



Liebe Freunde und Mitglieder von Phase 3,

der Sommer geht dem Ende zu und wir starten mit frischer Energie in den Herbst. Im September erwarten euch wieder viele spannende Veranstaltungen, Aktivitäten und gemeinsame Momente. Es ist die perfekte Zeit, um alte Bekannte zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen. Wir freuen uns darauf, mit euch die schönen Seiten des Spätsommers zu genießen.

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

Mit Ulrike Winkelmann

am Freitag, den **27.9.2024**

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. Die Wanderzeit beträgt etwa vier bis fünf Stunden, aber wir nehmen uns noch viel Zeit für Pausen.

66 Seen-Wanderung Tour 11

Mit Ulrike Winkelmann

am Freitag, den **27.10.2024**

Diese Wanderung auf dem 66-Seenweg beginnt an der Woltersdorfer Schleuse und führt am Flakensee entlang nach Erkner und durch das reizvolle Löcknitztal. Hier passieren wir die Fontanekiefer mit ihrem idyllischen Rastplatz und kommen nach Klein Wall. Dort können wir in der Forellenanlage einen Imbiss nehmen. Vom Bahnhof Hangelsberg bringt uns der Regionalzug RE1 zurück nach Berlin. Die Wanderung ist etwa 18 km lang, die Gehzeit beträgt ca. 4 bis 5 Stunden. Wir nehmen uns aber auch viel Zeit für Erholungspausen.

Radfahren

Kulinarische Radtour in der Uckermark

Mit Elmar Birkenbach und Ulrike Winkelmann

am **Freitag, den 20.9.2024**

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. Keine Angst vor der hügeligen Uckermark, hier gibt nur wenige Anstiege und diese sind nicht dramatisch.

Vegetarier sind bei dieser Radtour ebenfalls willkommen, denn das Restaurant bietet auch ein Menü ohne Fleisch an.

Paddeln

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.

Montag 07.10.2024, Paddeln mit Ulla Freese auf der Oder

Ein toller Strom und eine geschichtsträchtige Gegend!

Wir fahren mit dem Zug bis Küstrin-Kiez, werden dort vom Bootsvermieter abgeholt und zur Einsetzstelle gebracht. Am kleinen Hafen in Groß Neuendorf fischt er uns wieder raus und bringt uns zum Bahnhof Gusow. Corona, Niedrigwasser, Zugausfall, Fischesterben in diesem Jahr wird alles klappen!

Die Tour ist auch für Gelegenheitspaddler mit Konzentration und etwas Kondition geeignet.

Samstag 02.11.2024. Viele Brücken, keine Mücken. Paddeln im Spreewald mit Ulla Freese (12 km)

Schöne Stimmung im Spätherbst auf dem Wasser! Wir paddeln eine ruhige Runde durch den klassischen Spreewald rund um Lübbenau, Leipe, Lehde, mit schnurgeraden Fließeln, Wiesenlandschaften und urigen Dörfern. So richtig kalt ist es Anfang November noch nicht. Es gilt der Paddlerspruch „Das Wetter wird am Steg gemacht“. Der Termin wird eine Woche vorher per Rundmail bestätigt oder abgesagt.

Tanzen

Salsa und Rueda ist für jede Frau und jedermann.

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. Anmeldung ist demnächst über unsere Webseite möglich.

Gedächtnistraining

Am 4.9. findet der Kurs nicht statt!

Der laufende Kurs mit Frau Sondermann endet am 8.10.2024.

Wer einmal ausprobieren möchte, wie das Gedächtnistraining funktioniert, kann einfach vorbeikommen und im laufenden Kurs mitmachen. Es macht viel Spaß und ist genau das Richtige für die dunkler werdende Jahreszeit. Einen Folgekurs ab Mitte Oktober haben wir in Planung.

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 10.09.2024**, 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

Am 6. Oktober soll es erstmals in ein Puppenspiel mit ernstem Hintergrund gehen, nämlich in die Übernahme aus Graz "Böhm" mit Nikolaus Habjan, der hier etliche Figuren simultan spielt, siehe

<https://www.kulturvolk.de/stueck/boehm-711471/2024-10-05>
<https://www.nikolaushabjan.com/arbeiten/regisseur/boehm/>

Beginn ist 19:30, es gibt um 19:00 eine Einführung im Rangfoyer. Da die Karten wieder vorab gescannt zusendet werden, kann über die Teilnahme an der Einführung individuell entschieden werden.

Die Karten kosten 21,50 €. Wer mitkommen möchte, melde sich bitte möglichst zeitnah per mail bei Brigitte Pott: brigitte.pott@posteo.de

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

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

am **Samstag, den 7.9.2024, von 10 – 13 Uhr**

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.

Ulla Freese hat zwei neue Stadterkundungen für uns organisiert. Hier schon mal die Termine zum Vormerken:

Fr 04.10.24 Besuch und Führung in der Gedenkstätte KZ Sachsenhausen

Do 05.12.24 Besuch und Führung im Klärwerk Ruhleben

„Elektropolis: Das historische Gründerzentrum der Berliner Elektroindustrie in Oberschöneeweide“

Mittwoch, 30. Oktober 2024, von 11 – 13 Uhr mit Jürgen Varnhorn

Wir entdecken das historische Gründerzentrum der Berliner Elektroindustrie mit seiner spannenden Geschichte! Bei dem geführten Rundgang erleben wir das bedeutende Industriegebiet im Umbruch – hin zu einem dynamischen Zukunftsort für Wissenschaft, Produktion und Kreativität.

Nach einer Einführung mit historischen Aufnahmen und Hintergrundinformationen im Industriesalon geht es los: Entlang der imposanten Industriefassaden, Zeugnisse der Berliner „Elektropolis“, die einst die Welt elektrifizierte.

Ziel der Tour ist ein Monument der Industriekultur: Eine eindrucksvolle Stockwerksfabrik, entworfen für den Automobilbau von dem Industrie-Designer Peter Behrens. Zum krönenden Abschluss genießen wir das phantastische Berlin-Panorama von der hohen Turm-Terrasse. (Hinweis: kein Fahrstuhl! Aufstieg über eine Wendeltreppe mit ca. 100 Stufen). Bitte über die Webseite von Phase3 anmelden.

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.

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 über unsere Webseite buchbar. (Nur noch Warteliste oder auf Anfrage)

Winterreise ins Tannheimer Tal vom 11. bis 18. Januar 2025

Das weite, hoch gelegene Tannheimer Tal in Tirol eignet sich hervorragend für das Wandern im Winter. Jedes Jahr werden über 40 km Wanderwege präpariert. Wenn kein Schnee liegt, können sogar noch viel mehr Touren gemacht werden. Auch an Einkehrmöglichkeiten gibt hier es keinen Mangel. An jeder Wanderstrecke liegt immer ein Café oder ein Gasthof. Wer Erholung pur möchte, ist in der großartigen Alpentherme Ehrenberg, die leicht mit dem Bus zu erreichen ist, gut aufgehoben. Die Option für die Zimmer im Hotel Goldenes Kreuz gilt noch bis zu 1. Oktober 2024. Derzeit sind sowohl Einzelzimmer als auch Doppelzimmer verfügbar. Bitte schnell entscheiden und über die Homepage von Phase3 anmelden.

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 ausgebucht. Teilnahme über die Warteliste oder auf Anfrage über Regine.Welde@gmx.de

Wir hoffen, es war etwas Passendes für euch dabei und senden

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 September 2024 | | | |
|--|--------------------|--|-----------------------|
| Aqua - Gymnastik 10 Termine (20.08.-08.11.2024) | Di 11:00-12:00 | 03.09.2024 24.09.2024 | Antje Brambach |
| Theaterbesuch Ellbogen | 19:30 | 04.09.2024 | Brigitte Pott |
| Wanderung Zur Straußwirtschaft Weintiene | nach Vereinbarung | 05.09.2024 | Hannelore Köppe |
| Paddeln bei Potsdam | | 06.09.2024 | Ulla Freese |
| Führung in der Weidelandschaft Lichterfelde Süd mit Herbert Winkelmann | Sa 10:00 bis 13:00 | 07.09.2024 | Ulrike Winkelmann |
| Singeabend | Di 18.00-20:00 | 10.09.2024 | Hartmut Wilde |
| Gedächtnistraining (07.08.-09.10.2024) | Mi 11:15-12:45 | 11.09.2024 18.09.2024 25.09.2024 | Kathrin Sondermann |
| Wanderreise 2024 ins Salzburger Land | | 15.09.2024- 22.09.2024 | Regine Welde |
| Tageswanderung Brandenburg Strausberg-Bötzsee | nach Vereinbarung | 17.09.2024 | Karlheinz Schöne |
| Radtour Durch Niederschlesien | | 19.09.24- 24.09.24 | Rainer Schwarz |
| Kulinarisch-kulturelle Radtour durch die Uckermark | nach Vereinbarung | 20.09.2024 | Ulrike Winkelmann |
| Tageswanderung 66-Seenweg Tour 10 | | 27.09.2024 | Ulrike Winkelmann |
| Vorschau Oktober 2024 | | | |
| Aqua - Gymnastik 10 Termine (20.08.-08.11.2024) | Di 11:00-12:00 | 01.10.2024 08.10.2024 15.10.2024 22.10.2024 29.10.2024 | Antje Brambach |
| Gedächtnistraining 8 Termine (07.08.-09.10.2024) | Mi 11:15-12:45 | 02.10.2024 09.10.2024 | Kathrin Sondermann |
| Theaterbesuch Böhm | So 19:30 | 06.10.2024 | Brigitte Pott |
| Paddeln auf der Oder | | 07.10.2024 | Ulla Freese |

| | | | |
|---|----------------|---------------------------|---------------------------------------|
| Instrumentalensemble (08.10.- 17.12.2024) | Di 10:30-12:30 | 08.10.2024 15.10.2024 | Susanne Juedes |
| Singeabend | Di 18.00-20:00 | 08.10.2024 | Hartmut Wilde |
| Tageswanderung Brandenburg Tour 5 | Mi 10:00-17:00 | 09.10.2024 | Karlheinz Schöne |
| Radtour Von Leipzig nach Wittenberg | 2 Tage | 15.10.2024- 16.10.2024 | Rainer Schwarz |
| Tanzkurs Salsa Rueda 8 Termine (18.10.2024-31.01.2025) | Fr 17:00-18:30 | 18.10.2024 | Daniela Roggendorff |
| Tageswanderung 66-Seenweg Tour 11 | Fr ganztägig | 25.10.2024 | Ulrike Winkelmann |
| Besichtigung Elektropolis Die Elektroindustrie in Oberschöneweide | Mi 11:00-13:00 | 30.10.2024 | Jürgen Varnhorn |
| Vorschau Reisen/Touren mit Übernachtungen | | | |
| 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 |