

Gesunde Tage 2026

Herzlich willkommen zu den Gesunden Tagen im SOS-Kinderdorf Berlin. Wir haben wieder ein tolles Programm für alle, die sich bewegen, gesund ernähren, Spaß haben und nachhaltiger leben wollen.

Hereinspaziert

- am Montag, den 04.05., von 15 bis 18 Uhr
- am Dienstag, den 05.05., von 9 bis 12.15 Uhr und 15 bis 18 Uhr
- sowie am Mittwoch, den 06.05., 15 bis 18 Uhr.

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Anmeldung

Gruppen (z. B. Kita, Hort), die ein Programmangebot besuchen möchten, melden sich bitte an:

Telefon: 030.330993-705 oder

Mail: anja-sylvia.fiedler@sos-kinderdorf.de

Verkehrsanbindung

S-Bahn S 41/S 42 Ringbahn

Haltestelle: S-Bhf. Beusselstraße

U-Bahn Linie U 9,

Haltestellen: U-Bhf. Turmstraße oder U-Bhf. Birkenstraße

Bus Linie 123,

Haltestellen: Turmstraße/Beusselstraße oder S-Bhf. Beusselstraße

Herzlichen Dank an alle Kooperationspartner*innen, die uns bei den Gesunden Tagen mit ihren Ideen und ihrem Wissen unterstützen.

**SOS-Kinderdorf Berlin
Kinder- und Familienhilfen**

Waldstraße 23/24 · 10551 Berlin

Telefon 030 330 993-0

Telefax 030 330 993-99



**täglich
Bewegungs-
spiele &
Krabbel-
Ecke**

© SOS-Kinderdorf e.V.
Herausgeber: SOS-Kinderdorf Berlin, Waldstraße 23/24, 10551 Berlin; Für den Inhalt verantwortlich: Nicole Beirhke,
Redaktion: Anja Fiedler, Foto © Marlene Plau, Gestaltung: Caroline Gärtner, Stand: März 2026

kd-berlin@sos-kinderdorf.de

www.sos-berlin.de

facebook.com/soskdberlin

instagram.com/soskinderdorfberlin

tiktok.com/@soskinderdorfberlin

youtube.com/@soskinderdorfberlin

**Wenn Sie die Arbeit des
SOS-Kinderdorf Berlin
unterstützen möchten:**

SOS-Kinderdorf Berlin
Berliner Sparkasse

IBAN: DE53 1005 0000 0240 0266 67

BIC: BELADEVXXX



 **SOS
KINDERDORF**
Berlin

**4. Mai
bis 6. Mai
2026**



 **DFL
STIFTUNG**

 **Mehr
Generationen
Haus**

Gesunde Tage

Montag, 04.05., 15 bis 18 Uhr

- **Bewegung mit Doreen (14.40 – 15.00 Uhr)** – alltagstaugliche Tipps, *Doreen Klinge*, Spielstraße
- **Starke Eltern (16 – 17.30 Uhr)** – gelassen durch den Familienalltag, Workshop, *Talajeh Choobin*, Familienzentrum, (ohne Kinder, mit Anmeldung)
- **ELLYs Schnippelparty** – Wir kochen und essen gemeinsam Suppe, *Familienzentrum ELLY*, Terrasse / Spielstraße
- **Hausmittel statt Chemie:** Giftfreie Putzmittel selbst herstellen, *Yeşil Çember – ökologisch interkulturell gGmbH*, Café
- **Gesund leben leicht gemacht** – Kids zeigen wie! Kinder-Reporter*innen produzieren Erklärvideos mit Tipps für einen gesunden Alltag, *MeKo Berlin*, Terrasse / Spielstraße
- **Stellt eure Fragen an Frauenärztin Ragda Rahmun**
اطرحوا أسئلتكم على الطبيبة النسائية رعدة
دا (بالعربية).
- **Offene Beratung** durch Kinderärztin *Rosa Amu* und Ernährungstherapeutin *Karolin Melswich* des KJGD, Café
- **Gesunde Waffeln**, *Diana Tkachuk*, Café
- **Babykleiderbasar**, *Jennifer Thielmann*, Café
- **Vielseitige Sportangebote im Kiez**, Infos von der Kiezsportlotsin *Susanne Bürger*, Café
- **Die Zuckerdetektive (15 – 17 Uhr)**, *Jeanette Albrecht*, Café

Dienstag, 05.05., 9 bis 12.15 Uhr

- **Die Zuckerdetektive**, *Jeanette Albrecht*, Café
- **Tob Dich aus!** Mehrzweckraum EG
- **Mini-Blumentöpfe selbst gestalten** – die „gesunde“ Ringelblume zum Mitnehmen, *Reha BVB Gala*, Terrasse
- **Obstspieße selbstgemacht!** Einfach und unkompliziert selbst gesunde Snacks herstellen, *BVB Hoga*, Café
- **Wozu brauchen wir eigentlich Gefühle?** Zusammen erkunden wir, welche Superkräfte in jedem Gefühl stecken, *Team des Kinder- und Betreutenschutz*, Café
- **Von Grund auf gesund** – gesund mit Lesen und Schreiben! Mitmachstand, *Stiftung Grundbildung*, Café
- **Kunstwerkstatt:** Obst und Gemüse, *Sabine Teubner MBaye*, Kunstwerkstatt, mit Anmeldung

- **Die Teddy-Ärztin kommt.** Plüschtier nicht vergessen! *Jenny Thielmann und Klara Gottschling*, Eltern-Kind-Raum
- **Achtsamkeit & Meditation** – Abtauchen mit sanften Entspannungsübungen, Mandala malen (ab 6 Jahre), *Projekt GeSo*, Bällebad
- **Unkaputtbar?** Was ist Resilienz und wie kann ich sie erlangen? Angebot aus dem *Projekt Rettung wagen!*, Seminarraum Sonne
- **Gesund leben leicht gemacht** – Kids zeigen wie! Kinder-Reporter*innen produzieren Erklärvideos mit Tipps für einen gesunden Alltag, *MeKo Berlin*, Treffpunkt Eingang
- **Was geht? Körper, Liebe, Grenzen** Ein Workshop für Schüler*innen der 7. bis 10. Klasse über Körper, Pubertät, Beziehungen und Sexualität. Nur mit Anmeldung!

Dienstag, 05.05., 15 bis 18 Uhr

- **Die Zuckerdetektive (15 – 17 Uhr)**, *Jeanette Albrecht*, Café
- **Mini-Blumentöpfe selbst gestalten** – die „gesunde“ Ringelblume zum Mitnehmen. *Reha BVB Gala*, Terrasse
- **Obstspieße selbstgemacht!** Einfach und unkompliziert selbst gesunde Snacks herstellen. *BVB Hoga*, Café
- **Liebe, Lust und Gesundheit:** Infos zur sexuellen Gesundheit und Vielfalt, *Jess Lüllmann und AG queer*, Café
- **Torwandschießen und Bewegungsparcours mit Hertha.** Übungen zu Bewegung, Gleichgewicht und Vertrauen, Spielstraße vor dem Haus
- **Maskottchen Herthinho.** Treffe Herthinho und mache schöne Erinnerungsfotos, Spielstraße vor dem Haus
- **Bewegung mit Doreen (15.30 – 16.10 Uhr)** – alltagstaugliche Tipps, *Doreen Klinge*, Spielstraße
- **Vortrag / Austausch. „Trick-Diebstahlstaten“ (16 – 17 Uhr).** *Anika Dauselt, Präventionsbeauftragte der Polizei*, Seminarraum Sonne
- **Kreativer Kindertanz (14.45 – 15.45 Uhr)** – für Kinder von 3 – 6 Jahren, Schnupperkurs, *Marina Barmpaki*, Eltern-Kind-Raum
- **Akrobatik und Bewegung (15.45 – 16.30 Uhr)** – für Kinder von 6 – 8, Schnupperkurs, *Marina Barmpaki*, Eltern-Kind-Raum

- **Breakdance (16.30 – 17.15 Uhr)** – Schnupperkurs für Kinder 4 bis 7 Jahre, *Frhad Jaafar*, Eltern-Kind-Raum
- **Breakdance (17.15 – 18 Uhr)** – Schnupperkurs für Kinder 8 – 12 Jahren, *Frhad Jaafar*, Eltern-Kind-Raum
- **Gesund leben leicht gemacht** – Kids zeigen wie! Kinder-Reporter*innen produzieren Erklärvideos mit Tipps für einen gesunden Alltag, *MeKo Berlin*, Treffpunkt Eingang
- **Sofortsprechstunde der Erziehungs- und Familienberatungsstelle (15 – 17 Uhr)** – Aktuelle Fragen zu Erziehungsthemen oder Herausforderungen im Familienalltag? Einfach in der 2. Etage vorbeikommen!
- **Konzert mit Wassim Mukdad und Michael Glucksmann (17.30 Uhr)**, Café

Mittwoch, 06.05., 15 bis 18 Uhr

- **Sturzprophylaxe (10.30 – 12 Uhr)**, *Cynthia Worschitz, Kiezübungsleiterin Berlin* Bewegungsraum UG
- **Gesund leben leicht gemacht** – Kids zeigen wie! Kinder-Reporter*innen produzieren Erklärvideos mit Tipps für einen gesunden Alltag, *MeKo Berlin*, Treffpunkt Eingang
- **Frühkindliche Mediennutzung** – Infos und Beratung, *Projekt Gesunde und verantwortungsvolle Mediennutzung in Moabit, Miomaxito e.V.*, Café
- **Kiezkerzen und psychische Gesundheit**, *Psychosoziale Initiative Moabit e.V.*, Café
- **Entspannung für alle (16 + 17 Uhr)**, *Psychosoziale Initiative Moabit e.V.*, Seminarraum Mond
- **Shiatsu – Massage**, *Swan Winter*, Bällebad
- **Karate-Probestunde (15.30 Uhr)**, für 4- bis 6-jährige, *Ramkumar Koubenec*, Eltern-Kind-Raum, 1. OG
- **Karate-Probestunde (16.15 Uhr)**, für 7- bis 9-jährige, *Ramkumar Koubenec*, Eltern-Kind-Raum, 1. OG
- **Karate-Probestunde (17.15 Uhr)**, für 10- bis 12-jährige, *Ramkumar Koubenec*, Eltern-Kind-Raum, 1. OG
- **Mitmachessen für alle** – gemeinsam schnippeln und genießen, *Mariam Abou-Sahyoun und Diana Tkachuk*
- **Stapelsteine und Kräuter**, *Tony Weniger*, Terasse