



Foto: Thomas Goethe

Liebe Cottbuserinnen und Cottbuser, verehrte Gäste,

unsere Stadt lebt von Menschen, die Verantwortung übernehmen, hinschauen und gemeinsam an einer guten Zukunft arbeiten. Dieses Engagement zeigt sich in besonderer Weise in der 3. Cottbuser Präventionswoche, die vom 8. bis 12. Juni 2026 stattfindet. Unter dem Motto „Prävention beginnt im Alltag – Cottbus/ChósebuZ macht’s vor“ rücken wir erneut die Themen in den Mittelpunkt, die unser tägliches Zusammenleben sicherer, gesünder und solidarischer machen.

Die Präventionswoche ist inzwischen zu einem festen Bestandteil unseres Stadtlebens geworden. Sie zeigt, wie vielfältig Prävention sein kann: von Angeboten für Kinder, Jugendliche und Schulen über Verkehrssicherheit und Kriminalprävention bis hin zu Gesundheitsthemen und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren. Jede dieser Perspektiven trägt dazu bei, dass Cottbus/ChósebuZ eine Stadt bleibt, in der Menschen füreinander einstehen und Verantwortung übernehmen. Dabei geht es nicht darum, Ängste zu schüren, sondern vorbereitet zu sein auf das, was eintreten kann.

Besonders freue ich mich über die große Bereitschaft der Träger, Vereine, Institutionen und Verbände, sich auch in diesem Jahr wieder einzubringen. Ihre Projekte, Ideen und Aktionen machen sichtbar, wie viel Kompetenz und Herzblut in unserer Stadt vorhanden sind. Prävention gelingt nur gemeinsam und Sie alle leisten dazu einen unverzichtbaren Beitrag. Cottbus/ChósebuZ zeigt jeden Tag, dass Prävention im Alltag beginnt – durch Menschen, die hinschauen, handeln und Verantwortung übernehmen.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote der Präventionswoche zu besuchen, miteinander ins Gespräch zu kommen und neue Impulse für Ihren Alltag mitzunehmen. Lassen Sie uns gemeinsam zeigen, dass Prävention nicht erst dann beginnt, wenn etwas passiert – sondern jeden Tag, mit Ruhe und Umsicht und somit jeden Tag, in kleinen und großen Momenten.

Ihr Tobias Schick

Oberbürgermeister der Stadt Cottbus/ChósebuZ

### 3. Cottbuser Präventionswoche vom 8. – 12. Juni 2026 mit vielen kostenfreien Angeboten im gesamten Stadtgebiet – gemeinsam mit Trägern, Vereinen, Institutionen und städtischen Einrichtungen

#### „Prävention beginnt im Alltag – Cottbus/ChósebuZ macht’s vor“

Gewalt, Betrug, Diebstahl und andere Formen von Kriminalität begegnen uns in vielen Bereichen des täglichen Lebens. Um Bürgerinnen und Bürger besser zu schützen, bieten wir ein breites Spektrum an Informations- und Präventionsangeboten. Wer gut informiert ist, kann Risiken besser einschätzen und sein Verhalten entsprechend anpassen. Das ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir beraten kostenfrei zu Kriminalprävention, Gesundheit und Verkehrssicherheit. Ergänzend gibt es Angebote für Seniorinnen und Senioren, Verbraucherinnen und Verbraucher, Opferhilfe sowie Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit und Suchtprävention.

Auch in diesem Jahr freuen wir uns über zahlreiche Veranstaltungen und engagierte Akteurinnen und Akteure. Zur Würdigung dieses Engagements wird erneut der Cottbuser Präventionspreis verliehen. Eine unabhängige Fachjury bewertet die eingereichten Projekte. Dank der Unterstützung der Sparkasse Spree-Neiße ist der Preis mit 5.000 Euro dotiert.

Die feierliche Preisverleihung findet am 11. Juni 2026 im Konservatorium statt und bildet einen besonderen Höhepunkt der Präventionswoche.

#### Themenschwerpunkte:

Kinder, Jugend und Schulen

Kriminalität

Gesundheit

Seniorinnen und Senioren

Verkehr

## Montag, den 08.06.2026

### 08:00 bis 13:00 Uhr

LernOrt Kino | SehnSÜCHTE | Film und Workshops  
OBENKINO | Jugendkulturzentrum Glad-House in Kooperation mit unseren NetzwerkPartnerInnen

Gemeinsam mit unseren NetzwerkPartnerInnen von Tannenhof Berlin-Brandenburg, der Jugendhilfe Cottbus e. V., der Literaturwerkstatt, der Polizeiinspektion Cottbus/Spree-Neiße und der Malerin Anne Kobielka bieten wir einen abwechslungsreichen Vormittag rund um das Thema Suchtprävention. Nach einem kurzen Film starten wir in kleinen Gruppen in fünf unterschiedliche Workshops. Den Abschluss bildet eine Quiz-Rallye.

**OBENKINO | Jugendkulturzentrum Glad-House  
Straße der Jugend 16, 03046 Cottbus**

Anmeldung:  
Telefon: 0355 3802430  
E-Mail: obenkino@gladhouse.de  
Teilnehmergebühr: 7,00€ je Schüler  
Teilnehmeranzahl: max. 2 Schulklassen – 60 Personen  
www.obenkino.de  
www.gladhouse.de

### 09:00 bis 13:00 Uhr

**Eröffnung der Präventionswoche – Kinderfest im Verkehrsgarten Verkehrswacht Cottbus e. V.**

Zum Auftakt der Cottbuser Präventionswoche laden wir alle Kinder, Familien und Interessierten zu einem fröhlichen und bewegungsreichen Kinderfest in den Verkehrsgarten ein. Gemeinsam möchten wir spielerisch für mehr Sicherheit im Straßenverkehr sensibilisieren und den Spaß an Bewegung fördern.

Die kleinen Gäste können sich auf eine bunte Mischung aus Aktivitäten freuen: Hüpfburg, Lieder singen, Fahrrad- und Rollerparcours sowie spannende Einblicke in die Radfahrausbildung. Ein besonderer Höhepunkt ist die feierliche Ehrung der engagierten Schülerlotinnen und Schülerlotsen, die täglich für sichere Schulwege sorgen.

Ein Vormittag voller Bewegung, Lernen und Freude – für einen sicheren Start in die Präventionswoche.

**Verkehrswacht Cottbus e. V.**  
Hufelandstraße 12a 03050 Cottbus  
www.verkehrswacht-cottbus.de

### 09:45 bis 10:45 Uhr

**Sturzprophylaxe und Koordination  
My Happy Body – Harmonie durch Bewegung e. V.**  
Stärkung der Muskulatur und Körperhaltung  
**Gesundheitsstudio My Happy Body im Hauptbahnhof Cottbus**  
Anmeldung bis zum: 07.06.2026  
Telefon: 0176 57799581  
E-Mail: cottbus@my-happy-body.de  
Teilnahmegebühr: 12,00€  
Veranstaltung nicht barrierefrei  
www.my-happy-body.de

### 10:00 bis 12:00 Uhr

**Berührung & Bindung  
Caritas Familienzentrum**  
Ein interaktiver Kurz-Workshop mit Babymassage-Impulsen rund um Bindung, achtsame Berührung und Kinderschutz. Wie stärkt liebevolle Nähe das Vertrauen? Wie nehmen wir kindliche Signale feinfühlig wahr und achten Grenzen? Wissen, Selbsterfahrung und Austausch für mehr Sicherheit, Sensibilität und Schutz im Familienalltag.  
**Caritas Familienzentrum  
Kochstr. 15a 03050 Cottbus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0355 48666616  
E-Mail: sarah.pass@caritas-goerlitz.de  
Teilnehmeranzahl: begrenzt, bitte anmelden, für Eltern und Interessierte aus dem pädagogischen Bereich  
www.caritas-goerlitz.de

### 13:00 bis 14:00 Uhr

**Vortrag Ambulante Kinderrehabilitation  
Reha Vita GmbH**  
Wir betreuen Ostdeutschlands einziges Projekt für eine ambulante Reha von Kindern und Jugendlichen im Alter von 7 bis 18 Jahren mit Übergewicht. Das ganzheitliche Konzept konzentriert sich nicht nur auf das Abnehmen, sondern umfasst Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden. Die Arbeit in kleinen und altersbezogenen Gruppen über den Zeitraum eines Quartals ist durchdacht und um eine Nachsorge ergänzt.  
**OBENKINO | Jugendkulturzentrum Glad-House  
Straße der Jugend 16, 03046 Cottbus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0355 3802430  
E-Mail: obenkino@gladhouse.de  
Teilnehmergebühr: 7,00€ je Schüler  
Teilnehmeranzahl: max. 2 Schulklassen – 60 Personen  
www.obenkino.de  
www.gladhouse.de

Das Schöne: Durch die ambulante Behandlung bleiben die Kinder im vertrauten sozialen Umfeld und können weiter zur Schule oder Ausbildung gehen. Wir laden Sie ein, dieses Angebot näher kennenzulernen.

**Gesundheitszentrum Ostrow  
Ostrower Platz 18/ Feigestraße 1, 03046 Cottbus**  
Anmeldung bis zum: 01.06.2026  
Telefon: 0151 54145967  
E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de  
Teilnehmerzahl: 15 Personen  
www.reha-vita.de

### 17:00 Uhr

**Kleine Köche, große Träume: Die vitalstoffreiche Turbo Küche für Lausitzer Familien  
SOS Kinderdorf Lausitz "Kita Spreepiraten"**  
Muss gesundes Essen immer lange dauern oder teuer sein? Keineswegs! In diesem interaktiven Workshop zeigen wir, wie Lausitzer Familien im turbulenten Alltag zwischen Kita, Schule und Job in kürzester Zeit echte „Power-Mahlzeiten“ auf den Tisch zaubern. Erlebt praxisnahe Küchentipps vom Koch Sebastian und begleitet ihn in die zauberhafte Welt der vitalstoffreichen, echten Lebensmittel.  
**SOS Kinderdorf Lausitz "Kita Spreepiraten"  
Wehrpromenade 2, 03046 Cottbus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0176 12606317  
E-Mail: sebastian.voigt@sos-kinderdorf.de

### 17:00 bis 18:30 Uhr

**Raus aus dem Funktionsmodus – Yoga & Achtsamkeit für deinen Alltag  
Yoga by Youliane**  
Zwischen Job, Familie und To-do-Listen bleibt oft wenig Raum für dich. In diesem praxisnahen Workshop lernst du beruhigendes Yoga (inkl. Stuhl-Yoga fürs Büro), Atemtechniken und einfache Routinen, die dein Nervensystem stärken und Stress spürbar reduzieren. Für mehr Gelassenheit, Energie und Vertrauen in deine eigene Kraft – mitten im Alltag.  
**Yoga by Youliane  
Straße der Bodenreform 16, 03055 Cottbus**  
Anmeldung bis zum: 07.06.2026  
Telefon: 0176 34287143  
E-Mail: info@yoga-by-youliane.de  
Teilnehmerzahl: max. 15 Personen  
Teilnehmergebühr: 10,00€  
Veranstaltung nicht barrierefrei  
www.yoga-by-youliane.de

### 19:00 Uhr

**Doch noch ein neuer Tag  
Wie Alexandra den Tod wählte und das Leben wieder fand  
Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus**  
Alexandra ist heute 27 Jahre alt und Hochschuldozentin. Nur wenige Jahre zuvor hatte sie versucht, sich das Leben zu nehmen und stand an der Schwelle des Todes. Sie wurde gerettet. Alexandra gestattete dem Bestsellerautor Tim Pröse, sie während ihres Heilungsweges zu interviewen. Der Autor sprach auch mit ihrer Zwillingsschwester Katharina, ihren Rettern und Therapeuten. Ein Plädoyer für das Leben.  
**Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus  
Berliner Straße 13/14, 03046 Cottbus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0355 3806024  
Teilnehmeranzahl: max. 150 Personen  
www.bibliothek-cottbus.de

## Dienstag, den 09.06.2026

### 08:00 bis 13:00 Uhr

LernOrt Kino | SehnSÜCHTE | Film und Workshops  
OBENKINO | Jugendkulturzentrum Glad-House in Kooperation mit unseren NetzwerkPartnerInnen  
Gemeinsam mit unseren NetzwerkPartnerInnen von Tannenhof Berlin-Brandenburg, der Jugendhilfe Cottbus e. V., der Literaturwerkstatt, der Polizeiinspektion Cottbus/Spree-Neiße und der Malerin Anne Kobielka bieten wir einen abwechslungsreichen Vormittag rund um das Thema Suchtprävention. Nach einem kurzen Film starten wir in kleinen Gruppen in fünf unterschiedliche Workshops. Den Abschluss bildet eine Quiz-Rallye.

**OBENKINO | Jugendkulturzentrum Glad-House  
Straße der Jugend 16, 03046 Cottbus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0355 3802430  
E-Mail: obenkino@gladhouse.de  
Teilnehmergebühr: 7,00€ je Schüler  
Teilnehmeranzahl: max. 2 Schulklassen – 60 Personen  
www.obenkino.de  
www.gladhouse.de

### 09:30 bis 12:30 Uhr

**Krümeltreff im Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus  
Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus - Paul Gerhardt Werk  
Pop-up-Spielplatz – für Familien mit Kindern im Freien.**  
• Offene Spiel- und Begegnungsgruppe auf der Wiese: Bewegungsspiele für Kinder ab 4 Monaten.  
• Infostand zu den Angeboten des Netzwerkes Gesunde Kinder Cottbus für (werdende) Eltern.  
• Kreativangebot für größere Geschwisterkinder.  
• Mit ehrenamtlichen Pat\*innen und Netzwerkfamilien bei Snacks und Getränken ins Gespräch kommen.

**Paul Gerhardt Werk Cottbus  
Gerichtstraße 1, 03046 Cottbus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0171 2804228  
E-Mail: netzwerk.cottbus@pagewe.de  
www.netzwerk-gesunde-kinder.de/cottbus

### 10:00 Uhr

**Doch noch ein neuer Tag  
Wie Alexandra den Tod wählte und das Leben wieder fand  
Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus**  
Alexandra ist heute 27 Jahre alt und Hochschuldozentin. Nur wenige Jahre zuvor hatte sie versucht, sich das Leben zu nehmen und stand an der Schwelle des Todes. Sie wurde gerettet. Alexandra gestattete dem Bestsellerautor Tim Pröse, sie während ihres Heilungsweges zu interviewen. Der Autor sprach auch mit ihrer Zwillingsschwester Katharina, ihren Rettern und Therapeuten. Ein Plädoyer für das Leben.  
**Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus  
Berliner Straße 13/14, 03046 Cottbus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0355 3806024  
Teilnehmeranzahl: max. 2 Schulklassen (ab Klasse 10) oder Einzelbesucher  
www.bibliothek-cottbus.de

### 14:00 Uhr

**Nahrungsergänzungsmittel: Vitaminpillen & Co. für die Gesundheit?  
Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.**  
Die Werbung für Nahrungsergänzungsmittel verspricht wahre Wunder: verbesserte Leistungsfähigkeit und Sehkraft, Abhilfe bei Gelenkschmerzen oder Stress. Doch was ist dran? Die Verbraucherzentrale Brandenburg geht der Sache auf den Grund. Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig, weil Lebensmittel nicht ausreichend Vitamine und Mineralstoffe enthalten? Für wen könnten solche Mittel sinnvoll sein? Welche Risiken gibt es?  
**Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus  
Berliner Straße 13/14, 03046 Cottbus**  
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de

### 14:00 bis 18:00 Uhr

**Tag der offenen Tür – Entdecken, Erleben, Mitmachen!  
Fachbereich Ordnung und Sicherheit und Verkehrswacht Cottbus**  
Der Fachbereich Ordnung und Sicherheit lädt Sie herzlich zu einem spannenden und informativen Tag der offenen Tür ein! Erleben Sie hautnah unsere Arbeit und profitieren Sie von exklusiven Aktionen:  
• Fundsachen-Verkauf – Hochwertige Fundstücke suchen neue Besitzer. Schnäppchenjäger aufgepasst!  
• Smoothiebike und Blitzboxer – Erst kräftig in die Pedale treten und sich einen frischen Smoothie mixen – und anschließend von der Blitzbox „erwischt“ werden. Ein Foto der besonderen Art! Ein echtes Geschwindigkeitsmessergerät hält den Moment fest und Ihr Erinnerungsfoto können Sie direkt kostenfrei mitnehmen.  
• Fahrradcodierung – Schützen Sie Ihr Fahrrad vor Diebstahl! Wir versehen Ihr Rad kostenlos mit einer individuellen Codierung, um es sicherer zu machen.  
• Wochenmarktvorstellung – Entdecken Sie die Vielfalt unseres Wochenmarktes! Unsere Marktmeister stellen sich vor und halten kleine Präsentie für Sie bereit.  
• Einzeltrickbetrug – Warnsignale erkennen: Wie der Einzeltrick funktioniert, woran Sie Betrugsversuche sofort erkennen und wie Sie sich richtig verhalten. Kompakte Tipps, um sich und Angehörige wirksam zu schützen.

**Sicherheitszentrum  
Berliner Straße 154, 03046 Cottbus  
www.cottbus.de**

### 15:00 bis 18:00 Uhr

**Gegen Einsamkeit von jungen Menschen mit Behinderungen  
Macht los e.V.**  
Austausch und Entspannung Gemeinsam kreativ sein: schreiben, malen, basteln Getränke und ein kleiner Imbiss werden angeboten.  
**Grünes Haus  
Liezker Straße 48, 03048 Cottus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0355 583227  
E-Mail: freizeitclub@machtlos-cottbus.de  
www.machtlos-cottbus.de

### 15:30 bis 16:00 Uhr

**Drums Alive  
Reha Vita GmbH**  
Bewegung, die gute Laune macht. Trommeln auf dem Gymnastikball, tanzen zur Musik, den Stress des Alltags einfach wegtrommeln – Drums Alive macht’s möglich. Ganz ohne Vorkenntnisse. Ganz ohne Leistungsdruck. Ganz viel Spaß! Lernen Sie dieses neue Angebot der Reha Vita kennen.

**Gesundheitszentrum Ostrow  
Ostrower Platz 18/ Feigestraße 1, 03046 Cottbus**  
Anmeldung bis zum: 01.06.2026  
Telefon: 0151 54145967  
E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de  
Teilnehmerzahl: 10 Personen  
www.reha-vita.de

### 16:00 bis 18:00 Uhr

**Häusliche Gewalt ist unser Thema | Café Talk  
Fachstelle Gewaltprävention Brandenburg & Polizei, Sachgebiet Prävention in Kooperation mit OBENKINO | Jugendkulturzentrum Glad-House**  
Offener Austausch, Informationen und bei Bedarf auch Beratung zum Thema häusliche Gewalt aus verschiedenen Perspektiven – Betroffene, Angehörige, Beobachtende, Täter, Professionelle, Interessierte – in gemütlicher Café-Atmosphäre. Gemeinsam wollen wir ein scheinbar unsichtbares, gleichzeitig alltägliches Thema in den Fokus stellen und zur Enttabuisierung beitragen.  
**Im Anschluss: FASSADEN | Film & Gespräch im OBENKINO  
Jugendkulturzentrum Glad-House  
Straße der Jugend 16, 03046 Cottbus**  
www.fachstelle-gewaltpraevention-brandenburg.de

### 16:30 bis 18:00 Uhr

**Informationsveranstaltung zu vorsorgenden Verfügungen  
Betreuungsverein Lebenshilfe Brandenburg e. V.**  
Vorsorge im Fokus – Vorsorgevollmacht, Betreuungs- sowie Patientenverfügung. Mit einer entsprechenden Vorsorge kann eine Person des eigenen Vertrauens in genau festgelegten Situationen rechtlich wirksame Entscheidungen treffen. Den selbst Ehepartner können sich in allen Angelegenheiten nur vertreten, wenn sie eine Vollmacht erteilt haben.  
**Soziokulturelles Zentrum Cottbus  
Zielona-Gora-Straße 16  
03048 Cottbus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0355 4304755  
E-Mail: cottbus@lebenshilfe-betreuungsverein.de  
www.lebenshilfe-betreuungsverein.de

### 17:00 bis 18:00 Uhr

**Verkehrsteilnehmerschulung  
Verkehrswacht Cottbus**  
Neues aus der StVO: Aktuelle Verkehrsregeln, typische Gefahren und praktische Tipps für mehr Sicherheit im Straßenverkehr. Unsere Expert\*innen geben einen kompakten Überblick und beantworten Ihre Fragen – für alle, die zu Fuß, mit dem Rad oder im Auto unterwegs sind.  
**Stadthaus Cottbus, Erich Kästner Platz 1  
Raum Zielona Góra (Raum 1.5)**  
www.verkehrswacht-cottbus.de

### 17:15 bis 18:15 Uhr

**CORE-Training  
My Happy Body – Harmonie durch Bewegung e. V.**  
Aufbau/Kräftigung der Körpermitte (Rumpfmuskulatur)  
**Gesundheitsstudio My Happy Body im Hauptbahnhof Cottbus**  
Anmeldung bis zum: 08.06.2026  
Telefon: 0176 57799581  
E-Mail: cottbus@my-happy-body.de  
Teilnahmegebühr: 12,00€  
Veranstaltung nicht barrierefrei  
www.my-happy-body.de

### 18:30 Uhr

**Häusliche Gewalt ist unser Thema | Film & Gespräch: FASSADEN  
OBENKINO | Jugendkulturzentrum Glad-House in Kooperation mit der Fachstelle Gewaltprävention Brandenburg & Polizei, Sachgebiet Prävention**  
Eine Frau bricht aus einer Gewaltbeziehung aus und stößt dabei auf ein System, das sie ignoriert. Durch Tanz, Animationen, ungeschönte Interviews und die Erzählstimme von Sandra Hüller werden die verborgenen Machtstrukturen hinter häuslicher Gewalt aufgedeckt. Nach dem Film: Podiumsgespräch in Kooperation mit der Fachstelle Gewaltprävention Brandenburg und der Polizei, SG Prävention.  
**OBENKINO | Jugendkulturzentrum Glad-House  
Straße der Jugend 16, 03046 Cottbus**  
Reservierung:  
Telefon: 0355 3802430  
E-Mail: obenkino@gladhouse.de  
Teilnehmergebühr: 8,00€ / 6,50€ ermäßigt  
Teilnehmeranzahl: max. 70 Personen  
www.obenkino.de  
www.gladhouse.de

### 18:30 Uhr

**Frauenkreis  
Caritas Familienzentrum**  
Die Gebärmutter als Quelle der Gesundheit: Ich lade dich herzlich dazu ein, dich an diesem Abend im Frauenkreis der Weisheit deiner Gebärmutter zu widmen und ihre Bedeutung für Körper, Geist und Seele kennenzulernen. Als Urquell unseres Seins trägt sie eine besondere Kraft in sich und kann sich wie eine Blume entfalten, wenn wir uns ihr mit Liebe und Geduld zuwenden.  
**Caritas Familienzentrum  
Kochstr. 15a 03050 Cottbus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0355 48666616  
E-Mail: sarah.pass@caritas-goerlitz.de  
Teilnehmeranzahl: begrenzt  
www.caritas-goerlitz.de

## Mittwoch, den 10.06.2026

### 09:00 bis 16:00 Uhr

**Beratung und Information zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsvollmacht  
Unabhängiger Betreuungsverein Cottbus e.V.**  
Die Vorsorgevollmacht ist ein wichtiges Instrument zur Wahrung von Selbstbestimmung im Alter oder bei Krankheit. Mit einer Vorsorgevollmacht kann man einer Vertrauensperson weitreichende Befugnisse übertragen. Eine gesetzliche Betreuung kann durch eine Vorsorgevollmacht vermieden werden. Wir beraten Sie heute zum Thema Vorsorgevollmacht sowie zu Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.  
**Unabhängiger Betreuungsverein Cottbus e.V.  
Straße der Jugend 33, 03050 Cottbus**  
Anmeldung bis zum: 03.06.2025  
Telefon: 0355 43090640  
E-Mail: kontakt@ubv-cottbus.de  
www.betreuungsverein-cottbus.de

### 09:30 bis 16:00 Uhr

**Fachtag gegen Rechtsextremismus  
Regionalwerkstatt Brandenburg e.V.**  
Fachvortrag zum Thema: „Radikalisierung durch soziale Medien?!“ Nach dem Vortrag gibt es zwei praktische Workshopphasen mit bis zu vier unterschiedlichen Workshops.  
**Gladhouse Cottbus  
Straße der Jugend 16, 03046 Cottbus**  
Anmeldung bis zum: 29.05.2026  
E-Mail: strm@regionalwerkstatt-brandenburg.de  
Teilnehmeranzahl: max. 150 Personen  
www.regionalwerkstatt-brandenburg.de

## Regionalwerkstatt Brandenburg e.V.

### 10:00 bis 15:00 Uhr

**Senioren Fit - Gesunderhaltung Körper, Geist & Seele für mehr Lebensqualität im Alter  
ASB RV Cottbus / NL e.V. Seniorenzentrum Riedelstift**  
Wir laden ein zu einem bunten Aktionstag „Senioren fit“ rund um das Thema Gesunderhaltung von Körper, Geist & Seele für mehr Lebensqualität im Alter. Unsere Bewohner, Gäste und Besucher erwartet an diesem Tag ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm mit einer Mischung aus interaktiven Mitmach-Angeboten und alltagsnahen Impulsen zu den Themen gesunde Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit und mentale Gesundheit. Der Aktionstag bietet zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu werden und Neues kennenzulernen. So u.a. beim Rollatoren Training mit der Verkehrswacht Cottbus e.V. oder beim Reaktionstest mit der AOK. Die Apotheke „Meine Lieblingssapotheke“ stellt Angebote aus der Aromatherapie vor und der Pflegestützpunkt Cottbus informiert zu kleinen Alltagshelfern. Die Freiwilligenagentur ist mit dem „Bewegungskoffer“ dabei und ein Vortrag vom Herrn Burkhard/Heilpraktiker für Psychotherapie zum Thema Mentale Gesundheit runden diesen Tag ab.  
**ASB Seniorenzentrum Riedelstift  
Bautzener Str. 42, 03050 Cottbus**  
Anmeldung:  
Telefon: 0355 703040  
E-Mail: sozialdienst@ascottbus.de  
www.ascottbus.de

### 10:00 bis 16:00 Uhr

**Nordkaukasische Gemeinschaften: Trends & Herausforderungen  
Inhouse-Schulung für Verwaltungsmitarbeitende  
Fachstelle Islam, Demokratie und Integration Brandenburg e.V.**  
Innerhalb der rund 50.000 Mitglieder umfassenden nordkaukasischen Gemeinschaften in Deutschland zeigen sich mehrere sicherheitsrelevante Entwicklungen: zunehmende Isolation, ein Jugendmilieu mit wachsendem Einfluss von Kriminalität, Extremismus und dem Kadyrow-Regime sowie eine stärkere Prägung des Diskurses durch salafitische Influencer (besonders auf Tschetschenisch). Demokratisch gesinnte Nordkaukasier sind zudem auch in Deutschland Hetzkampagnen, Gewalt und sogar Mordanschlägen ausgesetzt.  
Diese Entwicklungen stellen Sicherheitsbehörden sowie Akteure aus Integration, Bildung und Kommunen vor große Herausforderungen. Dennoch fehlen bislang weitgehend zielgruppenspezifische Präventionsangebote in Deutschland.

**Stadtverwaltung Cottbus/ChósebuZ  
Hausinterne Veranstaltung**  
www.cottbus.de  
www.raa-brandenburg.de/  
Projekte-Programme/Fachstelle-Islam

## 10:00 bis 11:00 Uhr

Biodanca- ElternBabyTanz  
Caritas Familienzentrum

Biodanza ist ein gemeinsames Bewegungs- und Tanzerlebnis, bei dem Eltern mit ihren Babys zu Musik und in spielerischer Bewegung Zeit miteinander verbringen. Es geht dabei um gemeinsames Erleben, Zärtlichkeit, rhythmische Bewegung und emotionale Verbindung zwischen Eltern und Kind. Durch die Musik- und Bewegungsimpulse kann es helfen, Bindung zu stärken sowie Sinne und Körperbewusstsein anzuregen.

**Caritas Familienzentrum**  
Kochstr. 15a 03050 Cottbus

Anmeldung:  
Telefon: 0355 48666616  
E-Mail: sarah.pass@caritas-goerlitz.de  
Teilnehmeranzahl: max. 10 Eltern- Baby- Paare  
www.caritas-goerlitz.de

## 10:00 bis 12:00 Uhr

Deutsch-polnisches Seniorensportfest  
Stadtsportbund Cottbus e.V.

Wie gewohnt laden wir alle Senioren herzlich zum gemeinsamen Sporttreiben ins Sportzentrum ein. Mehr als 10 verschiedene Angebote stehen zum Mitmachen und spaßbetonten Ausprobieren zur Verfügung. Ebenfalls ist für eine Essen- und Getränkeversorgung gesorgt.

**Leichtathletikhalle Sportzentrum Cottbus**  
Dresdener Str. 18, 03050 Cottbus

Teilnahmegebühr: 2,00€  
www.stsb-cb.de

## 12:30 bis 13:30 Uhr

Klangreise für Erwachsene  
Caritas Familienzentrum

Eine Klangreise kann das Nervensystem beruhigen und den Körper in tiefe Entspannung führen. Die sanften Klänge (z. B. von Klangschalen, Kalimba, Handpan) können Stress reduzieren, die Atmung vertiefen, den Herzschlag harmonisieren und das allgemeine Wohlbefinden stärken. Kurz gesagt: Sie unterstützt Regeneration, innere Balance und kann neue Kraft schenken.

**Caritas Familienzentrum**  
Kochstr. 15a 03050 Cottbus

Anmeldung:  
Telefon: 0355 48666616  
E-Mail: sarah.pass@caritas-goerlitz.de  
Teilnehmeranzahl: begrenzt  
Teilnahmegebühr: 15,00€  
www.caritas-goerlitz.de

## 14:00 bis 17:00 Uhr

Fahrradcodierungen, Beratungsgesprächen zur  
Eigentumsicherung, offenen Gesprächen mit ihrer Polizei  
Landespolizei Brandenburg / Bundespolizei

Wir möchten mit den Bürgerinnen und Bürgern ins offene Gespräch kommen! Zusätzlich beraten wir gern zum Thema Eigentumsicherung und bieten die Möglichkeit zur Codierung des eigenen Fahrrads an. Dabei handelt es sich um ein gemeinsames Projekt der Bundes- und Landespolizei, sodass alle Zuständigkeiten abgedeckt sind. Außerdem wird der Einstellungsberater der Polizei vor Ort sein.

**Wilhelm-Külz-Straße, 03046 Cottbus**  
Ausgang Spreewaldbahnhof



## 14:00 bis 16:00 Uhr

Gesunde Ernährung  
Johanniter-Dienste gGmbH Berlin/Brandenburg

Wir wollen Kindern gesunde Ernährung mit allen Sinnen erlebbar machen und uns spielerisch mit dem Thema beschäftigen. Die Kinder erfahren, wie viel Zucker in Lebensmitteln enthalten ist, erleben eine Blindverkostung verschiedener Obst- und Gemüsesorten und basteln sich ein eigenes Spiel für zu Hause.

**Schlosskirchpassage**  
Burgstraße 21-22, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 05.06.2026  
Telefon: 0151 72228005  
E-Mail: jessica.kroeber@johanniter.de  
Teilnehmeranzahl: max. 20 Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren

## 14:00 bis 15:00 Uhr

Vortrag Rückengesundheit  
Reha Vita GmbH

Unser Rücken ist ein Wunderwerk der Natur. Leider schenken wir ihm oft erst Beachtung, wenn er sich beschwert und schmerzt. Was der Rücken leisten kann, damit wir leistungsfähig bleiben, und wie wir unsere Leistungsfähigkeit im Alltag erhalten, erfahren Sie in einem Vortrag mit praktischen Tipps.

**Gesundheitszentrum Ostrow**  
Ostrower Platz 18/ Feigestraße 1, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 01.06.2026  
Telefon: 0151 54145967  
E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de  
Teilnehmerzahl: 15 Personen  
www.reha-vita.de

## 15:30 bis 16:30 Uhr

Biodanca für Eltern mit ihren Kindern 1- 4 Jahre  
Caritas Familienzentrum

Biodanza ist ein gemeinsames Bewegungs- und Tanzerlebnis, bei dem Eltern mit ihren Kindern zu Musik und in spielerischer Bewegung Zeit miteinander verbringen. Es geht dabei um gemeinsames Erleben, Zärtlichkeit, rhythmische Bewegung und emotionale Verbindung zwischen Eltern und Kind. Durch die Musik- und Bewegungsimpulse kann es helfen, Bindung zu stärken sowie Sinne und Körperbewusstsein anzuregen.

**Caritas Familienzentrum**  
Kochstr. 15a 03050 Cottbus

Anmeldung:  
Telefon: 0355 48666616  
E-Mail: sarah.pass@caritas-goerlitz.de  
Teilnehmeranzahl: begrenzt  
Teilnahmegebühr: 12,00€  
www.caritas-goerlitz.de

## 17:30 bis 19:30 Uhr

Digitales Livekochen -  
veganes Kochevent und -workshop für junge Frauen  
MiA Mädchen in Aktion/Frauenzentrum Cottbus e.V.

Das digitale Livekochen ist ein offenes Angebot für junge Frauen und Mädchen bis 27 Jahre. Gemeinsam kochen wir eine vegane Bolognese auf Linsenbasis und kommen dabei ins Gespräch. Die Zutaten werden von uns als Pakete bereitgestellt und müssen vorab bei uns abgeholt werden. Mit der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden den Link zum digitalen Raum.

**Lila Villa, Frauenzentrum Cottbus e.V.**  
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

Anmeldung bis zum: 04.06.2026  
Telefon: 0355 474635  
E-Mail: mia@maedchentreff-cottbus.de  
Teilnehmergebühr: 2,50€ pro Person  
www.maedchentreff-cottbus.de

## Donnerstag, den 11.06.2026

### 09:00 bis 10:00 Uhr

Sturzprophylaxe  
Reha Vita GmbH

Der Präventionskurs „Sturzprophylaxe“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sturzgefahr zu minimieren und Ihre Sicherheit im Alltag zu verbessern. Der Kurs richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die ihre körperliche Fitness und Mobilität steigern möchten, um Stürzen vorzubeugen. Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

**Gesundheitszentrum Ostrow**  
Ostrower Platz 18/ Feigestraße 1  
03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 01.06.2026  
Telefon: 0151 54145967  
E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de  
Teilnehmerzahl: 10 Personen  
www.reha-vita.de

### 09:00 bis 13:00 Uhr

Gut informiert über Rechtsextremismus  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

ExKoRex ist die Koordinierungsstelle gegen Rechtsextremismus. Wir laden zum Themenvormittag ein. Im Fokus stehen Rechtsextremismus, das Erkennen von Graubereichen sowie die Entwicklung konkreter Handlungsmöglichkeiten. Ziel ist die Sensibilisierung, Stärkung der Handlungssicherheit und demokratische Werte.

**Staatshaus (Ratssaal)**  
Erich Kästner Platz 1, 03046 Cottbus  
www.johanniter.de/sbb

### 09:30 bis 12:30 Uhr

Persönliche Notfallvorsorge – Schnuppervormittag  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Kurze Führungen geben Einblicke in den Standort und seine Arbeit. Eine Aktionsecke zeigt anschaulich, wie Kochen ohne Strom funktioniert. Eine Requisitenausstellung macht Vorsorge greifbar – vom Lebensmittelvorrat bis zum Notfallrucksack. Infomaterial liefert kompakte Tipps für den Ernstfall.

**Akkon Cottbus (Johanniter-Bevölkerungsschutzzentrum)**  
Bärenrucker Straße 1, 03042 Cottbus

Anmeldung bis zum: 01.06.2026 bei Gruppen ab 10 Personen  
E-Mail: helfen.srb@johanniter.de  
www.johanniter.de/sbb

### 10:00 bis 11:30 Uhr

Rauschmittel im Straßenverkehr  
Volkshochschule Cottbus

Die Volkshochschule Cottbus bietet die Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Polizeiinspektion Cottbus/Spree-Neiße kostenfrei an. Verkehrssicherheit ist eine gemeinsame Aufgabe. Aufklärung und Eigenverantwortung, unterstützt durch praktische Übungen – zum Beispiel den Blick durch eine Rauschbrille – tragen dazu bei, dass Mobilität auch im Alter sicher erhalten bleibt. Zudem werden verschiedene Fragen rund um das Thema Verkehrssicherheit beantwortet.

**Lernzentrum, Stadt- und Regionalbibliothek / Volkshochschule**  
Berliner Straße 13/14, 03046 Cottbus, 1. OG

Anmeldung:  
Telefon: 0355 3806050  
E-Mail: volkshochschule@cottbus.de  
Teilnehmeranzahl: max. 25 Personen  
www.volkshochschule.cottbus.de

## 10:00 bis 12:00 Uhr

Bürgerwiese Sandow  
Stadtteilladen Sandow

Im Rahmen der Cottbuser Präventionswoche laden wir alle Bürger:innen herzlich zum Projekt „Bürgerwiese Sandow“ ein. Entdecken Sie einen Ort für Begegnung, Bewegung und Mitgestaltung. Lernen Sie die Idee kennen, bringen Sie sich ein und erleben Sie, wie gemeinsam ein Raum für Gesundheit, Nachbarschaft und ein gutes Miteinander entsteht. Bitte wetterangemessene Kleidung tragen und Arbeits- oder Gartenhandschuhe mitbringen.

**Bürgerwiese Sandow**  
Max-Grünebaum-Str. 7, 03042 Cottbus

Anmeldung:  
Telefon: 01575 8096179  
E-Mail: stm.sandow@humaju.de  
www.stm.humaju.de

## 10:00 bis 12:00 Uhr

Jugendschutz aus ordnungsbehördlicher Sicht - Erwerb und Konsum von Tabakwaren  
Fachbereich Ordnung und Sicherheit

Die Informationsveranstaltung richtet sich unter anderem an Lehrer:innen und Schulsozialarbeiter:innen. Die Veranstaltung beinhaltet allgemeine Informationen zum Thema Jugendschutz, E-Zigaretten und Snus und stellt die ordnungsbehördlichen Maßnahmen der Stadt Cottbus vor.

**Stadthaus Cottbus, Erich Kästner Platz 1**  
Raum Zielona Góra (Raum 1.5)

Anmeldung:  
Telefon: 0355 6122869  
E-Mail: gewerberecht@cottbus.de  
www.cottbus.de

## 10:00 bis 15:00 Uhr

Begleiten - Beraten – Bestärken:  
Unterstützungsangebote für Senioren  
Orthopädie- und Reha-Team Zimmermann GmbH

Unser Aktionstag lädt zum Informieren, Austauschen und Mitmachen ein. Der Pflegestützpunkt, verschiedene Vereine und Selbsthilfegruppen sowie Pflegeeinrichtungen stehen für persönliche Gespräche bereit. Ergänzt wird das Angebot durch Mitmachaktionen, Hilfsmittel zum Anpassen und Testen sowie Beratungen rund um das Thema Pflege.

**Stadthallenvorplatz | Berliner Platz**

Anmeldung:  
Partner:innen, die diesen Tag mit Angeboten und Informationsständen unterstützen, können sich über das Sanitätshaus Zimmermann oder den Pflegestützpunkt anmelden.  
Telefon: 0355 7805263  
Telefon: 0355 6122 514  
www.zimmermann-team.de

**ZIMMERMANN**  
SANITÄTSHAUS

## 11:00 bis 12:00 Uhr

Naturbaden für Körper und Seele  
My Happy Body – Harmonie durch Bewegung e. V.

Spaziergang in der Natur (Madlower Schluchten)

**Haltestelle Madlow, Südfriedhof**  
Anmeldung bis zum: 10.06.2026  
Telefon: 0176 57799581

E-Mail: cottbus@my-happy-body.de  
Teilnahmegebühr: 12,00€  
www.my-happy-body.de

## 15:00 bis 18:00 Uhr

Do´s & Dont´s bei Kuchen und Kunst- Thema: Zivilcourage  
Caritasverband der Diözese Görlitz e.V.

Zivilcourage im Alltag – was gehört zu den Do's und was zu den Don'ts? Darüber wollen wir mit euch ins Gespräch kommen. Bei Kuchen und kreativen Kunstaktionen könnt ihr eure Gedanken zu Mut, Verantwortung und solidarischem Handeln sichtbar machen. Bringt eure Ideen ein und gestaltet einen inspirierenden Nachmittag mit uns.

**youngcaritas**  
Bärenrucker Straße 13, 03042 Cottbus

Anmeldung bis zum: 10.06.2026  
E-Mail: mona-luisa.gross@caritas-goerlitz.de  
Link: <https://forms.office.com/e/q3MKUcj2KY>  
www.caritas-cottbus.de



## 16:00 Uhr

Verleihung des 2. Cottbuser Präventionspreises mit dem  
feierlichen Programm von Uwe Madel und Jürgen Schirmeister:  
„Sagen Sie nie: Mir passiert das nicht“

Verliehen wird der Preis an die überzeugendsten Projekte, die das Leben in Cottbus sicherer, gesünder und gemeinschaftlicher machen.

Im Anschluss folgt ein Programm rund um die Themen „Falscher Polizist“, „Haustürgeschäfte“ und „Trickbetrug“. Die Moderatoren erzählen echte „kriminelle Geschichten“ und zeigen auf, wie man sich wirksam schützt – nachdenklich, überraschend und zugleich unterhaltsam.

**Konservatorium Cottbus**  
Puschkinpromenade 13/14, 03044 Cottbus

Anmeldung bis zum: 01.06.2026  
Telefon: 0355 612 2321  
QR-Code

www.cottbus.de



## Freitag, den 12.06.2026

## 08:30 bis 14:00 Uhr

Verkehrsregionalkonferenz Süd  
Brandenburgisches Netzwerk für Verkehrssicherheit

Als Brandenburgisches Netzwerk für Verkehrssicherheit möchten wir den Raum für Präventionsangebote im Verkehrsbereich öffnen. Das übergeordnete Thema ist die Verbindung von Sport und Verkehrsunfallprävention bei Jugendlichen. Sport und Fortbewegung lassen sich hervorragend mit Verkehrssicherheit verknüpfen und bieten vielfältige Möglichkeiten, junge Menschen praxisnah zu erreichen.

**Staatshaus (Ratssaal)**  
Erich Kästner Platz 1, 03046 Cottbus

Anmeldung:  
Telefon: 0175 1132574  
E-Mail: daniel.eich@ifk-potsdam.de  
wwwNetzwerk-Verkehrssicherheit.de



## 09:00 bis 15:00 Uhr

Nordkaukasische Gemeinschaften: Trends & Herausforderungen  
Schulung für Sozialarbeitende und Pädagogen  
Fachstelle Islam, Demokratie und Integration Brandenburg e.V.

In den rund 50.000 Mitglieder umfassenden nordkaukasischen Gemeinschaften in Deutschland zeigen sich mehrere sicherheitsrelevante Entwicklungen:

Zunehmende Isolation, ein Jugendmilieu mit wachsendem Einfluss von Kriminalität, Extremismus und dem Kadyrow-Regime sowie eine stärkere Prägung des Diskurses durch salafistische Influencer (insbesondere auf Tschetschenisch). Demokratisch gesinnte Nordkaukasier sind zudem auch hierzulande Hetzkampagnen, Gewalt und sogar Mordanschlägen ausgesetzt.

**Stadtverwaltung Cottbus/ChósebuZ**  
Hausinterne Veranstaltung

www.cottbus.de  
www.raa-brandenburg.de/Projekte-Programme/Fachstelle-Islam

## 10:00 bis 11:00 Uhr

MamaBabyYoga  
Caritas Familienzentrum

Ein Mama-Baby-Yoga-Kurs ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist nach der Geburt zu stärken, das Wohlbefinden zu fördern und gleichzeitig die Bindung zum Baby zu vertiefen. Die Kombination aus Bewegung, Entspannung und bewusster Nähe macht diesen Kurs zu einem wertvollen Angebot für jede frischgebackene Mama.

**Caritas Familienzentrum**  
Kochstr. 15a 03050 Cottbus

Anmeldung:  
Telefon: 0355 48666616  
E-Mail: sarah.pass@caritas-goerlitz.de  
Teilnehmeranzahl: 7 Mütter mit ihren Babys (0 bis 12 Monaten)  
Teilnahmegebühr: 5,00€  
www.caritas-goerlitz.de

## 14:00 bis 16:00 Uhr

Besuche gegen Einsamkeit  
Malteser Hilfsdienst e.V.

Einsamkeit im Alter. Alleinsein. Warten. Durch den Besuchsdienst können geschulte Ehrenamtliche Einsamkeit lindern und auf Augenhöhe da sein.

... weil Nähe zählt. Unter diesem Malteser-Leitspruch begleiten wir Seniorinnen und Senioren, wo auch immer sie wohnen.

Die Veranstaltung dient dem Kennenlernen des Dienstes. Es können Fragen gestellt und Ehrenamtliche kennengelernt werden.

**Caritasverband der Diözese Görlitz e.V.**  
Straße der Jugend 23a, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 05.06.2026  
Telefon: 0355 5842031  
E-Mail: sarah.burkhardt@malteser.org  
www.malteser-cottbus.de

## 14:00 bis 15:00 Uhr

Nordic Walking  
Reha Vita GmbH

Nordic Walking ist eine ideale Sportart: für die einen, um mit einem bewegungsintensiven Ausdauerport zu beginnen, und für die anderen, um den Wiedereinstieg nach längerer Sportpause zu schaffen. Hier bekommen Sie Infos rund ums Walking, zur Technik sowie Tipps zur Ausrüstung.

**Gesundheitszentrum Ostrow**  
Ostrower Platz 18/ Feigestraße 1, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 01.06.2026  
Telefon: 0151 54145967  
E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de  
Teilnehmerzahl: 10 Personen  
www.reha-vita.de

## 15:00 bis 16:30 Uhr

Öffentliche Zeitzeugenführung durch  
die Gedenkstätte Zuchthaus Cottbus  
Menschenrechtszentrum Cottbus e. V.

Die Gedenkstätte Zuchthaus Cottbus lädt zu einer öffentlichen Geländeführung mit einem ehemaligen politischen Häftling der DDR ein. Der Zeitzeuge führt über das Gelände und durch die Ausstellungen und berichtet dabei über seine persönlichen Erlebnisse.

**Menschenrechtszentrum Cottbus e. V.**  
Bautzener Straße 140, 03050 Cottbus

Anmeldung bis zum: 10.06.2026  
Telefon: 0355 2901330  
E-Mail: anmeldung@menschenrechtszentrum-cottbus.de  
Teilnahmegebühr: 5,00€ pro Person  
Teilnehmerzahl: max. 25 Personen  
www.menschenrechtszentrum-cottbus.de

## 15:30 bis 16:30 Uhr

Bewegung zu lateinamerika. Rhythmen  
My Happy Body – Harmonie durch Bewegung e. V.

Muskeln/Gelenke stärken, Spaß haben  
Gesundheitsstudio My Happy Body  
im Hauptbahnhof Cottbus

Anmeldung bis zum: 11.06.2026  
Telefon: 0176 57799581  
E-Mail: cottbus@my-happy-body.de  
Teilnahmegebühr: 12,00€

Veranstaltung nicht barrierefrei  
www.my-happy-body.de

## 16:00 Uhr

Carpe Cook - Kochen mit Kids und Teens  
Kinder- und Jugendzentrum Carpe Diem

Carpe Cook ist eine offene, wöchentliche Koch- und Back-AG im Kinder- und Jugendzentrum Carpe Diem. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene entdecken internationale Küche, lernen praktische Kochskills und erleben Selbstwirksamkeit, indem sie Rezepte eigenständig umsetzen und gemeinsam genießen.

**Kinder- und Jugendzentrum Carpe Diem**  
Bodelschwinghstraße 25, 03042 Cottbus

Anmeldung bis zum: 10.06.2026  
Telefon: 0355 715060  
E-Mail: f.kunze@diakonie-niederlausitz.de  
Teilnahmegebühr: 1,00€  
www.diakonie-nl.de

## 16:30 bis 19:30 Uhr

Girls, Girls, Girls... Wie geht´s euch?  
MiA Mädchen in Aktion/Frauenzentrum Cottbus e.V.

Das Angebot ist ein offenes Beteiligungsformat für Frauen und Mädchen. In kreativen und dialogischen Formaten sammeln wir ihre Wünsche, Bedarfe und Ideen für ein gutes Leben vor Ort. Es geht um Mitbestimmung, Sichtbarkeit und Zukunftsperspektiven – mit dem Ziel, Abwanderung entgegenzuwirken und die Region geschlechtergerecht, vielfältig und lebenswert mitzugestalten. Snacks und Getränke sind inklusive.

**Lila Villa, Frauenzentrum Cottbus e.V.**  
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

Anmeldung bis zum: 05.06.2026  
Telefon: 0355 474635  
E-Mail: mia@maedchentreff-cottbus.de  
Teilnehmerzahl: max. 40 Girls (Altersempfehlung: 14 - 50 Jahre)  
Teilnehmergebühr: 2,00€ pro Person  
www.maedchentreff-cottbus.de

## 17:00 bis 18:00 Uhr

Harmonie durch QiGong  
My Happy Body – Harmonie durch Bewegung e. V.

fernöstliche Heilgymnastik  
Gesundheitsstudio My Happy Body  
im Hauptbahnhof Cottbus

Anmeldung bis zum: 11.06.2026  
Telefon: 0176 57799581  
E-Mail: cottbus@my-happy-body.de  
Teilnahmegebühr: 12,00€  
Veranstaltung nicht barrierefrei  
www.my-happy-body.de

## 17:00 bis 18:00 Uhr

Frauenkreis  
Caritas Familienzentrum

Ein MamaYoga-Kurs ist weit mehr als nur körperliches Training – er ist eine wertvolle Gelegenheit zur Selbstfürsorge, Entspannung und Regeneration. Mütter lernen, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, ihren Körper zu stärken und innerlich zur Ruhe zu kommen – was sich wiederum positiv auf ihr gesamtes Wohlbefinden wirkt.

**Caritas Familienzentrum**  
Kochstr. 15a 03050 Cottbus

Anmeldung:  
Telefon: 0355 48666616  
E-Mail: sarah.pass@caritas-goerlitz.de  
Teilnehmeranzahl: max. 10 Frauen (insbesondere Schwangere)  
www.caritas-goerlitz.de

www.cottbus.de

F-Mail: praeventionswoche@cottbus.de  
Tel.: 0355 612 2321  
0306 Cottbus  
Berliner Straße 6

Fachbereich Ordnung und Sicherheit  
Stadthaus Cottbus/ChósebuZ



sichtbar gemacht und ausgezeichnet werden.

Spree-Neiße können diese wertvollen Beiträge einsetzen. Dank der Unterstützung der Sparkasse gesundes Miteinander in Cottbus/ChósebuZ besonderer Weise für Prävention, Sicherheit und ein würdige Projekte und Initiativen, die sich in gelebte Verantwortung in der Region. Der Preis setzt die Sparkasse ein deutliches Engagement der Sparkasse Spree-Neiße. Mit diesem Engagement der Cottbuser Präventionspreis wird gestiftet durch

# Sparkasse Spree-Neiße



## 3. COTTBUSER PRÄVENTIONSWOCHE

VOM 8. BIS 12. JUNI 2026

### PRÄVENTION BEGINNT IM ALLTAG – COTTBUS/CHÓSEBUZ MACHT'S VOR

WWW.COTTBUS.DE/PRAEVENTIONSWOCHE2026

