



2011

2012

BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR DIE FAMILIE

Bewegungsspiele für Eltern und Kinder

– für Eltern mit Kindern im Alter von 1 ½ bis 4 Jahre –

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die mit ihren ein- bis vierjährigen Kindern gemeinsam Spaß an der Bewegung erleben möchten. Mit Gesang und Bewegungsspielen nach Musik sowie Kletter-, Rutsch-, Balancier- und Wurfmöglichkeiten ergeben sich viele Gelegenheiten zur sportlichen Betätigung. Da sich dieses Angebot in erster Linie an die Eltern richtet, ist die Teilnahme der Kinder entgeltfrei. Die Kinderzahl pro Erwachsenen ist auf zwei begrenzt! Die Kinder müssen getrennt angemeldet werden.

Sp3.700H Beate Oberländer

7.9.-7.12.11, 20 UStd.
12 x Mi, 09.15-10.30 Uhr
Ev. Wichern-Radeland-Gemeinde,
Wichernstr. 14, Gemeindesaal
€ 43,00 (erm: € 23,50) 12–15 Teiln.

Sp3.700F Beate Oberländer

8.2.-9.5.12, 20 UStd.
12 x Mi, 9.15-10.30 Uhr
Ev. Wichern-Radeland-Gemeinde,
Wichernstr. 14, Gemeindesaal
€ 43,00 (erm: € 23,50) 12–15 Teiln.

Familien sport – Kinder spielen mit ihren (Groß-)Eltern

– für Familien mit Kindern im Grundschulalter –

Wir bieten aktiven, sportbegeisterten Eltern oder Großeltern die einmalige Möglichkeit, sich mit ihrem (Enkel-)Kind im Grundschulalter gemeinsam zu bewegen. Sie können in Erinnerung an die eigene Kindheit Lieblingsspiele von damals spielen und Neues von heute aufgreifen.

Wir werden kleine Spiele mit und ohne Ball, Fang- und Laufspiele, Spiele zur Wahrnehmung und Geschicklichkeit kennen lernen und nebenbei unsere Teamfähigkeit und sportliche Fitness verbessern.

Die Kinder müssen getrennt angemeldet werden. Pro Erwachsener kann ein Kind entgeltfrei angemeldet werden.

Sp3.701H Barbara Matthaer

17.10.-28.11.11, 9 UStd.
7 x Mo, 16.00-17.00 Uhr
Ernst-Ludwig-Heim-Grundschule,
Grunewaldstr. 8, Sporthalle
€ 21,20 (erm: € 12,10) 8–10 Teiln.

Sp3.701F Barbara Matthaer

13.2.-21.5.12, 16 UStd.
12 x Mo, 16.00-17.00 Uhr
Ernst-Ludwig-Heim-Grundschule,
Grunewaldstr. 8, Sporthalle
€ 34,21 (erm: € 18,60) 8–10 Teiln.

Inlineskaten für die ganze Familie

Schrittweise werden Sie an die Technik des Inlineskatens herangeführt. Es wird Ihnen und Ihrer Familie gezeigt, wie Sie sich auf spielend einfache Art und Weise sicher mit diesem modernen Sportgerät fortbewegen und Spaß daran haben können. Egal ob jung oder alt – jeder kann hierbei noch eine Menge lernen.

Inliner, Schutzausrüstung und Helm sind mitzubringen, Tipps hierzu in der Theorieveranstaltung am 3. Mai 2012 in der Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08

Treffpunkt für die Praxis: Am Kiesteich - Parkplatz, 8 x samstags. Wetterbedingt findet der Kurs ersatzweise auch am Sonntag statt.

Die Kinder müssen getrennt angemeldet werden. Pro Erwachsener kann ein Kind entgeltfrei angemeldet werden.

Die Praxistermine finden auch während der Ferien statt.

Sp3.702F Klaus Berchner

22 UStd.
Theorie: Do, 03.05.12, 18.00-19.00 Uhr;
Praxis: 8 x Sa, ab 5.5.12, 11.00-13.00 Uhr
€ 48,21 (erm: € 26,11) 8–10 Teiln.

Sp3.703F Klaus Berchner

22 UStd.
Theorie: Do, 03.05.12, 18.00-19.00 Uhr;
Praxis: 8 x Sa, ab 5.5.12, 13.00-15.00 Uhr
€ 48,21 (erm: € 26,11) 8–10 Teiln.

2011

2012

WALKEN – WANDERN – SPAZIERGÄNGE FÜR ÄLTERE

Nordic Walking light für Einsteiger

Wir walken vom Scholzplatz (S-Bahn- und Busanbindung) durch den Wald Richtung Havel. Dieser Kurs ist für Sportanfänger/-innen geeignet. Stöcke werden gestellt.

Treffpunkt: Scholzplatz, Heerstr. 137; vor den Tiroler Bauernstuben.

Sp3.800H Sabine Goy

5.-26.9.11, 8 UStd.
4 x Mo, 12.30-14.00 Uhr
€ 19,60 (erm: € 11,80) 8–12 Teiln.

Sp3.801H Sabine Goy

17.10.-14.11.11, 10 UStd.
5 x Mo, 12.30-14.00 Uhr
€ 23,50 (erm: € 13,75) 8–12 Teiln.

Nordic Walking in Spandau – Frühjahrskurs

Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Stöcke werden gestellt.

Sp3.802F Sabine Goy

5.-26.3.12, 8 UStd.
4 x Mo, 12.30-14.00 Uhr
€ 19,60 (erm: € 11,80) 8–12 Teiln.

Nordic Walking in Spandau - Frühjahrskurs

Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Stöcke werden gestellt.

Achtung: Am 30.04. (Brückentag) findet der Kurs statt!

Sp3.803F Sabine Goy

16.4.-14.5.12, 10 UStd.
5 x Mo, 12.30-14.00 Uhr
€ 23,50 (erm: € 13,75) 8–12 Teiln.

Bewegung tut gut! – Begleitete Spaziergänge mit Blick für die Natur

Bewegung an der frischen Luft tut gut! Wir machen einen Spaziergang in Gemeinschaft, der für alle gut zu schaffen ist. Mit wachem Blick entdecken wir Vögel, Kräuter und Bäume. Wer möchte, kann mit Nordic-Walking-Stöcken laufen, die helfen, den Oberkörper aufzurichten und die gesamte Muskulatur zu nutzen, um Problemen der Halswirbelsäule entgegen zu wirken.

Wir spazieren ca. eine ¾-Stunde, danach lassen wir den Nachmittag bei einer Tasse Tee ausklingen.

Bitte bequeme Schuhe und auf das Wetter abgestimmte Kleidung anziehen!

Sp3.810H Katja Lindenberg

5.-26.9.11, 5 UStd.
4 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 9,20 (erm: € 9,20) 8–10 Teiln.

Sp3.810F Katja Lindenberg

5.-26.3.12, 5 UStd.
4 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 9,20 (erm: € 9,20) 8–10 Teiln.

Sp3.811H Katja Lindenberg

17.10.-7.11.11, 5 UStd.
4 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 9,20 (erm: € 9,20) 8–10 Teiln.

Sp3.811F Katja Lindenberg

16.4.-14.5.12, 5 UStd.
4 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 9,20 (erm: € 9,20) 8–10 Teiln.



2011

2012

Heilkräuter in Spandau – Herbstkräuter

Wir lernen vor Ort die heimischen Kräuter kennen und bestimmen. In der Theorie gehen wir auf die Herstellung von Marmeladen und Gelees, Tinkturen, Heilweinen und Ölauszügen sowie auf die sachgerechte Lagerung und Anwendung ein.

Theorie: Do, 8.09. und 15.09.2012, 19:30-21:00 Uhr, Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.03

Kräuterwanderungen: Sa, 10.09. und 17.09.2012, 10:00-13:00 Uhr
Der Treffpunkt für die Kräuterwanderungen wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Sp3.830H Monika Holdack
12 UStd.

Theorie: 2x Do, 8./15.9.11, 19.30-21 Uhr
sowie Wanderungen: 2x Sa, 10./17.9.11,
10.00-13.00 Uhr

€ 32,80 (erm: € 18,40) 8–15 Teiln.

Heilkräuter in Spandau: Frühjahrs- und Sommerkräuter

Vor Ort werden wir die heimischen Kräuter suchen und bestimmen. Welche Wildkräuter kann ich zu schmackhaftem Salat, Gemüse und Tee verarbeiten und für eine Frühjahrskur nutzen? Welche Tipps gibt es für das sachgerechte Sammeln und Lagern der Kräuter? Auf die Herstellung von Tinkturen, Heilweinen, Ölauszügen, Tees und die sachgerechte Lagerung wird im Theorieeil eingegangen. Anwendungsmöglichkeiten werden nach traditionellen und neueren naturkundlichen Gesichtspunkten besprochen.

Theorie: Do, 19.04. und 3.05.2012, 19:30-21:00 Uhr, Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.03

Kräuterwanderungen: Sa, 21.04., 28.04., 5.05. und 12.05.2012, 10:00-13:00 Uhr
Der Treffpunkt für die Kräuterwanderungen wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Sp3.831F Monika Holdack
20 UStd.

Theorie: 2 x Do, 19.4./3.5.11, 19.30-21.00
Uhr sowie Wanderungen,

4 x Sa, ab 21.4.12, 10.00-13.00 Uhr

€ 52,00 (erm: € 28,00) 8–15 Teiln.

RUND UM DIE GESUNDHEIT

Vital durch den Tag mit den Mineralsalzen nach Dr. Schüßler

Als Erste Hilfe werden die Mineralsalze bei Muskelkater, Konzentrationsstörungen, innerer Anspannung sowie als stärkende Prophylaxe vor Infekten immer häufiger eingesetzt. An zwei Abenden gewinnen Sie erste Einblicke in die Mineralsalztherapie nach Dr. Schüßler: Sie lernen die Wirkung einzelner Mineralsalze kennen, ihre Anwendungsmöglichkeit – innerlich wie äußerlich – und die Dosierung. Im Praxisteil wird gemeinsam eine Schüßler-Einreibung hergestellt. So können Sie sich stärkend durch den Tag begleiten lassen.

Material- und Kopierkosten in Höhe von 6,50 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Sp3.850H Brigitte Karbe
20.-27.10.11, 6 UStd.

2 x Do, 19.00-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,
Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08

€ 14,40 (erm: € 7,20) 8–15 Teiln.

2011

2012

Basenfasten nach der Original Wacker-Methode

Basenfasten ist die milde Form des Fastens. Bei dieser 7-Tage-Kur dürfen Sie essen und zwar alles, was der Körper basisch verstoffwechselt: Obst, Gemüse, Salate, Kerne, Samen und Keime. Dadurch kann der Körper entsäuern und entschlacken, ganz nebenbei purzeln überflüssige Pfunde. Wir gewinnen wieder neue Energie und fühlen uns wohl.

Sp3.851F Marion Kellner

22.-30.3.12, 8 UStd.

Do, 22.03., 19.00-20.30 Uhr;

So, 25.03., 15.00-16.30 Uhr;

Mi, 28.03./Fr, 30.03., 19.00-20.30 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7, Raum 4

€ 23,20 (erm: € 13,60) 12 – 20 Teiln.

Entspannt älter werden – Vortragsreihe für Frauen ab 60

Das Altern bringt manche Veränderung mit sich. Der Stoffwechsel wird langsamer, der Schlaf anfälliger. Was hilft, sich bis ins hohe Alter fit und gesund zu fühlen?

5.03.2012 – Stoffwechseleränderungen ab 60: Durch die Veränderung des Stoffwechsels lässt die Regenerationskraft des Körpers nach. Nicht nur Abgeschlagenheit oder eine Gewichtszunahme können auftreten, Cholesterinspiegel und Blutdruck können sich ebenfalls verändern. Ernährungs- und Lebensweise können helfen, diese Veränderungen positiv zu beeinflussen.

12.03.2012 – Schlafstörungen bewältigen: Die Folgen einer schlaflosen Nacht, Müdigkeit, Erschöpfung und Unkonzentriertheit können sehr belastend sein. Was Sie selbst gegen Schlafstörungen tun können, ist das Thema dieser Veranstaltung.

**Sp3.900aF/bF Christina Sachse /
Katarina Schneider**

5.3. und 12.3.11,

Mo, 19.00-20.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3,

Raum: Valentinswerder

Entgelt pro Abend:

€ 4,00 (erm: € 2,00) 8–14 Teiln.

Feng Shui, Wohnen und Gesundheit

Feng Shui ist Teil einer ganzheitlichen chinesischen Lehre, die Ernährung, Bewegung und innere Haltung umfasst. Feng Shui ist also mehr als schöne Gestaltung der Räume. Dieser Vortrag setzt seinen Schwerpunkt auf Wohnen und Gesundheit. Es besteht die Möglichkeit, Fragen zum eigenen Wohnen zu stellen. Geplant sind u.a. folgende Themen:

– Chi: Gesundes Leben und was dazu gehört

– Wohntypen: Welches Wohnen passt zu mir? – Wie finde ich meinen Kraftplatz?

– Schutz vor Elektromog und Schadstoffen

Sp3.910H Klaus Füsser

27.10.11, 3 UStd.

Do, 18.30-20.45 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3,

Raum: Valentinswerder

€ 6,00 (erm: € 3,00) 8–14 Teiln.



2011

2012

2011

2012

Feng Shui, Gesundes Wohnen in der Stadt

Wir alle wollen gesund wohnen und in einem Viertel leben, in dem wir uns wohl fühlen. Zudem soll unsere Wohnung umweltfreundlich und kostengünstig sein. Deshalb ist Nachhaltigkeit – das sinnvolle Zusammenwirken von ökonomischen, ökologischen und sozialen Gesichtspunkten – eine Forderung an den modernen Wohnungsbau. In diesem Vortrag wollen wir untersuchen, welche persönlichen Wohnbedürfnisse wir haben und was wir beim Wohnen für unser eigenes Wohlbefinden beachten sollten. Zur bildhaften Erläuterung werden vorbildliche Siedlungen aus Berlin vorgestellt.

Sp3.911F Klaus Füsser

16.2.12, 3 UStd.

Do, 18.00-20.15 Uhr

Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Konferenzraum

€ 6,00 (erm: € 3,00) 8–16 Teiln.

Der Feng-Shui-Garten

Chinesische und japanische Gärten haben auch uns Europäer immer wieder bezaubert und großen Einfluss auf die Garten- und Parkgestaltung des Abendlandes gehabt. Mit Hilfe von Feng Shui und den Gestaltungsregeln dieser Kunst können wir uns ein wenig dieses Zaubers auch in unseren Garten oder auf unseren Balkon holen. Unter anderem sprechen wir folgende Themen an: Das Bagua für Garten, Balkon und Hof – Raumgestaltung mit der „Vier-Tiere-Lehre“ – Natürliches Gärtnern – Kleine Pflanzenkunde – Wege, Sitzplätze und Wasserflächen

Sp3.912F Klaus Füsser

8.3.12, 3 UStd.

Do, 18.00-20.15 Uhr

Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Konferenzraum

€ 6,00 (erm: € 3,00) 8–16 Teiln.

NEU: VHS-Kurse in der WASSERSTADT SPANDAU:

Durch die Kooperation mit Pro Seniore, Residenz Wasserstadt, hat die VHS Spandau die Möglichkeit, Bewohnern der Wasserstadt wohnortnah Kurse anzubieten – im angenehmen Ambiente direkt an der Havel! Die Kurse sind, sofern nicht anders vermerkt, offen für jede Altersgruppe. In erster Linie finden Sie diese Kurse im Bereich Gesundheit, aber auch einen Englisch-Konversationskurs sowie einige Vorträge finden Sie im Programm unter folgenden Kursnummern:

Sp 1.037H	SeniorenSicherheit: Die Tricks von Gaunern und Betrügnern
Sp 1.038F	SeniorenSicherheit: Schutz vor Handtaschendiebstahl und Taschenraub
Sp2.128H	Porzellan aus Meißen
Sp2.129H	Die Weihnachtsgeschichte in der Bildenden Kunst
Sp2.130/131/132F	Künstler legen die Bibel aus – Das Neue Testament
Sp 3.004H	Mental- und Entspannungstraining
Sp 3.010F	Gedächtnistraining und Entspannen
Sp 3.029H/F	Yoga - Schnupperkurs für Senioren
Sp 3.063H/F	Qi Gong zum Kennenlernen
Sp 3.067H/F	Stilles und Bewegtes Qi Gong
Sp 3.416H/F	Gymnastik für Ältere – Locker vom Hocker
Sp 3.810/811H/F	Bewegung tut gut! – Begleitete Spaziergänge
Sp 3.900aF/bF	Entspannt älter werden – Vortragsreihe für Frauen ab 60
Sp 3.910H	Feng Shui, Wohnen und Gesundheit
Sp 5.233H/F	Teatime – Englischkonversation light am Sonntagnachmittag

Adventsbasar: 26. November 2011, 14.00–17.00 Uhr

„Auch die Vorbereitung auf die Adventszeit kann sehr schön sein – so wie der Adventsbasar in der Pro Seniore Residenz Wasserstadt. Erleben Sie bei süßen weihnachtlichen Leckereien und Glühwein den traditionellen Verkauf von selbstgebastelten Adventskränzen, Kerzen, Karten, Strickwaren und vielem mehr. Sie sind herzlich eingeladen, mit Nachbarn und Bewohnern gemeinsam zu feiern und die gemütliche Geselligkeit zu genießen.“

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- ab U-Bhf. Haselhorst: Bus 236 Richtung Gatower Str. / Heerstr. bis Haltestelle „Spandauer-See-Brücke“.
- ab Bahnhof Spandau: Bus 236 Richtung U-Bhf. Haselhorst bis Haltestelle „Spandauer-See-Brücke“

