



2010

2011

## FELDENKRAIS

### Feldenkrais

In der von dem israelischen Physiker und Bewegungswissenschaftler Dr. Moshe Feldenkrais entwickelten Methode geht es um eine Selbsterkenntnis 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 bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

#### Sp3.235H Helga Kahlke

6.9.-13.12.10, 26 UStd.  
13 x Mo, 10.00-11.30 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 66,40 (erm: € 35,20) TN: 8-12

#### Sp3.235F Helga Kahlke

7.2.-23.5.11, 28 UStd.  
14 x Mo, 10.00-11.30 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 71,20 (erm: € 37,60) TN: 8-12

#### Sp3.236H Helga Kahlke

6.9.-13.12.10, 26 UStd.  
13 x Mo, 11.30-13.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 66,40 (erm: € 35,20) TN: 8-12

#### Sp3.236F Helga Kahlke

7.2.-23.5.11, 28 UStd.  
14 x Mo, 11.30-13.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 71,20 (erm: € 37,60) TN: 8-12

## PILATES

### Pilates

#### physiotherapeutisch modifiziert

Die Übungen verbinden Erkenntnisse aus der Physiotherapie mit der Methode nach Pilates. Wir stärken vor allem die tiefe, haltungsrelevante Muskulatur und bauen danach die oberflächlichen großen Muskeln auf. Wir steigern das Kraftniveau langsam und individuell. Besonderer Wert wird auf die korrekte Ausführung gelegt. Wir schulen die Körperwahrnehmung und gezielte Muskel- und -entspannung. Das gleicht Ungleichgewichte im Muskelzusammenspiel aus und führt zu einer besseren Haltung in Ruhe und Bewegung.

#### Sp3.237aH Dunja Schless

6.9.-13.12.10, 26 UStd.  
13 x Mo, 17.00-18.30 Uhr  
Paul-Moor-Schule, Adamstr. 24-25,  
Sporthalle  
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-20

#### Sp3.237aF Dunja Schless

7.2.-23.5.11, 28 UStd.  
14 x Mo, 17.00-18.30 Uhr  
Paul-Moor-Schule, Adamstr. 24-25,  
Sporthalle  
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-20

#### Sp3.237bH Dunja Schless

6.9.-13.12.10, 26 UStd.  
13 x Mo, 18.30-20.00 Uhr  
Paul-Moor-Schule, Adamstr. 24-25,  
Sporthalle  
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 10-15

#### Sp3.237bF Dunja Schless

7.2.-23.5.11, 28 UStd.  
14 x Mo, 18.30-20.00 Uhr  
Paul-Moor-Schule, Adamstr. 24-25,  
Sporthalle  
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 10-15

### Training nach Pilates

Die Pilatesmethode wurde von Joseph H. Pilates Anfang des 20. Jh. entwickelt. Sie ist ein System von Dehn- und Kräftigungsübungen, welches, auf einem ganzheitlichen Menschenbild basierend, Wahrnehmung, Atmung und Visualisierungsprozesse integriert. In den Übungen wird der Körper ausgerichtet und trainiert. So kann Haltungsschäden vorgebeugt und die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt werden. Gleichzeitig kann es zur geistigen Entspannung durch langsame Bewegungsausführungen im Atemfluss kommen. Die Pilatesmethode eignet sich für jeden und richtet sich vor allem auch an „Fitness-Ungeübte“.

Bitte bringen Sie zwei Handtücher, bequeme und wärmende Kleidung mit.

#### Sp3.237H Katja Lindenberg

28.10.-27.1.11, 17 UStd.  
12 x Do, 18.00-19.00 Uhr  
Martin-Buber-Oberschule,  
Im Spektefeld 33, Sporthalle  
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

#### Sp3.237F Katja Lindenberg

10.2.-14.4.11, 13 UStd.  
10 x Do, 18.00-19.00 Uhr  
Martin-Buber-Oberschule,  
Im Spektefeld 33, Sporthalle  
€ 29,40 (erm: € 16,70) TN: 12-20

2010

2011

#### Sp3.238aH Katja Lindenberg

19.9.-14.12.10, 17 UStd.  
13 x Di, 19.30-20.30 Uhr  
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42,  
Sporthalle  
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

#### Sp3.238aF Katja Lindenberg

8.2.-24.5.11, 18 UStd.  
14 x Di, 19.30-20.30 Uhr  
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42,  
Sporthalle  
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

#### Sp3.238H Sonja Hartmann

10.9.-17.12.10, 26 UStd.  
13 x Fr, 16.30-18.00 Uhr  
Konkordia-Grundschule, Elsflether Weg 26-30  
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz  
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-18

#### Sp3.238F Sonja Hartmann

11.2.-27.5.11, 28 UStd.  
14 x Fr, 16.30-18.00 Uhr  
Konkordia-Grundschule, Elsflether Weg 26-30  
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz  
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-18

#### Sp3.239H Sonja Hartmann

10.9.-17.12.10, 26 UStd.  
13 x Fr, 18.00-19.30 Uhr  
Konkordia-Grundschule, Elsflether Weg 26-30  
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz  
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-18

#### Sp3.239F Sonja Hartmann

11.2.-27.5.11, 28 UStd.  
14 x Fr, 18.00-19.30 Uhr  
Konkordia-Grundschule, Elsflether Weg 26-30  
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz  
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-18

## ENTSPANNEN UND BEWEGEN

### Entspannen und Bewegen

Energie tanken und sich aktiv erholen mit Bewegung und Entspannungsübungen. Bewegungsübungen zur Lockerung, Dehnung, Kräftigung, Vitalisierung und Entspannung des gesamten Körpers (Wirbelsäulen-/Dehngymnastik, Rückentraining, Yoga, Atemgymnastik, sanftes Ausdauertraining). Die Körperbewusstheit steigern, Fehlhaltungen wahrnehmen und korrigieren (Achtsamkeitstraining, Rücken-/Gelenkschule).

Ruhepunkte finden bei Entspannungsübungen (Muskelrelaxation, Selbstmassage/Tennisballmethode, Yoga, Fantasiereisen). Abbauen von Muskelverspannungen und Hilfen bei Stress (Stressbewältigungstechniken).

Sie können Ihr theoretisches Wissen mit Hilfe des ausleihenden Buches der Klett-Reihe „Ruhepunkte“ vertiefen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

#### Sp3.240H Martina Scheu

10.9.-17.12.10, 26 UStd.  
13 x Fr, 10.30-12.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 66,40 (erm: € 35,20) TN: 8-12

#### Sp3.240F Martina Scheu

11.2.-27.5.11, 28 UStd.  
14 x Fr, 10.30-12.00 Uhr  
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,  
Ballettsaal  
€ 71,20 (erm: € 37,60) TN: 8-12

### In Balance – Körperwahrnehmung

#### Es tut mir gut – das gönne ich mir!

Wie kann ich meinen Körper sensibel erspüren und wahrnehmen? Welche Signale „sendet“ mir meine Haltung? Wie nehme ich meine Muskeln wahr? Fühle ich mich wohl in meiner Haut? Kann ich körperlich, mental und emotional in Balance kommen? Lassen sich Störfaktoren ausblenden?

Es werden Ihnen Möglichkeiten zur Entwicklung eines besseren Körpergefühls und des seelischen Wohlbefindens vorgestellt, die Ihnen die Bewältigung des Alltags erleichtern können.

#### Sp3.241H Dagmar Steinmetzer

1.10.-17.12.10, 20 UStd.  
10 x Fr, 13.30-15.00 Uhr  
Sportanlage Grüngürtel,  
Askaniering 149, Gymnastikhalle  
€ 42,00 (erm: € 23,00) TN: 10-20

#### Sp3.241F Dagmar Steinmetzer

11.2.-27.5.11, 28 UStd.  
14 x Fr, 13.30-15.00 Uhr  
Sportanlage Grüngürtel,  
Askaniering 149, Gymnastikhalle  
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 10-20