



Liebe Freunde und Mitglieder von Phase 3,

der Sommer hat Einzug gehalten und bringt uns warme Tage und laue Abende. Wir hoffen, dass ihr diese schöne Jahreszeit in vollen Zügen genießen könnt. In dieser Ausgabe findet ihr spannende Touren und Veranstaltungen, die euren Sommer verschönern sollen.

Im Juni hatten wir ein tolles Sommerfest bei Regine im Garten. Auch wenn das Wetter diesmal nicht ganz so sommerlich war, tat das der guten Stimmung keinen Abbruch. Das Mitbringbuffet war wieder sehr gelungen – vielen Dank an alle Teilnehmer. Ein weiterer Höhepunkt war der erste Auftritt unseres Instrumentenensemble. Ein großes Dankeschön an die Musikantinnen und an Susanne Jüdes, die das Ensemble leitet.

Wir erinnern an unsere diesjährige **Mitgliederversammlung** am **08. Juli 2024** um 18:00 Uhr im Gemeindesaal der Auenkirche. Die Einladung ist bereits rechtzeitig an alle Mitglieder verschickt worden.

Bei der Gelegenheit wird es auch wieder einen **Büchertisch** geben, also bringt alle Bücher, die ihr abgeben wollt, mit. Der Vorteil in der Auenkirche – es kann alles in der Gemeinde bleiben und ihr müsst keine Bücher zurück schleppen.

Sport und Bewegung

Wandern

Hannelore Köppe plant für den **05. September** noch einmal den **Werderaner Wachtelberg** mit der „**Weintiene**“ und dieses Mal als Wanderziel anzubieten. Die Strecke ist mit ca. 9 km nicht so lang und hat aber leichte Steigungen.

Mitten auf dem Weinberg finden wir die Straußwirtschaft „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. Während der Weinsaison können Gäste hier zwischen den Weinreben sitzen, den Wein probieren und den einzigartigen Blick über die Stadt und die Havel genießen. Wir starten in Golm in Richtung Potsdamer Havel, überqueren die Fußgängerbrücke und landen in Werder.

66 Seen-Wanderung Tour 10 am 27.9.2024 mit Ulrike Winkelmann

Auf diesem Abschnitt des 66-Seenweges wandern wir über 18 km an idyllischen Seen entlang vom Regionalbahnhof Strausberg zur Schleuse in Woltersdorf, wo viele Einkehrmöglichkeiten auf uns warten.

Radfahren

Rainer Schwarz hat diesmal kleinere Radtouren für uns vorbereitet:

1) Durch den Grünwald am 2.Juli

Kleine Radtour an Plumpe- und Heidekampgraben, 30 km
Geeignet bei heißem Wetter.

Wir starten am S-Bahnhof Zeuthen und enden am Gasthaus Zenner im Treptower Park. Der Plumpegraben endet am Teltowkanal. Die Strecke führt meist über feste Waldwege. Dann fahren wir über das alte Flugfeld in Adlershof und durch die Köllnische Heide bis zum Heidekampgraben.

Treffpunkt: S-Bhf Zeuthen, 11 Uhr

2) Die Telegrafentour am 8.August

Von Werder (Havel) nach Brandenburg (Havel) 40 km.

Treffpunkt: 10:45 Uhr Bahnhof Werder (Havel)

Die Telegrafenlinie begann auf der alten Berliner Sternwarte in der Dorotheenstraße, der Station 1. Wir fahren die Standorte der Telegrafen fünf, sechs und sieben ab.

Kulinarische Radtour in der Uckermark am 20.9.2024

Mit Elmar Birkenbach und Ulrike Winkelmann

In Biesenbrow/Uckermark liegt die „Kleine Schäferei“. Hier gibt es nicht nur einen Hofladen mit vielfältigen Produkten rund ums Schaf, sondern auch ein hochklassiges Restaurant, welches wir besuchen wollen. Verbunden wird dies mit einer etwa 40 km langen Radtour von Angermünde aus.

Paddeln

Mittwoch, **10.07.2024**. Schöne Wasserwege im **Spreewald**, paddeln mit Ulla Freese, ca. 12 km

Wir fahren eine schöne Runde durch den touristisch etwas vernachlässigten aber wunderschönen „Barzlin“, ein Landschaftsschutzgebiet nördlich von Lübbenau. Die Tour ist ausgebucht. Bitte setzt euch auf die Warteliste, damit zeitnah ein zweiter Termin stattfinden kann.

Donnerstag, **01.08.2024**. Paddeln auf der **Müggelspree** mit Ulla Freese
Die Müggelspree ist vor einigen Jahren renaturiert worden. Keine Motorboote, leichte Strömung, klares Wasser, üppiges Ufergrün und Seerosen satt. Was will das

Paddlerherz mehr? Wir fahren ab Hangelsberg flußabwärts und kehren um, wenn uns danach ist. Maximale Strecke 15 km. Die Tour ist fast ausgebucht. Bitte setzt euch auf die Warteliste für einen eventuellen zweiten Termin.

Freitag, **06.09.2024**. Paddeln auf der **Potsdamer Havel** mit Ulla Freese

Wir paddeln eine schöne und abwechslungsreiche Strecke, max. 14 km. Die Halbinsel Hermannswerder, die Neustädtische Havelbucht, evtl. die Freundschaftsinsel und viele Potsdamer Sehenswürdigkeiten aus der Paddlerperspektive stehen auf dem Programm.

Tanzen

Salsa und Rueda für jede Frau und jedermann geht in die Sommerpause.

Der **nächste Salsa Kurs startet wieder am 18.Oktober 2024** von 17:00 -18:30 Uhr.

Ein „Quereinstieg“ in den Kurs ist jederzeit möglich. Es darf einmal kostenlos „geschnuppert“ werden.

Gedächtnistraining

Ein **neuer Kurs** mit Frau Sondermann begann am **05.06.2024**. Bitte über unsere Webseite anmelden. Wer erstmal ausprobieren möchte, kann man einfach mal vorbeikommen.

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 **am Dienstag, den 09.07.2024**, um 18:00 Uhr in den **neuen Räumlichkeiten**, (Zillestraße 101c im Parterre, 10585 Berlin, in einer Wohnung des Beamtenwohnungsvereins).

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!

Theater

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 und mehr

Montag, 05.08.2024 um 12 Uhr Besuch im Wasserwerk Beelitzhof mit Ulla Freese

Woher kommt das Wasser? Aus dem Hahn natürlich. Stimmt erstmal so, aber was passiert vorher?

Bei einem Besuch im Wasserwerk Beelitzhof bekommen wir einen Einblick in viele spannende Einzelheiten zu unserem wichtigsten Lebensmittel: Wasser. Grundwasser, Schutzgebiete, Abwasser, Schwammstadt, Qualitätskontrollen, Regenwasserbehandlung..., die Stichworte zum Thema Wasser sind unendlich. Mind. 10 TN.

Anmeldungen über unsere Webseite.

Freitag, 29.11.2024 um 13:00 Uhr Besuch in der Zentrale des BND (Bundesnachrichtendienst) mit Ulla Freese

Die Arbeit des BND interessiert viele von uns wohl nicht besonders. Und die riesigen, kühl-modernen Dienstgebäude an der Chausseestrasse wirken auch nicht sehr einladend. Aber warum soll man sich nicht mal schlau machen: zu Themen wie Cybersicherheit, Terrorismus, Weltraumüberwachung, Spionage usw.? Vortrag und Ausstellungsbesichtigung, mindestens 20 TN.

„Wissenschaftspark Albert Einstein“ – gestern und heute
am Dienstag, den **13. August 2024, 10 Uhr**

Im Rahmen eines geführten Rundgangs über das Gelände des Wissenschaftsparks auf dem Potsdamer Telegrafenberg können wir uns über die historische Bedeutung und die aktuelle Nutzung des Parks informieren sowie einige Denkmäler zur Wissenschaftsgeschichte wie den Großen Refraktor, den Einstein-Turm und den Michelson-Keller besichtigen.

Führung in der Weidelandschaft Lichterfelde (mit Schwerpunkt: Pflanzen und Wanzen)

am Samstag, den **07.09.2024**

Mit Anne Loba (BUND) und Herbert Winkelmann (Insektenforscher)

Die Lichterfelder Weidelandschaft ist in Berlin ein „Hot Spot“ der Biodiversität. Deutschlandweit wurden hier für unterschiedliche Insektengruppen die höchsten Artenzahlen ermittelt.

Wie wurde hier dieser Artenreichtum gefördert, wie sieht die Zukunft (Bebauung) aus?

Wir geben einen Einblick in die Entwicklung nach dem 2. Weltkrieg und künftige Planungen. Im Gebiet stellen wir ausgewählte Pflanzen und Wanzen vor.

Kochen

Ayurveda-Kochkurs mit Ilka

Dieses Mal lassen wir die Theorie einmal beiseite und konzentrieren uns aufs Kochen. Der Jahreszeit entsprechend kochen wir ein Herbst-Menü mit regionalen Produkten und stellen Ghee (geklärte Butter) selbst her. Anhand des Menüs lernen wir, welche Nahrungsmittel uns gut bekommen und welche Wirkung sie haben. Die richtigen Speisen geben Energie, alle sechs Geschmacksrichtungen werden Gaumen und Verdauungsfeuer zufrieden stellen und unseren Stoffwechsel harmonisieren. Auch eine kleine Gewürzkunde ist geplant. Es werden also dichte fünf Stunden, an deren Ende wir in entspannter Runde genießen, was wir für uns gekocht haben.

Teilnehmer/innen Kochkurs: Maximal sechs Personen

Termin: Freitag, **1. November 2024**, von 10 bis 15 Uhr Die Kursgebühr inkl. Lebensmittel und Handout beträgt für Mitglieder 40 € und für Externe 50 €

Ort: Der Kurs findet 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 links durch die Einfahrt gehen).

Für Nachfragen und Anregungen steht die Kursleiterin zur Verfügung:

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

Reisen

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. (Nur noch Warteliste oder auf Anfrage)

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 über die Webseite buchbar.

Eine reine **Langlauf- und Schneeschuhwanderreise** nach **Ramsau am Dachstein** findet vom **15.02. - 22.02.2025 statt**. 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. Die Reise ist über die Webseite buchbar.

Ein kleiner **Reisebericht** von Antje Brambach:

Neun Frauen machten sich auf den Weg nach Franken zum Bildhauerkurs. Nach einem herzlichen Empfang fand jede den richtigen Stein. Fünf Tage wurde gehämmert, gefeilt, geschabt und gepickelt unter geduldiger Anleitung von Edmore Sango. Bei kleineren Kaffeepausen, Snacks und Gesprächen wurde immer wieder neue Energie getankt. Nebenbei erfuhren die Teilnehmerinnen Wissenswertes von Edmores Heimat und Familie aus Simbabwe. Was dabei herauskam, kann sich sehen lassen. (Die Fotos kommen demnächst auf unsere Webseite)

Wir wünschen euch schöne Sommertage 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, gibt bitte kurz per Antwortmail Bescheid.

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

Kursangebot Juli / August 2024

Radtour Durch den Grünwald	Di 11:00	02.07.2024	Rainer Schwarz
Aqua - Gymnastik 10 Termine (04.06.-13.08.2024)	Di 11:00-12:00	02.07.2024 09.07.2024 16.07.2024 23.07.2024 30.07.2024	Antje Brambach
Gedächtnistraining 8 Termine (05.06.-24.07.2024)	Mi 11:15-12:45	03.07.2024 10.07.2024 17.07.2024 24.07.2024	Kathrin Sondermann
Instrumentalensemble	Di 10:30-12:30	09.07.2024	Susanne Juedes
Singeabend	Di 18.00 -20:00	09.07.2024	Hartmut Wilde
Paddeltour Schöne Wasserwege im Spreewald		10.07.2024	Ulla Freese
Radtour durch Mittelfranken		16.07.2024 - 20.07.2024	Rainer Schwarz
Wanderung Bad Freienwalder Türme	ganztägig	24.07.2024	Rainer Schwarz
Theater Oktoberfest – das Musical	Deutsches Theater Kammerspiele	25.07.24	Brigitte Pott
Gedächtnistraining neuer Kurs (31.07.-18.09.2024)	Mi 11:15-12:45	31.07.2024	Kathrin Sondermann
August			
Paddeln auf der Müggelspree	nach Vereinbarung	01.08.2024	Ulla Freese
Geocaching Wilhelmsruh	nach Vereinbarung	01.08.2024	Rainer Schwarz
Besuch im Wasserwerk Beelitzhof mit Ulla Freese	Mo 12:00	05.08.2024	Ulla Freese
Aqua - Gymnastik 10 Termine (04.06.-13.08.2024)	Di 11:00-12:00	06.08.2024 13.08.2024	Antje Brambach
Gedächtnistraining neuer Kurs (31.07.-18.09.2024)	Mi 11:15-12:45	07.08.2024 14.08.2024 21.08.2024 28.08.2024	Kathrin Sondermann
Radtour Telegrafentour	Do, 10:45 Uhr	08.08.2024	Rainer Schwarz

Besuch des Wissenschaftsparks Albert Einstein	Di 10:00 Uhr	13.08.2024	Ulrich Traub
Singeabend	Di 18.00 -20:00	13.08.2024	Hartmut Wilde
Wandern in der Berliner Schweiz	nach Vereinbarung	14.08.2024	Rainer Schwarz
Radtour an Fuhse und Lachte		19.08.2024 - 22.08.2024	Rainer Schwarz
Aqua - Gymnastik 10 Termine (neuer Kurs 20.08.-22.10.2024)	Di 11:00-12:00	20.08.2024 27.08.2024	Antje Brambach
Vorschau September 2024			
Aqua - Gymnastik 10 Termine (neuer Kurs 20.08.-22.10.2024)	Di 11:00-12:00	03.09.2024 10.09.2024 17.09.2024 24.09.2024	Antje Brambach
Tageswanderung Brandenburg Tour 4	nach Vereinbarung	03.09.2024 neu: 17.09.2024	Karlheinz Schöne
Gedächtnistraining neuer Kurs (31.07.-18.09.2024)	Mi 11:15-12:45	04.09.2024 11.09.2024 18.09.2024	Kathrin Sondermann
Wanderung Zur Straußwirtschaft Weintiene	nach Vereinbarung	05.09.2024	Hannelore Köppe
Paddeln bei Potsdam für alle		06.09.2024	Ulla Freese
Singeabend	Di 18.00 -20:00	10.09.2024	Hartmut Wilde
Wanderreise 2024 ins Salzburger Land		15.09.2024-22.09.2024	Regine Welde
Radtour Durch Niederschlesien		19.09.24 – 24.09.24	Rainer Schwarz
Kulinarisch-kulturelle Radtour durch die Uckermark	nach Vereinbarung	20.09.2024	Ulrike Winkelmann Elmar Birkenbach
66-Seenweg Tour 10		27.09.2024	Ulrike Winkelmann
Vorschau Reisen/Touren mit Übernachtungen			
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		11.01.2025- 18.01.2025	Ulrike Winkelmann Margitta Becker
Langlauf- und Schneeschuhwandern Ramsau		15.02.2024- 22.02.2025	Regine Welde