

KURSE & WEITERBILDUNG

BUSINESS COACHING. TRAININGS. WORKSHOPS.

Reflexion, Neuorientierung, Führung, Kommunikation, Konflikte, Team-entwicklung, Stressbewältigung, Familie & Beruf

AUTOGENES TRAINING

Zuschuss von der Krankenkasse!

Lerne eine wissenschaftlich anerkannte Tiefenentspannungsmethode.

KONFLIKTE VORBEUGEN & LÖSEN

Störungen, Probleme, Konflikte und Krisen erkennen, bearbeiten und vorbeugen.

ALLE TERMINE NACH ABSPRACHE:
KONTAKT ISA.HAUKE@HAUKE-BERATUNG.DE
0176 / 25 25 92 40

COACHING, BERATUNG, KURSE

KEIN BOCK AUF PILLE & CO

Verhütung mal anders.
Ganz ohne Hormone sicher & natürlich verhüten.
Zuverlässiger als die Pille.

KINDERWUNSCH - BABY MAKING TIME

Lerne Dein persönliches Fruchtbarkeitsfenster kennen.
Finde so die optimale Zeit. Individuelle Beratung & Begleitung.

THE POWER OF ME - TEENIE TIME

Was geschieht in meinem Körper?
Fruchtbarkeit & Co, was hat das mit mir zu tun? Wer bin ich-Persönlichkeitsstärkung. Vorbereitung auf die erste Periode & den Zyklus. Informationen zu Periodenprodukten.

ALLE TERMINE NACH ABSPRACHE:
KONTAKT@NATUERLICH-HORMONFREI.DE
0162 / 21 00 737
WWW.NATUERLICH-HORMONFREI.DE



MINT-Bildung
und MakerSpaces
in der Uckermark

KONTAKT

Dirk Messer
03331 / 296978-401
dirk@freiraum.one
www.freiraum.one

OFFENE WERKSTATT

Freitag ab 14 Uhr
Bring Dein Projekt mit, lerne andere Maker und Hacker kennen. Ohne Anmeldung.

REPARATURCAFÉ

Nach Ankündigung!

OPEN LAB

Montags ab 14 Uhr
Spielend Technik lernen für
Forschungsreisende von 9-99 Jahren.

Für alle!

Aktion
im Mai

OFFENE ATELIERS

Samstag, 03.05.25 - 14 Uhr bis 19 Uhr

- MONIKA SCHUH
 - GLASBILDER, GLASOBJEKTE
- FAEZEH SHAKOORI
 - COMIC-WORKSHOP,
 - MALEREI, GRAFIK, KINDERBÜCHER,
 - BUCHILLUSTRATIONEN
- GRUPPE WERKRAUM - BILDER
- ULRIKE FRITZ
 - WOLL- UND TEXTILWERKSTATT
 - TRADITION TRIFFT MODERNE - EINE KLEINE ZEITREISE
- BARBARA KOTLOWSKI - GEWEBTES
- ROSI VOIGT
 - MODE FÜR DAMEN
 - KINDER UND IHRE PÜPPCHEN
- SUSANN PESTER - TEXTILE UNIKATE
- KARL HOFMANN - FRICKELFILM, STOP MOTION
- GASTKÜNSTLERINNEN
- AKTIONEN ZUM MITMACHEN

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!




Haus
mit
Zukunft

PROGRAMM 2025

Bewegung, Entspannung, Kunst, Handwerk,
Technik, Coaching, Beratung, Kurse,
Stammtische, Workshops u.v.m.

gültig ab 01/25
Änderungen vorbehalten

Schwedter Straße 14
EG + 1.OG
16278 Angermünde
Seiteneingang
Leider aktuell nicht barrierefrei

 HausmitZukunft
www.hausmitzukunft.org

KUNST UND HANDWERK

WOLLWERKSTATT

Wolle kämmen, Spinnen, Stricken, Ideen austauschen.

Termine: Montags ab 16 Uhr

Anmeldung: Ulrike Fritz, 01520 455 37 42
ulifrulli.fritz@googlemail.com

NÄHKURSE

Donnerstag 17.30 Uhr und 19.30 Uhr

Dienstag- und Freitagnachmittag nach Absprache
Für Anfänger und Fortgeschrittenen. Lerne viele
Techniken rund ums Nähen. Gern auch am
mitgebrachten Projekt.

Anmeldung: Susann Pester, 0152 53 77 17 16
susann.pester@mein.gmx

ZEICHNEN, COMIC, CARTOONS, MANGA

Lerne realistische Figuren von Menschen und Tieren
zu zeichnen. Für Anfänger & Fortgeschrittene.

Dieser Kurs verbessert deine Zeichenfähigkeiten
durch das Verständnis von Anatomie und Strukturen.

Anmeldung erforderlich: 0162 92 900 10
faezeh.illustrator@gmail.com

Auch für Kinder
ab 6 Jahre

LINOLSCHNITT

Termine nach Absprache

Entdecke die künstlerische Vielfalt des Linolschnitts,
ideal für Postkarten und andere spannende Bilder.
Du kannst das Bild mehrmals drucken. Erlebe die
Magie des Linolschnitts hautnah!

Anmeldung erforderlich: 0162 92 900 10
faezeh.illustrator@gmail.com

Auch für Kinder
und Jugendliche

HARZ & GLAS

**Glasschmelzverfahren / Fusing - Kurse und
Raum für eigene Experimente**

Verkauf von Glaskunst

Anmeldung erforderlich: bei Monika Schuh,
mail@harz-und-glas.de, 0162 21 670 07
www.harz-und-glas.de

STOP MOTION WORKSHOPS

Lerne wie Stop Motion Animation funktioniert und
lass uns gemeinsam deine Geschichten in einem
Video erzählen. Termine nach Absprache

Anmeldung: 0173 47 98 727, mail@karlhofmann.de
workshop.frickelfilm.de

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

AKIDO

Für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene

Jeden Dienstag

15.30 - 16.15 Uhr Aikido Kinder 5-7

16.15 - 17.00 Uhr Aikido Kinder 7-12

17.00 - 17.45 Uhr Aikido Kinder 7-12

Steffen Rose, 0151 12 43 83 05

kampfkunst.um@gmail.com, www.kampfkunst-rose.de

YOGA

Jeden Mittwoch Hatha Yoga

18.30 - 20 Uhr

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene mit
Arite Richter und anderen Lehrer*innen

Anmeldung: www.oderyoga.de/kursplan

KUNDALINI YOGA

Jeden Freitag Kundalini Yoga 19 - 20:30 Uhr

Bitte bring Deine eigene Matte und etwas zu
trinken mit. **Anmeldung:** bei Jana Maatouk,
janamaatouk@googlemail.com, 0176 99944412

KAKAOZEREMONIE

Tauche in die uralte Kakaozeremonie ein, um
einfach zu SEIN. Wir meditieren, verbinden uns,
singen und genießen peruanischen Rohkakao.

Anmeldung erforderlich: bei Mandy Job,
mandyjob90@gmail.com, 0151 26217382
www.mandy-job.com

SINGEN FÜR DICH UND DEIN BABY IN DER SCHWANGERSCHAFT

Eine Oase im hektischen Alltag. Singen, Tanzen,
Musik, steigert das Wohlbefinden von Mutter und
Kind. Die bevorstehende Geburt wird durch
Tiefenatmung und Tönen positiv unterstützen.

Anmeldung erforderlich: bei Sandra Görsch,
0174 9020096, sandigoe@web.de, www.deine-
geburtsvorfreude.de

REGELMÄSSIGE TREFFEN

OFFENER STAMMTISCH FILM

Jeden vorletzten Donnerstag im Monat, ab 19 Uhr.

Anmeldung: mail@karlhofmann.de

KULTUR- U. KREATIVSTAMMTISCH

Termine auf www.stadtlandoder.de.
nadine@stadtlandoder.de

WOMAN CYCLE - FRAUENKREIS

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr.

Anmeldung: sabrina.rudick-ner@gmx.de

Angermünde

Stadt mit Zukunft
Angermünde e.V.

Hochschule
für nachhaltige Entwicklung
Eberswalde

STADT
LÄND
ODER