



NEWSLETTER - MENSCHEN IN BEWEGUNG E.V.

Februar 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

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 (nicht am 28.2.)
- 18.30 – 20.00 Uhr Yoga für Einsteiger
Sandstr. 41, 13593 Berlin, Kulturzentrum Gemischtes (nicht am 28.2.)

Freitag

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

Geplant ab März
Geplant ab April

- Parkour-Training und Akrobatik-Kurse
- TAI CHI Ferien-Workshop in den Osterferien 14.4.2012
- Capoeira-Workshop
- Boxen-Workshop
- Workshop Parkour-Training
- Besuch und Auftritt NISAN Kinderfest am Brandenburger Tor
- Seminare und Vorträge zu den Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung im Kulturzentrum Gemischtes

Geplant ab Mai

- Nordic Walking im Quartier

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

Fortbildung für Übungsleiter/innen
Termin: 10.03.2012, 10.00 – 16.00 Uhr

Workshop 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



Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Untere Sporthalle der Lynar-Grundschule
Der Kurs ist für alle geeignet. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Staakener Kiez (PLZ 13591)

Neue Vereinsangebote ab 21. April 2012

Ab Samstag, den 21. April 2012, startet unser neuer Vereinskurs „Boxen“
Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Ab Samstag, den 21. April 2012, startet unser neues Vereinsangebot „Volleyball“
Zeit: 12.00 – 14.00 Uhr

Die Kurse sind für Kinder ab 11 Jahren, Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse geeignet. Die beiden Kurstermine im April sind kostenfrei.

Ort: Sporthalle der Astrid-Lindgren-Grundschule

„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 21, 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 „Demenz bewegt“, 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

Gesundheitssport

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 – 11.30 Uhr Kinder und Jugendliche
11.30 – 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

Zusätzliche Trainingszeit ab 19. April 2012: Donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Zeppelin-Grundschule, Sporthalle

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

Menschen in Bewegung e.V. - Deutsche Kreditbank BLZ: 12030000 Kontonummer: 1001187390
Büro: 13585 Berlin Schützenstr. 10 --- Sprechzeiten : Di 14.00 – 16.00 Uhr Do 15.00 – 17.00 Uhr