



2011

2012

## FELDENKRAIS®

### Feldenkrais®

In der von dem israelischen Physiker und Bewegungswissenschaftler Dr. Moshe Feldenkrais entwickelten Methode geht es um eine Selbstentdeckung und Selbstentwicklung durch Bewegung. Immer orientiert an dem, was leicht und angenehm möglich ist, werden wir eigene Bewegungsmuster erkennen, damit auf spielerische Weise experimentieren, sie gegebenenfalls verändern und neue Bewegungsräume entfalten. Mit Aufmerksamkeit, aber ohne Anstrengung und Leistungsanspruch entwickeln wir unser Körpergefühl und schulen unsere Wahrnehmung. Alltägliche Bewegungen können müheloser, differenzierter, abwechslungsreicher werden.

Geeignet für Menschen jeden Alters.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen!*

#### Sp3.080H Helga Kahlke

5.9.-12.12.11, 26 UStd.  
13 x Mo, 10.00-11.30 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 66,40 (erm: € 35,20) 8-12 Teiln.

#### Sp3.080F Helga Kahlke

6.2.-4.6.12, 28 UStd.  
14 x Mo, 10.00-11.30 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 71,20 (erm: € 37,60) 8-12 Teiln.

#### Sp3.081H Helga Kahlke

5.9.-12.12.11, 26 UStd.  
13 x Mo, 11.30-13.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 66,40 (erm: € 35,20) 8-12 Teiln.

#### Sp3.081F Helga Kahlke

6.2.-4.6.12, 28 UStd.  
14 x Mo, 11.30-13.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 71,20 (erm: € 37,60) 8-12 Teiln.

### Feldenkrais® Wochenendseminar – „Nicht so verbissen...!“

Kopfschmerzen und Beschwerden im Bereich Schultern und Nacken haben oft damit zu tun, dass wir im Alltag – ohne es zu bemerken – die Kiefermuskulatur zu sehr anspannen oder die Zähne zusammenbeißen. Feldenkrais® ist eine sanfte, achtsame Herangehensweise an den eigenen Körper und hilft schädliche Bewegungsmuster zu erkennen. So entsteht Bewusstheit für die Bewegungen des Kiefers und der Zunge und wir können die Zusammenhänge mit den Bewegungen des Nackens, der Schultern, des Rückens und des Beckens erforschen.

*Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen!*

Anmeldung möglichst bis 12.04.2012

#### Sp3.082F Ute Birk

21.-22.4.12, 10 UStd.  
Sa/So, 13.00-17.00 Uhr  
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,  
Raum 3 für Gesundheit  
€ 29,61 (erm: € 16,80) 8-12 Teiln.

2011

2012

## PILATES

### Training nach Pilates

Die Pilatesmethode wurde von Joseph H. Pilates Anfang des 20. Jh. entwickelt. Das ausgewogene Körpertraining stärkt und stabilisiert insbesondere die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Rückenbeschwerden, Fehlhaltungen und Verspannungen werden vorgebeugt; Beweglichkeit, Muskelaufbau und Durchblutung verbessern sich. Die Pilatesmethode ist durch die langsamen Bewegungsausführungen für alle geeignet.

*Bitte zwei Handtücher sowie bequeme und wärmende Kleidung mitbringen!*

#### Sp3.203H Katja Lindenberg

6.9.-6.12.11, 16 UStd.  
12 x Di, 19.30-20.30 Uhr  
Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 35,20 (erm: € 19,60) 12-20 Teiln.

#### Sp3.203F Katja Lindenberg

7.2.-29.5.12, 18 UStd.  
14 x Di, 19.30-20.30 Uhr  
Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 40,41 (erm: € 22,21) 12-20 Teiln.



**Die Kurse Sp3.204H/F können nur unter dem Vorbehalt angeboten werden, dass die Schule die Halle nicht für eigene Zwecke nutzt!**

#### Sp3.204H Katja Lindenberg

8.9.-8.12.11, 16 UStd.  
12 x Do, 18.00-19.00 Uhr  
Martin-Buber-Oberschule,  
Im Spektefeld 33, Gymnastikhalle  
€ 35,20 (erm: € 19,60) 10-20 Teiln.

#### Sp3.204F Katja Lindenberg

9.2.-31.5.12, 18 UStd.  
14 x Do, 18.00-19.00 Uhr  
Martin-Buber-Oberschule, I  
m Spektefeld 33, Gymnastikhalle  
€ 40,41 (erm: € 22,20) 10-20 Teiln.

#### Sp3.205H Melanie Müller

20.10.-15.12.11, 12 UStd.  
9 x Do, 20.00-21.00 Uhr  
Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 27,40 (erm: € 15,70) 10-15 Teiln.

#### Sp3.205F Melanie Müller

9.2.-7.6.12, 20 UStd.  
15 x Do, 20.00-21.00 Uhr  
Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 43,00 (erm: € 23,50) 10-15 Teiln.

#### Sp3.206H Sonja Hartmann

9.9.-9.12.11, 24 UStd.  
12 x Fr, 16.30-18.00 Uhr  
Konkordia-Grundschule, Elsflether  
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über  
kl. Parkplatz  
€ 50,80 (erm: € 27,40) 12-18 Teiln.

#### Sp3.206F Sonja Hartmann

10.2.-8.6.12, 30 UStd.  
15 x Fr, 16.30-18.00 Uhr  
Konkordia-Grundschule, Elsflether  
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über  
kl. Parkplatz  
€ 62,50 (erm: € 33,25) 12-18 Teiln.

#### Sp3.207H Sonja Hartmann

9.9.-9.12.11, 24 UStd.  
12 x Fr, 18.00-19.30 Uhr  
Konkordia-Grundschule, Elsflether  
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über  
kl. Parkplatz  
€ 50,80 (erm: € 27,40) 12-18 Teiln.

#### Sp3.207F Sonja Hartmann

10.2.-8.6.12, 30 UStd.  
15 x Fr, 18.00-19.30 Uhr  
Konkordia-Grundschule, Elsflether  
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über  
kl. Parkplatz  
€ 62,50 (erm: € 33,25) 12-18 Teiln.

### Training nach Pilates – Sommerkurs

Sommerkurs, um die lange Pause der Sommerferien zu überbrücken. Geeignet sowohl für Anfänger/-innen zum Kennenlernen als auch für Geübte, da in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen (levels) trainiert wird.

*Bitte ein großes Handtuch mitbringen!*

#### Sp3.210S Sonja Hartmann

28.6.-2.8.12, 12 UStd.  
6 x Do, 18.30-20.00 Uhr  
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,  
Raum 3 für Gesundheit  
€ 27,40 (erm: € 15,70) 8-14 Teiln.



2011

2012

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

### Wirbelsäulengymnastik

Die Mobilisierung der Wirbelsäule und der Gelenke soll Verspannungen durch einseitige und überlastende Bewegungen im Beruf lösen und das Bewegungsausmaß vergrößern, um eine passive und aktive Dehnung sowie Kräftigung des Muskelapparates zuzulassen. Durch gezielte haltungsaufbauende Übungen unter Einbeziehung der Atmung sollen Haltungsschwächen korrigiert und Fehlstellungen entgegengewirkt werden. Auch stellen die Übungen eine Herausforderung an Koordination, Antizipation (Bewegungsvorwegnahme) und Gleichgewicht als Ausgleich für sitzende Tätigkeiten dar.

Diese Kurse sind kein Ersatz für Krankengymnastik!

*Bitte möglichst bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen!*

### Lassen Sie Ihren Alltag mit Wirbelsäulengymnastik und Entspannung ausklingen

*Ein Gesundheitskurs für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bezirksamtes Spandau, Anmeldungen nur über Frau Paul, Durchwahl: 3741*

#### Sp3.300H Claudia Wiesner

6.9.-22.11.11, 20 UStd.  
10 x Di, 15.30-17.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Dachboden  
€ 22,00 12 – 25 Teiln.

#### Sp3.300F Claudia Wiesner

7.2.-24.4.12, 20 UStd.  
10 x Di, 15.30-17.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Dachboden  
€ 22,00 12 – 25 Teiln.

### Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodengymnastik

#### Sp3.301H Dagmar Steinmetzer

17.10.-12.12.11, 18 UStd.  
9 x Mo, 17.30-19.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Dachboden  
€ 39,10 (erm: € 21,55) 12 – 18 Teiln.

#### Sp3.301F Dagmar Steinmetzer

6.2.-4.6.12, 28 UStd.  
14 x Mo, 17.30-19.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Dachboden  
€ 58,60 (erm: € 31,30) 12 – 18 Teiln.

### Wirbelsäulengymnastik und Körperwahrnehmung

Vor dem Wochenende den eigenen Körper erspüren, die Muskulatur und Haltung erfüllen und erholt in die freien Tage starten!

#### Sp3.302H Dagmar Steinmetzer

21.10.-9.12.11, 18 UStd.  
8 x Fr, 12.00-13.30 Uhr  
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,  
Raum 3 für Gesundheit  
€ 39,10 (erm: € 21,55) 8–14 Teiln.

#### Sp3.302F Dagmar Steinmetzer

10.2.-8.6.12, 30 UStd.  
15 x Fr, 12.00-13.30 Uhr  
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,  
Raum 3 für Gesundheit  
€ 62,50 (erm: € 33,25) 8–14 Teiln.

### Wirbelsäulengymnastik

*Bitte bringen Sie eine Decke oder Isomatte mit!*

#### Sp3.303H Julie Winkel

5.9.-12.12.11, 17 UStd.  
13 x Mo, 17.30-18.30 Uhr  
Hans-Carossa-Oberschule,  
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula  
€ 37,79 (erm: € 20,90) 10-15 Teiln.

#### Sp3.303F Julie Winkel

6.2.-4.6.12, 18 UStd.  
14 x Mo, 17.30-18.30 Uhr  
Hans-Carossa-Oberschule,  
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula  
€ 40,41 (erm: € 22,21) 10-15 Teiln.

#### Sp3.304H Julie Winkel

5.9.-12.12.11, 17 UStd.  
13 x Mo, 18.30-19.30 Uhr  
Hans-Carossa-Oberschule,  
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula  
€ 37,79 (erm: € 20,90) 10-15 Teiln.

#### Sp3.304F Julie Winkel

6.2.-4.6.12, 18 UStd.  
14 x Mo, 18.30-19.30 Uhr  
Hans-Carossa-Oberschule,  
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula  
€ 40,41 (erm: € 22,21) 10-15 Teiln.

*Bitte möglichst bequeme Kleidung und eine Isomatte mitbringen!*

2011

2012

#### Sp3.305H Bernd Bernhardt

6.9.-13.12.11, 17 UStd.  
13 x Di, 17.00-18.00 Uhr  
Carlo-Schmid-Oberschule,  
Lutoner Str. 19, Sporthalle  
€ 37,79 (erm: € 20,90) 12 – 25 Teiln.

#### Sp3.305F Bernd Bernhardt

7.2.-12.6.12, 21 UStd.  
16 x Di, 17.00-18.00 Uhr  
Carlo-Schmid-Oberschule,  
Lutoner Str. 19, Sporthalle  
€ 45,59 (erm: € 24,80) 12 – 25 Teiln.

*Bitte möglichst bequeme Kleidung mitbringen! Achtung: Kein Unterricht am 18.10.2012 (nach den Herbstferien) bzw. am 8.05. und 15.05.2012*

#### Sp3.306H Susanne Schertz

6.9.-13.12.11, 16 UStd.  
12 x Di, 17.00-18.00 Uhr  
Konkordia-Grundschule, Elsflether  
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über  
kl. Parkplatz  
€ 35,20 (erm: € 19,60) 12 – 18 Teiln.

#### Sp3.306F Susanne Schertz

7.2.-29.5.12, 16 UStd.  
12 x Di, 17.00-18.00 Uhr  
Konkordia-Grundschule, Elsflether  
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über  
kl. Parkplatz  
€ 35,20 (erm: € 19,60) 12 – 18 Teiln.

*Bitte möglichst bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen!*

#### Sp3.307H Dagmar Steinmetzer

19.10.-14.12.11, 12 UStd.  
9 x Mi, 9.00-10.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 27,40 (erm: € 15,70) 12 – 18 Teiln.

#### Sp3.307F Dagmar Steinmetzer

8.2.-30.5.12, 20 UStd.  
15 x Mi, 9.00-10.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 43,00 (erm: € 23,50) 12 – 18 Teiln.

*Bitte möglichst bequeme Kleidung mitbringen!*

#### Sp3.308H Dagmar Steinmetzer

20.10.-15.12.11, 12 UStd.  
9 x Do, 18.30-19.30 Uhr  
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,  
Sporthalle  
€ 27,40 (erm: € 15,70) 12 – 25 Teiln.

#### Sp3.308F Dagmar Steinmetzer

9.2.-31.5.12, 18 UStd.  
14 x Do, 18.30-19.30 Uhr  
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,  
Sporthalle  
€ 40,41 (erm: € 22,21) 12 – 25 Teiln.

#### Sp3.309H Claudia Wiesner

8.9.-24.11.11, 20 UStd.  
10 x Do, 19.00-20.30 Uhr  
Martin-Buber-Oberschule,  
Im Spektefeld 33, Gymnastikhalle  
€ 43,00 (erm: € 23,50) 12 – 25 Teiln.

#### Sp3.309F Claudia Wiesner

9.2.-26.4.12, 20 UStd.  
10 x Do, 19.00-20.30 Uhr  
Martin-Buber-Oberschule,  
Im Spektefeld 33, Gymnastikhalle  
€ 43,00 (erm: € 23,50) 12 – 25 Teiln.