **Singabende finden einmal im Monat statt**, der Einstieg in den laufenden Kurs, der am 26.9. endet, ist mit anteiligen Kosten möglich. Pro Termin beträgt die Teilnehmergebühr für Mitglieder 5 € und für Externe 7 €.

Der **Kurs der Singabende wird fortgeführt**. Der Dienstagabend wird als Termin voraussichtlich beibehalten. Die genauen Termine werden rechtzeitig auf der Webseite bekanntgegeben.

Theater

für September gibt es einen Vorschlag für einen gemeinsamen Theaterbesuch: am Samstag, den **30.9.2023** um 20 Uhr in der **Schaubühne: Kindheitsarchive**

<https://www.kulturvolk.de/stueck/kindheitsarchive-706226/2023-09-30>

<https://www.nachtkritik.de/nachtkritiken/deutschland/berlin-brandenburg/berlin/schaubuehne-berlin/kindheitsarchive-schaubuehne-berlin-caroline-guiela-nguyens-inszenierung-fuehrt-tief-in-die-emotionalen-zwickmuehlen-von-auslandsadoptionen>

Tickets gibt es beim Kulturvolk noch ab 28,50 € (auch für 37 € und 42,50 €).

Wer mitkommen möchte, bitte per Mail und mit Preiswunsch bei Brigitte Pott unter: brigitte.pott@posteo.de melden.

Bei dieser Gelegenheit noch mal zur Erinnerung: Phase3 kann beim Kulturvolk nur noch verbindlich bestellen, d.h. eine Rückgabemöglichkeit oder Inzahlungnahme-Option gibt es leider nicht.

Kunsthandwerk

Auch in diesem Herbst findet wieder die **Berliner Kunstallee** auf der Schloßstraße in Charlottenburg statt.

Am **02. und 03. September**, jeweils von 11 Uhr – 18 Uhr wird u.a. Joan Plank (Phase3-Mitglied) dort ihren Schmuck präsentieren und freut sich über euren Besuch.

Kochkurse

In der Vergangenheit hat Phase 3 in den wunderbaren Räumlichkeiten des Beamtenwohnungsvereins Kochkurse mit positiver Resonanz angeboten. Auch in Zukunft könnten wieder Kochkurse organisiert werden, zum einen ein ayurvedischer Kurs mit Ilka Monheimius als auch ein Kurs mit Lisa Shoemaker zum Thema asiatische Küche.

Bevor wir uns an die Planung machen, hätten wir gerne eine Rückmeldung von euch, ob weiterhin Interesse an diesem Angebotsformat besteht, denn durch das Honorar für die professionellen Köchinnen, kommen auf die Teilnehmer höhere Kosten zu. Bitte schreibt an Ulrike Winkelmann (ul.winkelmann@web.de) bis zum **1. Oktober**, wenn ihr euch vorstellen könntet, bei beiden oder einer von den beiden Köchinnen einen Kochkurs zumachen. Je nachdem, wie die Resonanz ist, werden wir mit der Planung beginnen und Termine dafür festlegen.

Museen und Stadterkundungen

Mitte September beginnt eine Ausstellung zu dem großen norwegischen Künstler **Edvard Munch** gilt als Mitbegründer der expressionistischen Malerei der Moderne. Wir haben das Glück, intern zur Führung Cornelia Gerner gefunden zu haben, eine ausgewiesene Kennerin von E. Munch.

Am **Do, den 26.10**, um 14 Uhr Berlinische Galerie.
Anmeldung über Phase3 Homepage unter Museen in Kürze möglich.
Bei Rückfragen gerne an Joachim Both unter 015201860374.

Viele von uns kennen Klaus Fischer schon und wissen seine interessanten Stadtführungen zu schätzen.

Am Mittwoch, den **15. November** führt uns Klaus Fischer durch die Karl-Marx-Allee zwischen Frankfurter Tor und Straußberger Platz. Dort verläuft die Karl-Marx-Allee schnurgerade, symmetrisch und einheitlich. Sie gilt als „Deutschlands erste sozialistische Straße“. Sie ist das längste Produkt der kürzesten Epoche deutscher Baugeschichte: ca. zwei Kilometer Zuckerbäckerstil. Auf dieser Tour soll ein Einblick in die Architekturentwicklung der deutschen Nachkriegszeit im Zeichen des Kalten Krieges geben. Auf diesem Boulevard können politische und soziale Entwicklungen der vergangenen 70 Jahren nachgespürt werden.

Anmeldung: ab 15.9.23 über unsere Webseite

Reisen

Wer will nochmal in die Ferne schweifen? Wir haben ein interessantes Angebot von Andreas Hoth (einige kennen ihn von der Tannheimer Tal Reise) für eine Kleingruppenreise mit max. 12. Teilnehmern/innen in den südlichen Teil Lateinamerikas für die Dauer von 24 Tagen in der Zeit vom 14.02. bis 07.03.2024. Die Reise hat Andreas in Zusammenarbeit mit Nancy Maasch von STA Travel ausgearbeitet. Sie wurde bereits in diesem Jahr erfolgreich durchgeführt und soll nun wiederholt werden. Andreas, der fließend die Landessprache spricht, weil er dort jahrelang gelebt hat, übernimmt selbst die Reiseleitung vor Ort. Mehrere Phase3-Mitglieder haben sich bereits für diese Reise angemeldet.

Die Reise macht Station in: Santiago de Chile, Puerto Montt, 3 Nächte per Fähre M.F. Esperanza durch die chilenischen Fjorde, Puerto Natales am UNESCO-Biosphärenreservat Nationalpark Torres del Paine, San Pedro in der Atacama-Wüste, Buenos Aires in Argentinien und vor Rückkehr nach Europa Besuch eines der „Weltwunder der Natur“ die einmaligen Iguazú-Wasserfälle am Dreiländereck Argentinien, Brasilien und Paraguay.

Lust bekommen? Dann könnt ihr bei Andreas die ausführlicher Reise- und Tourenbeschreibung anfordern und er steht auch gern für Rückfragen per mail oder telefonisch zur Verfügung:

anhoth@t-online.de oder mobil 0162 280 2288

Wir hoffen, es waren für euch ein paar interessante Angebote oder Anregungen dabei.

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 September 2023			
Radtour Die Uckermark		01.09.2023	Ulrike Winkelmann
Aqua - Gymnastik 10 Termine Wegen Baumaßnahmen Start verschoben	Di 12:30-13:15	05.09.2023 19.09.2023 26.09.2023	Antje Brambach
Kulinarische Wanderung Buckow (Märkische Schweiz)		05.09.2023	Karlheinz Schöne
Radtour Südöstlicher Mauerradweg		06.09.2023	Barbara Gamm
Gedächtnistraining 16.08.-11.10.2023	Mi 11:15-12:45	06.09.2023 13.09.2023 20.09.2023 27.09.2023	Kathrin Sondermann
Paddeltour Havel ab Fürstenberg		07.09.2023	Ulla Freese
Wanderung rund um den Falkenhagener See Tagestour	Do 11:00 Uhr	07.09.2023	Hannelore Köppe
Wanderreise 2023 ins Salzburger Land		09.09.2023 - 16.09.2023	Regine Welde
Instrumentalensemble	Di 10:30-12:30	12.09.2023 26.09.2023	Susanne Juedes
Radtour Durch Böhmen		19.09.2023 - 23.09.2023	Rainer Schwarz
Radtour zum Werderaner Wachtelberg		21.9.2023	Hannelore Köppe
Salsa-Tanz 7 Termine 22.09.2023-15.12.2023	Fr 17:00-19:00	22.09.2023	Daniela Roggendorff
Phase3-Singeabende 6 Termine 19.04.-26.09.23	Mi 18.00 Uhr	26.09.2023	Hartmut Wilde
Theaterbesuch: Kindheitsarchive	Sa 20:00	30.09.2023	Brigitte Pott
Vorschau Oktober 2023			

Aqua - Gymnastik 10 Termine Start voraussichtlich im Oktober	Di 12:30-13:15	Termine werden auf der Webseite veröffentlicht	Antje Brambach
Kulinarische Wanderung Herbst 2		04.10.2023	Karlheinz Schöne
Gedächtnistraining 16.08.-11.10.2023	Mi 11:15-12:45	11.10.2023	Kathrin Sondermann
Wanderungen Im Thüringer Wald		10.10.2023 - 12.10.2023	Rainer Schwarz
Instrumentalensemble	Di 10:30-12:30	10.10.2023	Susanne Juedes
Vom Brandenburger Dom auf den Beetzsee		13.10.2023	Ulla Freese
66-Seen-Weg Tour 8 Tageswanderung	Fr	20.10.2023	Ulrike Winkelmann
Die Munch-Ausstellung in der Berlinischen Galerie	Do 14 Uhr	26.10.2023	Joachim Both
Vorschau Reisen/Touren mit Übernachtungen			
Winterreise 2024 ins Tannheimer Tal		21.01.2024 - 28.01.2024	Regine Welde