

Januar 2026

Donnerstag, 15.01.26 / Preis: 64 € p.P. / Abfahrt: 9:30 Uhr
TAGESFAHRT: Neujahrskonzert in Neubrandenburg
Leistung: Busfahrt, Eintritt in das klassische Konzert.
Anmeldungen bis 05.12.2025

Donnerstag, 15.01.26 / 09:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €*/3 €
Hockergymnastik (I)

Donnerstag, 15.01.26 / 14:00 Uhr / Beitrag: 1,50 €*/3 €
Mit Spaß zum besseren Gedächtnis mit Katharina.

Montag, 19.01.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 9 €*/12 €
Montagscafé mit Thema: Musikalische Lesung Gudrun Bernhagen liest aus ihrem Buch „Frischluftherapie“. An der Gitarre: Rudolf Bernhagen.

Mittwoch, 21.01.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 8 €
Tanz im Wuhletreff Zu unserer beliebten Kaffeetafel wird für Sie zum Tanz aufgespielt.

Donnerstag, 22.01.26 / 12:30 Uhr / Preis: 14 €
Wir bitten zu Tisch! Mittagessen im Wuhletreff
Heute servieren wir Ihnen Hühnerkeule mit buntem Gemüse und Kartoffeln.

Donnerstag, 22.01.26 / 14:00 Uhr / Beitrag: 5 €*/7 €
„Starke Füße – Klarer Kopf“ Fußgymnastik

Freitag, 23.01.26 / 10:00 Uhr / Beitrag: 8 €*/11 €
Winterspaziergang – Wir erkunden unsere Umgebung Bei ungünstigem Wetter bleiben wir im Wuhletreff. Mit Kräuterpädagogin Karin Wichterey. Im Anschluss kleiner Imbiss im Wuhletreff.

Montag, 26.01.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €*/3 €
Montagscafé mit Thema: Reisecafé Wir informieren über die Tagesfahrten im 1. Halbjahr 2026.

Mittwoch, 28.01.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 15 €*/18 €
Neujahrsempfang mit Regina Thoss Gemeinsam begrüßen wir das neue Jahr mit Regina Thoss und ihren schönsten Liedern.

Donnerstag, 29.01.26 / 09:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €*/3 €
Hockergymnastik (II)

Donnerstag, 29.01.26 / 10:00 Uhr / Beitrag: frei
Die Spaziergänger von Köpenick Treffpunkt: Rondell.
Dauer ca. 1-2h. Bei ungünstigem Wetter entfällt der Spaziergang.

Februar 2026

Mittwoch, 04.02.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 9 €*/12 €
„Puppchen, du bist mein Augenstern“ Lassen Sie sich musikalisch mit Evergreens verzaubern. Am Klavier spielt für Sie Falk Kulawik.

Montag, 09.02.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 6 €*/9 €
Montagscafé mit Thema: Lesung „Sex und Zigaretten – man lernt nie aus.“ Der Köpenicker Autor Michael Schwalbe liest für Sie aus seinen Büchern. Regina und Rainer tanzen für Sie Tango Argentino.

Dienstag, 10.02.26 / 09:30 Uhr / Beitrag: 8 €*/10 €
NEU: „Frühstückslese“ im Café Plätzchen Im Anschluss an unser schmackhaftes Frühstück erleben Sie eine Buchvorstellung durch die Autoren Frau und Herrn Uffrecht.

Donnerstag, 12.02.26 / 09:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €*/3 €
Hockergymnastik (I)

Donnerstag, 12.02.26 / 14:00 Uhr / Beitrag: 1,50 €*/3 €
Mit Spaß zum besseren Gedächtnis mit Katharina.

Freitag, 13.02.26 / 10:00 Uhr / Beitrag: 8 €*/11 €
Winterspaziergang – Wir erkunden unsere Umgebung Bei ungünstigem Wetter bleiben wir im Wuhletreff. Mit Kräuterpädagogin Karin Wichterey. Im Anschluss kleiner Imbiss im Wuhletreff.

Montag, 16.02.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 12 €*/15 €
„Na dit war wieder'n Jahr...“ Gerald Wolf aus Berlin präsentiert den satirischen Jahresrückblick 2025.

Mittwoch, 18.02.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 8 €
Faschingstanz im Wuhletreff Bei guter Laune und viel Musik feiern wir gemeinsam Fasching. Kostüme sind gerne gesehen!

Donnerstag, 19.02.26 / 12:30 Uhr / Preis: 13 €
Wir bitten zu Tisch! Mittagessen im Wuhletreff
Heute servieren wir Ihnen Kasslerbraten mit Sauerkraut und Kartoffelbrei.

Donnerstag, 19.02.26 / 14:00 Uhr / Beitrag: 5 €*/7 €
„Starke Füße – Klarer Kopf“ Fußgymnastik

Preise mit * gekennzeichnet gelten für unsere Mitglieder.

Februar/März 2026

Mittwoch, 25.02.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 15 €*/18 €
Ein musikalischer Blumenstrauß von Galyna Classe mit ihrem Elektroakkordeon. Liebhaber der Akkordeonmusik werden verzaubert sein.

Donnerstag, 26.02.26 / 09:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €*/3 €
Hockergymnastik (II)

Donnerstag, 26.02.26 / 10:00 Uhr / Beitrag: frei
Die Spaziergänger von Köpenick Treffpunkt: Rondell. Dauer ca. 1-2h. Bei ungünstigem Wetter entfällt der Spaziergang.

Donnerstag, 26.02.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €*/3 €
NEU: Quiz mit Peter Gehirnjogging mit Spaß: Eine heitere Quizrunde mit Peter.

MÄRZ

Montag, 02.03.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 3 €*/5 €
Montagscafé mit Thema: „Der Künstler und sein Selbstbildnis“ Im Altertum und Mittelalter finden wir kaum Selbstporträts, erst in der Renaissance nimmt das Künstlerselbstporträt seinen Aufschwung. Warum ist das so, und was bedeutet das für den Künstler? Ein Vortrag von und mit Tamara Schwieger.

Donnerstag, 05.03.26 / 14:00 Uhr / Beitrag: 1,50 €*/3 €
Mit Spaß zum besseren Gedächtnis mit Katharina.

Freitag, 06.03.26 / 10:00 Uhr / Beitrag: 8 €*/11 €
Kräuterspaziergang – Wir erkunden unsere Umgebung Mit Kräuterpädagogin Karin Wichterey. Im Anschluss kleiner Imbiss im Wuhletreff.

Freitag, 06.03.26 / 10:00 Uhr / Beitrag: 12 €*/15 €
NEU: Tango Argentino – Tanzen macht glücklich! Schnupperkurs mit Regina und Rainer Tamkus. Der Kurs findet im „Alten Waschhaus“ statt.

Montag, 09.03.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 6 €*/9 €
Montagscafé mit Thema: Lesung „Geld und feines Essen – das hört sich gut an!“ Der Köpenicker Autor Michael Schwalbe liest für Sie aus seinen Büchern. Regina und Rainer tanzen für Sie Tango Argentino.

März 2026

Mittwoch, 11.03.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 14 €*/17 €
Frauentagsfeier im Wuhletreff Die Berliner Travestiestars Dominique & Mondini präsentieren sich hautnah und ganz persönlich mit ihrer Zaubershow.

Donnerstag, 12.03.26 / Preis: 69 € p.P. / Abfahrt: 8:00 Uhr
TAGESFAHRT: Frauentagsfeier mit Kathrin & Peter 2025 in Halle Leistung: Busfahrt, Unterhaltungsprogramm mit Peter & Kathrin vom Quirl Häusl, Tanzmusik, Kaffeegedeck, kleine Überraschung. Anmeldungen bis 06.02.2026 im Wuhletreff.

Donnerstag, 12.03.26 / 09:30 Uhr / Beitrag: 1,50 €*/3 €
Hockergymnastik (I)

Freitag, 13.03.26 / 10:00 Uhr / Beitrag: 12 €*/15 €
NEU: Tango Argentino – Tanzen macht glücklich! Schnupperkurs mit Regina und Rainer Tamkus.

Montag, 16.03.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 5 €*/8 €
NEU: Singen mit Peter Gemeinsam mit Peter Herin singen wir bekannte Volkslieder und Schlager. Peter spielt dazu auf der Gitarre und dem Arkkordeon.

Dienstag, 17.03.26 / 09:30 Uhr / Beitrag: 8 €*/10 €
NEU: „Frühstückslese“ im Café Plätzchen Im Anschluss an unser schmackhaftes Frühstück erleben Sie eine Buchvorstellung durch Autoren.

Mittwoch, 18.03.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 8 €
Tanz im Wuhletreff Zu unserer beliebten Kaffeetafel wird für Sie zum Tanz aufgespielt.

Donnerstag, 19.03.26 / 12:30 Uhr / Preis: 13 €
Wir bitten zu Tisch! Mittagessen im Wuhletreff
Heute servieren wir Ihnen Boulettes mit Mischgemüse und Kartoffeln.

Donnerstag, 19.03.26 / 14:00 Uhr / Beitrag: 5 €*/7 €
„Starke Füße – Klarer Kopf“ Fußgymnastik

Freitag, 20.03.26 / 10:00 Uhr / Beitrag: 12 €*/15 €
NEU: Tango Argentino – Tanzen macht glücklich! Schnupperkurs mit Regina und Rainer Tamkus.

Montag, 23.03.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 9 €*/12 €
Montagscafé: Eine Musikalische Bildershow Rudolf Bernhagen präsentiert einen Vortrag über die Arbeit eines Kranichrängers.

Kurs

Mittwoch, 25.03.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 15 €*/18 €
 „Nun will der Lenz uns grüßen!“ „Die ganze (Operetten) – Welt ist Frühlingsblau!“ Das Traumpaar der Operette – Angie & Reiner Sommerkamp begrüßen musikalisch den Frühling und wecken erste Frühlingsgefühle.

Donnerstag, 26.03.26 / Preis: 96 € p.P. / Abfahrt: 8:00 Uhr
TAGESFAHRT: Leipzig Leistung: Busfahrt, Stadtrundfahrt mit Reiseleiter, Stopp am Völkerschlachtdenkmal, Mittagessen, Freizeit. Anmeldungen bis 20.02.2026

Donnerstag, 26.03.26 / 10:00 Uhr / Beitrag: frei
 Die Spaziergänger von Köpenick Treffpunkt: Rondell. Dauer ca. 1–2h. Bei ungünstigem Wetter entfällt der Spaziergang.

Montag, 30.03.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 10 €*/13 €

Montagscafé: „2 Stimmen, 1 Gitarre“ Simone Kotowski (Gesang) und Bernd Bangel (Gitarre) präsentieren Songs aus den 70er Jahren.

VORSCHAU

Dienstag, 21.04.26 / Preis: 89 € p.P. / Abfahrt: 8:30 Uhr
TAGESFAHRT: Buckow-Märkische Schweiz – Auf den Spuren von Pfarrer Kneipp Leistung: Busfahrt, Kurpark in Buckow, kleine Stadtrundfahrt mit Reiseleiter, Mittagessen und Kaffeegedeck, 1 Kräuterbrot, Kirche Neuhausen. Anmeldungen bis 20.03.2026

Mittwoch, 22.04.26 / 14:30 Uhr / Beitrag: 16 €*/19 €
Schwarzblond präsentieren „Intimissimo“ Das Duo „Schwarzblond“ zeigt sich von seiner intimsten Seite. Schwarzblond verbinden Musik, Mode und Humor zu einem Bühnenerlebnis voller Überraschungen.

Unsere Kontoverbindung
 Tausendfüßler-Vereinigung und Sozialprojekte Köpenick e.V.
 IBAN: DE27 1005 0000 1653 5224 84

Kontakt

Montag
 09:30 – 10:30 Smartphonekurs I
 10:30 – 11:45 NEU: Yoga & Entspannungstraining für Erwachsene
 11:00 – 12:00 Smartphonekurs II
 10:45 – 12:00 Die Milchpiraten (Eltern-Baby-Gruppe)
 14:00 – 16:00 Malen im Café Plätzchen
 17:00 – 18:30 Yoga für Senioren° jd. 2.+4. Mo. im Monat
 18:00 – 19:00 Yoga & Bewegungskurs für die „Sweet 60s“
 18:00 – 20:00 Lesegruppe „Schöne Geschichten“ jd. 2.+4. Mo. im Monat
 19:00 – 20:00 Yoga & Entspannungstraining für Erwachsene

Dienstag
 08:30 – 09:30 Seniorengymnastik
 10:00 – 11:00 Seniorengymnastik
 10:00 – 11:00 NEU: Qigong°
 11:30 – 12:30 Seniorengymnastik
 12:15 – 13:15 Bauchtanz°
 13:00 – 14:00 Seniorengymnastik
 13:30 – 16:30 Spielenachmittag im Café Plätzchen
 14:30 – 15:30 Seniorengymnastik

Mittwoch
 08:00 – 09:00 Seniorengymnastik
 08:00 – 09:15 NEU: Yoga°
 10:00 – 11:45 NEU: Hata-Yoga (über Krankenkasse)°
 11:00 – 12:30 Chor
 14:30 – 16:30 Klöppeln
 19:00 – 20:00 Qigong für Einsteiger° (über Krankenkasse)

Donnerstag
 09:30 – 11:30 Stricken
 09:30 – 12:00 Skat am Vormittag
 12:30 – 14:00 Die Milchpiraten (Eltern-Baby-Gruppe)
 14:00 – 16:00 Kreatives Basteln jd. 2.+4. Do. im Monat
 17:00 – 18:30 Yoga
 20:00 – 21:15 NEU: Yoga°

Freitag
 10:00 – 12:00 Englisch
 11:00 – 12:00 Singen in froher Runde

° Diese Kurse finden im „Alten Waschhaus“, Kaulsdorfer Str. 230, 12555 Berlin statt.

Wuhletreff (Tausendfüßler e.V.)
 Zum Wuhleblick 50
 12555 Berlin
 Tel.: 030 – 6 52 72 71
 wuhletreff@1000fuessler-frauen.de
 www.1000fuessler-frauen.de
Anmeldungen und Tickets unter 030 – 6490 4845
 (Montag bis Freitag von 9–12 Uhr)

Anfahrt

Bus 169/269 Semliner Straße **Bus** X69 Hoernlestraße
Bus 164 Kaulsdorfer Straße
Tram 62/63 Mahlsdorfer Straße/Gehsener Straße
Tram 68 S Köpenick
S S3 Köpenick



Förderer
 Bezirksamt Treptow-
 Köpenick



Mitglied im
 Deutschen Paritätischen
 Wohlfahrtsverband (DPW)



Wuhletreff
 Das Freizeitzentrum für Seniorinnen und
 Senioren und jüngere Generationen

PROGRAMM 2026

Januar
 Februar
 März



Träger „Tausendfüßler“ e.V.
 Vereinigung Fraueninitiativen und
 Sozialprojekte Köpenick