



2010

2011

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 diese Übungen eine Herausforderung an Koordination, Antizipation (Bewegungsvorwahnahme) und Gleichgewicht als Ausgleich für die Schreibtischtätigkeit dar. Diese Kurse sind kein Ersatz für Krankengymnastik!

Lassen Sie Ihren Alltag mit Wirbelsäulengymnastik und Entspannung ausklingen

Ein Gesundheitskurs für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bezirksamtes Spandau

Möglichst bequeme Kleidung und kleine Kissen mitbringen.

Anmeldungen nur über Frau Paul, Durchwahl: 3741

Sp3.300H Claudia Wiesner

7.9.-23.11.10, 13 UStd.
10 x Di, 15.30-16.30 Uhr
erm. € 16,00 TN: 12-15

Sp3.300F Claudia Wiesner

8.2.-12.4.11, 13 UStd.
10 x Di, 15.30-16.30 Uhr
erm. € 16,00 TN: 12-15

Wirbelsäulengymnastik und Körperwahrnehmung

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

Sp3.301H Dagmar Steinmetzer

1.10.-17.12.10, 20 UStd.
10 x Fr, 12.00-13.30 Uhr
Sportanlage Grüngürtel,
Askaniering 149, Gymnastikhalle
€ 42,00 (erm: € 23,00) TN: 10-20

Sp3.301F Dagmar Steinmetzer

11.2.-27.5.11, 28 UStd.
14 x Fr, 12.00-13.30 Uhr
Sportanlage Grüngürtel,
Askaniering 149, Gymnastikhalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 10-20

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodengymnastik

Sp3.303H Dagmar Steinmetzer

27.9.-13.12.10, 20 UStd.
10 x Mo, 17.30-19.00 Uhr
Bruno-Gehrke-Halle,
Neuendorfer Str. 67-69, Judoraum
€ 42,00 (erm: € 23,00) TN: 12-20

Sp3.303F Dagmar Steinmetzer

7.2.-23.5.11, 28 UStd.
14 x Mo, 17.30-19.00 Uhr
Bruno-Gehrke-Halle,
Neuendorfer Str. 67-69, Judoraum
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-20

Wirbelsäulengymnastik

Sp3.305H Julie Winkel

6.9.-13.12.10, 17 UStd.
13 x Mo, 17.30-18.30 Uhr
Hans-Carossa-Oberschule,
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula
€ 38,70 (erm: € 21,35) TN: 10-15

Sp3.305F Julie Winkel

7.2.-23.5.11, 18 UStd.
14 x Mo, 17.30-18.30 Uhr
Hans-Carossa-Oberschule,
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 10-15

Sp3.306H Julie Winkel

6.9.-13.12.10, 17 UStd.
13 x Mo, 18.30-19.30 Uhr
Hans-Carossa-Oberschule,
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula
€ 38,70 (erm: € 21,35) TN: 10-15

Sp3.306F Julie Winkel

7.2.-23.5.11, 18 UStd.
14 x Mo, 18.30-19.30 Uhr
Hans-Carossa-Oberschule,
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 10-15

Sp3.307H Bernd Bernhardt

7.9.-14.12.10, 17 UStd.
13 x Di, 17.00-18.00 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 38,70 (erm: € 21,35) TN: 12-25

Sp3.307F Bernd Bernhardt

8.2.-24.5.11, 18 UStd.
14 x Di, 17.00-18.00 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 12-25

2010

2011

Sp3.308H Susanne Schertz

7.9.-14.12.10, 16 UStd.
12 x Di, 17.00-18.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsfl ether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 36,30 (erm: € 20,15) TN: 12-20

Sp3.308F Susanne Schertz

8.2.-7.6.11, 18 UStd.
14 x Di, 17.00-18.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsfl ether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 12-20

Sp3.310H Dagmar Steinmetzer

29.9.-15.12.10, 13 UStd.
10 x Mi, 9.00-10.00 Uhr
Bruno-Gehrke-Halle,
Neuendorfer Str. 67-69, Judoraum
€ 30,70 (erm: € 17,35) TN: 12-20

Sp3.310F Dagmar Steinmetzer

9.2.-25.5.11, 18 UStd.
14 x Mi, 9.00-10.00 Uhr
Bruno-Gehrke-Halle,
Neuendorfer Str. 67-69, Judoraum
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 12-20

Sp3.311H Dagmar Steinmetzer

30.9.-16.12.10, 13 UStd.
10 x Do, 18.30-19.30 Uhr
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 64,
Sporthalle
€ 30,70 (erm: € 17,35) TN: 12-25

Sp3.311F Dagmar Steinmetzer

3.2.-19.5.11, 18 UStd.
14 x Do, 18.30-19.30 Uhr
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 64,
Sporthalle
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 12-25

Sp3.312H Claudia Wiesner

28.10.-16.12.10, 16 UStd.
8 x Do, 19.00-20.30 Uhr
Martin-Buber-Oberschule,
Im Spektefeld 33, Sporthalle
€ 36,00 (erm: € 20,00) TN: 12-25

Sp3.312F Claudia Wiesner

10.2.-14.4.11, 20 UStd.
10 x Do, 19.00-20.30 Uhr
Martin-Buber-Oberschule,
Im Spektefeld 33, Sporthalle
€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 12-25

GYMNASTIK

Gymnastik

Möchten Sie auf angenehme Art und Weise einen Ausgleich zu Alltagsbewegungen erfahren? Dann sind Sie bei uns richtig. Mit leichtem Herz-Kreislauf-Training, Steigerung der Kondition und Kraft und einem gewissen Maß an Koordinationsschulung reflektieren wir über automatisierte Bewegungsmuster. Verschiedene Entspannungstechniken zum Ende der Stunde können zur Erhöhung des Wohlbefindens beitragen. Schwerpunkte: Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Einsatz von Thera-Bändern, Bällen und Stäben und natürlich viel Spaß.

Sp3.320H Susanne Schertz

7.9.-14.12.10, 16 UStd.
12 x Di, 18.00-19.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsfl ether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 34,40 (erm: € 19,20) TN: 12-25

Sp3.320F Susanne Schertz

8.2.-7.6.11, 18 UStd.
14 x Di, 18.00-19.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsfl ether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-25

Sp3.321H Katja Lindenberg

28.10.10-27.1.11, 16 UStd.
12 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Martin-Buber-Oberschule,
Im Spektefeld 33, Sporthalle
€ 34,40 (erm: € 19,20) TN: 10-15

Sp3.321F Katja Lindenberg

10.2.-14.4.11, 13 UStd.
10 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Martin-Buber-Oberschule,
Im Spektefeld 33, Sporthalle
€ 29,20 (erm: € 16,60) TN: 10-15

Sp3.322H Michaela Noack

9.9.-16.12.10, 17 UStd.
13 x Do, 17.30-18.30 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsfl ether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

Sp3.322F Michaela Noack

10.2.-26.5.11, 18 UStd.
14 x Do, 17.30-18.30 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsfl ether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

Wellness für Anfänger/innen

Etwas Ausdauertraining, Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik bzw. Beckenbodengymnastik sowie Entspannungsübungen mit passender Musik. Bewegungs- und Sportanfänger willkommen!

Sp3.350H Birgit Schumacher

10.9.-17.12.10, 17 UStd.
13 x Fr, 18.00-19.00 Uhr
Christoph-Földerich-Grundschule,
Földerichstr. 29-33, Sporthalle
€ 38,70 (erm: € 21,35) TN: 10-15

Sp3.350F Birgit Schumacher

11.2.-27.5.11, 18 UStd.
14 x Fr, 18.00-19.00 Uhr
Christoph-Földerich-Grundschule,
Földerichstr. 29-33, Sporthalle
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 10-15



2010

2011

GYMNASTIK FÜR JUNGGEBLIEBENE

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 und Spaß stehen im Vordergrund.

Bitte Isomatten mitbringen.

Sp3.360H Susanne Dornbusch

6.9.-13.12.10, 17 UStd.

13 x Mo, 17.30-18.30 Uhr

Konkordia-Grundschule, Elsflether Weg 26-30

Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz

€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-30

Sp3.362H Bernd Flach

7.9.-14.12.10, 17 UStd.

13 x Di, 16.30-17.30 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,

Schallweg 31, Sporthalle

€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-25

Sp3.363H Bernd Flach

7.9.-14.12.10, 17 UStd.

13 x Di, 17.30-18.30 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,

Schallweg 31, Sporthalle

€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-25

Sp3.364H Melanie Müller

8.9.-15.12.10, 17 UStd.

13 x Mi, 10.00-11.00 Uhr

Bruno-Gehrke-Halle,

Neuendorfer Str. 67-69, Sporthalle

€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-25

Sp3.365H Wiebke Schröder

8.9.-15.12.10, 17 UStd.

13 x Mi, 17.00-18.00 Uhr

Carlo-Schmid-Oberschule,

Lutoner Str. 19, Sporthalle

€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-25

Sp3.360F Susanne Dornbusch

7.2.-23.5.11, 18 UStd.

14 x Mo, 17.30-18.30 Uhr

Konkordia-Grundschule, Elsflether Weg 26-30

Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-30

Sp3.362F Bernd Flach

8.2.-24.5.11, 18 UStd.

14 x Di, 16.30-17.30 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,

Schallweg 31, Sporthalle

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-25

Sp3.363F Bernd Flach

8.2.-24.5.11, 18 UStd.

14 x Di, 17.30-18.30 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,

Schallweg 31, Sporthalle

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-25

Sp3.364F Melanie Müller

9.2.-25.5.11, 18 UStd.

14 x Mi, 10.00-11.00 Uhr

Bruno-Gehrke-Halle,

Neuendorfer Str. 67-69, Sporthalle

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-25

Sp3.365F Wiebke Schröder

9.2.-25.5.11, 18 UStd.

14 x Mi, 17.00-18.00 Uhr

Carlo-Schmid-Oberschule,

Lutoner Str. 19, Sporthalle

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-25

2010

2011

WELLNESS-COCKTAIL

Wellness-Cocktail

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

Sp3.370aH Dunja Schless

6.9.-13.12.10, 17 UStd.

13 x Mo, 20.15-21.15 Uhr

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

Sporthalle

€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 10-15

Sp3.370H Brigitte Mariken

Der Einsatz von Thera-Bändern, Tubes und Stäben sorgt für Abwechslung – Stretching-übungen runden die Stunden ab.

7.9.-14.12.10, 17 UStd.

13 x Di, 20.00-21.00 Uhr

Siegerland-Grundschule,

Westerwaldstr. 19-21, Sporthalle

€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

Sp3.371aH Katja Lindenberg

7.9.-14.12.10, 17 UStd.

13 x Di, 20.30-21.30 Uhr

Schule am Grüngürtel, Akaniering 42,

Sporthalle

€ 37,80 (erm: € 20,90) TN: 12-20

Sp3.371H Wiebke Schröder

8.9.-15.12.10, 17 UStd.

13 x Mi, 18.15-19.15 Uhr

Carlo-Schmid-Oberschule,

Lutoner Str. 19, Sporthalle

€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-25

Sp3.372H Michaela Noack

9.9.-16.12.10, 17 UStd.

13 x Do, 18.30-19.30 Uhr

Konkordia-Grundschule, Elsflether Weg 26-30

Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz

€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

Sp3.373H Dagmar Steinmetzer

30.9.-16.12.10, 13 UStd.

10 x Do, 19.30-20.30 Uhr

Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,

Sporthalle

€ 29,40 (erm: € 16,70) TN: 12-25

Sp3.374H Birgit Schumacher

Schulung des Körperbewusstseins und verstärkt Wirbelsäulengymnastik

10.9.-17.12.10, 17 UStd.

13 x Fr, 17.00-18.00 Uhr

Christoph-Förderich-Grundschule,

Förderichstr. 29-33, Sporthalle

€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-15

Sp3.370aF Dunja Schless

7.2.-23.5.11, 18 UStd.

14 x Mo, 20.15-21.15 Uhr

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

Sporthalle

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 10-15

Sp3.370F Brigitte Mariken

Der Einsatz von Thera-Bändern, Tubes und Stäben sorgt für Abwechslung – Stretching-übungen runden die Stunden ab.

8.2.-24.5.11, 18 UStd.

14 x Di, 20.00-21.00 Uhr

Siegerland-Grundschule,

Westerwaldstr. 19-21, Sporthalle

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

Sp3.371aF Katja Lindenberg

8.2.-24.5.11, 18 UStd.

14 x Di, 20.30-21.30 Uhr

Schule am Grüngürtel, Akaniering 42,

Sporthalle

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

Sp3.371F Wiebke Schröder

9.2.-25.5.11, 18 UStd.

14 x Mi, 18.15-19.15 Uhr

Carlo-Schmid-Oberschule,

Lutoner Str. 19, Sporthalle

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-25

Sp3.372F Michaela Noack

10.2.-26.5.11, 18 UStd.

14 x Do, 18.30-19.30 Uhr

Konkordia-Grundschule, Elsflether Weg 26-30

Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

Sp3.373F Dagmar Steinmetzer

10.2.-26.5.11, 18 UStd.

14 x Do, 19.30-20.30 Uhr

Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,

Sporthalle

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-25

Sp3.374F Birgit Schumacher

Schulung des Körperbewusstseins und verstärkt Wirbelsäulengymnastik

11.2.-27.5.11, 18 UStd.

14 x Fr, 17.00-18.00 Uhr

Christoph-Förderich-Grundschule,

Förderichstr. 29-33, Sporthalle

€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20



2010

2011

2010

2011

FIT UND GESUND

Fit und gesund

„Auf die Dauer hilft nur Power“

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.

Bringen Sie bitte eine Decke oder Isomatte mit.

Sp3.380H Gabriele Strönisch
6.9.-13.12.10, 17 UStd.
13 x Mo, 19.30-20.30 Uhr
Hans-Carossa-Oberschule,
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula
€ 38,70 (erm: € 21,35) TN: 10-15

Sp3.382H Cornelia Köster
7.9.-14.12.10, 17 UStd.
13 x Di, 19.00-20.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsfl ether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 38,70 (erm: € 21,35) TN: 12-25

Sp3.383H Bernd Flach
8.9.-15.12.10, 17 UStd.
13 x Mi, 19.30-20.30 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 38,70 (erm: € 21,35) TN: 10-15

Sp3.384H Peter-Michael Haerberer
9.9.-9.12.10, 16 UStd.
12 x Do, 19.00-20.00 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42,
Sporthalle
€ 34,50 (erm: € 19,25) TN: 12-25

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.

Sp3.385H Bernd Bernhardt
7.9.-14.12.10, 17 UStd.
13 x Di, 18.00-19.00 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-25

Fitness- und Balancetraining

Mit Spaß an der Bewegung sollen sowohl die Kondition, die Balance und das Koordinationsvermögen, die Fitness und die Ausdauer trainiert werden.

Sp3.387H Peter-Michael Haerberer
9.9.-9.12.10, 24 UStd.
12 x Do, 20.00-21.30 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42,
Sporthalle
€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 10-15

Sp3.380F Gabriele Strönisch
7.2.-23.5.11, 18 UStd.
14 x Mo, 19.30-20.30 Uhr
Hans-Carossa-Oberschule,
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 10-15

Sp3.382F Cornelia Köster
8.2.-24.5.11, 18 UStd.
14 x Di, 19.00-20.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsfl ether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 12-25

Sp3.383F Bernd Flach
9.2.-25.5.11, 18 UStd.
14 x Mi, 19.30-20.30 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 10-15

Sp3.384F Brigitte Mariken
10.2.-26.5.11, 18 UStd.
14 x Do, 19.00-20.00 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42,
Sporthalle
€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 12-25

Sp3.385F Bernd Bernhardt
8.2.-24.5.11, 18 UStd.
14 x Di, 18.00-19.00 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-25

Sp3.387F Brigitte Mariken
10.2.-26.5.11, 28 UStd.
14 x Do, 20.00-21.30 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42,
Sporthalle
€ 60,00 (erm: € 32,00) TN: 10-15

Fit ab 40

Leichtes Herz-/Kreislauf-Training in Kombination mit Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik zur Steigerung der Koordination, des körperlichen Wohlbefindens und zur Gesunderhaltung. Osteoporoseprävention, Kräftigungsübungen, Gleichgewichtsschulung und Spaß stehen im Vordergrund.

Bitte Isomatten mitbringen.

Sp3.390H Bernd Bernhardt
7.9.-14.12.10, 17 UStd.
13 x Di, 19.00-20.00 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-24

Sp3.390F Bernd Bernhardt
8.2.-24.5.11, 18 UStd.
14 x Di, 19.00-20.00 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-24

Fitness-Potpourri

... besteht aus einem Teil leichter Aerobic-Schrittkombinationen, einem Teil Bodyshape und einer guten Dosis Pilates mit anschließender Entspannung.

Bringen Sie bitte Handtuch und Getränk mit.

Sp3.391H Gabriela Bohnsack
8.9.-15.12.10, 17 UStd.
13 x Mi, 17.15-18.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42,
Sporthalle
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

Sp3.391F Gabriela Bohnsack
9.2.-25.5.11, 18 UStd.
14 x Mi, 17.15-18.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42,
Sporthalle
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

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.

Bringen Sie bitte Handtuch und Getränk mit.

Sp3.392H Gabriela Bohnsack
8.9.-15.12.10, 17 UStd.
13 x Mi, 18.15-19.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42,
Sporthalle
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

Sp3.392F Gabriela Bohnsack
9.2.-25.5.11, 18 UStd.
14 x Mi, 18.15-19.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42,
Sporthalle
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

Flexi-Bar- und Thera-Band-Training

Die Übungen mit dem Flexi-Bar und Thera-Band können für ein neues Körpergefühl sorgen, da gezielt die stabilisierende tiefliegende Muskulatur angesprochen wird.

Es erwartet Sie eine Vielzahl von Kräftigungsübungen mit und ohne Gerät, wobei das Bindegewebe gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und die Haltung verbessert werden kann.

Sp3.395H Gabriela Hubert
9.9.-16.12.10, 21 UStd.
13 x Do, 19.15-20.30 Uhr
Heinrich-Böll-Oberschule,
Am Forstacker 9, Sporthalle
€ 45,20 (erm: € 24,60) TN: 12-20

Sp3.395F Gabriela Hubert
10.2.-26.5.11, 23 UStd.
14 x Do, 19.15-20.30 Uhr
Heinrich-Böll-Oberschule,
Am Forstacker 9, Sporthalle
€ 48,30 (erm: € 26,15) TN: 12-20



2010

2011

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“.

Sp3.400H Katja Lindenberg
6.9.-13.12.10, 17 UStd.
13 x Mo, 19.00-20.00 Uhr
Krankenhaus Spandau,
Neue Bergstr. 6, Schwimmbad
€ 97,40 (erm: € 78,70) TN: 10-12

Sp3.401H Katja Lindenberg
6.9.-13.12.10, 17 UStd.
13 x Mo, 20.00-21.00 Uhr
Krankenhaus Spandau,
Neue Bergstr. 6, Schwimmbad
€ 97,40 (erm: € 78,70) TN: 10-12

Sp3.402H Katja Lindenberg
9.9.-16.12.10, 13 UStd.
13 x Do, 19.45-20.30 Uhr
Krankenhaus Spandau,
Neue Bergstr. 6, Schwimmbad
€ 83,40 (erm: € 71,70) TN: 10-12

Sp3.403H Katja Lindenberg
9.9.-16.12.10, 13 UStd.
13 x Do, 20.30-21.15 Uhr
Krankenhaus Spandau,
Neue Bergstr. 6, Schwimmbad
€ 83,40 (erm: € 71,70) TN: 10-12

Sp3.400F Katja Lindenberg
7.2.-23.5.11, 18 UStd.
14 x Mo, 19.00-20.00 Uhr
Krankenhaus Spandau,
Neue Bergstr. 6, Schwimmbad
€ 101,10 (erm: € 80,55) TN: 10-12

Sp3.401F Katja Lindenberg
7.2.-23.5.11, 18 UStd.
14 x Mo, 20.00-21.00 Uhr
Krankenhaus Spandau,
Neue Bergstr. 6, Schwimmbad
€ 101,10 (erm: € 80,55) TN: 10-12

Sp3.402F Katja Lindenberg
10.2.-26.5.11, 14 UStd.
14 x Do, 19.45-20.30 Uhr
Krankenhaus Spandau,
Neue Bergstr. 6, Schwimmbad
€ 86,40 (erm: € 73,20) TN: 10-12

Sp3.403F Katja Lindenberg
10.2.-26.5.11, 14 UStd.
14 x Do, 20.30-21.15 Uhr
Krankenhaus Spandau,
Neue Bergstr. 6, Schwimmbad
€ 86,40 (erm: € 73,20) TN: 10-12

ENERGY DANCE

Energy Dance

Haben Sie Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik? Wollen Sie ohne 8er-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 für Männer und Frauen.

Sp3.410H Gabriela Hubert
7.9.-14.12.10, 26 UStd.
13 x Di, 17.30-19.00 Uhr
Christoph-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 29-33, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.411H Gabriela Hubert
8.9.-15.12.10, 17 UStd.
13 x Mi, 18.00-19.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsfl ether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-25

Sp3.412H Gabriela Hubert
9.9.-16.12.10, 26 UStd.
13 x Do, 17.30-19.00 Uhr
Heinrich-Böll-Oberschule,
Am Forstacker 9, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 10-15

Sp3.410F Gabriela Hubert
8.2.-24.5.11, 28 UStd.
14 x Di, 17.30-19.00 Uhr
Christoph-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 29-33, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.411F Gabriela Hubert
9.2.-25.5.11, 18 UStd.
14 x Mi, 18.00-19.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsfl ether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-25

Sp3.412F Gabriela Hubert
10.2.-26.5.11, 28 UStd.
14 x Do, 17.30-19.00 Uhr
Heinrich-Böll-Oberschule,
Am Forstacker 9, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 10-25

2010

2011

BEWEGUNGSSPIELE

Bewegungsspiele für Eltern und Kinder

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 kostenfrei. Allerdings ist die Kinderzahl pro Erwachsenen auf zwei begrenzt! Vermerken Sie bitte auf den Anmeldungen die Namen Ihrer Kinder.

Sp3.430H Beate Oberländer
8.9.-15.12.10, 21 UStd.
13 x Mi, 9.15-10.30 Uhr
Ev. Wichern-Radeland-Gemeinde,
Wichernstr. 14
€ 45,20 (erm: € 24,60) TN: 12-15

Sp3.430F Beate Oberländer
9.2.-13.4.11, 16 UStd.
10 x Mi, 9.15-10.30 Uhr
Ev. Wichern-Radeland-Gemeinde,
Wichernstr. 14
€ 35,70 (erm: € 19,85) TN: 12-15