

Programmbereich 3 Gesundheit



Kursleiterforum	48
Entspannung – Massage – Atem	49
Yoga	51
Tai Ji Quan – Qi Gong	52
Feldenkrais® – Pilates	53
Wirbelsäulengymnastik	54
Gymnastik – Gymnastik für Junggebliebene	55
Wellness-Cocktail – Energy Dance	56
Fitness– Aqua Fitness	57
Nordic Walking – Spaziergänge –	58
Bewegungsprogramm für die Familie	58
Kräuterwanderung	59
Rund um die Gesundheit	59
Angebote in der Wasserstadt Spandau	60

Programmbereichsleitung:

Ilona Stam, Telefon: 90279-5005

E-Mail: i.stam@vhs-spandau.de

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. Gesundheit wird dort als ein Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beschrieben.

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.

Zu den Prinzipien der Erwachsenenbildung gehört die Achtung der Kompetenz und der Lebenserfahrung der Teilnehmenden und ihre Ermunterung, sich kritisch mit den angebotenen Inhalten auseinander zu setzen und selbstbestimmt für ihre eigenen gesundheitlichen Belange einzutreten.

Gesundheit ist kein Zustand, der einmal erreicht ist und sich nicht verändert, sondern eine tagtäglich aktiv immer wieder herzustellende Balance. Im Programmbereich Gesundheit der Volkshochschulen finden Sie ein Angebot an Kursen, das ermöglicht herauszufinden, was Ihnen gut tut, den Alltag besser zu bewältigen. Neben Angeboten zur Förderung von Fitness und Beweglichkeit finden Sie Kurse zu Entspannung und Wohlbefinden sowie Hintergrundinformationen rund um die Gesundheit.

In den Gesundheitskursen bestimmen Sie selbstverantwortlich Ihr Tempo und Ihre Möglichkeiten. Sollten Sie gesundheitliche Einschränkungen oder Beden-

ken bei einzelnen Übungen haben, sprechen Sie sich bei Kursbeginn mit Ihrer Kursleitung ab. Im Zweifelsfall sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten lassen. Soweit nicht extra angegeben, brauchen Sie für die Kurse bequeme Kleidung, warme Socken bzw. hallengerechte Sportschuhe.

Die Berliner Volkshochschulen und der Landessportbund gemeinsam für Gesundheitsförderung

Die Berliner Volkshochschulen und der Landessportbund haben ihre Absicht erklärt, 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 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.

Neue Räume für Kurse des Programmbereichs Gesundheit

Die Volkshochschule Spandau hat in der **Filiale Eiswerder Straße** einen eigenen Raum für Gesundheit im Bereich Entspannungskurse und ruhige Bewegungsangebote eingerichtet. Hier finden Sie eine geeignete Ausstattung für Ihre Kurse. Gesonderte Umkleidemöglichkeiten sind nicht vorhanden. Wir laden Sie ein!

Ebenfalls besteht durch die Kooperation mit der **Senioreneinrichtung Pro Seniore** die Möglichkeit, in einem angenehmen Ambiente mit Blick direkt auf die Havel Kurse der Gesundheitsbildung zu besuchen. Insbesondere die Bewohner der Wasserstadt möchten wir ermuntern, so das Kursprogramm der Volkshochschule wohnortnah kennen zu lernen. Egal ob jung oder alt, fühlen Sie sich eingeladen, diese Kurse zu besuchen!

Pro Seniore Residenz Wasserstadt, An der Havelspitze 3
13587 Berlin-Spandau, Tel.: 33 608-2900
Mehr Infos und Lageplan auf Seite 60



KURSLEITERFORUM

Kursleiterforum

Fachkonferenz für Kursleiter/-innen der Gesundheitsbildung

Bei einem gemeinsamen Frühstück im neu genutzten Raum in der Wasserstadt Spandau können in lockerer Atmosphäre die Entwicklungen und Probleme des Gesundheitsbereichs der VHS Spandau besprochen werden.

Um Anmeldung bis zum 12.09. sowie einen organisatorischen Beitrag wird gebeten.

Sp3.000H Ilona Stam

17.9.11

Sa, 11.00-12.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havelspitze 3, Raum: Bella Vista

Fortbildung für Kursleiterinnen und Kursleiter des Programmbereichs Gesundheit VHS Spandau

Einführung in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)

Unser Leben wird durch unser Verhalten, unser Denken und unsere Gefühle bestimmt. Das Neuro-Linguistische Programmieren entspringt verschiedenen therapeutischen Schulen und ist eine Sammlung von erlernbaren pragmatischen Methoden, um sich dieser Prozesse bewusst zu werden und sie aktiv zu nutzen. Diese Veranstaltung gibt neben einer theoretischen Einführung in die Grundlagen und Grundhaltung des NLP auch die Möglichkeit, einzelne Elemente direkt auszuprobieren und deren Wirkung zu erleben. Sie richtet sich an alle, die einen ersten Einblick sowie eine Vorstellung davon bekommen möchten, was NLP eigentlich ist.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich!

Sp3.001H Pascal Engel

17.9.11, 4 UStd.

Sa, 13.30-16.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havelspitze 3, Raum: Bella Vista



2011

2012

ENTSPANNUNG – ATEMARBEIT – MASSAGE

Mental- und Entspannungstraining

Wochenendseminar an der Havel

Ist Ihnen manchmal alles zu viel? Sie brauchen Abstand vom stressigen Alltag? Sie suchen nach Wegen, besser als bisher mit Stress umzugehen? An diesem Wochenende können Sie in entspannter Atmosphäre die eigenen Kraftquellen entdecken und über geleitete Imaginationen und Fantasiereisen neue Energie tanken. Sie lernen Entspannungs- und Körperübungen kennen, die zum Wohlfühlen beitragen und Ihnen helfen, dem Alltag gelassener, positiver und sicherer zu begegnen. Anmeldung möglichst bis 10.11.2012

Sp3.004H Ursula Hoffmann

19.-20.11.11, 12 UStd.

Sa/So, 11.00-16.00 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 32,80 (erm: € 18,40) 8–14 Teiln.

Entspannung und Erholung im Alltag

Entschleunigen Sie sich! – Legen Sie eine „Sendepause“ ein!

Bei einem ständigen Zuviel an zu bewältigenden Situationen und Aufgaben im Alltag helfen Ihnen einfache Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, innezuhalten. Sie lernen, die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper zu richten und ihn auf diese Weise zu beeinflussen. So können Sie Momente im Tagesverlauf bewusst zur Erholung und Entspannung gestalten.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Anmeldung möglichst bis 15.03.2012

Sp3.005F Thomas Niering

24.3.12, 6 UStd.

Sa, 12.00-16.30 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 18,40 (erm: € 11,20) 8–12 Teiln.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Tiefenmuskelentspannung ist eine leicht erlernbare, sehr wirksame und überall einsetzbare Entspannungsmethode. Über die Anspannung einzelner Muskelgruppen und die darauf folgende Lockerung wird sofort eine spürbare, tiefe und wohltuende Entspannung des Körpers erreicht. Die Methode kann so im Alltag Hilfe bieten bei Stress, Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Sp3.006H Ulrich Storz

14.9.-14.12.11, 16 UStd.

12 x Mi, 18.30-19.30 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–16 Teiln.

Sp3.006F Ulrich Storz

15.2.-16.5.12, 16 UStd.

12 x Mi, 18.30-19.30 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–16 Teiln.

Autogenes Training – Grundstufe

Das Autogene Training ist eine Methode, bei der man lernt, sich zu entspannen. Es besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Grundübungen, die in diesem Kurs vermittelt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist darum erforderlich. Die tiefe Entspannung wird erst durch eigenes Üben zu Hause im Laufe von einigen Monaten erreicht.

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen und warme Kleidung mit!

Sp3.007H Sonja Hartmann

27.10.-15.12.11, 16 UStd.

8 x Do, 18.30-20.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

Sp3.007F Sonja Hartmann

9.2.-29.3.12, 16 UStd.

8 x Do, 18.30-20.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

2011

2012

Autogenes Training – Aufbaustufe

In der Aufbaustufe vertiefen wir die erlernten Grundübungen und erarbeiten über bildhafte Vorstellungen und Vorsatzformeln einen Weg zur Selbstbestimmung und Selbstfindung.

Im Wochenendworkshop wird die Aufbaustufe intensiv erarbeitet, an den Abendterminen wird das Erlernte weiter ausgebaut und gefestigt.

Bitte ein kleines Kissen und warme Kleidung mitbringen!

Teilnahmevoraussetzung ist ein Grundstufenkurs.

Anmeldung möglichst bis 26.01.2012

Sp3.008F Ursula Hoffmann

26 UStd.,

Sa/So, 11./12.2.2012,

11.00-16.00 Uhr sowie

5 x Fr, ab 17.2.2012, 17.00-19.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,

Raum 3 für Gesundheit

€ 64,01 (erm: € 32,00) 8–12 Teiln.

Autogenes Training – Oberstufe

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

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

Sp3.009H Uschi Kuhr

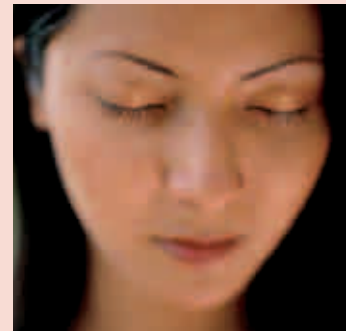
5.9.-12.12.11, 39 UStd.

13 x Mo, 19.00-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr.

10, Raum 1.F.03 / Raum 1.O.05

€ 97,60 (erm: € 50,80) 8–15 Teiln.



Gedächtnistraining und Entspannen

„Demenzprävention“ – Veranstaltung in Kooperation mit Pro Seniore

Stress, Hektik und Angst behindern die Arbeit der Gehirnzellen. Daher ist es wichtig, dem Geist, dem Körper und der Seele Entspannung zu bieten. Wo eine aktive Teilnahme immer schwieriger wird, kann Entspannung über Geschichten, Fantasiereisen sowie über Farben und Klänge vermittelt werden. Wahrnehmungsübungen über die Sinne wie Tasten und Riechen vervollständigen neben Reimen, Sprichwörtern, Spielen und Spaziergängen das Training.

Anmeldung möglichst bis 24.05.2012

Sp3.010F Ursula Hoffmann

3.6.12, 6 UStd.

So, 11.00-15.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista

€ 18,40 (erm: € 11,20) 6-8 Teiln.





2011

2012

Gedankenschritte

Erleben Sie das Zusammenspiel von Gehirn, den Sinnen und Ihrem Körper! Schrittweise können Sie erleben, wie fantastisch ihr Gehirn/ Gedächtnis funktioniert, wie Sie sich mit viel Vergnügen und Spaß steigern und angeregt zu Hause freiwillig „mehr“ tun wollen. Die Bewegung an der frischen Luft mit den verschiedenartigen Sinneseindrücken, die Sie jedes Mal in der Natur empfinden, tun ein Übriges, diesen Kurs zu einem zwanglosen wöchentlichen Highlight werden zu lassen.

Wir werden uns im Raum und ebenso draußen bewegen.

Bitte an wetterfeste Bekleidung denken!

Sp3.011H Dagmar Steinmetzer
4.11.-2.12.11, 10 UStd.
5 x Fr, 13.30-15.00 Uhr
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 23,50 (erm: € 13,75) 8–14 Teiln.

Sp3.011F Dagmar Steinmetzer
20.4.-1.6.12, 12 UStd.
6 x Fr, 13.30-15.00 Uhr
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 27,40 (erm: € 15,70) 8–14 Teiln.

Entspannen und Bewegen

Energie tanken und sich aktiv erholen mit Bewegung und Entspannung

Bewegungsübungen zur Lockerung, Dehnung, Kräftigung, Vitalisierung und Entspannung des gesamten Körpers (Wirbelsäulen-/Dehngymnastik, Rücken-training, Yoga, Atemgymnastik, sanftes Ausdauertraining). Die Körperbewusstheit steigern, Fehlhaltungen wahrnehmen und korrigieren (Achtsamkeitstraining, Rücken- und Gelenkschule). Ruhepunkte finden bei Entspannungsübungen (Muskelrelaxation, Selbstmassage, Yoga, Fantasiereisen). Abbauen von Muskelverspannungen und Hilfen bei Stress durch Stressbewältigungstechniken. Sie können Ihr theoretisches Wissen mit Hilfe des auszuleihenden Buches der Klett-Reihe „Ruhepunkte“ vertiefen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit!

Sp3.012H Martina Scheu
9.9.-9.12.11, 24 UStd.
12 x Fr, 10.30-12.00 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Ballettsaal
€ 61,60 (erm: € 32,80) 8–12 Teiln.

Sp3.012F Martina Scheu
10.2.-8.6.12, 30 UStd.
15 x Fr, 10.30-12.00 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Ballettsaal
€ 76,00 (erm: € 40,00) 8–12 Teiln.

MASSAGE

Massage

In entspannter Atmosphäre lernen wir Rückenmassage sowie Nacken-, Gesäß-, Gesichts-, und Fußmassage. Dabei verbinden wir Elemente aus der klassischen Massage mit Elementen aus dem Shiatsu. Somit lernen wir sowohl weiche, lösende als auch kräftigende, vitalisierende Techniken. Wir schulen die Körperwahrnehmung und achten auf eine rückengerechte Haltung.

Bitte ein Laken, warme Socken sowie Massagelotion mitbringen!

Sp3.013H Dunja Schless
19.9.-31.10.11, 16 UStd.
5 x Mo, 17.30-20.00 Uhr
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 44,00 (erm: € 24,00) 8–12 Teiln.

Sp3.013F Dunja Schless
13.2.-19.3.12, 20 UStd.
6 x Mo, 17.30-20.00 Uhr
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 51,99 (erm: € 28,00) 8–12 Teiln.



Foto: Ilona Starm

2011

2012

Chinesische Heilmassage Tuina – für Schultern und Nacken

Tuina ist die traditionelle Massage der chinesischen Medizin. Die Grundlage bilden die Energieleitbahnen „Meridiane“ des Körpers und die Akupressurpunkte. Im Kurs erlernen Sie eine Selbstbehandlung und die Grundtechniken der Partnerbehandlung im Sitzen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Die Schulter-Nacken-Behandlung löst Spannungen und Stagnationen und fördert eine bessere Durchblutung der verspannten Muskulatur.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Handtuch und Massageöl mit!

Sp3.014H Ulrike Renner
14.11.-5.12.11, 16 UStd.
4 x Mo, 18.00-21.00 Uhr
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

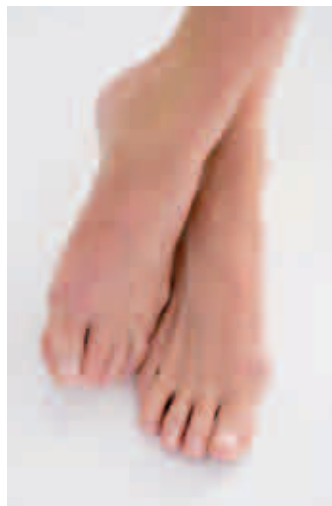
Ayurvedische Fußmassage Padabhyanga

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 Kursleiterin zu entrichten.

Sp3.015F Ulrike Renner
7.-28.3.12, 16 UStd.
4 x Mi, 18.00-21.00 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule,
Wilhelmstr. 10, Raum 2.M.04
€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.



ATEMARBEIT

Atemlehre – zur besseren Bewältigung des täglichen Lebens

Atemübungen sind die Quelle einer guten Gesundheit: Es geht um das Zusammenspiel von Atem und Bewegung, um die Entwicklung des Körpergefühls, um das Bewusstmachen von Verspannungen und deren Abbau und um das Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden.

Bitte eine Decke, Trainingshose und warme Socken mitbringen!

Sp3.020H Gisela Iffländer
12.9.-14.11.11, 16 UStd.
8 x Mo, 18.00-19.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule,
Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10
€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

Sp3.020F Gisela Iffländer
20.2.-14.5.12, 20 UStd.
10 x Mo, 18.00-19.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule,
Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10
€ 52,00 (erm: € 28,00) 8–12 Teiln.

Sp3.021H Gisela Iffländer
13.9.-15.11.11, 16 UStd.
8 x Di, 18.00-19.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule,
Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10
€ 42,40 (erm: € 23,20) 8–12 Teiln.

Sp3.021F Gisela Iffländer
21.2.-15.5.12, 20 UStd.
10 x Di, 18.00-19.30 Uhr
Bertolt-Brecht-Oberschule,
Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10
€ 52,00 (erm: € 28,00) 8–12 Teiln.

2011

2012

YOGA

Yoga – Schnupperkurs für Senioren

Menschen in fortgeschrittener Lebensphase profitieren durch die vielfältigen Wirkungen von Yoga: Körperliche und geistige Entspannung, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, verbesserte Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Selbstvertrauen und Stressresistenz tragen dazu bei, Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten. Alle Körperübungen werden teilnehmerorientiert angeleitet und von den Teilnehmern entsprechend ihrer individuellen Fitness und Tagesform ausgeführt. Regenerierende Entspannungen ergänzt mit einfachen Atemübungen harmonisieren den Fluss der Lebensenergie.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

Wenn Sie sich erstmalig für einen Yoga-Kurs entscheiden, lassen Sie sich bitte von Ihrem Hausarzt beraten, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Sp3.029H Ulrich Storz

22.10.-5.11.11, 6 UStd.

3 x Sa, 15.00-16.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt, An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista € 15,70 (erm: € 9,85) 8–14 Teiln.

Sp3.029F Ulrich Storz

14.1.-25.2.12, 10 UStd.

5 x Sa, 15.00-16.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt, An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista € 23,50 (erm: € 13,75) 8–14 Teiln.

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! (In der VHS-Filiale Eiswerder Str. sind Decken vorhanden)

Wenn Sie sich erstmalig für einen Yoga-Kurs entscheiden, lassen Sie sich bitte von Ihrem Hausarzt beraten, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Sp3.030H Herma Wildenhayn

5.9.-12.12.11, 26 UStd.

13 x Mo, 18.00-19.30 Uhr

Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle € 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 25 Teiln.

Sp3.030F Herma Wildenhayn

6.2.-11.6.12, 30 UStd.

15 x Mo, 18.00-19.30 Uhr

Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle € 62,50 (erm: € 33,25) 12 – 25 Teiln.

Sp3.031H Herma Wildenhayn

5.9.-12.12.11, 26 UStd.

13 x Mo, 19.45-21.15 Uhr

Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle € 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 25 Teiln.

Sp3.031F Herma Wildenhayn

6.2.-11.6.12, 30 UStd.

15 x Mo, 19.45-21.15 Uhr

Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle € 62,50 (erm: € 33,25) 12 – 25 Teiln.

Sp3.032H Heilwig Groß

6.9.-13.12.11, 21 UStd.

13 x Di, 10.45-12.00 Uhr

Orthopädische Turnstätte, Im Spektefeld 35, Turnhalle € 46,26 (erm: € 25,13) 10 – 12 Teiln.

Sp3.032F Heilwig Groß

7.2.-22.5.12, 21 UStd.

13 x Di, 10.45-12.00 Uhr

Orthopädische Turnstätte, Im Spektefeld 35, Turnhalle € 46,26 (erm: € 25,13) 10 – 12 Teiln.

Sp3.033H Rita Hannemann

6.9.-13.12.11, 26 UStd.

13 x Di, 16.00-17.30 Uhr

Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle € 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 20 Teiln.

Sp3.033F Rita Hannemann

7.2.-12.6.12, 32 UStd.

16 x Di, 16.00-17.30 Uhr

Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle € 66,40 (erm: € 35,20) 12 – 20 Teiln.

Sp3.034H Rita Hannemann

6.9.-13.12.11, 26 UStd.

13 x Di, 17.45-19.15 Uhr

Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle € 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 20 Teiln.

Sp3.034F Rita Hannemann

7.2.-12.6.12, 32 UStd.

16 x Di, 17.45-19.15 Uhr

Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle € 66,40 (erm: € 35,20) 12 – 20 Teiln.

2011

2012

Sp3.035H Jochen Becker

7.9.-14.12.11, 26 UStd.

13 x Mi, 18.00-19.30 Uhr

Grundschule am Ritterfeld, Schallweg 31, Aula € 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 25 Teiln.

Sp3.035F Jochen Becker

22.2.-6.6.12, 28 UStd.

14 x Mi, 18.00-19.30 Uhr

Grundschule am Ritterfeld, Schallweg 31, Aula € 58,60 (erm: € 31,30) 12 – 25 Teiln.

Sp3.036H Jochen Becker

7.9.-14.12.11, 26 UStd.

13 x Mi, 19.30-21.00 Uhr

Grundschule am Ritterfeld, Schallweg 31, Aula € 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 25 Teiln.

Sp3.036F Jochen Becker

22.2.-6.6.12, 28 UStd.

14 x Mi, 19.30-21.00 Uhr

Grundschule am Ritterfeld, Schallweg 31, Aula € 58,60 (erm: € 31,30) 12 – 25 Teiln.

Sp3.037H Sigrid Heger

19.10.-14.12.11, 18 UStd.

9 x Mi, 16.00-17.30 Uhr

Christoph-Förderich-Grundschule, Förderichstr. 29-33, Gymnastikhalle € 39,10 (erm: € 21,55) 12 – 20 Teiln.

Sp3.037F Sigrid Heger

8.2.-30.5.12, 30 UStd.

15 x Mi, 16.00-17.30 Uhr

Christoph-Förderich-Grundschule, Förderichstr. 29-33, Gymnastikhalle € 62,50 (erm: € 33,25) 12 – 20 Teiln.

Sp3.038H Sigrid Heger

19.10.-14.12.11, 18 UStd.

9 x Mi, 17.45-19.15 Uhr

Christoph-Förderich-Grundschule, Förderichstr. 29-33, Gymnastikhalle € 39,10 (erm: € 21,55) 12 – 20 Teiln.

Sp3.038F Sigrid Heger

8.2.-30.5.12, 30 UStd.

15 x Mi, 17.45-19.15 Uhr

Christoph-Förderich-Grundschule, Förderichstr. 29-33, Gymnastikhalle € 62,50 (erm: € 33,25) 12 – 20 Teiln.

Sp3.039H Ulrich Storz

14.9.-14.12.11, 24 UStd.

12 x Mi, 19.30-21.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7, Raum 3 für Gesundheit € 50,80 (erm: € 27,40) 8–16 Teiln.

Sp3.039F Ulrich Storz

15.2.-6.6.12, 30 UStd.

15 x Mi, 19.30-21.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7, Raum 3 für Gesundheit € 62,50 (erm: € 33,25) 8–16 Teiln.

Sp3.040H Ulrich Storz

8.9.-8.12.11, 24 UStd.

12 x Do, 17.00-18.30 Uhr

Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle € 50,80 (erm: € 27,40) 10 – 20 Teiln.

Sp3.040F Ulrich Storz

9.2.-7.6.12, 30 UStd.

15 x Do, 17.00-18.30 Uhr

Schule am Grüngürtel, Askaniering 42, Sporthalle € 62,50 (erm: € 33,25) 10 – 20 Teiln.

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.

Sp3.041H Heilwig Groß

6.9.-13.12.11, 21 UStd.

13 x Di, 9.30-10.45 Uhr

Orthopädische Turnstätte, Im Spektefeld 35, Turnhalle € 46,26 (erm: € 25,13) 10 – 12 Teiln.

Sp3.041F Heilwig Groß

7.2.-22.5.12, 21 UStd.

13 x Di, 9.30-10.45 Uhr

Orthopädische Turnstätte, Im Spektefeld 35, Turnhalle € 46,26 (erm: € 25,13) 10 – 12 Teiln.



yogishop.com

Einfach alles für Yoga & Pilates

- Yogamatten und -blöcke
- Yogataschen und -kleidung
- Pilates- und Yogazubehör
- Bücher, CDs, DVDs u.v.m.

24h online bestellen!
www.yogishop.com

YOGISHOPCOM GmbH
Wendelins 1c
D-87487 Wiggensbach

Bestell-Hotline: 08370 / 92 17 30

Kostenlos
Katalog
anfordern
Kennwort
VHS



2011

2012

TAI JI QUAN – QI GONG

Tai Ji Quan

„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!

Sp3.060H Irene Gagel
6.9.-13.12.11, 26 UStd.
13 x Di, 10.00-11.30 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Ballettsaal
€ 54,70 (erm: € 29,35) 8–12 Teiln.

Sp3.061H Irene Gagel
6.9.-13.12.11, 26 UStd.
13 x Di, 18.30-20.00 Uhr
Wilhelm-Leuschner-Oberschule,
Blumenstr. 13, Sporthalle
€ 54,70 (erm: € 29,35) 10-15 Teiln.

Tai Ji Quan – Sommerkurs

Der Sommerkurs bietet die Chance, an vier aufeinanderfolgenden Tagen intensiv zu üben, je nach Wetterlage, drinnen oder draußen.

Anmeldung möglichst bis 14.06.2012



Qi Gong & Tai Ji Quan

Die heilenden Übungen des Qi Gong 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!

Sp3.062H Heidrun Düwal
8.9.-8.12.11, 24 UStd.
12 x Do, 17.00-18.30 Uhr
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,
Sporthalle
€ 50,80 (erm: € 27,40) 10-14 Teiln.

Qi Gong 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.

Bitte Anmeldung möglichst bis 24.11.2012 bzw. 22.02.2012

Sp3.063H Lambert Janssen
3.12.11, 7 UStd.
Sa, 12.00-17.30 Uhr
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 17,65 (erm: € 10,83) 8–14 Teiln.

Sp3.060F Irene Gagel
7.2.-29.5.12, 28 UStd.
14 x Di, 10.00-11.30 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Ballettsaal
€ 58,60 (erm: € 31,30) 8–12 Teiln.

Sp3.061F Irene Gagel
7.2.-29.5.12, 28 UStd.
14 x Di, 18.30-20.00 Uhr
Wilhelm-Leuschner-Oberschule,
Blumenstr. 13, Sporthalle
€ 58,60 (erm: € 31,30) 10-15 Teiln.

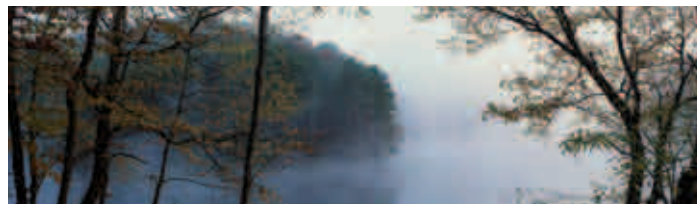
Sp3.061S Irene Gagel
25.-28.6.12, 8 UStd.
Mo-Do, 10.00-11.30 Uhr
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 71,20 (erm: € 37,60) 8–12 Teiln.

Sp3.062F Heidrun Düwal
9.2.-31.5.12, 28 UStd.
14 x Do, 17.00-18.30 Uhr
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,
Sporthalle
€ 58,60 (erm: € 31,30) 10-14 Teiln.

Sp3.063F Lambert Janssen
17.3.12, 7 UStd.
Sa, 12.00-17.30 Uhr
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 17,65 (erm: € 10,83) 8–14 Teiln.

2011

2012



Qi Gong – Ruhe und Bewegung

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

Sp3.064H Lambert Janssen
6.9.-6.12.11, 24 UStd.
12 x Di, 10.00-11.30 Uhr
Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41
€ 71,70 (erm: € 48,30) 8–16 Teiln.

Sp3.064F Lambert Janssen
14.2.-29.5.12, 26 UStd.
13 x Di, 10.00-11.30 Uhr
Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41
€ 77,50 (erm: € 52,15) 8–16 Teiln.

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.

Sp3.065H Heidrun Düwal
6.9.-13.12.11, 26 UStd.
13 x Di, 17.00-18.30 Uhr
Robert-Reinick-Grundschule,
Jugendweg 15-16, Sporthalle
€ 54,70 (erm: € 29,35) 8–16 Teiln.

Sp3.065F Heidrun Düwal
7.2.-29.5.12, 28 UStd.
14 x Di, 17.00-18.30 Uhr
Robert-Reinick-Grundschule,
Jugendweg 15-16, Sporthalle
€ 58,60 (erm: € 31,30) 8–16 Teiln.

Qi Gong – Ruhe und Bewegung

Für Fortgeschrittene

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

Sp3.066H Lambert Janssen
6.9.-6.12.11, 24 UStd.
12 x Di, 11.30-13.00 Uhr
Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41
€ 71,70 (erm: € 48,30) 8–16 Teiln.

Sp3.066F Lambert Janssen
14.2.-29.5.12, 26 UStd.
13 x Di, 11.30-13.00 Uhr
Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41
€ 77,50 (erm: € 52,15) 8–16 Teiln.

Stilles und Bewegtes Qi Gong

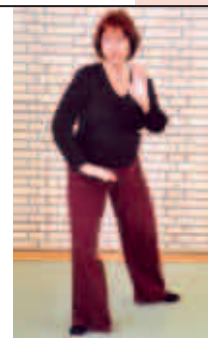
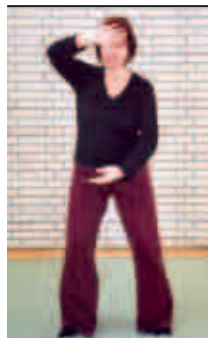
Wochenendseminar an der Havel

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.

Bitte Anmeldung möglichst bis 2.11.2012 bzw. 25.04.2012

Sp3.067H Heidrun Düwal
12.-13.11.11, 10 UStd.
Sa/So, 14.00-18.00 Uhr
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 24,81 (erm: € 14,41) 8–10 Teiln.

Sp3.067F Heidrun Düwal
5.-6.5.12, 10 UStd.
Sa/So, 14.00-18.00 Uhr
Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista
€ 24,81 (erm: € 14,41) 8–10 Teiln.





2011

2012

FELDENKRAIS®

Feldenkrais®

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

Geeignet für Menschen jeden Alters.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen!

Sp3.080H Helga Kahlke

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

Sp3.080F Helga Kahlke

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

Sp3.081H Helga Kahlke

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

Sp3.081F Helga Kahlke

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

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

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

Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen!

Anmeldung möglichst bis 12.04.2012

Sp3.082F Ute Birk

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



2011

2012

PILATES

Training nach Pilates

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

Bitte zwei Handtücher sowie bequeme und wärmende Kleidung mitbringen!

Sp3.203H Katja Lindenberg

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

Sp3.203F Katja Lindenberg

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



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

Sp3.204H Katja Lindenberg

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

Sp3.204F Katja Lindenberg

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

Sp3.205H Melanie Müller

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

Sp3.205F Melanie Müller

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

Sp3.206H Sonja Hartmann

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

Sp3.206F Sonja Hartmann

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

Sp3.207H Sonja Hartmann

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

Sp3.207F Sonja Hartmann

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

Training nach Pilates – Sommerkurs

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

Bitte ein großes Handtuch mitbringen!



Sp3.210S Sonja Hartmann

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

2011

2012

2011

2012



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

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

Diese Kurse sind kein Ersatz für Krankengymnastik!

Bitte möglichst bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen!

Lassen Sie Ihren Alltag mit Wirbelsäulengymnastik und Entspannung ausklingen

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

Sp3.300H Claudia Wiesner
6.9.-22.11.11, 20 UStd.
10 x Di, 15.30-17.00 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Dachboden
€ 22,00 12 – 25 Teiln.

Sp3.300F Claudia Wiesner
7.2.-24.4.12, 20 UStd.
10 x Di, 15.30-17.00 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Dachboden
€ 22,00 12 – 25 Teiln.

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodengymnastik

Sp3.301H Dagmar Steinmetzer
17.10.-12.12.11, 18 UStd.
9 x Mo, 17.30-19.00 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Dachboden
€ 39,10 (erm: € 21,55) 12 – 18 Teiln.

Sp3.301F Dagmar Steinmetzer
6.2.-4.6.12, 28 UStd.
14 x Mo, 17.30-19.00 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Dachboden
€ 58,60 (erm: € 31,30) 12 – 18 Teiln.

Wirbelsäulengymnastik und Körperwahrnehmung

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

Sp3.302H Dagmar Steinmetzer
21.10.-9.12.11, 18 UStd.
8 x Fr, 12.00-13.30 Uhr
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 39,10 (erm: € 21,55) 8–14 Teiln.

Sp3.302F Dagmar Steinmetzer
10.2.-8.6.12, 30 UStd.
15 x Fr, 12.00-13.30 Uhr
VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,
Raum 3 für Gesundheit
€ 62,50 (erm: € 33,25) 8–14 Teiln.

Wirbelsäulengymnastik

Bitte bringen Sie eine Decke oder Isomatte mit!

Sp3.303H Julie Winkel
5.9.-12.12.11, 17 UStd.
13 x Mo, 17.30-18.30 Uhr
Hans-Carossa-Oberschule,
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula
€ 37,79 (erm: € 20,90) 10-15 Teiln.

Sp3.303F Julie Winkel
6.2.-4.6.12, 18 UStd.
14 x Mo, 17.30-18.30 Uhr
Hans-Carossa-Oberschule,
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula
€ 40,41 (erm: € 22,21) 10-15 Teiln.

Sp3.304H Julie Winkel
5.9.-12.12.11, 17 UStd.
13 x Mo, 18.30-19.30 Uhr
Hans-Carossa-Oberschule,
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula
€ 37,79 (erm: € 20,90) 10-15 Teiln.

Sp3.304F Julie Winkel
6.2.-4.6.12, 18 UStd.
14 x Mo, 18.30-19.30 Uhr
Hans-Carossa-Oberschule,
Am Landschaftspark Gatow 40, Aula
€ 40,41 (erm: € 22,21) 10-15 Teiln.

Bitte möglichst bequeme Kleidung und eine Isomatte mitbringen!

Sp3.305H Bernd Bernhardt
6.9.-13.12.11, 17 UStd.
13 x Di, 17.00-18.00 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 37,79 (erm: € 20,90) 12 – 25 Teiln.

Sp3.305F Bernd Bernhardt
7.2.-12.6.12, 21 UStd.
16 x Di, 17.00-18.00 Uhr
Carlo-Schmid-Oberschule,
Lutoner Str. 19, Sporthalle
€ 45,59 (erm: € 24,80) 12 – 25 Teiln.

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

Sp3.306H Susanne Schertz
6.9.-13.12.11, 16 UStd.
12 x Di, 17.00-18.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsflether
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über
kl. Parkplatz
€ 35,20 (erm: € 19,60) 12 – 18 Teiln.

Sp3.306F Susanne Schertz
7.2.-29.5.12, 16 UStd.
12 x Di, 17.00-18.00 Uhr
Konkordia-Grundschule, Elsflether
Weg 26-30, Sporthalle/Eingang über
kl. Parkplatz
€ 35,20 (erm: € 19,60) 12 – 18 Teiln.

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

Sp3.307H Dagmar Steinmetzer
19.10.-14.12.11, 12 UStd.
9 x Mi, 9.00-10.00 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Ballettsaal
€ 27,40 (erm: € 15,70) 12 – 18 Teiln.

Sp3.307F Dagmar Steinmetzer
8.2.-30.5.12, 20 UStd.
15 x Mi, 9.00-10.00 Uhr
Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,
Ballettsaal
€ 43,00 (erm: € 23,50) 12 – 18 Teiln.

Bitte möglichst bequeme Kleidung mitbringen!

Sp3.308H Dagmar Steinmetzer
20.10.-15.12.11, 12 UStd.
9 x Do, 18.30-19.30 Uhr
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,
Sporthalle
€ 27,40 (erm: € 15,70) 12 – 25 Teiln.

Sp3.308F Dagmar Steinmetzer
9.2.-31.5.12, 18 UStd.
14 x Do, 18.30-19.30 Uhr
Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,
Sporthalle
€ 40,41 (erm: € 22,21) 12 – 25 Teiln.

Sp3.309H Claudia Wiesner
8.9.-24.11.11, 20 UStd.
10 x Do, 19.00-20.30 Uhr
Martin-Buber-Oberschule,
Im Spektefeld 33, Gymnastikhalle
€ 43,00 (erm: € 23,50) 12 – 25 Teiln.

Sp3.309F Claudia Wiesner
9.2.-26.4.12, 20 UStd.
10 x Do, 19.00-20.30 Uhr
Martin-Buber-Oberschule,
Im Spektefeld 33, Gymnastikhalle
€ 43,00 (erm: € 23,50) 12 – 25 Teiln.

**Kinder
stark
machen!**



29,90
Teste alle Kinderkurse
einen Monat lang!

BUDOKAN
Das Familien-Studio
Breite Straße 25 13597 Berlin-Spandau
☎ 331 17 30 www.sportpark-budokan.de

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 achtsam 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.

Entspannung



Salzgrotte Salzzimmer Massagen Salzshop

Salzcit

Seeburger Straße 9 - 10
13581 Berlin - Spandau
Tel. 030.818 68 533
www.SALZCITY.de



mit
Kinderbereich

10 %
Rabatt auf
Eintritt

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.

2011

2012

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-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 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-Förderich-Grundschule,
Förderichstr. 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.

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.



2011

2012

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 zusammengeführt. 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.

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. Entspannungsbildungen 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.

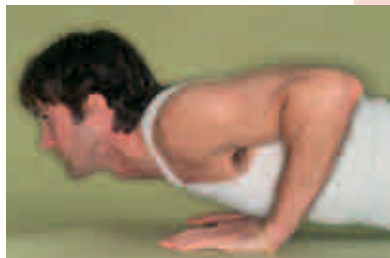
Fit ab 40

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.



2011

2012

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.



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.

2011

2012



BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR DIE FAMILIE

Bewegungsspiele für Eltern und Kinder

– für Eltern mit Kindern im Alter von 1 1/2 bis 4 Jahre –

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 entgeltfrei. Die Kinderzahl pro Erwachsenen ist auf zwei begrenzt! Die Kinder müssen getrennt angemeldet werden.

Sp3.700H Beate Oberländer

7.9.-7.12.11, 20 UStd.

12 x Mi, 09.15-10.30 Uhr

Ev. Wichern-Radeland-Gemeinde,

Wichernstr. 14, Gemeindesaal

€ 43,00 (erm: € 23,50) 12–15 Teiln.

Sp3.700F Beate Oberländer

8.2.-9.5.12, 20 UStd.

12 x Mi, 9.15-10.30 Uhr

Ev. Wichern-Radeland-Gemeinde,

Wichernstr. 14, Gemeindesaal

€ 43,00 (erm: € 23,50) 12–15 Teiln.

Familienport – Kinder spielen mit ihren (Groß-)Eltern

– für Familien mit Kindern im Grundschulalter –

Wir bieten aktiven, sportbegeisterten Eltern oder Großeltern die einmalige Möglichkeit, sich mit ihrem (Enkel-)Kind im Grundschulalter gemeinsam zu bewegen. Sie können in Erinnerung an die eigene Kindheit Lieblingsspiele von damals spielen und Neues von heute aufgreifen.

Wir werden kleine Spiele mit und ohne Ball, Fang- und Laufspiele, Spiele zur Wahrnehmung und Geschicklichkeit kennen lernen und nebenbei unsere Teamfähigkeit und sportliche Fitness verbessern.

Die Kinder müssen getrennt angemeldet werden. Pro Erwachsener kann ein Kind entgeltfrei angemeldet werden.

Sp3.701H Barbara Matthaehi

17.10.-28.11.11, 9 UStd.

7 x Mo, 16.00-17.00 Uhr

Ernst-Ludwig-Heim-Grundschule,

Grunewaldstr. 8, Sporthalle

€ 21,20 (erm: € 12,10) 8–10 Teiln.

Sp3.701F Barbara Matthaehi

13.2.-21.5.12, 16 UStd.

12 x Mo, 16.00-17.00 Uhr

Ernst-Ludwig-Heim-Grundschule,

Grunewaldstr. 8, Sporthalle

€ 34,21 (erm: € 18,60) 8–10 Teiln.

Nordic Walking: Kursleiterin Sabine Goy (2.v.r.) im Kreis von Teilnehmerinnen



2011

2012



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, Schutzrüstung und Helm sind mitzubringen, Tipps hierzu in der Theorieveranstaltung am 3. Mai 2012 in der Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08

Treffpunkt für die Praxis: Am Kiesteich - Parkplatz, 8 x samstags. Wetterbedingt findet der Kurs ersatzweise auch am Sonntag statt.

Die Kinder müssen getrennt angemeldet werden. Pro Erwachsener kann ein Kind entgeltfrei angemeldet werden.

Die Praxistermine finden auch während der Ferien statt.



Sp3.702F Klaus Berchner

22 UStd.

Theorie: Do, 03.05.12, 18.00-19.00 Uhr;

Praxis: 8 x Sa, ab 5.5.12, 11.00-13.00 Uhr

€ 48,21 (erm: € 26,11) 8–10 Teiln.

Sp3.703F Klaus Berchner

22 UStd.

Theorie: Do, 03.05.12, 18.00-19.00 Uhr;

Praxis: 8 x Sa, ab 5.5.12, 13.00-15.00 Uhr

€ 48,21 (erm: € 26,11) 8–10 Teiln.

WALKEN – WANDERN – SPAZIERGÄNGE FÜR ÄLTERE

Nordic Walking light für Einsteiger

Wir walken vom Scholzplatz (S-Bahn- und Busanbindung) durch den Wald Richtung Havel. Dieser Kurs ist für Sportanfänger/-innen geeignet.

Stöcke werden gestellt.

Treffpunkt: Scholzplatz, Heerstr. 137; vor den Tiroler Bauernstuben.

Sp3.800H Sabine Goy

5.-26.9.11, 8 UStd.

4 x Mo, 12.30-14.00 Uhr

€ 19,60 (erm: € 11,80) 8–12 Teiln.

Sp3.801H Sabine Goy

17.10.-14.11.11, 10 UStd.

5 x Mo, 12.30-14.00 Uhr

€ 23,50 (erm: € 13,75) 8–12 Teiln.

Nordic Walking in Spandau – Frühjahrskurs

Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Stöcke werden gestellt.

Sp3.802F Sabine Goy

5.-26.3.12, 8 UStd.

4 x Mo, 12.30-14.00 Uhr

€ 19,60 (erm: € 11,80) 8–12 Teiln.

Nordic Walking in Spandau - Frühjahrskurs

Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Stöcke werden gestellt.

Achtung: Am 30.04. (Brückentag) findet der Kurs statt!

Sp3.803F Sabine Goy

16.4.-14.5.12, 10 UStd.

5 x Mo, 12.30-14.00 Uhr

€ 23,50 (erm: € 13,75) 8–12 Teiln.



2011

2012

Bewegung tut gut! – Begleitete Spaziergänge mit Blick für die Natur

Bewegung an der frischen Luft tut gut! Wir machen einen Spaziergang in Gemeinschaft, der für alle gut zu schaffen ist. Mit wachem Blick entdecken wir Vögel, Kräuter und Bäume. Wer möchte, kann mit Nordic-Walking-Stöcken laufen, die helfen, den Oberkörper aufzurichten und die gesamte Muskulatur zu nutzen, um Problemen der Halswirbelsäule entgegen zu wirken. Wir spazieren ca. eine 3/4-Stunde, danach lassen wir den Nachmittag bei einer Tasse Tee ausklingen.

Bitte bequeme Schuhe und auf das Wetter abgestimmte Kleidung anziehen!

Sp3.810H Katja Lindenberg

5.-26.9.11, 5 UStd.

4 x Mo, 17.00-18.00 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista

€ 9,20 (erm: € 9,20) 8–10 Teiln.

Sp3.811H Katja Lindenberg

17.10.-7.11.11, 5 UStd.

4 x Mo, 17.00-18.00 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista

€ 9,20 (erm: € 9,20) 8–10 Teiln.

Heilkräuter in Spandau – Herbstkräuter

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

Theorie: Do, 8.09. und 15.09.2012, 19:30-21:00 Uhr, Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.03

Kräuterwanderungen: Sa, 10.09. und 17.09.2012, 10:00-13:00 Uhr

Der Treffpunkt für die Kräuterwanderungen wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Sp3.830H Monika Holdack

12 UStd.

Theorie: 2x Do, 8./15.9.11, 19.30-21 Uhr

sowie Wanderungen: 2x Sa, 10./17.9.11,

10.00-13.00 Uhr

€ 32,80 (erm: € 18,40) 8–15 Teiln.

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 für eine Frühjahrskur nutzen? Welche Tipps gibt es für das sachgerechte Sammeln und Lagern der Kräuter? Auf die Herstellung von Tinkturen, Heilweinen, Ölauszügen, Tees und die sachgerechte Lagerung wird im Theorieteil eingegangen. Anwendungsmöglichkeiten werden nach traditionellen und neueren naturkundlichen Gesichtspunkten besprochen.

Theorie: Do, 19.04. und 3.05.2012, 19:30-21:00 Uhr, Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.03

Kräuterwanderungen: Sa, 21.04., 28.04., 5.05. und 12.05.2012, 10:00-13:00 Uhr

Der Treffpunkt für die Kräuterwanderungen wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Sp3.831F Monika Holdack

20 UStd.

Theorie: 2 x Do, 19.4./3.5.11, 19.30-21.00

Uhr sowie Wanderungen,

4 x Sa, ab 21.4.12, 10.00-13.00 Uhr

€ 52,00 (erm: € 28,00) 8–15 Teiln.

2011

2012

RUND UM DIE GESUNDHEIT

Vital durch den Tag mit den Mineralsalzen nach Dr. Schüßler

Als Erste Hilfe werden die Mineralsalze bei Muskelkater, Konzentrationsstörungen, innerer Anspannung sowie als stärkende Prophylaxe vor Infekten immer häufiger eingesetzt. An zwei Abenden gewinnen Sie erste Einblicke in die Mineralsalztherapie nach Dr. Schüßler: Sie lernen die Wirkung einzelner Mineralsalze kennen, ihre Anwendungsmöglichkeit – innerlich wie äußerlich – und die Dosierung. Im Praxisteil wird gemeinsam eine Schüßler-Einreibung hergestellt. So können Sie sich stärkend durch den Tag begleiten lassen.

Material- und Kopierkosten in Höhe von 6,50 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Sp3.850H Brigitte Karbe

20.-27.10.11, 6 UStd.

2 x Do, 19.00-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08

€ 14,40 (erm: € 7,20) 8–15 Teiln.

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.



Sp3.851F Marion Kellner

22.-30.3.12, 8 UStd.

Do, 22.03., 19.00-20.30 Uhr;

So, 25.03., 15.00-16.30 Uhr;

Mi, 28.03./Fr, 30.03., 19.00-20.30 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7, Raum 4

€ 23,20 (erm: € 13,60) 12 – 20 Teiln.

Entspannt älter werden – Vortragsreihe für Frauen ab 60

Das Altern bringt manche Veränderung mit sich. Der Stoffwechsel wird langsamer, der Schlaf anfälliger. Was hilft, sich bis ins hohe Alter fit und gesund zu fühlen?

5.03.2012 – Stoffwechselveränderungen ab 60: Durch die Veränderung des Stoffwechsels lässt die Regenerationskraft des Körpers nach. Nicht nur Abgeschlagenheit oder eine Gewichtszunahme können auftreten. Cholesterinspiegel und Blutdruck können sich ebenfalls verändern. Ernährungs- und Lebensweise können helfen, diese Veränderungen positiv zu beeinflussen.

12.03.2012 – Schlafstörungen bewältigen: Die Folgen einer schlaflosen Nacht, Müdigkeit, Erschöpfung und Unkonzentriertheit können sehr belastend sein. Was Sie selbst gegen Schlafstörungen tun können, ist das Thema dieser Veranstaltung.

Sp3.900aF/bF Christina Sachse / Katarina Schneider

5.3. und 12.3.11,

Mo, 19.00-20.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3,

Raum: Valentinswerder

Entgelt pro Abend:

€ 4,00 (erm: € 2,00) 8–14 Teiln.



2011

2012

2011

2012



Foto: Ilona Stopp

Feng Shui, Wohnen und Gesundheit

Feng Shui ist Teil einer ganzheitlichen chinesischen Lehre, die Ernährung, Bewegung und innere Haltung umfasst. Feng Shui ist also mehr als schöne Gestaltung der Räume. Dieser Vortrag setzt seinen Schwerpunkt auf Wohnen und Gesundheit. Es besteht die Möglichkeit, Fragen zum eigenen Wohnen zu stellen. Geplant sind u.a. folgende Themen:

- Chi: Gesundes Leben und was dazu gehört
- Wohntypen: Welches Wohnen passt zu mir? – Wie finde ich meinen Kraftplatz?
- Schutz vor Elektrosmog und Schadstoffen

Sp3.910H Klaus Füsser

27.10.11, 3 UStd.

Do, 18.30-20.45 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3,

Raum: Valentinswerder

€ 6,00 (erm: € 3,00) 8–14 Teiln.

Feng Shui, Gesundes Wohnen in der Stadt

Wir alle wollen gesund wohnen und in einem Viertel leben, in dem wir uns wohl fühlen. Zudem soll unsere Wohnung umweltfreundlich und kostengünstig sein. Deshalb ist Nachhaltigkeit – das sinnvolle Zusammenwirken von ökonomischen, ökologischen und sozialen Gesichtspunkten – eine Forderung an den modernen Wohnungsbau. In diesem Vortrag wollen wir untersuchen, welche persönlichen Wohnbedürfnisse wir haben und was wir beim Wohnen für unser eigenes Wohlbefinden beachten sollten. Zur bildhaften Erläuterung werden vorbildliche Siedlungen aus Berlin vorgestellt.

Sp3.911F Klaus Füsser

16.2.12, 3 UStd.

Do, 18.00-20.15 Uhr

Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,

Konferenzraum

€ 6,00 (erm: € 3,00) 8–16 Teiln.

Der Feng-Shui-Garten

Chinesische und japanische Gärten haben auch uns Europäer immer wieder bezaubert und großen Einfluss auf die Garten- und Parkgestaltung des Abendlandes gehabt. Mit Hilfe von Feng Shui und den Gestaltungsregeln dieser Kunst können wir uns ein wenig dieses Zaubers auch in unseren Garten oder auf unseren Balkon holen. Unter anderem sprechen wir folgende Themen an: Das Bagua für Garten, Balkon und Hof – Raumgestaltung mit der „Vier-Tiere-Lehre“ – Natürliches Gärtnern – Kleine Pflanzenkunde – Wege, Sitzplätze und Wasserflächen

Sp3.912F Klaus Füsser

8.3.12, 3 UStd.

Do, 18.00-20.15 Uhr

Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,

Konferenzraum

€ 6,00 (erm: € 3,00) 8–16 Teiln.

NEU: VHS-Kurse in der WASSERSTADT SPANDAU:

Durch die Kooperation mit Pro Seniore, Residenz Wasserstadt, hat die VHS Spandau die Möglichkeit, Bewohnern der Wasserstadt wohnortnah Kurse anzubieten – im angenehmen Ambiente direkt an der Havel! Die Kurse sind, sofern nicht anders vermerkt, offen für jede Altersgruppe. In erster Linie finden Sie diese Kurse im Bereich Gesundheit, aber auch einen Englisch-Konversationskurs sowie einige Vorträge finden Sie im Programm unter folgenden Kursnummern:

Sp 1.037H	Senioren-sicherheit: Die Tricks von Gaunern und Betrügern
Sp 1.038F	Senioren-sicherheit: Schutz vor Handtaschendiebstahl und Taschenraub
Sp2.128H	Porzellan aus Meißen
Sp2.129H	Die Weihnachtsgeschichte in der Bildenden Kunst
Sp2.130/131/132F	Künstler legen die Bibel aus – Das Neue Testament
Sp 3.004H	Mental- und Entspannungstraining
Sp 3.010F	Gedächtnistraining und Entspannen
Sp 3.029H/F	Yoga - Schnupperkurs für Senioren
Sp 3.063H/F	Qi Gong zum Kennenlernen
Sp 3.067H/F	Stilles und Bewegtes Qi Gong
Sp 3.416H/F	Gymnastik für Ältere – Locker vom Hocker
Sp 3.810/811H/F	Bewegung tut gut! – Begleitete Spaziergänge
Sp 3.900aF/bF	Entspannt älter werden – Vortragsreihe für Frauen ab 60
Sp 3.910H	Feng Shui, Wohnen und Gesundheit
Sp 5.233H/F	Teatime – Englischkonversation light am Sonntagnachmittag

Adventsbasar: 26. November 2011, 14.00–17.00 Uhr

„Auch die Vorbereitung auf die Adventszeit kann sehr schön sein – so wie der Adventsbasar in der Pro Seniore Residenz Wasserstadt. Erleben Sie bei süßen weihnachtlichen Leckereien und Glühwein den traditionellen Verkauf von selbstgebastelten Adventskränzen, Kerzen, Karten, Strickwaren und vielem mehr. Sie sind herzlich eingeladen, mit Nachbarn und Bewohnern gemeinsam zu feiern und die gemütliche Geselligkeit zu genießen.“

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- ab U-Bhf. Haselhorst: Bus 236 Richtung Gatower Str. / Heerstr. bis Haltestelle „Spandauer-See-Brücke“.
- ab Bahnhof Spandau: Bus 236 Richtung U-Bhf. Haselhorst bis Haltestelle „Spandauer-See-Brücke“

