

Bürgerkurse

September 2019



NEUER Kurs

Yoga-Kurse*

Hatha Yoga Mo 9.30-11.00	Pausiert im September
Abend Hatha Yoga Mo 20.15-21.45	mit Ingrid Herrmann
Kinderyoga Di 16-16.45	Pausiert im September 4 bis 6 Jahre
Hatha Yoga Di 18.30-20.00	mit Anika Keils
Hatha Yoga Di 20.15-21.45	mit Gesa Marken
Hatha Yoga Mi 9.00-10.30	mit Tina Grünbauer Anfänger und Fortgeschrittene
Yoga mit Baby Mi 10.45-11.45	mit Sandra Moreno
Yoga für Schwangere Mi 12.00-13.30	mit Sandra Moreno
Vinyasa Yoga Mi 18.30-20.00	mit Ingrid Herrmann offen für alle Niveaus
Yang meets Yin-Yoga Mi 20.15-21.45	mit Ingrid Herrmann offen für alle Niveaus
Yoga auf dem Stuhl Do 15.00-16.00	mit Marianne Schmitz
Yoga für Schwangere Do 18.30-19.30	mit Christina Schweitzer
Vinyasa Yoga Do 20.15-21.45	mit Marieke Marken
Wake up Yoga Fr 9.15-10.45	mit Katrin Uecker Element Yoga
Hatha Yoga Fr 11.00-12.30	mit Katrin Tupping
Alignment Based Yoga Fr 17.00-18.30	mit Rayna Recheva (in english)
Hatha Yoga Fr 19.00-20.30	mit Valentine Linke
Kundalini Sa 11.30-13.00	mit Diana Smith 8,- € pro Termin/10er Karte 70,- €
Sunday-Yoga So 9.00-10.30	mit Tina Grünbauer Anfänger und Fortgeschrittene
Kundalini – Mantra - Meditation So 11.30-13.00	mit Sada Sukh Sabine Will ab 1.9. 8,- € pro Termin/10er Karte 70,- Euro

In eigener Sache: Die KungerkiezInitiative e.V. ist ein ehrenamtlicher Verein. Unsere Angebote sind nur möglich durch das Engagement von Freiwilligen. Bitte helft mit, die Ausstattung und die Räume in gutem Zustand zu erhalten, damit auch in Zukunft Menschen vom Angebot profitieren können. Danke!

Kurse für Kinder & Familien*

Yoga mit Baby	Mi 10.45-11.45	mit Sandra Moreno 5,-/ 10er Karte: 45,-€
Offene Krabbelgruppen	Mo 9.30-11.30 Mi 15.00-17.30 Do 9.30-11.30	[3 € inkl. Kaffee, Tee]
[ab 6 Monaten]		
Kindertanz- und Bewegungslieder	Mo 16.30-17.30	Rhythmus & Bewegung mit Michael Schmitz
[2-4 Jahre]		
Beat Babies Zwerg I	Di 10.15-11.15	erste Musik-Erfahrungen mit Michael Schmitz
[ca. 5-10 Monate]		
Beat Babies Zwerg II	Di 11.30-12.30	erste Musik-Erfahrungen mit Michael Schmitz
[ca. 5-10 Monate]		
Beat Babies I	Mo 15.00-15.00	Singen & Musizieren mit Michael Schmitz
[ab 8 Monaten]		
Beat Babies II	Di 14.15-15.15	Singen & Musizieren mit Michael Schmitz
[ab 8 Monaten]		
Beat Babies III	Di 15.30-16.30	Singen & Musizieren mit Michael Schmitz
[ab 12 Monaten]		
Kinderyoga	Di 16.00-16.45	Pausiert im September
[4 bis 6 Jahre]		
Kreativer Kinder-Tanz	Mi 16.00-16.45	mit Ana Kavalis
[3 bis 4 Jahre]		
Beat Babies Dancing	monatliche Kleinkind-Disco in der K20 – auf Spendenbasis https://www.facebook.com/kungerkiez/	
Fit mit Kind	Mo 17.00-18.00	mit Linda Demfack (siehe Rückseite)

* Ort (wenn nicht anders angegeben): Kiefholzstraße 20

Musik & Kulturelles

Chor: Die Weltberliner	Anm.: mail@die-weltberliner.de Kiezclub Gérard Philipe
Mo 19:45 Uhr	
Ukulele	Karl-Kunger-Straße 30
Mo 20.15-21.45	5er-Karte 20,- €/Fortgeschrittene
Mi 20.15-21.45	5er-Karte 20,- €/Anfänger
TakeTiNa	mit Helmut Erler AnfängerInnen und Profis, Vorkenntnisse oder Instrumente sind nicht erforderlich.
Do 18.30-20.00	

Hinweis: Bitte kommt immer fünf Minuten vor Kursbeginn – aus Respekt vor allen anderen Teilnehmenden und damit wir pünktlich und entspannt beginnen können. Danke!

Weitere Sport- & Bewegungsangebote*

„Aufrecht in den Tag“ - CANTIENICA®-Beckenbodentraining	8,-Euro/Erm. möglich	mit Antje Rüttgardt
Di 8.30-9.30	Mit Anmeldung unter: 0179/7667954 oder mail@massage-koerperarbeit.de	
Feldenkrais/Körperarbeit	4€/10er 36€	mit Rita Mohn
Di 10.00-11.00	Infos und Anmeldung: feldenkrais-in-treptow@gmx.de	
Mi 17.00-18.00		
Qi Gong	mit Gerolf Kaßbaum	
Mi 9.00-10.30		
Fit und Aktiv – 50 +	mit Tina Grünbauer	
Mo 19.00-20.00		
Shiatsu	Olga Koch	
Zeit und Preis n.V.	0151/2585348 oder olga@misscut.com	
Tai Chi	mit Ines Kuth	
Sa 9.30-11.00	auf Spendenbasis; offene Übungsgruppe bei gutem Wetter im Schlesischen Busch	
Der resonante Körper	mit Ana Kavalis	
Do 10.00-11.30		

Weitere Projekte der KiezInitiative



KIEZ-KUNST-KULTUR – Monatlicher Kiezflyer für Alt-Treptow
Infos unter: <http://www.facebook.com/Kungerkiezflyer>



Galerie Kungerkiez – Monatlich wechselnde Ausstellungen,
Lesungen, Podiumsdiskussionen und Konzerte – Infos unter:
<https://de-de.facebook.com/GalerieKungerkiez>



Workshops – Veranstaltungen – Lesungen und vieles mehr
<https://www.facebook.com/kungerkiez>



Kunger.Kiez.Theater – Das OFF-Theater im Kungerkiez –
VIELFÄLTIG ANDERS UND IMMER NEU!
<http://theater.kungerkiez.de> oder [facebook](https://www.facebook.com)



Chor: Die Weltberliner – Singen verbindet! Infos unter:
<https://www.facebook.com/Berliner-Flüchtlingschor>



GuKuK – Klimaprojekt (Garten, Lastenräder und vieles mehr)
www.klima.kungerkiez.de



Baumscheibenfest – Nicht-kommerzielles und dezentrales
Kiezfest: Infos unter: <http://www.baumscheibenfest.de/>
<https://www.facebook.com/Baumscheibenfest/>

Mehr unter www.kungerkiez.de

Weitere Infos und Anmeldung bei den jeweiligen Kursleiter*innen!

Fit mit Kind

Wir wollen die Muskulatur (wieder-)aufbauen, die in der Schwangerschaft zurückgegangen ist oder stark gedehnt wurde. Der Beckenboden wird berücksichtigt und die Entspannung kommt nicht zu kurz. Kinder können gerne mitgebracht werden! Montag 17 bis 18 Uhr.

Helmut Erler - TaKeTiNa - Rhythmusreisen

Rhythmisches Lernen ist menschliches Lernen. TaKeTiNa ist ein musikalischer Gruppenprozess - ausgehend davon, dass alle Menschen eine rhythmische Begabung besitzen. Donnerstag 18.30 Uhr | hey@heyrec.org

Konfliktsprechstunde

Die Konfliktsprechstunde bietet eine erste Hilfe Konflikten. Entwickeln Sie neue Perspektiven mit unserm Team: Andrea, Liane, Moni, Nele, Ulrike. Jeden 1. und 3. Dienstag, 18.00- 20.00 Uhr, Galerie Kungerkiez, auf Spendenbasis | Konfliktsprechstunde@t-online.de

Workshop: Elternberatung

Janina Klein | 12. August | 19 Uhr | Galerie Kungerkiez
Es geht es darum, was Eltern zur Stärkung brauchen, wie sie für sich selbst sorgen und was sie tun können, wenn sie die Anforderungen von außen überfordern. Und um die Kinder – welche Bedürfnisse haben sie? Das Angebot wird vom Jugendamt TK finanziert.

Klassische Schultermassage für Frauen

Kursleiter/in: Sarah Mumbi Gleich Kosten: 10€/15 Minuten
Anmeldung: mumbi.gleich@googlemail.com
Telefon: 01522/4226853 / Freitag ab 13 Uhr

Shiatsu

ist eine aus Japan stammende Form der Körperarbeit, die entspannend, ausgleichend und energetisierend auf Körper und Geist wirkt. Sie gibt neue Impulse auf dem Lebensweg und dem Weg der Selbstheilung und führt zu einer bewussteren Wahrnehmung des Körpers. Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit vom Alltag!

Olga Koch | Termine nach Vereinbarung | olga@misscut.com

Die KungerKiezInitiative e.V. ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein und anerkannter Träger der freien Jugendhilfe. Ihr Ziel ist die Förderung von Kunst und Kultur, die Schaffung von (Kurs-)Angeboten für alle AnwohnerInnen sowie die Belebung der Stadtteilkultur. Getragen wird der Verein durch Spenden, Mitgliedsbeiträge und das große ehrenamtliche Engagement vieler BürgerInnen des Kungerkiezes. Weitere Informationen unter www.kungerkiez.de.

Alle Angaben ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten – Aktuelle Informationen zu Kursausfällen/-änderungen: www.facebook.com/kungerkiez/

Stand: 04.09.2019

September 2019 - KungerKiezInitiative e.V.

Anmeldung

Alle Kurse sind, wenn nicht anders angegeben, offen und nicht fortlaufend. Es erfolgt keine zentrale Kursanmeldung! Kommt vorbei, macht mit!

Preise

Yoga: Einzelticket: 5,- €/10er-Karte 45€ (mit Berlinpass: 36€)
Kurse für Kinder & Familien: Einzelticket: 5€, 5er-Karte 20€
Krabbelgruppen: 3€

Die Kursgebühren sind am Tag des Kurses zu entrichten. 5er- und 10er Karte sind ab Ausstelldatum sechs Monate gültig und müssen nicht fortlaufend eingelöst werden.

Ort

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse in den Kursräumen in der Kiefholzstraße 20 statt.

Räume mieten?

Die KungerKiezInitiative e.V. stellt ihre Räume grundsätzlich auch anderen zur Verfügung, um ein eigenes Angebot zu realisieren oder um sich einfach nur zu treffen. Auch Kindergeburtstage oder Seminare und Workshops finden hier in vier Räumen mit unterschiedlichen Größen und Ausstattungen ihren Platz. Die Miete geht direkt in die Deckung unserer monatlichen Unkosten und hilft, die Räume für die Allgemeinheit zu erhalten. Die Preise sind gestaffelt nach Sozial-, Normal- und Förderpreis und unter www.kungerkiez.de nachzulesen.

Bitte achtet auf die Aushänge in der Galerie und in den Kursräumen oder schaut ins Internet:
www.kungerkiez.de oder folgt uns bei [Facebook](https://www.facebook.com/kungerkiez/)

Wir freuen uns immer über **Spenden**
(<https://www.betterplace.org/de/organisations/14565-kungerkiezinitiative-e-v>) oder **Einkäufe** über den Bildungsspenden: <https://www.bildungsspenden.de/kiezini/>



KungerKiezInitiative e.V. in Alt-Treptow

Nachbarn für Nachbarn

Bürgerkurse

Kursprogramm September 2019