

Programmbereich 3 Gesundheitsbildung



Sommerkurs	52
Forum Gesundheit	52
Entspannungstechniken – Massage	55
Yoga	56
Tai Ji Quan (Tai Chi) – Qi Gong	57
Feldenkrais – Training nach Pilates	58
Wirbelsäulengymnastik	59
Gymnastik	60
Fitness	61
Flexi Bar	61
Aqua Fitness – Bewegungsspiele	62

Programmbereichsleitung: N.N.

Allgemeine Auskünfte: Infotelefon 90279-5000



Zur Qualität des Angebots der Berliner Volkshochschulen in der Gesundheitsbildung

Die Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen ist einem erweiterten, ganzheitlichen Gesundheitsverständnis verpflichtet, das sich an den Prinzipien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) orientiert. Die Gesundheitsbildung will die Teilnehmenden dabei unterstützen, den individuell passenden gesundheitsfördernden Weg zu finden. Sie können sich deshalb in den Volkshochschulen mit einer Vielfalt von Methoden und Ansätzen der Gesundheitsförderung vertraut machen. Die Volkshochschulen legen großen Wert darauf, dass dabei Verfahren und Denkweisen aus verschiedenen Kulturen zum Tragen kommen. Sie ist somit Hilfe zur Selbsthilfe; kontinuierliche Angebote gewährleisten eine dauerhafte Begleitung.

Die Berliner Volkshochschulen und der Landessportbund gemeinsam für Gesundheitsförderung

Die Berliner Volkshochschulen und der Landessportbund haben ihre Absicht erklärt, zukünftig im Interesse einer umfassenden Gesundheitsprävention kooperativ zusammen zu wirken. Die Angebote des Landessportbundes Berlin finden Sie unter www.lsb-berlin.org.



Kostenerstattung durch Krankenkassen

Nach der Reform des Sozialgesetzbuches V können Krankenkassen gemäß § 20.1 ihren Mitgliedern Kosten erstatten für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Primärprävention in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Die Kassen entscheiden hierüber nach ihren gesetzlichen Vorgaben und finanziellen Möglichkeiten. Die Zuschussregelungen können bei den einzelnen Krankenkassen unterschiedlich sein.

Auch einige Angebote der Volkshochschulen fallen unter die Förderfähigkeit.

Das Spektrum der Gesundheitsthemen und Kursleiterqualifikationen in der Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen ist aber sehr viel weiter gefasst, als es der Gesetzgeber in der Gesundheitsförderung der Krankenkassen zulässt.

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse. Es empfiehlt sich jedoch den Erstattungstatbestand bei Ihrer Krankenkasse im Vorfeld bestätigen zu lassen!

Die Berliner Volkshochschulen sind Mitglied bei „Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.“, der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung in Berlin



Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung

und Brandenburg. Über 100 Organisationen und weitere 50 Einzelmitglieder haben das gemeinsame Ziel, das Anliegen der Gesundheitsförderung in der Region und bundesweit voranzubringen.

Schwerpunkt der Arbeit ist es, die gesundheitlichen Belange der Menschen ins öffentliche Bewusstsein zu bringen und dabei insbesondere sozial Benachteiligten Gesundheitschancen zu ermöglichen.

Gesundheitstag der Berliner Volkshochschulen

Freitag, 14. Januar 2011, von 14:00 – 18:00 Uhr

Kostenlose Kursangebote zum Kennenlernen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung

Informationen und Beratung zu den aktuellen Programmen der Berliner Volkshochschulen

Ort: Volkshochschule Pankow, Bildungszentrum am Antonplatz,
Bizetstraße 27/41, 13088 Berlin-Weißensee

Weitere Informationen unter www.vhs.berlin.de – Veranstaltung in Verbindung mit der Gesellschaft zur Förderung der Volkshochschulen in Berlin e.V.

Fortbildung für Kursleiterinnen und Kursleiter der Gesundheitsbildung Spandau

Themen: Balloning – Massage in Theorie und Praxis

Sp3.000F Gabriela Hubert; Dunja Schless
12.2.11, 6 UStd.
Sa, 10.00-15.00 Uhr
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,
Sporthalle
TN: 8-25

Kursleiterforum

Fachkonferenz für Kursleiter/innen der Gesundheitsbildung

Sp3.001H

18.9.10

Sa, 10.00-12.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

SOMMERKURS

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, 4. Mai 2011, in der Bertolt-Brecht-Oberschule.

Praxis: Treffpunkt „Am Kiesteich“ – Parkplatz, 8x sonnabends 11.00-13:00 Uhr, ab 8. Mai 2011. Wetterbedingt kann der Kurs ersatzweise auch am Sonntag stattfinden.

Sp3.013S Klaus Berchner

4.5.-25.6.11, 22 UStd.

Mi, 4.5., 18.00-19.00 Uhr;

8 x Sa, 11.00-13.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.08

€ 49,40 (erm: € 26,70) TN: 8-12



FORUM GESUNDHEIT

Fleischfrei – topfit!

Weltbekannte Sportler belegen durch ihre Leistungen, dass eine fleischlose Kost eine bedarfsgerechte Versorgung ermöglicht. Vegetarische Ernährungsformen finden daher zunehmend nicht nur öffentliches, sondern auch wissenschaftliches Interesse. Dass „fleischlos“ auch lukullisch genussvoll sein kann, beweisen entsprechende Rezepte.

Sp3.101H Susanne Bischoff

2.11.10, 3 UStd.

Di, 18.00-20.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.03

€ 6,00 (erm: € 3,00) TN: 12-25



2010

2011

Wasser macht satt – Wasser macht schlank

Fällt es Ihnen schwer, abzunehmen oder Ihr optimales Gewicht zu halten? Dann sollten Sie wissen, wie Ihnen Wasser eine Hilfe werden kann. Neuere Studien belegen sogar, dass Wasser Kalorien verbraucht. Ein Flüssigkeitsmangel wirkt sich schnell leistungsmindernd aus und damit kann ein Kreislauf des „Frustessens“ beginnen. Welches Wasser in welcher Menge, Wassertherapien, Wassersportarten, Wasserkuren und viele nützliche Wasser-Tipps zum Ausprobieren.

Sp3.102F Susanne Bischoff
10.5.11, 3 UStd.
Di, 18.00-20.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.03
€ 6,00 (erm: € 3,00) TN: 12-25

Entspannt durch die Wechseljahre

Vortragsreihe

Wechseljahre: Wenn es langsam losgeht: Sie kommen nicht aus heiterem Himmel und trotzdem gehen viele Frauen unvorbereitet in diese Lebensphase. Das muss nicht sein! Wir können uns auf die Wechseljahre einstellen und mit der veränderten Lebenssituation vertraut machen. Sie erhalten einen Überblick über die Anzeichen und deren Bedeutung sowie Informationen, wie Sie für sich gut durch die Wechseljahre kommen.

Ernährung: Was braucht mein Körper jetzt? Der Stoffwechsel stellt sich um. Deshalb müssen wir spätestens jetzt anfangen, unsere alten Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Dieser Abend möchte ein Bewusstsein schaffen für die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung. Wir belassen es nicht nur bei der Theorie, sondern probieren auch unterschiedliche Nahrungsmittel aus.

FrauSein und älter werden: Was gewinne ich, was verliere ich? Die Wechseljahre halten uns das Älterwerden sowie die Begrenztheit unseres Lebens vor Augen. Wie gehen wir damit um? Uns stehen aufregende, manchmal nicht einfache Zeiten bevor. Wie wir diese bewältigen können, welche „Hilfsmittel“ uns zur Verfügung stehen, darüber informiert dieser Abend. Anschließend Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen, Wünschen und Vorstellungen.

Sp3.105H Simone Nuß
27.10.-10.11.10, 6 UStd.
3 x Mi, 18.00-19.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.08
€ 16,00 (erm: € 10,00) TN: 12-25

Sp3.105F Simone Nuß
16.2.-2.3.11, 6 UStd.
3 x Mi, 18.00-19.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.08
€ 16,00 (erm: € 10,00) TN: 12-25



Wenn das Kind krank ist...

Hausmittel und Naturheilkunde

Bei der naturheilkundlichen Behandlung von Kindern werden die Selbstheilungskräfte des Körpers sanft und ohne Nebenwirkungen angeregt. Hier kommen traditionelle Hausmittel wie Kräutertees, Wickel, Einreibungen, Inhalationen, Einläufe, aber auch pflanzliche und homöopathische Medikamente zum Einsatz.

Sp3.106H Monika Groth
28.10.10, 2 UStd.
Do, 18.00-19.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.08
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

2010

2011

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.

Diese Form des Fastens ist gut in den Alltag integrierbar und ist prinzipiell für jeden geeignet. Durch das Basenfasten wird der Stoffwechsel entlastet und der Körper unterstützt, überschüssige Säuren auszuscheiden. Die Ursache vieler Krankheiten liegt oft in einem gestörten Säure-Basen-Haushalt, wie z.B.: Antriebslosigkeit, Allergien, Hautleiden, Sodbrennen, Gicht, Rheuma, Migräne und Kopfschmerzen...

Wir treffen uns vier Mal, um die Basenfastenwoche vorzubereiten und fachkundig zu begleiten. Übungen, Rezepte, viele praktische Tips und der Austausch in der Gruppe unterstützen das Basenfasten.

1 Euro für Fotokopien ist an die Kursleiterin zu entrichten.

Sp3.107H Marion Kellner
17.-24.9.10, 8 UStd.
Fr, 17.9., 19.00-20.30;
So, 19.9., 15.00-16.30,
Mi, 22.9. und Fr, 24.9., 19.00-20.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.08
€ 20,00 (erm: € 12,00) TN: 12-20

Sp3.107F Marion Kellner
8.-15.4.11, 8 UStd.
Fr, 8.4., 19.00-20.30, So, 10.4., 15.00-16.30, Mi,
13.4. und Fr, 15.4., 19.00-20.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.08
€ 20,00 (erm: € 12,00) TN: 12-20

Die Gesundheit geht durch den Darm

Blähungen und Völlegefühl? Verstopfung oder Durchfall? Darmkrämpfe oder Koliken? Gehören Sie auch zu den Menschen mit der sogenannten Reizdarmproblematik?

Unsere Gesundheit ist abhängig von einer gesunden Darmflora. Diese sorgt für ein optimal funktionierendes Immunsystem. Medikamente (z.B. Antibiotika) oder Mangel- oder Fehlernährung haben einen schädigenden Einfluss auf den Darm und können zu einer Störung der Darmflora führen. In diesem Fall braucht sie ganz dringend eine Kur!

Sp3.108F Monika Groth
5.5.10, 2 UStd.
Mi, 18.00-19.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.05
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

Zuckersucht: Was kann ich tun?

Leiden auch Sie unter Heißhungerattacken, bleierner Müdigkeit nach den Mahlzeiten, einem ständigen Gefühl der Erschöpfung? Der unabweisbare Appetit auf Süßigkeiten oder „Junk Food“ kann erst zum „Zuckerblues“, dann zu Übergewicht und schließlich zu Krankheiten wie Arteriosklerose oder Diabetes II führen. In diesem Vortrag wird dargestellt, woran man erkennen kann, dass man unter Zuckersucht leidet, wie sie im Körper zustande kommt und vor allem, was jeder für sich tun kann, um aus der Zuckersucht auszusteigen.

Sp3.111H Inke Jochims
13.10.10, 2 UStd.
Mi, 19.00-20.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.08
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

Sp3.111F Inke Jochims
9.3.11, 2 UStd.
Mi, 19.00-20.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.08
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

Neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung – „Wohlfühlen“

„Wohlfühlen“ ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Eine weiterentwickelte Methode des Mentalen Trainings kann Ihnen als Hilfe zur Selbsthilfe dienen. Die Stressforschung hat herausgefunden, dass „Stress“ mit allen physiologischen und emotionalen Folgen dann ausgelöst wird, wenn man den Eindruck hat, dass bestimmte Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind. Das Gehirn schaltet dann auf „Überlebensmodus“ und führt Verhaltensweisen aus, die in der Steinzeit eine überlebenswichtige Funktion hatten, die heute aber völlig schädlich sind. Ohne diese überholten Reaktionsmuster kann man vielleicht besser, gesünder – eben „wohler“ leben.

Sp3.112H Inke Jochims
24.11.10, 2 UStd.
Mi, 19.00-20.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.08
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

Sp3.112F Inke Jochims
23.3.11, 2 UStd.
Mi, 19.00-20.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,
Raum 1.O.08
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20



2010

2011

Heilkräuter in Spandau – Herbstkräuter

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

Theorie: Do, 9.9. und 16.9.10, 19:30-21:00 Uhr, Bertolt-Brecht-Oberschule

Praxis: Kräuterwanderung Sa, 11.9. und 18.9.10, 10:00-13:00 Uhr

Der Treffpunkt für die Kräuterwanderung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Sp3.114H Monika Holdack

9.-16.9.10, 12 UStd.

2 x Do, 19.30-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.03

€ 32,80 (erm: € 18,40) TN: 8-15

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 diese für eine Frühjahrskur nutzen? Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für das sachgerechte Sammeln und Lagern der Kräuter. Auf die Herstellung von Tinkturen, Heilweinen, Ölauszügen, Tees und die sachgerechte Lagerung wird in der Theorie eingegangen. Anwendungsmöglichkeiten werden nach traditionellen und neueren naturkundlichen Gesichtspunkten besprochen.

Theorie: Do, 14.4. und 5.5.11, 19:30-21:00 Uhr, Bertolt-Brecht-Oberschule

Praxis: Kräuterwanderung Sa, 16.4., 7.5., 21.5. und 28.5.11, 10:00-13:00 Uhr

Der Treffpunkt für die Kräuterwanderung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Sp3.115F Monika Holdack

14.4.-5.5.11, 20 UStd.

2 x Do, 19.30-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.03

€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-15

Bach-Blüentherapie – Was ist das eigentlich

Dieser Vortrag bietet einen Einblick in die Geschichte und Wirkungsweise der Bach-Blüentherapie und ihre verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten. Sie werden die drei Basisblüten (Larch, Wild Rose und Star of Bethlehem) in ihrer Wirkung kennen lernen. Außerdem werde ich ausführlich auf die Anwendung der Notfalltropfen (Rescue Remedy) eingehen, die eine sehr wichtige Rolle in der Bach-Blüentherapie einnehmen. Sie werden mittlerweile in vielen Apotheken außer als Stock Bottle (Konzentrationsflasche) auch als Bonbons, Sprays und Bäder angeboten.

Eine kleine Diashow lädt Sie in die Welt der Blütenessenzen ein.

Kopierkosten in Höhe von 1,80 € sind an die Dozentin zu entrichten.

Sp3.116aF Brigitte Karbe

24.2.11, 3 UStd.

Do, 19.00-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.08

€ 6,00 (erm: € 3,00) TN: 12-15



Fit in den Frühling durch Aromatherapie, Pflanzenheilkunde und Wildpflanzen

Nach der kalten Winterzeit ist der Körper oft noch müde und träge. An diesem Abend werden unterschiedlichste ätherische Öle, Heil- und essbare Wildpflanzen vorgestellt, die eine anregende und reinigende Wirkung haben und den Körper und die Stimmung wiederbeleben. Außerdem werden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten und die Grundlagen der Aromatherapie vermittelt. Tipps aus der Ernährungsheilkunde mit bekömmlichen Wildpflanzenrezepten vertiefen das Wissen.

Für Kopien sind 3,50€ an die Dozentin zu entrichten.

Sp3.116bF Brigitte Karbe

16.3.11, 4 UStd.

Mi, 18.00-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.08

€ 11,20 (erm: € 7,60) TN: 12-15

2010

2011

Fit durch den Winter mit Homöopathie und Mineralsalzen nach Dr. Schüssler

Der Arzt und Homöopath Dr. Schüssler erkannte, dass die Gesundheit wesentlich von der Funktion der Mineralsalze im menschlichen Organismus beeinflusst wird. Dieser Vortrag gibt einen ersten Einblick in die Wirkung, Anwendung und Dosierung der Mineralsalztherapie. Sie lernen einige der zwölf Mineralsalze, die Sie stärkend durch den Winter begleiten, kennen. Wirkungsvolle Hausmittel, die die Behandlung unterstützen, werden außerdem vorgestellt.

Material- und Kopierkosten in Höhe von 2,50 € sind an die Dozentin zu entrichten.

Sp3.117aH Brigitte Karbe

7.10.10, 3 UStd.

Do, 19.00-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.08

€ 6,00 (erm: € 3,00) TN: 12-15

Aromatherapie und Aromapflege

Wärmende Düfte für die Seele und den Körper in der Winterzeit

Ätherische Öle und Basisöle können im Winter vielfältig eingesetzt werden, z.B. in der Aromalampe, als Öleinreibung bei Erkältungen, in einem Massageöl oder auch als Naturaromen in der Küche.

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Aromatherapie vermittelt. Sie erfahren etwas über die Geschichte und die Qualitätskriterien ätherischer Öle sowie ihre Dosierung. Sie lernen die tiefgehende Wirkung von Cajeput, Lavendel extra und fein, Manuka, Zitrusessenzen wie Bergamotte und Orange kennen. Ausführlich besprechen wir einige Basisöle und Mazerate (Ölauszüge) wie z.B. Jojobaöl, Wildrosenöl und Johanniskrautöl. Außerdem lernen Sie unterschiedlichste ätherische Ölmischungen für die Aromalampe kennen, welche je nach Rezeptur entspannend, reinigend und belebend wirken.

Ein Skript mit vielen Anwendungsmöglichkeiten und Rezepten ist erhältlich. Eine stärkende Duftmischung zum Mitnehmen stellen wir gemeinsam her.

Für Material- und Kopierkosten sind 5,50 € an die Dozentin zu entrichten.

Sp3.117bH Brigitte Karbe

9.11.10, 4 UStd.

Di, 18.00-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.08

€ 11,20 (erm: € 7,60) TN: 12-15

Pflanzenöstrogene

eine natürliche Hilfe bei Beschwerden der Wechseljahre

Pflanzenhormone, vor allem Östrogene, können gegen verschiedene Beschwerden der Wechseljahre helfen und eine wirkungsvolle, sanfte und natürliche Alternative zur herkömmlichen Hormontherapie sein. Da sie in vielen Nahrungsmitteln enthalten sind, lässt sich mittels der Ernährung positiv auf den Verlauf der Wechseljahre einwirken.

Sp3.118H Kerstin Jahnke

4.10.10, 2 UStd.

Mo, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.05

€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

Brainwalking

Erleben Sie das Zusammenspiel von Gehirn, den Sinnen und Ihrem Körper.

Staunen Sie, wie wundervoll alles zusammen funktioniert und haben Sie außerdem viel Spaß dabei.

Bewegung und Gedächtnistraining findet während eines Spazierganges statt. Mit speziellen Übungen werden Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Kreativität gefördert.

Die Kleidung bitte auf das Wetter abstimmen – möglichst praktisch und funktional und bequeme Schuhe.

Treffpunkt: Freizeitsportanlage Südpark, Am Südpark 51, Außenanlage

Sp3.150H Dagmar Steinmetzer

2.10.-13.11.10, 8 UStd.

4 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

€ 19,20 (erm: € 11,60) TN: 12-20

Sp3.150F Dagmar Steinmetzer

30.4.-21.5.11, 8 UStd.

4 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

€ 19,20 (erm: € 11,60) TN: 12-20



2010

2011

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine der einfachsten Methoden, sich ganz zu entspannen. Sie lassen zu, was sich ereignet, wenn Sie loslassen, wenn Sie sich fallen lassen. Sie können ggf. Störungen des Wohlbefindens bis hin zu psychosomatischen Krankheiten beheben. Bitte bringen Sie eine Isomatte, kleines Kissen und warme Kleidung mit.

Sp3.151H Uschi Kuhr

6.9.-13.12.10, 13 UStd.

13 x Mo, 18.00-18.45 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 35,20 (erm: € 19,60) TN: 8-15

Sp3.152F Uschi Kuhr

7.2.-23.5.11, 28 UStd.

14 x Mo, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 71,20 (erm: € 37,60) TN: 8-15

Autogenes Training – Aufbaustufe

In der Aufbaustufe werden die Fertigkeiten gefestigt und gezielt für spezifische Anwendungsbereiche eingesetzt. Teilnahmevoraussetzung ist ein Grundlagenkurs. Bitte bringen Sie eine Isomatte, Kissen und warme Kleidung mit.

Sp3.153F Uschi Kuhr

7.2.-23.5.11, 28 UStd.

14 x Mo, 19.45-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 71,20 (erm: € 37,60) TN: 8-15

Autogenes Training – Oberstufe

Die Oberstufe führt in die hohe Schule des Autogenen Trainings ein. Der Besuch sowohl eines Grundlagen- als auch eines Aufbaukurses ist hierfür unbedingt erforderlich. Hier wird das Sehen von Farben und konkreten Gegenständen geübt. An ausgewählten Themen der eigenen Lebensgeschichte oder der philosophischen Betrachtungsweise werden „innere Bilder“ entwickelt. Zu dieser Art der Persönlichkeitsentwicklung sollte eine innere Bereitschaft und Offenheit vorhanden sein.

Bitte bringen Sie neben einer Isomatte, einer Decke und einem Kissen auch Malblätter und Farbstifte mit.

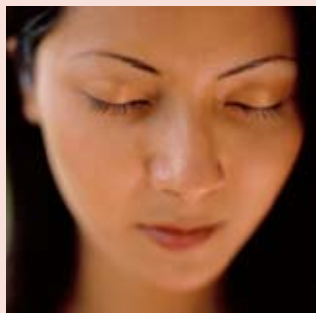
Sp3.154H Uschi Kuhr

6.9.-13.12.10, 39 UStd.

13 x Mo, 19.00-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 97,60 (erm: € 50,80) TN: 8-15



ATEMLEHRE

Atemlehre zur besseren Bewältigung des täglichen Lebens

Atemübungen sind die Quelle einer guten Gesundheit. Zusammenspiel von Atem und Bewegung – Körpergefühl entwickeln – Bewusstmachen von Verspannungen und deren Abbau – Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden.

Bitte eine Decke, Trainingshose und warme Socken mitbringen.

Sp3.170H Gisela Iffländer

6.9.-15.11.10, 18 UStd.

9 x Mo, 19.30-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 8-12

Sp3.170F Gisela Iffländer

14.2.-16.5.11, 24 UStd.

12 x Mo, 19.30-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 61,60 (erm: € 32,80) TN: 8-12

Sp3.171H Gisela Iffländer

7.9.-16.11.10, 18 UStd.

9 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 8-12

Sp3.171F Gisela Iffländer

15.2.-17.5.11, 24 UStd.

12 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 61,60 (erm: € 32,80) TN: 8-12

2010

2011

ENTSPANNUNG UND MASSAGE

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Methode nach Jacobsen ist leicht erlernbar und kann sehr effektiv sein. Es findet ein Wechselspiel von bestimmten Muskelgruppen zwischen An- und Entspannung statt. Ein Nachspüren kann dann schließlich zur bewussten und gewünschten Entspannung führen. Ist diese Methode verinnerlicht, so kann sie im Alltag wirksam gegen Stress, Schlaf- und Konzentrationsstörungen helfen.

Sp3.172H Dunja Schless

9.9.-16.12.10, 21 UStd.

13 x Do, 18.00-19.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 56,00 (erm: € 30,00) TN: 8-20

Sp3.172F Dunja Schless

10.2.-26.5.11, 23 UStd.

14 x Do, 18.00-19.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 60 (erm: € 32,00) TN: 8-20

Sp3.172aH Dunja Schless

9.9.-16.12.10, 21 UStd.

13 x Do, 19.30-20.45 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 56,00 (erm: € 30,00) TN: 10-12

Sp3.172aF Dunja Schless

17.2.-2.6.11, 23 UStd.

14 x Do, 19.30-20.45 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 60,00 (erm: € 32,00) TN: 10-12

Ayurvedische Fußmassage Padabhyanga

Mit warmem Öl werden Füße und Waden kunstvoll ausgestrichen und geknetet. Sie erlernen diese wirkungsvolle Technik paarweise. Die Padabhyanga wirkt besonders beruhigend und ausgleichend und kann einen erholsamen Schlaf bewirken.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine dicke Decke und ein kleines Kissen mit.

Kosten für Fotokopien und Öl von ca. 3 € sind an die Dozentin zu entrichten.

Sp3.182H Ulrike Renner

3.-24.11.10, 16 UStd.

4 x Mi, 18.00-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.M.04

€ 42,40 (erm: € 23,20) TN: 8-12

Sp3.182F Ulrike Renner

9.-30.3.11, 16 UStd.

4 x Mi, 18.00-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.M.04

€ 42,40 (erm: € 23,20) TN: 8-12





2010

2011



YOGA

Yoga – der sanfte Weg zur Harmonisierung zwischen Körper und Geist.

Mit Hilfe von Körperhaltungen, Atem-, Konzentrations-, Entspannungs- und Meditationsübungen wird das Ziel verfolgt, nicht nur in den Übungsstunden, sondern auch im Alltag entspannter und ruhiger, aber auch konzentrierter, aufmerksamer und insgesamt ausgeglichener zu leben.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen. Wenn Sie sich erstmalig für einen Yoga-Kurs entscheiden, lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Sp3.200H Herma Wildenhayn

6.9.-13.12.10, 26 UStd.
13 x Mo, 18.00-19.30 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.201H Herma Wildenhayn

6.9.-13.12.10, 26 UStd.
13 x Mo, 19.45-21.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.202H Heilwig Groß

7.9.-14.12.10, 21 UStd.
13 x Di, 10.45-12.00 Uhr
Orthopädische Turnstätte,
Im Spektefeld 35, Turnhalle
€ 45,20 (erm: € 24,60) TN: 10-12

Sp3.203H Rita Hannemann

7.9.-14.12.10, 26 UStd.
13 x Di, 16.00-17.30 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.204H Rita Hannemann

7.9.-14.12.10, 26 UStd.
13 x Di, 17.45-19.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.205H Jochen Becker

8.9.-15.12.10, 26 UStd.
13 x Mi, 18.00-19.30 Uhr
Grundschule am Ritterfeld,
Schallweg 31, Aula
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.200F Herma Wildenhayn

7.2.-23.5.11, 28 UStd.
14 x Mo, 18.00-19.30 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.201F Herma Wildenhayn

7.2.-23.5.11, 28 UStd.
14 x Mo, 19.45-21.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.202F Heilwig Groß

8.2.-24.5.11, 23 UStd.
14 x Di, 10.45-12.00 Uhr
Orthopädische Turnstätte,
Im Spektefeld 35, Turnhalle
€ 48,40 (erm: € 26,20) TN: 10-12

Sp3.203F Rita Hannemann

8.2.-24.5.11, 28 UStd.
14 x Di, 16.00-17.30 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.204F Rita Hannemann

8.2.-24.5.11, 28 UStd.
14 x Di, 17.45-19.15 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.205F Jochen Becker

23.2.-8.6.11, 28 UStd.
14 x Mi, 18.00-19.30 Uhr
Grundschule am Ritterfeld,
Schallweg 31, Aula
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

2010

2011

Sp3.206H Jochen Becker

8.9.-15.12.10, 26 UStd.
13 x Mi, 19.30-21.00 Uhr
Grundschule am Ritterfeld,
Schallweg 31, Aula
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-25

Sp3.207H Sigrid Heger

8.9.-15.12.10, 26 UStd.
13 x Mi, 16.00-17.30 Uhr
Christoph-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 29-33, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-20

Sp3.208H Sigrid Heger

8.9.-15.12.10, 26 UStd.
13 x Mi, 17.45-19.15 Uhr
Christoph-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 29-33, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-20

Sp3.209H Heilwig Groß

9.9.-16.12.10, 17 UStd.
13 x Do, 18.00-19.00 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

Sp3.210H Heilwig Groß

9.9.-16.12.10, 17 UStd.
13 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 37,00 (erm: € 20,50) TN: 12-20

Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen mit Yoga-Vorkenntnissen geeignet. Bereits gelernte, aber auch neue Asanas und Asanavarianten werden geübt und vertieft. Neben den Körperübungen werden Atem- und Meditationsübungen vermittelt.

Sp3.211H Heilwig Groß

7.9.-14.12.10, 21 UStd.
13 x Di, 9.30-10.45 Uhr
Orthopädische Turnstätte,
Im Spektefeld 35, Turnhalle
€ 45,18 (erm: € 24,59) TN: 10-12

Sp3.206F Jochen Becker

23.2.-8.6.11, 28 UStd.
14 x Mi, 19.30-21.00 Uhr
Grundschule am Ritterfeld,
Schallweg 31, Aula
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-25

Sp3.207F Sigrid Heger

9.2.-25.5.11, 28 UStd.
14 x Mi, 16.00-17.30 Uhr
Christoph-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 29-33, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-20

Sp3.208F Sigrid Heger

9.2.-25.5.11, 28 UStd.
14 x Mi, 17.45-19.15 Uhr
Christoph-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 29-33, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-20

Sp3.209F Heilwig Groß

10.2.-26.5.11, 18 UStd.
14 x Do, 18.00-19.00 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

Sp3.210F Heilwig Groß

10.2.-26.5.11, 18 UStd.
14 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20

Sp3.211F Heilwig Groß

8.2.-24.5.11, 23 UStd.
14 x Di, 9.30-10.45 Uhr
Orthopädische Turnstätte,
Im Spektefeld 35, Turnhalle
€ 48,40 (erm: € 26,20) TN: 10-12



2010

2011



TAI CHI

Tai Ji Quan (Tai Chi)

„In jeder Bewegung muss der ganze Körper leicht und beweglich sein, und alle seine Teile müssen miteinander verbunden sein wie Perlen auf einer Schnur.“ (Chang San-Feng)
Tai Ji Quan ist eine uralte Form der chinesischen Körperkultur. Eine Folge weicher, fließender Bewegungen fördert die innere und äußere Entspannung, erhöht – selbst unvollkommen ausgeführt – das seelische Wohlbefinden und stärkt den Lebensschwung.

Bitte bequeme Kleidung sowie Sport- oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Sp3.220H Irene Gagel

7.9.-14.12.10, 26 UStd.
13 x Di, 10.00-11.30 Uhr

Bruno-Gehrke-Halle,
Neuendorfer Str. 67-69, Sporthalle
€ 56,00 (erm: € 30,00) TN: 10-15

Sp3.220F Irene Gagel

8.2.-24.5.11, 28 UStd.
14 x Di, 10.00-11.30 Uhr

Bruno-Gehrke-Halle,
Neuendorfer Str. 67-69, Sporthalle
€ 60,00 (erm: € 32,00) TN: 10-15

Sp3.221H Irene Gagel

7.9.-14.12.10, 26 UStd.
13 x Di, 18.30-20.00 Uhr

Wilhelm-Leuschner-Oberschule,
Blumenstr. 13, Sporthalle
€ 56,00 (erm: € 30,00) TN: 10-15

Sp3.221F Irene Gagel

8.2.-24.5.11, 28 UStd.
14 x Di, 18.30-20.00 Uhr

Wilhelm-Leuschner-Oberschule,
Blumenstr. 13, Sporthalle
€ 60,00 (erm: € 32,00) TN: 10-15

Qi Gong & Tai Ji Quan (Tai Chi)

Die heilenden Übungen des Qigong in Verbindung mit der Bewegungskunst des Tai Ji Quan bilden eine wunderbare Kombination, die der Gesundheit dienlich sein kann und in China sehr gebräuchlich ist.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Sp3.223H Heidrun Düwal

9.9.-16.12.10, 26 UStd.
13 x Do, 17.00-18.30 Uhr

Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,
Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 12-16

Sp3.223F Heidrun Düwal

10.2.-26.5.11, 28 UStd.
14 x Do, 17.00-18.30 Uhr

Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,
Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 12-16



2010

2011

QI GONG

Qi Gong – Ruhe und Bewegung

Zum Kennenlernen

Qi Gong ist ein wertvolles Gut der chinesischen Kultur mit jahrhundertealten Erfahrungen und einem umfassenden Wissen über die Kräfte des Lebens. Die leicht erlernbaren Übungen des Qi Gong fördern Gesundheit und Wohlbefinden, körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Grundlage der Qi Gong Arbeit ist das Zusammenspiel von Entspannung, Ruhe und Bewegung.

Sp3.224H Lambert Janssen

20.11.10, 8 UStd.

Sa, 10.00-17.00 Uhr
Sportanlage Grüngürtel,
Askaniering 149, Gymnastikhalle
€ 22,40 (erm: € 13,20) TN: 8-16

Sp3.224F Lambert Janssen

5.3.11, 8 UStd.

Sa, 10.00-17.00 Uhr
Sportanlage Grüngürtel,
Askaniering 149, Gymnastikhalle
€ 22,40 (erm: € 13,20) TN: 8-16

Qi Gong – Ruhe und Bewegung

Die leicht erlernbaren Übungen des Qi Gong fördern Gesundheit und Wohlbefinden, körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Sp3.225H Lambert Janssen

7.9.-7.12.10, 24 UStd.

12 x Di, 10.00-11.30 Uhr
Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41
€ 80,10 (erm: € 52,50) TN: 8-16

Sp3.225F Lambert Janssen

8.2.-17.5.11, 26 UStd.

13 x Di, 10.00-11.30 Uhr
Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41
€ 86,60 (erm: € 56,70) TN: 8-16

Bewegte Form – Innen Nährendes Qi Gong (Nei Yang Gong)

Die Übungen des Qi Gong sollen die körpereigenen Abwehrkräfte stärken, die Funktionen von Verdauung, Atmung, Herz-Kreislauf- und Nervensystem verbessern, die Haltung regulieren, die Konzentrationsfähigkeit fördern und die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung ermöglichen. Die Übungen sind für alle Altersstufen geeignet.

Sp3.226H Heidrun Düwal

7.9.-14.12.10, 26 UStd.

13 x Di, 17.00-18.30 Uhr
Robert-Reinick-Grundschule,
Jugendweg 15-16, Sporthalle
€ 53,40 (erm: € 28,70) TN: 8-16

Sp3.226F Heidrun Düwal

8.2.-24.5.11, 28 UStd.

14 x Di, 17.00-18.30 Uhr
Robert-Reinick-Grundschule,
Jugendweg 15-16, Sporthalle
€ 57,20 (erm: € 30,60) TN: 8-16

Qi Gong – Ruhe und Bewegung

Für Fortgeschrittene

Sp3.227H Lambert Janssen

7.9.-7.12.10, 24 UStd.

12 x Di, 11.30-13.00 Uhr
Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41
€ 80,10 (erm: € 52,50) TN: 8-16

Sp3.227F Lambert Janssen

8.2.-17.5.11, 26 UStd.

13 x Di, 11.30-13.00 Uhr
Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41
€ 86,60 (erm: € 56,70) TN: 8-16

Stilles und Bewegtes Qi Gong

Wochenendseminar im Jagdschloss Glienicke

Die ausgewählten Übungen sind sowohl für Interessierte, die erstmals Kontakt zum Qi Gong aufnehmen wollen, als auch für diejenigen, die ihre Erfahrungen vertiefen wollen, geeignet.

Termin wird zu Beginn des Frühjahrsemesters bekanntgegeben (Die Preise sind inklusive Übernachtung und Verpflegung)

Sp3.228F Heidrun Düwal

18 UStd.

Sozialpädagogisches Fortbildungsinstitut
Berlin-Brandenburg, Königstr. 36b
€ 111,80 (erm: € 57,90) TN: 8-10





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



2010

2011

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 (Bewegungsvorwegnahme) 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 erholen 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, Judorauraum
€ 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, Judorauraum
€ 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

Sp3.308H Susanne Schertz

7.9.-14.12.10, 16 UStd.
12 x Di, 17.00-18.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsflether 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, Elsflether 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, Judorauraum
€ 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, Judorauraum
€ 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. 54,
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. 54,
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, Elsflether 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, Elsflether 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, Elsflether 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, Elsflether Weg 26-30
Sporthalle/Eingang über kl. Parkplatz
€ 39,50 (erm: € 21,75) TN: 12-20





2010

2011

2010

2011

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-Förderich-Grundschule,

Förderichstr. 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-Förderich-Grundschule,

Förderichstr. 29-33, Sporthalle

€ 41,40 (erm: € 22,70) TN: 10-15



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

Sp3.360F 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

Sp3.362H 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

Sp3.362F 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

Sp3.363H 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

Sp3.363F 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

Sp3.364H 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

Sp3.364F 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

Sp3.365H 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

Sp3.365F 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



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

Sp3.370aF 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

Sp3.370H 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

Sp3.370F 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

Sp3.371aH 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

Sp3.371aF 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

Sp3.371H 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

Sp3.371F 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

Sp3.372H 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

Sp3.372F 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

Sp3.373H 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

Sp3.373F 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

Sp3.374H 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

Sp3.374F 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, Elsflerth 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 Haebeler
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 Haebeler
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, Elsflerth 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

2010

2011

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, Elsflether 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, Elsflether 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

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

