


# Wochenplan Offene Angebote der Kontakt- und Beratungsstelle Prenzkomm



Stand 02. Juni 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Montag 9:00 – 19:00 Uhr, Dienstag geschlossen, Mittwoch - Freitag 09:00-18:00 Uhr (freitags Beratung ab 13:30)</b> <b>Sozial- und/oder psychologische Einzelberatung</b>				
<b>11:00-13:00 Uhr</b> <b>Selbsthilfegruppe:</b> <b>„Dialog Neurodivers“</b> 1. u. 3. Montag im Monat Ort: KBS Bitte anmelden unter: Tel.: 0176-10276578	<b>Unsere KBS ist dienstags geschlossen.</b>		<b>10:00-11:30 Uhr</b> <b>„Gib Deiner Trainingshose eine Chance“</b> Yoga, Gymnastik, Faszientraining, Workout – je nach Stimmung  Ort: Schönhauser Allee 161A, „Tanzsaal“ 3. Etage  Bitte anmelden unter: <a href="mailto:diebow@prenzkomm.de">diebow@prenzkomm.de</a> .	<b>10:00-12:00 Uhr</b> <b>„Frühstück bei Tiffany“</b>  <b>Frühstücksbrunch im Café KBS</b>  Ort: KBS Prenzkomm
		<b>10:00-15:00 Uhr</b> (1mal im Monat: Jeden 2. Freitag/Monat) <b>„Fühle die Natur“</b> Wandergruppe Prenzkomm  Wechselnde Treffpunkte Bitte anmelden unter: 01578- 5524411 oder 01590-4381170		
		<b>10:45-16:30 Uhr</b> <b>„Ausflug in die Weite“</b> Treffpunkt: KBS Bitte anmelden bei: <a href="mailto:k.morton@prenzkomm.de">k.morton@prenzkomm.de</a> Tel.: 01578-5524348	<b>15:00-16:30 Uhr</b> <b>„Kampfsport“</b> Ort: Tageszentrum Leolo, Winsstr. 32, 10405 Berlin Bitte anmelden unter: <a href="mailto:tageszentrum@prenzkom&lt;br/&gt;m.de">tageszentrum@prenzkom m.de</a>	<b>14:00-17:00 Uhr</b> <b>„Made by me: Sticken, Stricken, Heiterkeit“</b> Ort: KBS
<b>19:00-20:30 Uhr</b> <b>„Dem Gespür auf der Spur“</b> Achtsamkeit Ort: Schönhauser Allee 161A  Bitte anmelden in der KBS		<b>15:00-17:00</b> <b>Boulder Gruppe</b> (Jeden Mittwoch) Treffpunkt: 15 Uhr bei Berta Block, Mühlenstraße 62, 13187 Berlin	Letzten Donnerstag jeden 2. Monats: (Pause bis 2026) <b>„KBS-Themenabend“</b> 17h Einlass. 18h Start Ort: Schönhauser Allee**	