

Bürgerkurse

März 2020



Yoga-Kurse*

Abend Hatha Yoga Mo 20.15-21.45	mit Ingrid Herrmann
Hatha Yoga Di 18.30-20.00	mit Rayna
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 Clara Grötzinger
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
Wake up Yoga Fr 9.15-10.45	mit Katrin Uecker Element Yoga
Hatha Yoga Fr 11.00-12.30	mit Adelheid Rehmann
Alignement 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,- €

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 Clara Grötzinger 5,-/ 10er Karte: 45,-€
Offene Krabbelgruppen [ab 6 Monaten]	Mo 9.30-11.30 Mi 15.00-17.30 Do 9.30-11.30	} [3 € inkl. Kaffee, Tee]
Kindertanz- und Bewegungslieder [2-4 Jahre]	Mo 16.30-17.30 5,-/5er-Karte 20€	
BeatBabies I [ab 8 Monaten]	Mo 15.00-15.00 5,-/5er-Karte 20€	Singen & Musizieren mit Michael Schmitz
BeatBabies-Zwerg I [ca. 3-9 Monate]	Di 10.15-11.15 5,-/5er-Karte 20€	erste Musik-Erfahrungen mit Michael Schmitz
BeatBabies Zwerg II [ca. 3-9 Monate]	Di 11.30-12.30 5,-/5er-Karte 20€	erste Musik-Erfahrungen mit Michael Schmitz
BeatBabies II [ab 8 Monaten]	Di 14.15-15.15 5,-/5er-Karte 20€	Singen & Musizieren mit Michael Schmitz
BeatBabies III [ab 12 Monaten]	Di 15.30-16.30 5,-/5er-Karte 20€	Singen & Musizieren mit Michael Schmitz
Kindertanz Borne to dance I mit Emil und Tzechi	Di 15.30-16.15 Di 16.30-17.15	(1,5-3 Jahre) 5,-/5er-Karte 20€ (3-5 Jahre) 5,-/5er-Karte 20€
BeatBabies Dancing	Monatli. Kleinkind-Disco in der K20 – Spendenbasis – Termine unter: https://www.facebook.com/kungerkiez/	

* Ort (wenn nicht anders angegeben): Kiefholzstraße 20

Musik & Kulturelles








Chor: Die Weltberliner Mo 19:45 Uhr	Anm.: mail@die-weltberliner.de Ort: Kiezclub Gérard Philipe
Ukulelen-Gruppe Yu-Q Mo 20.15-21.45	(Teilnahme begrenzt mögl. mit Anmeldung)
Kinderlieder auf der Ukulele begleiten I Mi 18.30-20.00	5,-/5er-Karte 20€ Neuer Anfänger*innen-Kurs ab 22. April 20
Kinderlieder auf der Ukulele begleiten II Mi 18.30-20.00	5,-/5er-Karte 20€ Fortgeschrittene Anfänger (mit Anmeldung)
TaKeTiNa Rhythmusreisen I Do 18.30-20.00	mit Helmut Erler Für Einsteiger*innen 5,-/ 10er Karte: 45,-€
TaKeTiNa Rhythmusreisen II Do 20.15-21.45	mit Helmut Erler Für Kenner*innen 5,-/ 10er Karte: 45,-€

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 Di 8.30-9.30	8,-Euro/ Erm. möglich Mit Anmeldung unter: 0179/7667954 oder mail@massage-koerperarbeit.de	mit Antje Rüttgardt
Feldenkrais/Körperarbeit Di 10.00-11.00 Mi 17.00-18.00	4€/10er 36€ Infos und Anmeldung: feldenkrais-in-treptow@gmx.de	mit Rita Mohn
Qi Gong Mi 9.00-10.30	mit Gerolf Kaßbaum	
Fit und Aktiv – 50 + Mo 19.00-20.00	mit Tina Grünbauer	
Shiatsu Zeit und Preis n.V.	mit Olga Koch 0151/2585348 oder olga@misscut.com	
Klangmassage Zeit und Preis n.V.	mit Brit Doyé 0170 3057 259 oder traumklang@mail.de	
Tai Chi Sa 9.30-11.00	mit Ines Kuth auf Spendenbasis; offene Übungsgruppe bei gutem Wetter im Schlesischen Busch	

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>
-  **Kungerkiez.Theater** – Das OFF-Theater im Kungerkiez – VIELFÄLTIG ANDERS UND IMMER NEU! http://theater.kungerkiez.de_oder_facebook
-  **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!

Yoga auf dem Stuhl – sanft & entspannend für Ungeübte

- * Yoga kann man in jedem Alter beginnen
 - * Yoga hilft, die Vitalität und Lebensfreude zu steigern
 - * Mit den Körperübungen verbesserst Du Deine Beweglichkeit
 - * Atemübungen und tiefe Entspannungsphasen bringen Dich in Deine innere Mitte
 - * Yoga baut Stress ab und macht Dich ausgeglichener und zufriedener.
- Donnerstag 15 bis 16 Uhr | mit Marianne | 4,-€

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 und 20.15 Uhr | hey@heyrec.org

Konfliktsprechstunde

Die Konfliktsprechstunde bietet eine erste Hilfe Konflikten. Entwickeln Sie neue Perspektiven mit unserem Team: Andrea, Liane, Moni, Nele, Ulrike.
Jeden 1. und 3. Dienstag | 18 - 20 Uhr | Galerie Kungerkiez | auf Spendenbasis | Konfliktsprechstunde@t-online.de

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

Klang-Massage

Ablauf einer Klangschalenmassage nach Peter Hess: Nach einem kurzen Vorgespräch werden in bequemer Bekleidung obertonreiche Klangschalen behutsam auf den Körper der KlientInnen aufgesetzt und angeklungen. Im jeweiligen Körperbereich werden unterschiedlich schwingende Klangschalen angeschlagen, um den Körper zu harmonisieren. In der Regel erreichen sie es, in Ruhe zu kommen und loszulassen.

BRIT DOYÉ - mobil - 0170 3057 259 - e-mail - traumklang@mail.de

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/kieziini/>



KungerkiezInitiative e.V. in Alt-Treptow

Nachbarn für Nachbarn

Bürgerkurse

Kursprogramm März 2020