

## COACHING, BERATUNG, AUSTAUSCH

### BUSINESS COACHING, TRAININGS, WORKSHOPS

Reflexion, Neuorientierung, Führung, Konflikte, Mitarbeiterentwicklung, Teamentwicklung, Visionsfindung, Zielsetzung, Strukturierung, Kommunikation. Für Einzelpersonen & Gruppen, Termine nach Absprache.

#### Kontakt:

isa.Hauke@hauke-beratung.de, 0176/25 25 92 40

### GRÜNDUNG, TRANSFORMATION, ENGAGEMENT

AngerWERK - Beratung, Qualifizierung, Vernetzung für gemeinwohlorientierte Gründer\*innen, Selbständige, Engagierte und Unternehmen.

**Mehr Infos & Aktuelles:** [www.angerwerk.de](http://www.angerwerk.de)  
Individuelle Termine auf Anfrage unter  
mail@angerwerk.de

### SPRACH-CAFÉ

Neue Kontakte, nette Gespräche, deutsch sprechen üben oder anderen dabei helfen!

**Jeden Donnerstag 9-12 Uhr - ohne Anmeldung**

Kontakt: Vera Hofmann, hallo@smza.de

### VERHÜTUNG MAL ANDERS

#### Natürlich verhüten

Ganz ohne Hormone, zuverlässiger als die Pille.

#### Baby-Making-Time

Lerne Dein persönliches Fruchtbarkeitsfenster kennen & finde 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?

Persönlichkeitsstärkung - wer bin ich?

Vorbereitung auf die erste Periode & den Zyklus.

**Kontakt:** kontakt@natuerlich-hormonfrei.de

[www.natuerlich-hormonfrei.de](http://www.natuerlich-hormonfrei.de)



MINT-Bildung  
und MakerSpaces  
in der Uckermark

### KONTAKT

Dirk Messer  
03331 / 296978-401  
[dirk@freiraum.one](mailto:dirk@freiraum.one)  
[www.freiraum.one](http://www.freiraum.one)

### OFFENE WERKSTATT

Freitag ab 14 Uhr

Bring Dein Projekt mit, lerne andere Maker und Hacker kennen. Ohne Anmeldung.

### REPARATURCAFÉ

20.06., 26.09., 28.11. 2025

### OPEN LAB

Montags ab 14 Uhr

Spielend Technik lernen für Forschungsreisende von 9-99 Jahren.

Für alle!

### FAHRRAD REPARATUR-STATION

Am Haus mit Zukunft steht eine jederzeit für alle zugängliche Selbsthilfe Reparatur-Station, mit der man am eigenen Fahrrad/Rollstuhl/Kinderwagen die Luft aufpumpen oder mit den Werkzeugen kleinere Reparaturen vornehmen kann.



### GARTEN MIT ZUKUNFT

Der Gemeinschaftsgarten hinter dem Haus mit Zukunft lädt zum Mitgärtnern, Pflanzen, Ernten, zum Spielen oder einfach zum Verweilen ein.

In der Gartensaison findet jeden Freitag ab 15 Uhr ein ungezwungenes Treffen aller Garten-FreundInnen statt, neue Mit-GärtnerInnen sind jederzeit herzlich willkommen!



## ANGEBOTE 2026

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

gültig ab 01/26  
Änderungen vorbehalten

Schwedter Straße 14  
EG + 1.OG  
16278 Angermünde

Leider aktuell nicht barrierefrei

[www.hausmitzukunft.org](http://www.hausmitzukunft.org)

HausmitZukunft

# KUNST, HANDWERK, KREATIVES

## WOLLWERKSTATT

Wolle kämmen, Spinnen, Stricken, Ideen austauschen.  
Montags ab 16 Uhr  
**Anmeldung:** Ulrike Fritz, 01520 455 37 42  
ulifrulli.fritz@googlemail.com

## NÄHKURSE

Lerne viele Techniken rund ums Nähen, gern auch am mitgebrachten Projekt.  
Donnerstags um 17 Uhr und um 19 Uhr; nach Absprache am Dienstag, Mittwoch ab 15 Uhr oder Freitag ab 14 Uhr möglich.  
**Anmeldung:** Susann Pester, 0152 53 77 17 16 oder susann.pester@mein.gmx

## OFFENER WERKRAUM

Alle zwei Wochen im Wechsel montags und freitags gibt es das offene Atelier von 18.30 - 20.30 Uhr. Herzliche Einladung, kostenlos teilzunehmen. Jeder kommt mit seiner kreativen Idee oder schließt sich anderen Ideen an. Info & Anmeldung:  
kathrinbrueggemann@web.de

## GLASKUNST

Glasschmelzverfahren & Fusing - Kurse, Verkauf von Glaskunst  
**Raum für eigene Experimente:**  
Jeden Mittwoch, 13-16 Uhr  
**Anmeldung & Infos:** Monika Schuh  
Tel: 0162 2167007  
mo.schuh@t-online.de

Auch für Kinder und Jugendliche

## VOCAL GROOVEN

Mit unseren Stimmen Musik & Beats improvisieren, spielerisch & kreativ Musik gestalten. Einfach ausprobieren!  
1x im Monat am Donnerstag, 18-20 Uhr  
**Anmeldung & Infos** unter vocal-grooving@web.de oder bei Sarah (sie\*) 0152 023 95 632

# BEWEGUNG UND ENTPANNUNG

## AIKIDO

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Jeden Dienstag  
16.15 - 17.00 Uhr Aikido Kinder 5-7  
17.00 - 17.45 Uhr Aikido Kinder 7-12  
Steffen Rose, Tel: 0151 12 43 83 05  
kampfkunst.um@gmail.com, www.kampfkunst-rose.de

## AKTIVE MEDITATION

Über Bewegung, Ausdruck und bewusste Wahrnehmung findest du Schritt für Schritt zur inneren Ruhe.  
Jeden Montag 17- ca. 18.30 Uhr  
Information & aktuelle Termine:  
www.juergen-martin.net

## YOGA

Kundalini Yoga für Frauen mit Verina  
Donnerstag 19-20.30 Uhr und Dienstag 9-10.30 Uhr.  
Außerdem Singkreise und Kakao-Zeremonien,  
ca. 1 mal im Monat am Wochenende.  
**Interesse?** Melde dich bei Verina:  
mail@verina-amrita.com

## BEWEGEN, UNTERHALTEN, SPASS

Bewegungsprogramm "B.U.S" mit einer Menge Spaß.  
Bewegungen im Sitzen oder Stehen, auch für Menschen mit z.B. Rollator. Kostenloses Angebot der Initiative "Brücke der Kulturen".  
**Anmeldung & Infos:**  
Silke Klein, 01590 1669552  
silkymilky@web.de

## QIGONG

Ruhe & Bewegung  
Jeden Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr  
QiGong ist eine sehr wirkungsvolle Energiemethode, um Gesundheit und Lebenskraft zu stärken.  
**Anmeldung:** info@qigong-lamjan.de  
Info: www.qigong-lamjan.de

# UND VIELES MEHR

## STOP MOTION WORKSHOPS

Lerne wie Stop Motion Animation funktioniert und lass uns gemeinsam deine Geschichten in einem Video erzählen. **Termine nach Absprache**  
Kontakt: 0173 47 98 727, mail@karlhofmann.de  
workshop.frickelfilm.de

## KAKAOZEREMONIE

Zeremonieller Kakao als Wegbegleiter zurück zu deinem Herzen. In geschützter Atmosphäre ist Raum für Intuition, Heilung & Verbindung.  
Aktuelle Termine: mandy-job.com, Instagram @on\_a\_spiritual\_journey oder unter 0151/26217328

## REGELMÄSSIGE TREFFEN

### OFFENER STAMMTISCH FILM

In jedem geraden Monat am vorletzten Donnerstag ab 19 Uhr. Austausch, Diskussion und Filmbeiträge von Filmschaffenden aus der Region.  
**Anmeldung:** mail@karlhofmann.de

### OFFENE WERKSTATT

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

### WOMEN CYCLE - FRAUENKREIS

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 16.30 - 18 Uhr.  
**Anmeldung:** sabrina.rudick-ner@gmx.de

### NEURODIVERSER STAMMTISCH

Raum für Menschen mit neurodiversen Eigenschaften, ihre Angehörigen und Allies.  
Jeden 1. Freitag im Monat (außer August)  
18 - 19.30 Uhr, kostenlos, ohne Anmeldung

Das Haus mit Zukunft ist ein gemeinsames Projekt von:

STADT Angermünde

