



NEWSLETTER - MENSCHEN IN BEWEGUNG E.V.

April 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 Fördererverein Heerstr. Nord e.V.
- 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
- 18.15 – 19.30 Uhr Yoga für Einsteiger
Sandstr. 41, 13593 Berlin, Kulturzentrum Gemischtes

Freitag

- 09.30 – 11.00 Uhr Artistik für Kita-Kinder
Obstallee 22 b, 13593 Berlin, Kita Regenbogen

Tai Chi Chuan und Qi Gong

Zur Ruhe kommen, entspannen, Energie tanken und einen inneren Ausgleich finden, um den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen...

Tai Chi Chuan und Qi Gong (im klassischen Yang-Stil) sind alte chinesische Bewegungskünste, die als Heilgymnastik und Meditation in Bewegung Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen.

Im Zentrum von Tai Chi und Qi Gong stehen runde, weich durch den ganzen Körper fließende Bewegungen, die langsam ausgeführt werden und fast wie ein Tanz anmuten. Alle Gelenke, der Rücken und die Wirbelsäule, das Becken, die Beine und Füße, die Schultern und Arme werden dabei auf sanfte Weise bewegt und aktiviert.

Die Wirkung der Tai Chi- und Qi Gong-Bewegungen ist wohltuend, stimmungsaufhellend, ausgleichend - entspannend und anregend zugleich.

- Der **Körper** wird gepflegt, bleibt beweglich, vital und kommt in Harmonie.
Einseitige Belastungen werden ausgeglichen.
- Unsere vitale **innere Energie** wird angeregt, Disharmonien finden einen Ausgleich.
- Der unruhige **Geist** kommt zur Ruhe, wird gesammelt und erfrischt.
Konzentrationsvermögen, Ausdauer und Aufmerksamkeit werden gestärkt

Für wen ist Tai Chi und Qi Gong geeignet?

Tai Chi und Qi Gong ist für junge und alte Menschen gleichermaßen geeignet.

Wir regen einen sanften, achtsamen, spürenden Umgang mit dem eigenen Körper und die aufmerksame Wahrnehmung der eigenen Grenzen an, so dass Überforderungen vermieden werden. Auch wenn Sie keine Vorerfahrungen haben, werden Sie die Übungen gut mitvollziehen können und Freude daran haben.

Mit Tai Chi und Qi Gong erhalten Sie ein wirkungsvolles „Mittel“, mit dem sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden bis ins hohe Alter nähren und pflegen können.

Leitung: Th. Karthaus / Monika Mewes

**autorisierte Tai Chi-Lehrer (seit 1986) mit langjähriger Unterrichtserfahrung in ihrer
Schule für Tai Chi Chuan Berlin (Schöneberg)**

Zeit: Samstag, den 28. April, und 12. Mai 2012, jeweils 11.00 – 14.00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Gemischtes, Sandstr. 41, 13593 Berlin



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

Fortbildung für Übungsleiter/innen
Termin: 26.05.2012, 10.00 – 16.00 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

Reha-Sport – Demenz-Vorsorge

Montag, 11.00 – 11.45 Uhr

Pro Seniore Wasserstadt, An der Havelspitze 3, 13587 Berlin

Montag, 15.30 – 16.30 Uhr

Forum 13591, Kiezladen, Stieglakeweg 21, 13591 Berlin

Mittwoch, 14.00 – 14.45 Uhr

Caritas-Sozialstation, Westerwaldstr. 20, 13589 Berlin

Donnerstag, 10.00 – 10.45 Uhr

Caritas-Sozialstation in der Kirchengemeinde St. Markus, Am Kiesteich 50, 13589 Berlin

Donnerstag, 11.15 – 12.00 Uhr

Seniorenzentrum Vitanas Birkenhof, Stieglakeweg 19, 13591 Berlin

Diese Kurse sind als Rehabilitationssportangebote zertifiziert.

Ab Mitte April können Sie kostenfrei an den Kursen teilnehmen, wenn eine ärztliche Verordnung Ihres Haus- oder Facharztes vorliegt, die von Ihrer Krankenkasse bewilligt wurde.

Ab Samstag, den 21. April 2012, startet unser neuer Vereinskurs „Boxen“

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Ab Samstag, den 28. April 2012, startet unser neues Vereinsangebot „Volleyball“

Zeit: 12.00 – 14.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Astrid-Lindgren-Grundschule, Südekumzeile 5, 13591 Berlin

Die Kurse sind für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse geeignet. Die beiden Kurstermine im April sind kostenfrei.

Rehabilitationssport (mit ärztlicher Verordnung)

Montags 18.00 – 18.45 Uhr Lungensport

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

Dienstags 09.00 – 09.45 Uhr Stütz- und Bewegungsapparat
09.45 – 10.30 Uhr Stütz- und Bewegungsapparat

Ort: Sportschule TAIYO, Kieffholzstr. 183, Berlin

13.15 - 14.00 Uhr Geistige Behinderung

Ort: Schule am Gartenfeld, Gartenfelder Str. 81, 13599 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

Ab Mittwoch, den 19. April 2012, startet unser zusätzliches Vereinsangebot „Sambo“
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Untere Sporthalle der Lynar-Grundschule, Lutherstr. 19, 13585 Berlin