



NEWSLETTER - MENSCHEN IN BEWEGUNG E.V.

Januar 2012

Alle Angebote und Informationen des Newsletters
www.menscheninbewegung.com

SPIEL, SPORT UND BEWEGUNG IM STADTTTEIL

Aktuelle Kurse



Montag

- 10.00 – 11.30 Uhr Bewegungsförderung für Kita-Kinder
Kita Laurentius, Heerstr. 367, 13593 Berlin, Ev. Weinbergkirchengemeinde
- 17.00 – 17.45 Uhr Seniorengymnastik (Prävention von Demenzerkrankungen)
Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin, Gymnastikraum
In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Heerstr. Nord
- 17.15 – 18.00 Uhr Rückengymnastik
Sandstr. 41, 13593 Berlin, Kulturzentrum Gemischtes
- 18.00 – 20.00 Uhr Bogenschießen
Sandstr. 41, 13593 Berlin, Kulturzentrum Gemischtes

Dienstag

- 16.00 – 17.00 Uhr Bewegung für Groß und Klein
Kita Pillnitzer Weg 6, 13593 Berlin
- 17.00 – 18.00 Uhr Frauengymnastik
Sandstr. 41, 13593 Berlin, Kulturzentrum Gemischtes
- 18.30 – 20.00 Uhr Yoga für Einsteiger
Sandstr. 41, 13593 Berlin, Kulturzentrum Gemischtes

Freitag

- 10.00 – 11.30 Uhr Hip-Hop für Kita-Kinder
Obstallee 22, 13593 Berlin, Kita Regenbogen



Ankündigung
Boxsport-Feriencamp in den Winterferien
30.01. - 03.02.2012



mit unserem Trainer Thomas Bolle in Kooperation mit dem Boxverband Berlin
Ort: Sporthalle der Christian-Morgenstern-Grundschule, Montag – Freitag jeweils 11.00 – 13.00 Uhr

Nach den Winterferien Start eines Kurses im Boxsport im Quartier
Hinweis während des Feriencamps und im Newsletter Februar 2012

-
- Geplant ab April - TAI CHI Ferien-Workshop in den Osterferien 14.4.2012
Capoeira-Workshop
Seminare und Vorträge zu den Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung im
Kulturzentrum Gemischtes
- Geplant ab Mai - Nordic Walking im Quartier

ANTI - GEWALT - TRAINING

Durchführung von Gewaltprävention im Sportunterricht (Christian-Morgenstern-Grundschule und Carlo-Schmid-Oberschule)

Fortbildung für Übungsleiter/innen
Termin: 11.02.2012, 09.00 – 15.00 Uhr

Workshops für Erzieher/innen der Christian-Morgenstern-Grundschule
Termine: 24.02.2012, 08.00 – 09.30 Uhr

Kontaktbüro immer donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr in der Christian-Morgenstern-Grundschule
Tel. 0176/6166 4101

*Gefördert mit Mitteln der Europäischen Union, der Bundesrepublik Deutschland und des Landes Berlin
im Rahmen der Zukunftsinitiative Stadtteil – Teilprogramm Soziale Stadt*



VEREIN

Neue Angebote

Spandauer Neustadt



Fitness-Gymnastik



Ab Samstag, den 28. Januar 2012, startet unser neuer Wochenendkurs „Fitness-Gymnastik“

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Untere Sporthalle der Lynar-Grundschule

Staakener Kiez (PLZ 13591)

„Kiez in Bewegung“

Der Verein Menschen-in-Bewegung e.V. hält ab Montag, den 30. Januar 2012 in Kooperation mit dem Vitanas Senioren Centrum Birkenhof ein kostenloses Beratungs- und Bewegungsangebot für ältere Kiezbewohner/innen und Menschen mit pflegerischem Unterstützungsbedarf insbesondere bei dementiellen Erkrankungen im Kiezladen, Stieglakeweg 19, 13591 Berlin vor.

Das Beratungsangebot spricht Angehörige und Pflegepersonal von dementiell Erkrankten mit dem Ziel an, über kostenneutrale Sportangebote in den Bereichen Prävention und Rehabilitation aufzuklären.

Das Bewegungsangebot, an dem man kostenlos teilnehmen kann, führt ein in die Thematik „Prävention von dementiellen Erkrankungen“ mit den Mitteln des Sports unter Anleitung eines fachlich qualifizierten Trainers.

**Beratungsangebot: 15.00 – 15.45 Uhr Bewegungsangebot: 15.45 – 16.30 Uhr
jeweils montags**

Neben diesem Angebot im Kiezladen im Birkenhof sollen weitere folgen, die den Menschen in ihrem vertrauten Wohnumfeld einen Anlaufpunkt geben und den Austausch zwischen Alt und Jung ermöglichen und fördern.

Ansprechpartner sind:

Harald Roller
Klaus Nickel und Bernadette Konietzko

(Menschen-in-Bewegung e.V.)
(Birkenhof)

030 223694-98
030 37340-282

Rehabilitationssport (mit ärztlicher Verordnung)

Montags 18.00 – 18.45 Uhr Lungensport

Ort: Ev. Johannesstift, Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin

Mittwochs 10.00 – 10.45 Uhr Stütz- und Bewegungsapparat
11.00 – 11.45 Uhr Lungensport
12.00 - 12.45 Uhr Lungensport

Ort: Tanzschule Broadway, Askaniering 155, 13585 Berlin

Freitags 10.00 – 10.45 Uhr Stütz- und Bewegungsapparat
11.00 – 11.45 Uhr Lungensport

Ort: Tanzschule Broadway, Askaniering 155, 13585 Berlin

Judo/Selbstverteidigung



Samstags 10.00 – 12.00 Uhr Kinder und Jugendliche
12.00– 14.00 Uhr Erwachsene

Ort: Carlo-Schmid-Oberschule, Gymnastikhalle, Lutoner Str. 15-19, 13581 Berlin
Vereinsbeitrag: 5,00 € für Kinder und Jugendliche, 9,00 € für Erwachsene

Sambo



(russischer Kampfsport)

Samstags 12.00 – 15.00 Uhr alle Altersgruppen

Ort: Lynar-Grundschule, untere Sporthalle, Lutherstr. 19-20, 13585 Berlin
Vereinsbeitrag: 5,00 € für Kinder und Jugendliche, 9,00 € für Erwachsene