

# Bürgerkurse

September 2019



NEUER Kurs

## Yoga-Kurse\*

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

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

\* Ort (wenn nicht anders angegeben): Kiefholzstraße 20

## Musik & Kulturelles

<b>Chor: Die Weltberliner</b>	Anm.: <a href="mailto:mail@die-weltberliner.de">mail@die-weltberliner.de</a> Kiezclub Gérard Philipe
Mo 19:45 Uhr	
<b>Ukulele</b>	Karl-Kunger-Straße 30
Mo 20.15-21.45	5er-Karte 20,- €/Fortgeschrittene
Mi 20.15-21.45	5er-Karte 20,- €/Anfänger
<b>TakeTiNa</b>	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\*

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



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



**GuKuK** – Klimaprojekt (Garten, Lastenräder und vieles mehr)  
[www.klima.kungerkiez.de](http://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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.kungerkiez.de).

Alle Angaben ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten – Aktuelle Informationen zu Kursausfällen/-änderungen: [www.facebook.com/kungerkiez/](https://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](http://www.kungerkiez.de) nachzulesen.

**Bitte achtet auf die Aushänge in der Galerie und in den Kursräumen oder schaut ins Internet:**  
[www.kungerkiez.de](http://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**