

0,50 € erwünscht



Freizeit- programm für gesundheitsbewusste Menschen

Wanderungen, Führungen,
Doppelkopf, Skat u.a.

Januar - Juni 2020

**nr
bb**

Nichtraucherbund
Berlin-Brandenburg e.V.
gegründet 1981 - gemeinnützig

Ehrenvorsitzende
Karin Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4
Berlin-Prenzlauer Berg
(nahe Alexanderplatz)
im Haus der Demokratie u. Menschenrechte
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200
ab U / S Alexanderplatz bis
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr
Freitag 14.00 - 18.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83
Fax: (030) 21 98 47 09
E-Mail: info@nichtraucherbund.de
Internet: www.nichtraucherbund.de

Spendenkonto: IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07
BIC: PBNKDEFF

Der Nichtraucherbund verfolgt ausschließlich und
unmittelbar gemeinnützige Zwecke.

Beiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar!

Inhalt

Ansprechpartner	4
Information und Beratung	5
Infostände	5
Wichtige Hinweise zu unseren Veranstaltungen	6
Körper und Geist	7
Doppelkopf	8
Doppelkopf-Kurs	8
Preisskat	9
Drei Veranstaltungstipps	9
Geselliges - Nichtraucher-Treff	10
Wanderungen, Vorträge und Führungen	11
Aufnahmeantrag	23
Der Nichtraucherbund	24

**Wir haben eine Menge zu bieten ...
... wenn es um Ihre Gesundheit geht!**

Vorträge, Seminare, Schulungen:
Naturheilkunde, Mineralsalztherapie Dr. Schüßler
Homöopathie, Physiotherapie, Vollwert-Ernährung
Fordern Sie unseren Veranstaltungskalender an !

**Biochemischer Verein
Groß-Berlin e.V.**
Gemeinnütziger Verein für Naturheilkunde
Gesundheitspflege und Ernährung
Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin
Tel.: 204 45 99, Fax: 201 20 47



Mitglieder des Biochemischen Vereins
und des Nichtraucherbundes können bei
Veranstaltungen beider Vereine
zu Mitgliederkonditionen teilnehmen.

Ansprechpartner

**Geschäfts- und
Beratungsstelle**
Beratung für
Raucher und Nichtraucher

Tel.: 204 45 83
Fax: 21 98 47 09

Vorsitzender
Wolfgang Behrens
Publikationen
Internet

Tel.: 74 68 04 38
Fax: 74 68 04 39

Stellv. Vorsitzende
Alexander Waldberg
Nichtraucherschutz

Tel.: 54 61 04 47

Schatzmeisterin
Erika Lange
Nichtraucherschutz

Tel.: 975 49 00

Schulangebot
„Rauchfrei aufwachsen“
Jörg Olschewski
Tabakprävention

Tel.: 834 11 19
Fax: 84 40 99 53

Preisskat
Werner Klöhn

Tel. 0174 3811833

Doppelkopf
Horst Kottenhagen

Tel.: 825 90 73

Karin Weinert
Sozialberatung

Tel.: 321 98 90

Vermittlung von Dienstleistungen

- Angebote auf Anfrage

Ansprechpartnerin: **Karin Weinert,**
Tel. 321 98 90



Wie wär's? Sie haben eine Idee für
eine Wanderung oder Besichtigung?
Wir helfen gern bei der Umsetzung.

Information und Beratung

In der **Beratungsstelle** in der Greifswalder Str. 4 erhalten Sie Informationen zum Themenkomplex Rauchen, Passivrauchen und Nichtraucherenschutz, Broschüren, Infofaltblätter, Poster, Aufkleber, Postkarten, Tischaufsteller und vieles mehr.

Lehrern und Schülern stellen wir für Unterrichtszwecke (Projekttag, Ausstellungen, Wandzeitungen, Referate) Infomaterial zur Verfügung. Besuchen Sie unsere Beratungsstelle zu den Öffnungszeiten (s. 2. Umschlagseite) oder nach Vereinbarung.

Mit dem **Schulangebot „Rauchfrei aufwachsen“** unterstützt der Nichtraucherbund die Bemühungen der Koordinatoren für Suchtprophylaxe in den Berliner Schulen. Mehr Infos auf unserer Internetseite.

Das Aktionsbündnis Nichtraucher (ABNR), hat den Nichtraucherbund zur Nutzung des Prüfsiegels für unabhängige Prävention für sein Schulangebot „Rauchfrei aufwachsen“ berechtigt. Damit wird das jahrelange Engagement des Nichtraucherbundes zur Nikotinsuchtprävention in den Berliner Schulen gewürdigt.



Infostände

Für unsere **Infostände** bei Gesundheitstagen, auf Märkten und Gesundheitsmessen suchen wir Betreuerinnen und Betreuer, z.B. für den

22.04. Gesundheitstag im
Bezirksamt Spandau

02.06. Umweltfestival am
Brandenburger Tor

Kontakt: **Tel. 204 45 83 (Geschäftsstelle)**
Wegen weiterer Infostände bitte nachfragen.

Wichtige Veranstaltungshinweise

- Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt in **eigener Verantwortung**. Eine Haftung des Nichtraucherbundes oder der Veranstaltungsleiter ist ausgeschlossen.
- Bei allen Veranstaltungen sind **Gäste herzlich willkommen**. Die Gastbeiträge kommen dem Nichtraucherbund zugute. **Die Veranstaltungsleitungen sind ehrenamtlich**.
- Einige Veranstaltungen erfordern eine **vorherige Anmeldung** oder eine Begrenzung der Teilnehmerzahl. Beachten Sie darum die Veranstaltungshinweise. Sagen Sie unbedingt ab, falls Sie den Termin doch nicht wahrnehmen können.
- Denken Sie an **witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk** und daran, dass Wanderungen häufig über unbefestigte Wege führen.
- Bei einem Hinweis „**Kein Spaziergang**“ gehen Sie bitte davon aus, dass hierbei über längere Zeit ein „**strammer Schritt**“ gelaufen wird.
- Unsere Veranstaltungsleiter achten auf möglichst geringe Fahrkosten. Geben Sie den Veranstaltungsleitern darum Bescheid, falls Sie für die Fahrt ins Umland keine Fahrkarte benötigen.
- Es sollte selbstverständlich sein, zu den Veranstaltungen **pünktlich** zu sein. Besonders bei Führungen kann nicht gewartet werden.
- Bedenken Sie, dass die Veranstaltungen lange vorgeplant sind und sich **Abfahrzeiten bei Bussen und Bahnen ändern** können.
- Bei **Fragen** rufen Sie bitte die Veranstaltungsleiter an.
- Raucher sind willkommen, sofern sie während der Veranstaltung **nicht rauchen**.

Körper und Geist

Bewusstsein für und mit dem Körper - bioenergetische Übungen -

Termin	10.00 Uhr am Montag 18.00 Uhr am Mittwoch
Treffpunkt	Praxis Manteuffelstr. 8, Bln-Lichterfelde
Dauer	ca. 2 Stunden
Anfahrt	S1 bis Botanischer Garten
Hinweis	13,- Euro je Veranstaltung bitte leichte Kleidung mitbringen Offene Gruppe (max. 10 Tln.)
Anmeldung	bitte telefonisch
Veranstalter	Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19



Wanderung mit Uschi Kauffmann bei herrlichem Wetter von Chorin über Kloster Chorin zum Ökodorf Brodowin

Selbststärkende Gemeinschaft

- **Geteiltes Leid ist halbes Leid**
- **Geteilte Freude ist doppelte Freude**

Treffpunkt	Praxis Manteuffelstr. 8, Bln-Lichterfelde
Dauer	ca. 1,5 Stunden
Anfahrt	S1 bis Botanischer Garten
Hinweis	kostenlos, Spende erwünscht
Anmeldung	telefonisch
Veranstalter	Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19
Termine	auf Anfrage

Doppelkopf

Doppelkopf

Möchtest Du mal heiraten?
Die Tulle nicht verbraten.
Dabei auch noch die Schweine haben?
Du freust Dich, wenn Karlchen sticht?
Auf ein „DOKO“ bist erpicht?
Dich kann nichts trüben,
Mit netten Leuten zu spielen.
Dann bist Du bei uns richtig.
Ach ja, die Details sind noch wichtig:

Treffpunkt 18.15 Uhr, Cunostr. 50,
14193 Berlin-Wilmersdorf
Anfahrt S-Bhf. Hohenzollerndamm, Bus 115 u. 110
Anmeldung ja bitte
Leitung **Horst Kottenhagen, Tel.: 825 90 73**
803 73 22 (priv.), 825 90 73
Email: horst.kottenhagen@t-online.de

Termine 03. Januar 24. Januar
14. Februar
016. März 27. März
17. April
08. Mai 29. Mai
19. Juni
09. Juli



Doppelkopf-Kurs

auch für Spieler ohne Vorkenntnisse

1. Termin **Montag, 20. April, 18.30 Uhr**
(4 weitere Abende, jeweils montags)
Treffpunkt **Villa Mittelhof, Königstr. 42-43,**
14163 Berlin (nahe S-Bhf. Zehlendorf)
Dauer ca. 2 Stunden
Anfahrt S-Bhf. Zehlendorf, Bus „Zehlendorf Eiche“
Hinweis **10,- Euro** für den gesamten Kurs
Infos bei **Joachim Intek, Tel. 802 65 52**
Anmeldung **Mittelhof, Tel. 80 19 75 38** oder
hofbauer@mittelhof.org

Preisskat

Qualmfreier Preisskat

Die Veranstaltungen sind auch für Gäste offen und finden alle **zwei Wochen freitags** statt.

Treffpunkt 13.30 Uhr im Bürgertreff
im S-Bhf. Lichterfelde West
Dauer 3 - 4 Stunden
Anfahrt S1, Bus M11
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung **Werner Klöhn, Tel. 01 74 381 18 33**

Termine 17. und 31. Januar
14. und 28. Februar
13. und 27. März
17. April
15. und 22. Mai
05. und 19. Juni

Drei Veranstaltungstipps

Am 26.01.2020
Von der Heerstraße bis Schildhorn
(Details auf S. 12)

Am 21.03.2020
Blausternblüte im Treptower Park
(Details auf S. 16)

Am 14.06.2020
Wandern am Werbellinsee
(Details auf S. 22)

Geselligkeit

Nichtraucher-Treff

Kennenlernen sowie Gedanken- und Erfahrungsaustausch

Treffpunkt 28. März ab 14 Uhr im Restaurant „Lenzig“ in der Eisenacher Str. 75, 10823 Bln U7 („Eisenacher Straße“)

Treffpunkt 23. Mai ab 14 Uhr im „Café Rosenduft“ Jungfernstieg 4b, 12207 Berlin (nahe S-Bhf. Lichterfelde Ost)

Dauer ca. 2 Std.

Infos Tel. 204 45 83 (Geschäftsstelle)



100% BIO-GENUSS 100% VEGETARISCH

Jungfernstieg 48, 12207 Berlin (Rückseite S-Bhf. Lichterfelde Ost)
Di - So 10-20 Uhr/im Winter 19 Uhr (Mo Ruhetag)
Tel. 77 00 67 03 - Web: www.cafe-rosenduft.de

„Mami, wo ist denn der Waschlappen?“
„Ach, der holt nur schnell Zigaretten.“

Wanderungen-Vorträge-Führungen

Januar

Mittwoch, 01.01.2020

... mit Schwung ins neue Jahrzehnt - Wanderung **Südpark - Bocksfelde - Haveldüne - Gatow**

Treffpunkt 11:00 Uhr, Bushaltestelle "Melanchthonplatz"

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt Bus 134, 135

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**



Samstag, 04.01.2020

Rechts und links des Luisenstädtischen Kanals

Treffpunkt 11:00 Uhr, vor dem Bad Prinzenstraße

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt U1

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein

Einkehr Proviant

Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Samstag, 11.01.2020

Wanderung zum Schlachtensee

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Grunewald (Ausgang West, Schmetterlingsplatz)

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt S7

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Leitung **Friedel Richter, Tel. 01 78 35 06 67 9**

Hinweis in eigener Sache:



Ab dieser Ausgabe erscheint das Veranstaltungsprogramm jeweils zum 1. Januar und zum 1. Juli.

Samstag, 18.01.2020

Ohrkerzen: Infos und praktische Anwendung

Treffpunkt 14:00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski,
Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde
Dauer ca. 2 Std.
Anfahrt S1 (Botanischer Garten), Bus 283,285,M85
Hinweis 10,00 € (zzgl. Materialkosten 7,00 €)
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung ja, bitte bis 16.01.2020
Leitung **Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19**

Samstag, 25.01.2020

"Systemisches Familienstellen" - Kennenlernen


Treffpunkt 14:00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski,
Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde
Dauer ca. 2 Std.
Anfahrt S1 (Botanischer Garten), Bus 283,285,M85
Hinweis 10,00 €
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung ja, bitte bis 23.01.2020
Leitung **Carola Hermosa, Tel. 834 11 19**

Sonntag, 26.01.2020

Wanderung vom S-Bhf. Heerstraße über Grunewaldturm bis Schildhorn

Treffpunkt 11:30 Uhr, S-Bhf. Heerstr. (vor dem Bhf)
Dauer ca. 3 Std. / ca. 10 km
Anfahrt S3, S9
Hinweis Ausstieg nach 6 km am
Grunewaldturm möglich
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr Proviant
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**





Jörg Olschewski
Heilpraktiker
Tel.: (030) 834 11 19
Fax: (030) 844 09 953
e-mail: Jolci@t-online.de
www.praxis-joerg-olschewski.de
Manteuffelstr. 8 • 12203 Berlin

Bioenergetische Analyse
Rauchentwöhnung
Ohrakupunktur
Massage

Februar

Samstag, 01.02.2020

Von Nieder Neuendorf zum Johannesstift

Treffpunkt 11:00 Uhr, Nieder Neuendorf,
Haltestelle "Havelpromenade"
Dauer ca. 3,5 Std.
Anfahrt Bus 136
Hinweis Hintour: Tarif-Bereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr Proviant
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Sonntag, 02.02.2020

Rund um den Kirchberg - Mole - Drei Mohren

Treffpunkt 11:10 Uhr, Bus-HSt "Heinrich-Heine-Weg"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 638 ab Rathaus Spandau
(Richt. Potsdam)
Hinweis Bitte festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**

*Wirt zum Stammgast:
„Vom letzten Monat hast du bei mir
noch acht Bier zu stehen!“
„Schütt sie weg, die trinkt jetzt doch keiner mehr!“*

Samstag, 08.02.2020

"Spielenachmittag" - Kondition, Gedächtnis trainieren, Spaß haben

Treffpunkt 14:00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski,
Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde
Dauer ca. 2 Std.
Anfahrt S1 (Botanischer Garten), Bus 283,285,M85
Hinweis 10,00 €
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung ja, bitte bis 06.02.2020
Leitung **Carola Hermosa, Tel. 834 11 19**

Sonntag, 09.02.2020

Wanderung vom S-Bhf. Blankenfelde durch die Jühnsdorfer Heide, am Rangsdorfer See bis Bahnhof Rangsdorf

Treffpunkt 11:10 Uhr, S-Bhf. Blankenfelde
(Teltow-Fläming)
Dauer ca. 3,5 Std. / ca. 9 km
Anfahrt S2
Hinweis Tarifbereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs zurück ab Rangsdorf mit RE5
Einkehr Proviant
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**

Samstag, 15.02.2020

Wanderung durch Marienfelde über den Freizeitpark

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Lichtenrade
(Ausgang Bahnhofstraße)
Dauer ca. 2,5 Std. / ca. 10 km
Anfahrt S2, Bus M76
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr nein
Leitung **Friedel Richter, Tel. 01 78 350 66 79**

Sonntag, 16.02.2020

... durch den Königswald - Forsthaus - Lehnitzsee - Heilandskirche - Sacrow

Treffpunkt 11:30 Uhr, Bushaltestelle "Gutsstraße"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 135 ab Rathaus Spandau
Hinweis Bitte festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**

Ein Gärtner zum anderen:

„Es heißt, dass es den Pflanzen gut tut, wenn man ab und zu mit ihnen spricht.“

„Okay, dann geh ich jetzt und beleidige das Unkraut.“

Kunde zu einer Verkäuferin:

*„Haben Sie einen Hut, der zu meinem Kopf passt?“
„Versuchen Sie doch mal einen Strohhut.“*

März

Sonntag, 01.03.2020

Vorfrühling ... hoffentlich ...; Sacrow-Paretzer-Kanal - Jungfernsee - Meierei - Cecilienhof - Neuer Garten - Glienicker Brücke

Treffpunkt 11:10 Uhr, Bushaltestelle
"Amundsen-/Nedlitzer Str."
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 638 ab Rathaus Spandau
Hinweis Bitte festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**

Samstag, 07.03.2020

Hennigsdorfs grüne Seite

Treffpunkt 11:00 Uhr, Bhf. Hennigsdorf
(vor dem Bahnhof, Einkaufsstraße)
Dauer ca. 3,5 Std.
Anfahrt S25, RE6, Bus 136
Hinweis Tarifbereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr Proviant
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Samstag, 14.03.2020

"Der Selbstheilungsnerve"; Psyche und Körper ins Gleichgewicht bringen mit einfachen Übungen

Treffpunkt 14:00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski,
Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde
Dauer ca. 2 Std.
Anfahrt S1 (Botanischer Garten), Bus 283,285,M85
Hinweis 10,00 €
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung ja, bitte bis 12.03.2020
Leitung **Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19**



Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben

Rat und Hilfe bei Krebs für Patienten und Angehörige

Wir bieten:

- ▶ psychoonkologische Unterstützung
- ▶ sozialrechtliche Beratung
- ▶ finanzielle Hilfen

Sie erreichen uns:

- ▶ Montag bis Freitag 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr
unter der Telefonnummer: **(0 30) 2 83 24 00**
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin (Mitte)

www.berliner-krebsgesellschaft.de

Samstag, 21.03.2020

Zur Blausternblüte durch den Treptower Park und weiter

Treffpunkt 11:00 Uhr, S-Bhf. Treptower Park
(Parkseite, südlicher Ausgang)
Dauer ca. 3 Std. / ca. 9 km (Ausstieg möglich)
Anfahrt S8, S41, S42
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Christel Bendzulla, Tel. 0176 51 86 88 32**

Vor 50 Jahren:

Das Erfurter Gipfeltreffen vom 19. März 1970 stellt den Auftakt der deutsch-deutschen Annäherung im Rahmen der neuen Ostpolitik dar, die mit der SPD-FDP-Bundesregierung unter Willy Brandt im Herbst 1969 begann.

Sonntag, 22.03.2020

Hurra, endlich ist der Frühling da - kalendarisch ja, aber wirklich?

Kreuz und quer durch die Gatower Heide

Treffpunkt 11:00 Uhr, Bushaltestelle
"Gatower Str. / Weinmeisterhornweg"
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 134 ab Rathaus Spandau, X34
ab Bhf. Zoo od. Theodor-Heuss-Platz
Hinweis Bitte festes Schuhwerk
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Leitung **Karin Rottschky, Tel. 365 11 17**



**Nicht vergessen: Uhren umstellen,
ab 29. März gilt die Sommerzeit**

April

Donnerstag, 02.04.2020

Besuch der Holländermühle - Dreifachwindmühle in Straupitz Spreewald

Treffpunkt 10:30 Uhr, Bhf. Friedrichstraße
(Regiobahnsteig, weiter um 10:39 Uhr
mit RE2 Ri. Cottbus, von Lübben weiter
mit Bus nach Straupitz-Dorfplatz)
Dauer Tagestour / kurze Wanderung
Anfahrt S/U-Bahn
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 4 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr Proviant, Einkehr auf Wunsch
Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**

Beamtenwitz

*Was schenkt man einem Beamten, wenn er ein
neues Büro bezieht?*

Einen Bewegungsmelder.

Samstag, 04.04.2020

Von Hennigsdorf nach Spandau zum Aalemannkanal

Treffpunkt 11:15 Uhr, Bhf. Hennigsdorf
(Ausgang zum Rathaus)
Dauer ca. 3,5 Std.
Anfahrt S25, RE6, Bus 136
Hinweis Hintour: Tarifbereich C
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr Proviant
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

Richard von Weizsäcker, geb. 15.04.1920:

*Wir sind nicht Herren der Natur,
sondern nur ihr Teil.*

*Die Freiheit ist kein Geschenk,
von dem man billig leben kann,
sondern Chance und Verantwortung.*

Samstag, 18.04.2020

Zur Tulpenblüte nach Tegel

Treffpunkt 10:00 Uhr, U-Bhf. Jakob-Kaiser-Platz
(Ausgang Siemensdamm/Heilmannring)
Dauer ca. 3,5 Std. / ca. 11 km (Ausstieg möglich)
Anfahrt U7
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Christel Bendzulla,
Tel. 0176 51 86 88 32**



Mittwoch, 22.04.2020

Zu den Tonteichen bei Bestensee

Treffpunkt 09:45 Uhr, Bhf. Ostkreuz (Gleis 13, weiter
um 09:58 Uhr mit RB24 Ri. Senftenberg
Dauer ca. 3,5 Std. / ca. 9 km
Anfahrt S-Bahn
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Ursula Kassner, Tel. 77 39 32 96**

Samstag, 25.04.2020

Wanderung Kirschblütenallee, Teltowkanal, Schlosspark Lichterfelde

Treffpunkt 09:00 Uhr, S-Bhf. Osdorfer Straße
(Ausg. Hildburghäuser Str./Blankertzweg)
Dauer ca. 3 Std. / ca. 11 km
Anfahrt S25, S26
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs nein
Leitung **Friedel Richter, Tel. 01 78 350 66 79**

Sonntag, 26.04.2020

Spaziergang "Kladower Bilderbogen"

Treffpunkt 11:35 Uhr, Cladow-Center (vor EDEKA)
Dauer ca. 2,5 Std.
Anfahrt Bus 134, 135, X34 oder
Fähre F10 (kurzer Fußweg)
Gastbeitrag 2 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Hans-J. Steinmetz,
Tel. 365 89 24**



Mai

Samstag, 02.05.2020

Erinnerungen an die LaGa in Wittstock

Treffpunkt 09:45 Uhr, Bhf. Hennigsdorf
(weiter um 09:52 Uhr mit RE6)
Dauer Tagestour
Anfahrt S25, RE6, Bus 136
Hinweis 65plus-Ticket
Gastbeitrag 4 Euro
Anmeldung nicht erforderlich
Rundkurs ja
Einkehr auf Wunsch
Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**

*Am 11. Mai 1720 wurde in Bodenwerder
(Weserbergland) der als Lügenbaron
bekanntgewordene Hieronymus Carl Friedrich
Freiherr von Münchhausen geboren.*

Sonntag, 03.05.2020

Wanderung zum Ökohof Brodowin

Treffpunkt 09:30 Uhr, S-Bhf. Gesundbrunnen
(Regiobahnsteig, weiter um 09:39 Uhr
mit RE3 Ri. Schwedt bis Chorin)

Dauer ca. 4 Std. / 2x ca. 6 km

Anfahrt S1, S41, S42, U8

Hinweis 65plus-Ticket

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr auf dem Ökohof

Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**



**Samstag, 09.05.2020: Treffen der
Veranstaltungsleiter zur Vorbereitung
des neuen Programms (Ort noch offen)**

Samstag, 16.05.2020

Wanderung vom Schäferberg über Hirschberg, Böttcherberg, Klein Glienicke zur Glienicker Brücke

Treffpunkt 10:40 Uhr, Bushaltestelle "Schäferberg"

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt Bus 316 (z. B. 10:27 Uhr ab S-Bhf.
Wannsee Ri. Glienicker Brücke)

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Einkehr Proviant

Leitung **Wolfgang Behrens, Tel. 74 68 04 38**

Juni

Samstag, 06.06.2020

Rundgang durch Neuruppin

Treffpunkt 09:45 Uhr, Bhf. Hennigsdorf

Dauer Tagestour

Anfahrt S25, RE6, Bus 136

Hinweis 65plus-Ticket

Gastbeitrag 4 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs ja

Einkehr auf Wunsch

Leitung **Rosemarie Suhrau, Tel. 55 28 34 62**



Sonntag, 07.06.2020

Wanderung vom S-Bhf. Birkenstein bis S-Bhf. Friedrichshagen durch das NSG Erpetal

Treffpunkt 12:00 Uhr, S-Bhf. Birkenstein

Dauer ca. 2,5 Std. / ca. 9 km

Anfahrt S5 (z.B. 11:23 Uhr ab S-Bhf. Friedrichstr.)

Hinweis Tarifbereich C

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs möglich

Einkehr Proviant, Einkehr möglich

Leitung **Uschi Kauffmann, Tel. 0176 63 81 62 83**

„Hast du gehört? Unser Direktor ist gestorben.“

„Ja, und ich frage mich, wer noch gestorben ist.“

„Wieso?“

„Na in der Anzeige stand:

Mit ihm starb einer unserer fähigsten Mitarbeiter.“

Samstag, 13.06.2020

Wanderung über den Kreuzberg nach Neu-Tempelhof

Treffpunkt 09:00 Uhr, S-Bhf. Anhalter Bhf.
(Ausgang Askanierplatz)

Dauer ca. 2,5 Std., ca. 10 km

Anfahrt S1, S2, S25, S26

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Leitung **Friedel Richter, Tel. 01 78 350 66 79**

Samstag, 13.06.2020

Bienen im Garten hinter der Praxis; mit Honigverkostung

Treffpunkt 14:00 Uhr, Naturheilpraxis J. Olschewski,
Manteuffelstr. 8, Berlin-Lichterfelde

Dauer ca. 2 Std.

Anfahrt S1 (Botanischer Garten), Bus 283,285,M85

Hinweis 10,00 €

Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung ja, bitte bis 11.06.2020

Leitung **Jörg Olschewski, Tel. 834 11 19**

Sonntag, 14.06.2020

Wandern am Ostufer des Werbellinsees

Treffpunkt 09:00 Uhr, Bhf. Südkreuz (Regiobahnsteig, weiter 09:18 Uhr mit RE3 Ri. Schwedt

Dauer Tagestour / Wanderung ca. 8,5 km

Anfahrt S-Bahn und Regio

Hinweis Mögliche Fahrplanänderung beachten, 65plus-Ticket (evtl. Bbg-Ticket); wunderschöner und abenteuerlicher Wanderweg am See, aber anspruchsvoll, unbedingt Wanderschuhe, z. T. steile Teilstrecken

Gastbeitrag 4 Euro

Anmeldung bis 09.06.20 wenn Bbg-Ticket erforderlich

Rundkurs nein, zurück mit Bus ab Altenhof nach Eberswalde

Einkehr auf Wunsch in der Alten Fischerei in Altenhof

Leitung **Dorothea Ehlers, Tel. 01 57 37 36 01 94**

Samstag, 20.06.2020

Unterwegs auf der Buckower Kalorienpromenade in der Märkischen Schweiz

Treffpunkt 09:15 Uhr, Bhf. Ostkreuz (Regio-Bahnsteig weiter 09:33 Uhr mit RB26 bis Münchebg)

Dauer Tagestour / ca. 11 km

Anfahrt S-Bahn

Hinweis mögliche Fahrplanänderung beachten

Gastbeitrag 4 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Einkehr auf Wunsch

Leitung **Ursula Kassner, Tel. 77 39 32 96**

Freitag, 26.06.2020

Spaziergang zum Landhausgarten "Dr. Max Fraenkel"

Treffpunkt 12:05 Uhr, Bushaltestelle "Waldallee"

Dauer ca. 2,5 Std.

Anfahrt Bus 135

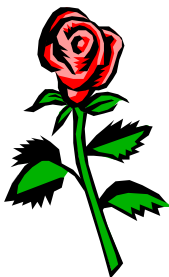
Gastbeitrag 2 Euro

Anmeldung nicht erforderlich

Rundkurs nein

Einkehr im Landhausgarten möglich

Leitung **Hans-J. Steinmetz, Tel. 365 89 24**



Hiermit bitte ich um Aufnahme im



Nichtraucherbund

Berlin-Brandenburg e.V.

Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Name:

Vorname:

Anschrift:

Jahresbeitrag: (Höhere Beiträge willkommen)

Erwachsene: 30 Euro - Familien: 45 Euro

Erwerbslose, Schüler und Azubis: 15 Euro

Unternehmen und juristische Pers.: 100 Euro

Lebensmitgliedschaft: 300 Euro einmalig

Als jährlichen Mitgliedsbeitrag werde ich
---, -- Euro zahlen.

Für den Einzug des Beitrages von meinem Konto ermächtige ich den Nichtraucherbund; bitte SEPA-Mandat-Vordruck anfordern.

Der Betrag wird von mir auf das Konto des Nichtraucherbundes überwiesen.
IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07

Beruf:

Geburtsdatum:

Telefon:

Fax:

E-Mail:

Zur Unterstützung des Vereins kann ich folgende Fähigkeiten einbringen:

Ich wurde auf den Nichtraucherbund aufmerksam durch:

Datum: Unterschrift:

Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar!

Der Nichtraucherbund ...

- vertritt die **Interessen der Nichtraucher und Passivraucher**.
- steht für die **Förderung des Nichtrauchens**.
- unterhält ein **Büro als Anlaufstelle** für ratsuchende Nichtraucher und entwöhnungswillige Raucher. Hier erhalten Sie Informationsmaterial und haben die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.
- ist mit **Informationsständen** in Großbetrieben und Behörden, auf Info- und Umweltmärkten sowie Gesundheitsmessen vertreten.
- stellt **Grund-, Ober- und beruflichen Schulen** in Absprache mit den Schulleitern und den Koordinatoren für Suchtprophylaxe einen Pädagogen zur Verfügung, um Jugendlichen altersgerecht die Gefahren des aktiven und des passiven Rauchens zu vermitteln und sie darin zu bestärken, der Tabakwerbung zu widerstehen.
- bietet **rauchfreie Veranstaltungen** - Vorträge, Wanderungen, Führungen, Besichtigungen, Tagesfahrten, Kartenspiele u. a. m. - an, die Erlebnisraum für Nichtraucher schaffen und für ein nikotinfreies Miteinander werben.
- verfolgt ausschließlich und unmittelbar **gemeinnützige Ziele**.
- ist Mitglied der **Nichtraucher-Initiative Deutschland (NID) e. V.**



**Unterstützen Sie unsere
ehrenamtliche Tätigkeit.**

Werden Sie Mitglied.