



Liebe Freunde und Mitglieder von Phase 3,

der April macht bekanntlich wittertechnisch, was er will, und wir müssen mit allen Wettern rechnen. Wir haben deshalb wieder einen Mix von Drinnen- und Draußen-Aktivitäten für euch im Angebot und hoffen, dass im richtigen Moment die Sonne scheint.

Am **24.04.2024** wird es wieder einen **Infoabend** geben. Diesmal berichten Regine Welde und Andreas Hoth von ihrer beeindruckenden **Chile/Argentinien-Rundreise**. Es werden Highlights der Reise in Form von Bildern dargestellt. Andreas, der die Reise geleitet und selbst viele Jahre in Chile gelebt hat, steht gern zu Fragen über Land, Leute und Lebensumständen in Südamerika bereit.

Der Reisebericht startet um 18:00 Uhr in der Zillestraße 101c, 10585 Berlin in einer Wohnung des Beamtenwohnungsvereins im Parterre.

Anmeldungen zum Infoabend bitte über unsere Webseite.

### **Vererben, Verschenken, Behalten**

Zu diesem Themenkreis plant Wolfgang Krieger einen **Infoabend**, bei dem auch auf die Kosten (Wieviel? Wer zahlt?) in Alters- und Pflegeheimen eingegangen wird. Für Beihilfeberechtigte gelten hier besondere Regelungen.

Eine Referentin eines Pflegestützpunktes, ein Notar a.D. und ein Steuerberater a.D. werden Anregungen geben und Fragen beantworten (Kurzvorträge und Fallbeispiele). Die Veranstaltung kommt nur zustande, wenn mindestens 15 Anmeldungen vorliegen.

Termin: **22.05.2024, 19 bis 21 Uhr**, Ort: Raum der **Auenkirche** Wilhelmsaue 119, 10715 Berlin (Nähe U-Bahnhof. Blissestr.).

Die Anmeldung ist über unsere Webseite möglich. Angemeldete erhalten weitere Informationen per Mail.

## Sport und Bewegung

### Wandern

**Ab 10. April** führt Karlheinz Schöne wieder monatlich auf Tagestouren durchs Brandenburger Land. Sie finden im Wesentlichen in der Umgebung der S-Bahn-Endstellen statt. Am 10. April geht es über 14 km von Borgsdorf nach Oranienburg.

**Am 26. April** wird die 9. Etappe auf dem **66-See-Rundweg**, der um Berlin herumführt, mit Ulrike Winkelmann erwandert. Die Tour führt mit etwa fünf Stunden Wanderzeit von Strausberg-Stadt durch das schöne NSG Herrensee-Annafließ zum Strausberger Regionalbahnhof.

**Am 15. Mai** bieten Joachim Both und Ulrike Winkelmann eine etwa dreistündige Wanderung durch den **Buchenwald Grumsin** an, mit kompetenter Führung im Weltkulturerbe, einem Besuch des Geoparks und anschließendem Kaffeetrinken bei den Landfrauen in Altkünkendorf.

**Wir suchen Kursanbieter/innen für kurze Wanderungen** gern mit Einkehr und/oder kleinen Besichtigungen. Bietet einfach euren Lieblingsrundgang in eurem Kiez oder eine kleine Wanderung bis maximal 8 km an, denn auch im Zeitalter der schwindenden Kräfte wollen wir uns trotzdem gemeinsam bewegen und etwas unternehmen. Wer Interesse hat oder eine Idee - wir unterstützen euch gern -, wendet sich bitte an Ulrike Winkelmann unter: [ul.winkelmann@web.de](mailto:ul.winkelmann@web.de)

### Radfahren

Vom **02. - 04.07.2024** plant Joachim Both eine **Radtour** nach Zielona Gora/Grünberg in **Niederschlesien** mit Kennenlernen der Stadt sowie der Umgebung mit seiner neuen Weinlandschaft an der Oder. Da hierfür noch etliche Vorerkundungen erforderlich sind, die Bitte an Interessierte um eine unverbindliche Rückmeldung direkt an Joachim Both unter 0152 0186 0374 oder per Mail:

[both-berlin@t-online.de](mailto:both-berlin@t-online.de)

Das bedeutet noch keine feste Buchung, erleichtert aber deutlich den Planungsrahmen.

### Tanzen

**Salsa und Rueda** für jede Frau und jedermann. Für Männer wird der „rote Teppich ausgerollt“!

Der **nächste Salsa Termin** ist der **05. April 2024** von 17:00 -18:30 Uhr.

Ein „Quereinstieg“ in den Kurs ist jederzeit möglich. Es darf einmal kostenlos „geschnuppert“ werden. Anmeldungen sind über unsere Webseite möglich.

### Gedächtnistraining

Der neue Kurs mit Frau Sondermann hat am 27.3. begonnen. Wer noch mitmachen will, kommt einfach zum Schnuppern vorbei.

Ort: Raum der Auenkirche Wilhelmsaue 119, 10715 Berlin (Nähe U-Bahnhof. Blissestr.). Immer **mittwochs von 11:15 bis 12:45 Uhr**.

## Kultur

### Singen mit Hartmut

Der **nächste Termin ist Dienstag, der 16.04.2024** um 18:00 Uhr.

Bislang hat der Kurs im Gemeindesaal der **Auenkirche** stattgefunden. Wir haben **neue Räumlichkeiten**, (Zillestraße 101c im Parterre, 10585 Berlin in einer Wohnung des Beamtenwohnungsvereins), gefunden.

Hartmut Wilde informiert alle Teilnehmer kurzfristig, wo der Kurs am 16.4. stattfindet.

Der neue **Kurs der Singabende** wird ab 14.05.2024 dienstags um 18:00 Uhr fortgeführt.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist mit anteiligen Kosten möglich. Pro Termin beträgt die Teilnehmergebühr für Mitglieder 5 € und für Externe 7 €.

**Die Anmeldung für einzelne Termine oder den ganzen Kurs erfolgt über unsere Webseite und ist Voraussetzung für die Teilnahme!**

Alle, die beim Wandern mit Regine Spaß am Jodeln hatten, können sich nun am alpenländischen Feeling mitten in Berlin erfreuen.

**Am 30.04.** findet wieder das **Berliner Alphorn- und Jodeltreffen** am Hahneberg statt. Gemeinsamer Aufstieg erfolgt um 18:30 Uhr Wegkreuzung Weinmeisterhornweg/Reimerweg/Hahnebergweg. Konzertbeginn ist um 19:00 Uhr.

Mitwirkende:

Alphorn Berlin (ca. 25 Alphornbläser\*innen) [www.alphorn.berlin.de](http://www.alphorn.berlin.de), Berliner Jodelchor urban yodeling [www.jodeln-in-berlin.de](http://www.jodeln-in-berlin.de) Festivalgast: Marcello Wick [www.stimmpro.ch](http://www.stimmpro.ch) Zum Gipfel begleitet die Berlin Pipe Company [www.pipecompany.de](http://www.pipecompany.de).

**Mitbringen:** Warme Anziehsachen! Essen, Getränke, warme Wolldecke, Taschenlampe für den Rückweg **EINTRITT FREI**, Spenden erbeten.

## Theater

Nachdem der **"Untertan"** im März im **Maxim Gorki Theater** wegen Krankheit ausgefallen ist und durch ein anderes Stück ersetzt worden war, wurde dieses Stück

im April noch mal zusätzlich **am 27.4.24** angesetzt, wofür man auch (Stand jetzt) noch Karten bestellen könnte (20,50 €).

Der "eigentliche" Apriltermin ist **am 8.4.24 die "Ursonate"** im **Deutschen Theater** (21,50 €), wofür Brigitte noch Karten nachbestellen könnte.

Für den **16.5.24** ist **"Phädra in Flammen"** von Nino Haratschwili im **Berliner Ensemble** vorgesehen. Die Ankündigung dazu folgt demnächst direkt an alle Interessierten direkt von Brigitte.

Brigitte ist schon einige Male gefragt worden, warum wir so selten in die **Schaubühne** gehen. Der Grund ist, dass die Karten hierfür beim Kulturvolk relativ teuer sind, ab 28,50 €, oft aber nur 33,50 €, so dass sie nur ca. einmal im Jahr für Phase3 beim Kulturvolk bestellt.

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

Bei dieser Gelegenheit noch mal zur Erinnerung: Phase3 kann beim Kulturvolk nur noch verbindlich bestellen, d.h. **es gibt keine Rückgabemöglichkeit** oder Inzahlungnahme- Option für bestellte Theaterkarten.

## **Museen, Stadterkundungen und Besichtigungen**

**Stadtspaziergang: Alter St.-Matthäus-Kirchhof** in Berlin-Schöneberg am **19. April**  
Cornelius Plappert führt uns durch diesen historischen Friedhof, der - was durchaus unüblich ist - über ein eigenes Friedhofs-Café verfügt. Dieses werden wir auch aufsuchen. Hier einige Hinweise zum Friedhof:

Der 1856 noch außerhalb Berlins gegründete Friedhof wird als historischer Friedhof von dem Verein EFEU e.V. „Erhalten, Fördern, Entwickeln, Unterstützen“ gepflegt. In jüngster Zeit ist er als Bestattungsstätte bei der schwul-lesbischen Szene beliebt geworden.

Seinerzeit lag die Kirchengemeinde in Berlin Mitte in der Umgebung der Wilhelm- und Mohrenstrasse, dem damaligen Millionärsviertel Berlins. Entsprechend sind die Grabstellen ausgestattet. Die Liste der bekannten Personen ist lang, z.B. Rudolf Virchow, Jacob und Wilhelm Grimm, Adolf von Harnack oder aus der Gegenwart Urs Jäggi, Rio Reiser und viele weitere.

Auch die Friedhofsgeschichte während des „Dritten Reichs“ ist eine besondere: Der Friedhof sollte zu Gunsten der Nord/Südachse teilweise aufgegeben werden, daher wurden z.B. die Gräber der Familie Langenscheidt nach Stahnsdorf verlegt. Die 1944 im Bendler Block hingerichteten Widerstandskämpfer um Graf von Stauffenberg wurden zunächst auf diesem Friedhof beerdigt, dann von der SS exhumiert und verbrannt. Ihre Asche wurde auf den Rieselfeldern verstreut. Daran erinnert eine Gedenktafel.

**Am 25.04.2024** bietet Rica Billaudelle einen Rundgang auf dem **Pfad der Erinnerung in Plötzensee** an. Es werden an diesem Tag bedeutende Gedenkort

an die Opfer der Nazi-Diktatur besucht. Die neu erbauten Kirchen setzen sich in Ihrer Architektur explizit mit der Thematik auseinander und die Innenräume wurden von herausragenden Künstlern gestaltet. Mit der Gedenkstätte Plötzensee lernen wir den Ort kennen, wo über 2800 Menschen ermordet wurden.

Der Besuch im ehemaligen **Kernkraftwerk Rheinsberg** am 21.03.24 war **hochinteressant**, etwas bizarr wie in einer Filmkulisse und sehr anregend. Es gibt schon Interessenten für einen **zweiten Termin**. Diesen können wir bestimmen, wenn genügend Teilnehmer zusammenkommen. **Bitte meldet euch** daher erstmal per E-Mail oder WhatsApp **bis zum 15.04.24 bei Ulla Freese** (0151 575 22 969; [U4711@t-online.de](mailto:U4711@t-online.de)). Der Besichtigungstermin wird wahrscheinlich an einem Donnerstag sein und zeitnah festgelegt. Es ist übrigens selbstverständlich, dass die Besucher wie auch die Mitarbeiter, die z. T. schon jahrelang dort arbeiten, keiner Strahlenbelastung ausgesetzt sind.

**Besuch mit Vortrag im „Europäischen Haus“** am Brandenburger Tor, Dienstag 16.04.2024, 11:30 Uhr mit Ulla Freese

Mit der Berliner Landespolitik haben wir Berührungspunkte, sie ist Teil unseres Alltags. Auch mit Bundespolitik kennen wir uns halbwegs aus. Aber Europa? Wie arbeiten die Europaabgeordneten in Straßburg? Wie entsteht ein EU-Gesetz, eine EU-Norm („krumme oder gerade Gurken“)? Warum gibt es den Europäischen Rat UND den Rat der Europäischen Union? Etliche Fußballteams bei den EU-Meisterschaften kommen gar nicht aus EU-Ländern, wie geht das denn?

Vor der Europawahl im Juni machen wir uns im „Europäischen Haus“ am Brandenburger Tor zur EU und ihren Institutionen mal schlau. Vortrag 1 Std., anschließend Spaziergang durch Regierungsviertel oder Dachterrasse Reichstag oder Einkehr möglich. Mind. 15-20 TN, keine Kosten.

**Besuch in der Gläsernen Molkerei Münchehofe** am Dienstag, 28.05.2024, 15 Uhr mit Ulla Freese

Die Gläserne Molkerei liegt zwischen Königs Wusterhausen und Halbe. Die hochwertigen Produkte bekommt man an vielen Stellen in Berlin. Bioqualität und Großproduktion: wie geht das zusammen? Schichtkäse, Heumilch, Fassbutter: die Begriffe kennt man, aber was ist das eigentlich?

Im gläsernen Gang bekommen wir eine 60-minütige Führung, können von dort die Produktion sehen, ggf. auch die großen Milchtanker, die täglich von den Bio-Höfen aus dem Umland anrauschen und – natürlich - uns abschließend im Hofladen stärken!

Bequeme Fahrt mit Öffis, mind. 10, max. 20 TN, Kosten 12 € incl. 10% Rabatt im Hofladen.

**Geschichte von POLEN** im 20. Jh. am Pariser Platz 4a.

Zwei Ausstellungen im Pilecki-Institut (poln. Forschungs- und Dokumentationszentrum, neben der franz. Botschaft), wie sie spannender nicht sein könnten. Im UG eine Dauerausstellung, wo an Hand des schier unglaublichen

Lebenslauf des Freiheitskämpfers Witold Pilecki, dem Namensgebers der Einrichtung, ein beeindruckender Überblick zu Polen im 20. Jh. gegeben wird.

Im Erdgeschoss eine kleine, aber feine Ausstellung zu der Rolle der Frauen im Polen des vergangenen Jahrhunderts, von Wissenschaftlerinnen, Künstlerinnen, politischen Aktivistinnen bis hin zu Kämpferinnen im Widerstand. Was wenige wissen, das Frauenwahlrecht wurde dort bereits vor Deutschland erkämpft.

Für beide Ausstellungen gibt es das Angebot von Führungen von polnischen Mitarbeiter:innen, alles gratis. Wir werden demnächst ein Terminangebot machen. Interessenten wenden sich bitte an Joachim Both unter: [both-berlin@t-online.de](mailto:both-berlin@t-online.de)

Alle, die sich für Polen interessieren, mit oder ohne fam. Bindungen, oder das Land mit Phase3 schon etwas kennengelernt haben, sind herzlich eingeladen.

## **Reisen**

### **Skulpturenkurs in Franken**

mit Antje Brambach vom **25.06. - 29.06.2024**

Auf einem Bauernhof in Wernsbach bei Roth, nahe Nürnberg, findet der Skulpturenkurs statt.

Der Kurs ist ausgebucht. Weitere Interessenten wenden sich bitte an Antje Brambach per mail: [brambach.ekamby@web.de](mailto:brambach.ekamby@web.de)

**oder melden über die Webseite von Phase 3 auf der Warteliste an.**

### **Wanderreise Salzburger Land vom 15.09.-22.09.2024**

Wir wohnen diesmal im **Hotel Sportalm** in Hintermoos. Das Hotel liegt oberhalb des Einstiegs zur Schwarzeckalmbahn. Im Haus stehen uns ein Wellnessbereich mit Sauna, ein Fitnessraum, eine Bar, ein Restaurant, etc. immer zur Verfügung.

Geplant sind überwiegend Tagestouren auf die Berge und Almen rund um Maria Alm, Hinterthal, Dienten, Mühlbach und Saalfelden. Die reine Gehzeit pro Tag wird ca. 4 - 5 Stunden betragen. Mit Einkehr und Pausenzeiten kommen wir so auf einen erfüllten Tag. Wir starten in der Regel um ca. 9:30 Uhr vom Hotel und sind gegen 17:00 Uhr wieder zurück. Es bleibt also bis zum Abendessen genügend Zeit zum Ausruhen.

#### **Voraussetzungen für die Teilnahme an der Wanderreise:**

Allgemeine körperliche Fitness und Kondition. Trittsicherheit auf den Bergpfaden.

Eine gute Selbsteinschätzung der eigenen Möglichkeiten und Achtsamkeit gegenüber der jeweiligen Tagesform.

Die Reise wird von Regine Welde geleitet und ist ab sofort über unsere Webseite buchbar.

## **Winterwanderreise ins Tannheimer Tal vom 11.01.-18.01.2025**

Der Norden Tirols verbindet auf einzigartige Weise Naturerlebnisse, Tradition und Erholung mit eindrucksvollen Freizeitangeboten. Dazu gehören sechs Skigebiete, erstklassige Loipen durch das gesamte Tal und kilometerlange Wanderwege.

So schreibt es die Werbung vom Tourismusbüro Tannheimer Tal. Unsere Erfahrungen waren in den letzten Jahren, was den Langlauf angeht, andere. Die Schneedecke reichte bei 3 von 4 Reisen zum Langlaufen einfach nicht aus. Aber auf diese Weise haben wir das Tannheimer Tal als Winterwandergebiet kennen und lieben gelernt!

Deshalb bieten wir für den Januar 2025 eine reine Winterwanderreise an. Diese wird von Ulrike Winkelmann und Margitta Becker geleitet.

Nähere Infos zur Reise findet ihr auf der Webseite. Die Reise ab 1.4.24 buchbar.

Eine reine **Langlauf- und Schneeschuhwanderreise** nach **Ramsau am Dachstein** ist für den **15.02. - 22.02.2025 geplant**. Wir erhoffen uns hier mehr Schneesicherheit, was das Langlaufen angeht.

Ab dem Hotel beginnt das nordische Zentrum der Ramsau. \* 180 km mehrspurige Loipen \* 70 km Sport-Skating-Loipen \* 70 km Winterwanderwege. Von leicht bis anspruchsvoll präsentiert sich das 180 km lange Loipennetz des Ramsauer Hochplateaus. Entlang der Loipen finden Sie urige Einkehrhütten, die zur Stärkung einladen.

Unterkommen werden wir im Hotel Steirerhof. Das Hotel ist nicht ganz preiswert, bietet aber einige Inklusivleistungen an:

- 3/4-Pension
- geführte Schneeschuhwanderungen
- Langlauf-Ticket
- Transfer vom Bahnhof bei An- und Abreise
- Wellness-Oase mit 4 Saunen, Whirlpool, Ruhebereich

<https://www.steirerhof.at/de/winter/langlaufen-ramsau-am-dachstein.php>

Interessenten können sich vorab bei Regine Welde per Mail melden:  
[Regine.Welde@gmx.de](mailto:Regine.Welde@gmx.de)

Die Reise ist ab 03.04.24 über die Webseite buchbar.

Wir wünschen euch schöne Ostertage und hoffen, es ist ein passendes Angebot für euch 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.

<b>Kursangebot April 2024</b>			
Aqua - Gymnastik 10 Termine (neuer Kurs ab 05.03.2024)	Di 11:45-12:45	02.04.2024 09.04.2024 16.04.2024 23.04.2024 30.04.2024	Antje Brambach
Gedächtnistraining 8 Termine (27.03.2024 bis 22.05.2024)	Mi 11:15-12:45	03.04.2024 10.04.2024 17.04.2024 24.04.2024	Kathrin Sondermann
Luftwaffenmuseum Gatow	Fr	05.04.2024	Hannelore Köppe
Salsa-Tanz 02.02.-24.05.2024	Fr 17:00-19:00	05.04.2024 19.04.2024	Daniela Roggendorff
Theater Ursonate nach Kurt Schwitters	Mo 19:30	08.04.2024	Brigitte Pott
Tageswanderung Brandenburg Borgsdorf-Oranienburg	Mi 10:00-17:00	10.04.2024	Karlheinz Schöne
Geocaching Griebnitzsee	Mo 11:00 Uhr	15.04.2024	Rainer Schwarz
Besuch mit Vortrag im Europäischen Haus mit Ulla Freese	Di 11:30–12:30	16.04.2024	Ulla Freese
Singeabend	Di 18:00 Uhr	16.04.2024	Hartmut Wilde
Havelwanderung	Do	18.04.2024	Hannelore Köppe
Alter St.-Matthäus-Kirchhof in Berlin-Schöneberg Spaziergang mit Cornelius Plappert	Fr 14:00–16:00	19.04.2024	Cornelius Plappert
Radtour Dahmeradweg	Di 11:30 Uhr	23.04.2024	Rainer Schwarz
Infoabend Reisebericht Chile	Mi 18:00 Uhr	24.04.2024	Regine Welde
Rundgang auf dem Pfad der Erinnerung	Do 09:00 Uhr	25.04.2024	Ulrike Billaudelle
Wanderung 66-Seenweg Tour 9	Fr ganztägig	26.04.2024	Ulrike Winkelmann
Theater „Der Untertan“	Mi	27.04.2024	Brigitte Pott



<b>Vorschau Mai 2024</b>			
Aqua - Gymnastik 10 Termine (neuer Kurs ab 05.03.2024)	Di 11:45-12:45	07.05.2024 14.05.2024 21.05.2024	Antje Brambach
Gedächtnistraining 8 Termine (27.03.2024 bis 22.05.2024)	Mi 11:15-12:45	08.05.2024 14.05.2024 22.05.2024	Kathrin Sondermann
Salsa-Tanz 02.02.-24.05.2024	Fr 17:00-19:00	03.05.2024 24.05.2024	Daniela Roggendorff
Tageswanderung Brandenburg Tour 2	Di 10:00-17:00	14.05.2024	Karlheinz Schöne
Singeabend	Di 18:00 Uhr	14.05.2024	Hartmut Wilde
Durch das Weltnaturerbe Grumsin Führung mit Museumsbesuch	Mi ganztägig	15.05.2024	Joachim Both Ulrike Winkelmann
Theater „Phädra in Flammen“	Do	16.05.2024	Brigitte Pott
Infoabend Vererben, Verschenken, Behalten	Mi 19:00 Uhr	22.05.2024	Wolfgang Winkelmann
Radtour Sechs-Flüsse-Tour	14.00 Uhr	28.05.2024- 01.06.2024	Rainer Schwarz
Besichtigung Gläserne Molkerei Münchehofe mit Ulla Freese	Di 15:00 Uhr	28.05.2024	Ulla Freese
<b>Vorschau Reisen/Touren mit Übernachtungen</b>			
Radtour Offenen Gärten der Uckermark		08.06.2024 - 09.06.2024	Joachim Both
Bildhauer-Kurs Franken		25.06.2024.- 29.06.2024	Antje Brambach
Radtour Grünberg Niederschlesien mit Umgebung	ab 01.04.24 buchen	02.07.2024 - 04.07.2024	Joachim Both
Radtour durch Mittelfranken		16.07.2024 - 20.07.2024	Rainer Schwarz
Radtour an Fuhse und Lachte		19.08.2024 - 22.08.2024	Rainer Schwarz
Wanderreise 2024 ins Salzburger Land	ab 03.04.24 buchen	15.09.2024- 22.09.2024	Regine Welde
Radtour Durch Niederschlesien	ab 01.07.24 buchen	19.09.2024 - 24.09.2024	Rainer Schwarz

Radtour 2 Tage Von Leipzig nach Wittenberg	ab 01.08.24 buchen	14.10.2024 - 18.10.2024 (an 2 Tagen dieser Woche)	Rainer Schwarz
Winterwandern im Frankenwald		11.11.2024 - 16.11.2024	Rainer Schwarz
Winterwandern im Tannheimer Tal	ab 01.04.24 buchen	11.01.2025- 18.01.2025	Ulrike Winkelmann Margitta Becker
Langlauf- und Schneeschuhwanderreise Ramsau	ab 03.04.24 buchen	15.02.2025- 22.02.2025	Regine Welde