



# NEWSLETTER - MENSCHEN IN BEWEGUNG E.V.

## Januar 2012

Alle Angebote und Informationen des Newsletters  
[www.menscheninbewegung.com](http://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