



2011

2012

GYMNASTIK

Gymnastik für Ungeübte – Mach mal wieder Sport!

Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen, die längere Zeit keinen Sport ausgeübt haben. Mit einfachen, lockeren Übungen werden Muskeln, Sehnen und Gelenke beweglich. Mit Übung kann man länger durchhalten, fühlt sich kräftiger und erfährt achtungsvoll den eigenen Körper – In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist!

Auch für ältere Menschen geeignet.

Sp3.400H Kirsten Heidler

12.9.-12.12.11, 16 UStd.
12 x Mo 11.30-12.30 Uhr
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 35,20 (erm: € 19,60) 8–14 Teiln.

Sp3.400F Kirsten Heidler

6.2.-21.5.12, 17 UStd.
13 x Mo 11.30-12.30 Uhr
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 37,79 (erm: € 20,90) 8–14 Teiln.

Gymnastik

Möchten Sie auf angenehme Art und Weise einen Ausgleich zu Alltagsbewegungen erfahren? Dann sind Sie bei uns richtig! Leichtes Herz-Kreislauf-Training, Steigerung von Kondition und Kraft kombiniert mit einem gewissen Maß an Koordinationsschulung und verschiedenen Entspannungstechniken zum Ende der Stunde können zur Erhöhung des Wohlbefindens beitragen.

Schwerpunkte: Bauch-Beine-Po-Gymnastik mit Einsatz von Thera-Bändern u.a.

Achtung: In den Kursen Sp3.401H/F kein Unterricht am 18.10.2012 (nach den Herbstferien) bzw. am 8.05. und 15.05.2012

Sp3.401H Susanne Schertz

6.9.-13.12.11, 16 UStd.
12 x Di, 18.00-19.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsflether
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über
kl. Parkplatz
€ 35,20 (erm: € 19,60) 12 – 18 Teiln.

Sp3.401F Susanne Schertz

7.2.-29.5.12, 16 UStd.
12 x Di, 18.00-19.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsflether
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über
kl. Parkplatz
€ 35,20 (erm: € 19,60) 12 – 25 Teiln.

Sp3.402H Katja Lindenberg

8.9.-8.12.11, 16 UStd.
12 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Martin-Buber-Oberschule,
Im Spektefeld 33, Gymnastikhalle
€ 35,20 (erm: € 19,60) TN: 10-15

Sp3.402F Katja Lindenberg

9.2.-31.5.12, 18 UStd.
14 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Martin-Buber-Oberschule,
Im Spektefeld 33, Gymnastikhalle
€ 40,41 (erm: € 22,20) TN: 10-15

Sp3.403H Kirsten Heidler / Michaela Noack

8.9.-8.12.11, 16 UStd.
12 x Do, 17.30-18.30 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsflether
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über
kl. Parkplatz
€ 37,79 (erm: € 20,90) 12 – 20 Teiln.

Sp3.403F Kirsten Heidler / Michaela Noack

9.2.-31.5.12, 18 UStd.
14 x Do, 17.30-18.30 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsflether
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über
kl. Parkplatz
€ 40,41 (erm: € 22,21) 12 – 20 Teiln.

2011

2012

Gymnastik für Junggebliebene

Leichtes Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik zur Steigerung der Koordination, des körperlichen Wohlbefindens und zur Gesunderhaltung.

Osteoporoseprävention, Kräftigungsübungen, Gleichgewichtsschulung mit Spaß stehen im Vordergrund.

Bitte eine Isomatte mitbringen!

Sp3.410H Susanne Dornbusch

5.9.-12.12.11, 17 UStd.
13 x Mo, 17.30-18.30 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsflether
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über
kl. Parkplatz
€ 37,79 (erm: € 20,90) 12 – 30 Teiln.

Sp3.410F Susanne Dornbusch

6.2.-4.6.12, 18 UStd.
14 x Mo, 17.30-18.30 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsflether
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über
kl. Parkplatz
€ 40,41 (erm: € 22,21) 12 – 30 Teiln.

Sp3.411H Melanie Müller

19.10.-14.12.11, 12 UStd.
9 x Mi, 10.00-11.00 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Dachboden
€ 27,40 (erm: € 15,70) 12 – 18 Teiln.

Sp3.411F Melanie Müller

8.2.-23.5.12, 18 UStd.
14 x Mi, 10.00-11.00 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Dachboden
€ 40,41 (erm: € 22,21) 12 – 18 Teiln.

Sp3.412H Wiebke Schröder

7.9.-14.12.11, 17 UStd.
13 x Mi, 17.00-18.00 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 37,79 (erm: € 20,90) 12 – 25 Teiln.

Sp3.412F Wiebke Schröder

8.2.-30.5.12, 20 UStd.
15 x Mi, 17.00-18.00 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 43,00 (erm: € 23,50) 12 – 25 Teiln.

Gymnastik für Ältere – Locker vom Hocker

Bewegungsanregungen, „schmieren“ schonend die großen Gelenke (Schulter, Hüfte, Knie). Entspannungsübungen mit bewusster Atmung schulen Körperbewusstsein und Wahrnehmung. Körperliche und geistige Beweglichkeit werden durch Reaktions- und Koordinationsübungen trainiert.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit!

Bei einer Tasse Tee können in der letzten Viertelstunde Fragen rund um die Gesundheit angesprochen werden.

Sp3.416H Katja Lindenberg

5.9.-7.11.11, 13 UStd.
8 x Mo, 15.45-17.00 Uhr
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 17,00 8 – 14 Teiln.

Sp3.416F Katja Lindenberg

5.3.-14.5.12, 13 UStd.
8 x Mo, 15.45-17.00 Uhr
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 17,00 8 – 20 Teiln.



2011

2012

WELLNESS-COCKTAIL

Wellness-Cocktail

Zutaten: Etwas Ausdauertraining, ein Teil Bauch-Beine-Po-Gymnastik und Wirbelsäulengymnastik in angenehmer Dosis sowie ein guter Teil Entspannung ergeben zusammen mit Musik diesen Wellness-Cocktail.

Der Einsatz von Thera-Bändern u.a. sorgt für Abwechslung.

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit!

Sp3.501H Katja Lindenberg

6.9.-6.12.11, 16 UStd.

12 x Di, 20.30-21.30 Uhr

Schule am Grüngürtel,

Askaniering 42, Sporthalle

€ 35,21 (erm: € 19,61) 12 – 20 Teiln.

Sp3.503H Wiebke Schröder

7.9.-14.12.11, 17 UStd.

13 x Mi, 18.00-19.00 Uhr

Carlo-Schmid-Oberschule,

Lutoner Str. 19, Sporthalle

€ 37,79 (erm: € 20,90) 12 – 25 Teiln.

**Sp3.504H Kirsten Heidler /
Michaela Noack**

8.9.-8.12.11, 16 UStd.

12 x Do, 18.30-19.30 Uhr

Konkordia-Grundschule, Elsflether

Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über

kl. Parkplatz

€ 37,79 (erm: € 20,90) 12 – 20 Teiln.

Sp3.505H Dagmar Steinmetzer

20.10.-15.12.11, 12 UStd.

9 x Do, 19.30-20.30 Uhr

Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,

Sporthalle

€ 26,86 (erm: € 15,43) 12 – 25 Teiln.

Sp3.501F Katja Lindenberg

7.2.-29.5.12, 18 UStd.

14 x Di, 20.30-21.30 Uhr

Schule am Grüngürtel,

Askaniering 42, Sporthalle

€ 40,41 (erm: € 22,21) 12 – 20 Teiln.

Sp3.503F Wiebke Schröder

8.2.-30.5.12, 20 UStd.

15 x Mi, 18.00-19.00 Uhr

Carlo-Schmid-Oberschule,

Lutoner Str. 19, Sporthalle

€ 43,00 (erm: € 23,50) 12 – 25 Teiln.

**Sp3.504F Kirsten Heidler /
Michaela Noack**

9.2.-7.6.12, 18 UStd.

14 x Do, 18.30-19.30 Uhr

Konkordia-Grundschule, Elsflether

Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über

kl. Parkplatz

€ 40,41 (erm: € 22,21) 12 – 20 Teiln.

Sp3.505F Dagmar Steinmetzer

9.2.-31.5.12, 18 UStd.

14 x Do, 19.30-20.30 Uhr

Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,

Sporthalle

€ 40,41 (erm: € 22,21) 12 – 25 Teiln.

ENERGY DANCE

Energy Dance

Haben Sie Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik? Wollen Sie ohne Taktzählen leicht und mühelos in Bewegung kommen? Möchten Sie im Kopf abschalten und sich energievoll im Körper erleben? Anders als in herkömmlichen Fitnessangeboten kommt Energy Dance ganz ohne Choreografien aus! Erleben Sie Spaß und Freude an gemeinsamer Bewegung von Anfang an! Sie können mitmachen - ganz unabhängig von Alter, Bewegungserfahrung und Kondition. Ein ganzheitliches Bewegungskonzept von Uwe Kloss.

Sp3.530H Gabriela Hubert

6.9.-13.12.11, 26 UStd.

13 x Di, 17.30-19.00 Uhr

Christoph-Földerich-Grundschule,

Földerichstr. 29-33, Gymnastikhalle

€ 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 25 Teiln.

Sp3.531H Gabriela Hubert

7.9.-14.12.11, 17 UStd.

13 x Mi, 17.30-18.30 Uhr

Konkordia-Grundschule, Elsflether

Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über

kl. Parkplatz

€ 37,00 (erm: € 20,50) 12 – 25 Teiln.

Sp3.532H Gabriela Hubert

8.9.-8.12.11, 24 UStd.

12 x Do, 17.30-19.00 Uhr

Paul-Moor-Schule, Adamstr. 24-25,

Sporthalle

€ 50,80 (erm: € 27,40) 8 – 14 Teiln.

Sp3.530F Gabriela Hubert

7.2.-29.5.12, 28 UStd.

14 x Di, 17.30-19.00 Uhr

Christoph-Földerich-Grundschule,

Földerichstr. 29-33, Gymnastikhalle

€ 58,60 (erm: € 31,30) 12 – 25 Teiln.

Sp3.531F Gabriela Hubert

8.2.-23.5.12, 18 UStd.

14 x Mi, 17.30-18.30 Uhr

Konkordia-Grundschule, Elsflether

Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über

kl. Parkplatz

€ 39,55 (erm: € 21,78) 12 – 25 Teiln.

Sp3.532F Gabriela Hubert

9.2.-31.5.12, 28 UStd.

14 x Do, 17.30-19.00 Uhr

Paul-Moor-Schule, Adamstr. 24-25,

Sporthalle

€ 58,60 (erm: € 31,30) 8 – 14 Teiln.

2011

2012

FIT UND GESUND

Fit und gesund

Ohne Eisen zu stemmen, soll mit Hilfe einer Intensivgymnastik eine Steigerung der Herz-Kreislauf-Leistung angeregt werden. Problemzonen kann u.a. mit Hilfe der Bauch-Beine-Po-Gymnastik sowie gesteigertem Krafttraining entgegengewirkt werden. Als Lohn für diese Mühe werden anschließend unterschiedliche Entspannungsmethoden angeboten.

Bitte eine Isomatte mitbringen!

Sp3.601H Cornelia Köster

6.9.-13.12.11, 17 UStd.

13 x Di, 19.00-20.00 Uhr

Konkordia-Grundschule, Elsflether

Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über

kl. Parkplatz

€ 37,79 (erm: € 20,90) 12 – 25 Teiln.

Sp3.602H Bernd Flach

7.9.-14.12.11, 17 UStd.

13 x Mi, 19.30-20.30 Uhr

Carlo-Schmid-Oberschule,

Lutoner Str. 19, Sporthalle

€ 37,79 (erm: € 20,90) 10 – 15 Teiln.

Sp3.603H Melanie Müller

20.10.-15.12.11, 12 UStd.

9 x Do, 19.00-20.00 Uhr

Schule am Grüngürtel,

Askaniering 42, Sporthalle

€ 27,40 (erm: € 15,70) 12 – 25 Teiln.

Sp3.601F Cornelia Köster

21.2.-12.6.12, 18 UStd.

14 x Di, 19.00-20.00 Uhr

Konkordia-Grundschule, Elsflether

Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über

kl. Parkplatz

€ 40,41 (erm: € 22,21) 12 – 25 Teiln.

Sp3.602F Bernd Flach

8.2.-30.5.12, 18 UStd.

15 x Mi, 19.30-20.30 Uhr

Carlo-Schmid-Oberschule,

Lutoner Str. 19, Sporthalle

€ 43,00 (erm: € 23,50) 10 – 15 Teiln.

Sp3.603F Melanie Müller

9.2.-7.6.12, 20 UStd.

15 x Do, 19.00-20.00 Uhr

Schule am Grüngürtel,

Askaniering 42, Sporthalle

€ 43,00 (erm: € 23,50) 12 – 25 Teiln.

Fit und gesund mit sanfter Powergymnastik

Eine intensive Gymnastik, die zu einer Verbesserung der Kondition (Kraft, Ausdauer, Mobilität), der Koordination (Zentrierung, Balance) und der Befindlichkeit (Konzentration, Entspannung) führen soll. Das Beste aus verschiedenen Methoden (Funktionsgymnastik, Pilates, Qi Gong, Beckenbodengymnastik, Entspannungstechniken) wird zu einem abwechslungsreichen Programm zusammenggeführt. Ziel: Sich wohl zu fühlen in seiner Haut!

Bitte eine Isomatte mitbringen!

Sp3.604H Gabriele Strönisch

5.9.-12.12.11, 17 UStd.

13 x Mo, 19.30-20.30 Uhr

Hans-Carossa-Oberschule,

Am Landschaftspark Gatow 40, Aula

€ 37,79 (erm: € 20,90) 10 – 15 Teiln.

Sp3.604F Gabriele Strönisch

6.2.-4.6.12, 18 UStd.

14 x Mo, 19.30-20.30 Uhr

Hans-Carossa-Oberschule,

Am Landschaftspark Gatow 40, Aula

€ 40,41 (erm: € 22,21) 10 – 15 Teiln.

Fit-Mix

Aerobic, Step-Aerobic und vieles mehr

Motivierende Step- bzw. Aerobic-Schrittkombinationen auf leichtem bis mittlerem Level bringen Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung. Kräftigungsübungen sämtlicher Muskelgruppen des Körpers mit Hilfe von Kleingeräten sorgen für Gewebestraffung. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab.

Bitte Handtuch und Getränk mitbringen!

Sp3.608H Gabriela Bohnsack

7.9.-7.12.11, 16 UStd.

12 x Mi, 18.15-19.15 Uhr

Schule am Grüngürtel,

Askaniering 42, Sporthalle

€ 35,20 (erm: € 19,60) 12 – 20 Teiln.

Sp3.608F Gabriela Bohnsack

8.2.-6.6.12, 21 UStd.

16 x Mi, 18.15-19.15 Uhr

Schule am Grüngürtel,

Askaniering 42, Sporthalle

€ 45,59 (erm: € 24,80) 12 – 20 Teiln.



2011

2012

Fitness-Potpourri für die Wirbelsäule

mit Pilateselementen

Durch leichte, nachvollziehbare Schrittkombinationen bringen wir unseren Körper auf Betriebstemperatur. Kräftigungs- und aktive Bewegungsübungen nach Pilates tragen dazu bei, Körpergefühl und Haltung zu verbessern. Entspannungsrunden runden die Stunde ab.

Bitte Handtuch und Getränk mitbringen!

Sp3.609H Gabriela Bohnsack

7.9.-7.12.11, 16 UStd.

12 x Mi, 17.15-18.15 Uhr

Schule am Grüngürtel,

Askaniering 42, Sporthalle

€ 35,20 (erm: € 19,60) 12 – 20 Teiln.

Sp3.609F Gabriela Bohnsack

8.2.-6.6.12, 21 UStd.

16 x Mi, 17.15-18.15 Uhr

Schule am Grüngürtel,

Askaniering 42, Sporthalle

€ 45,59 (erm: € 24,80) 12 – 20 Teiln.

Fit ab 40

Elemente des Stretching, der Aerobic und der Wirbelsäulengymnastik werden in fließenden Bewegungsabläufen miteinander verbunden. Die Übungen sind präzise auf die Musik abgestimmt und können so ein angenehmes Körpergefühl erzeugen. Die Bewegungsabläufe sind auch für Neueinsteiger leicht nachzuvollziehen.

Bitte eine Isomatte mitbringen!

Sp3.628H Bernd Bernhardt

6.9.-13.12.11, 17 UStd.

13 x Di, 18.00-19.00 Uhr

Carlo-Schmid-Oberschule,

Lutoner Str. 19, Sporthalle

€ 37,79 (erm: € 20,90) 12 – 25 Teiln.

Sp3.628F Bernd Bernhardt

7.2.-12.6.12, 21 UStd.

16 x Di, 18.00-19.00 Uhr

Carlo-Schmid-Oberschule,

Lutoner Str. 19, Sporthalle

€ 45,59 (erm: € 24,80) 12 – 25 Teiln.

Senioren-Fitness

Mit einer Ausgewogenheit zwischen Kreislaufanregung, Dehnung und Kräftigung der Muskeln, Mobilisation aller Gelenke, Spaß an der Bewegung mit Musik sowie Entspannung am Ende der Stunde kommen Sie gut durch Ihren Alltag!

Bitte eine Isomatte mitbringen!

Sp3.630H Martina Hasewinkel

13.9.-13.12.11, 24 UStd.

12 x Di, 16.30-18.00 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,

Schallweg 31, Sporthalle

€ 50,80 (erm: € 27,40) 8–18 Teiln.

Sp3.630F Martina Hasewinkel

17.1.-20.3.12, 18 UStd.

9 x Di, 16.30-18.00 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,

Schallweg 31, Sporthalle

€ 39,10 (erm: € 21,55) 8–18 Teiln.

Sp3.631F Martina Hasewinkel

17.4.-12.6.12, 16 UStd.

8 x Di, 16.30-18.00 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,

Schallweg 31, Sporthalle

€ 35,20 (erm: € 19,60) 8–18 Teiln.

2011

2012

AQUA-FITNESS

Aqua-Fitness

Wasser fördert die Durchblutung, massiert die Haut, stärkt die Abwehrkräfte, erhöht den Energieverbrauch und fördert die Ausdauer. Gelenkschonende Bewegungen, Rücken- und Muskeltraining verbessern die allgemeine Fitness und stärken das Herz-Kreislauf-System. Mit Hilfe von Kleingeräten wird die Übungsintensität im Wasser vergrößert. Mit viel Spaß bei der Durchführung erscheint die Beanspruchung wie ein „Kinderspiel“.

Sp3.650H Katja Lindenberg

5.9.-5.12.11, 16 UStd.

12 x Mo, 19.00-20.00 Uhr

Krankenhaus Spandau,

Neue Bergstr. 6, Schwimmbad

€ 91,20 (erm: € 75,60) 10 – 12 Teiln.

Sp3.650F Katja Lindenberg

6.2.-11.6.12, 20 UStd.

15 x Mo, 19.00-20.00 Uhr

Krankenhaus Spandau,

Neue Bergstr. 6, Schwimmbad

€ 99,00 (erm: € 79,50) 10 – 12 Teiln.

Sp3.651H Katja Lindenberg

5.9.-5.12.11, 16 UStd.

12 x Mo, 20.00-21.00 Uhr

Krankenhaus Spandau,

Neue Bergstr. 6, Schwimmbad

€ 91,20 (erm: € 75,60) 10 – 12 Teiln.

Sp3.651F Katja Lindenberg

6.2.-11.6.12, 18 UStd.

15 x Mo, 20.00-21.00 Uhr

Krankenhaus Spandau,

Neue Bergstr. 6, Schwimmbad

€ 99,00 (erm: € 79,50) 10 – 12 Teiln.

Sp3.652H Katja Lindenberg

8.9.-8.12.11, 12 UStd.

12 x Do, 19.45-20.30 Uhr

Krankenhaus Spandau,

Neue Bergstr. 6, Schwimmbad

€ 83,40 (erm: € 71,70) 10 – 12 Teiln.

Sp3.652F Katja Lindenberg

9.2.-7.6.12, 15 UStd.

15 x Do, 19.45-20.30 Uhr

Krankenhaus Spandau,

Neue Bergstr. 6, Schwimmbad

€ 89,25 (erm: € 74,63) 10 – 12 Teiln.

Sp3.653H Katja Lindenberg

8.9.-8.12.11, 12 UStd.

12 x Do, 20.30-21.15 Uhr

Krankenhaus Spandau,

Neue Bergstr. 6, Schwimmbad

€ 83,40 (erm: € 71,70) 10 – 12 Teiln.

Sp3.653F Katja Lindenberg

9.2.-7.6.12, 15 UStd.

15 x Do, 20.30-21.15 Uhr

Krankenhaus Spandau,

Neue Bergstr. 6, Schwimmbad

€ 89,25 (erm: € 74,63) 10 – 12 Teiln.