

# REGELMÄSSIGE ANGEBOTE UND KURSE

(Programmänderungen vorbehalten)

## Kulinarische Weltreise

Freitag, 30. August | Tschechien  
Freitag, 27. September | Irland  
jeweils 18.00 Uhr

Nehmen Sie Platz an der „gemischten“ Tafel!  
Jeden Monat besuchen wir gemeinsam ein anderes Land oder Bundesland und lassen uns von dessen Mentalität, Lebensart und natürlich den dort heimischen Genüssen verzaubern.  
Beim gemeinsamen Kochen werden Einblicke in die Kultur der jeweiligen Station gewährt und beim anschließenden Essen ist Zeit für Gespräche und den kulturellen Austausch.

Kulturzentrum Gemischtes | nur mit Anmeldung 030 315 62 623 | veranstaltungen@gemischtes.net | Kostenbeteiligung 5,00 EUR

## Meditation

Montags, 9. September – 14. Oktober | 18.30 – 20.00 Uhr

Entspannung und innere Ruhe finden.  
Durch die Meditation können wir unseren Geist lehren, ruhig und ausgeglichen zu sein; innerhalb dieser Ruhe liegt ein Potential und ein inneres Wissen, welches unser Leben befriedigend und bedeutsam machen kann. Wir können uns die positiven, heilenden Eigenschaften unseres Geistes erschließen. Innerhalb der Meditation können wir lernen, mit scheinbar unlösbaren Problemen bereitwillig und wirksam umzugehen, indem wir die einfachen, in der Meditation erlernten Methoden anwenden.

Dieser Kurs ist ein Anfängerkurs und richtet sich an alle Interessierten.  
Bitte Sitzkissen oder Decke mitbringen.

Kooperationsangebot Familientreff Staaken und Kulturzentrum Gemischtes mit Niko Kossenjans | 6 Termine | Teilnahmegebühr 10,00 EUR bitte an Dozent N. Kossenjans | bitte melden Sie sich an unter Tel (030) 363 41 12

## Streetdance und HipHop (für Mädchen)

Montags | 16.30 – 18.00 Uhr

mit den Flying Steps

Anmeldung über Musikschule Spandau | Ansprechpartnerin Cornelia Kirbach | Tel (030) 902 79 58 01 | c.kirbach@ba-spandau.berlin.de

## Qi Gong

Dienstags ab 10. September | 10.30 – 12.00 Uhr

Die leicht erlernbaren Übungen des Qi Gong fördern Gesundheit und Wohlbefinden, körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Veranstalter und Anmeldung: www.vhs.berlin.de, info@vhs-spandau.de | Dozent Lambert Janssen | Tel (030) 399 60 12

## Gymnastik für Frauen

Dienstags | 17.00 – 18.00 Uhr

Veranstalter Sabine Barthel | Anmeldung Tel 0179 32 35 523, agitata@t-online.de | jeweils 10 Termine 30,00 EUR

## Yoga

Dienstags, 30. Juli – 1. Oktober, 8. Oktober – 10. Dezember  
18.15 – 19.45 Uhr

Eine Kostenrückerstattung ist nach Absprache mit den jeweiligen Krankenkassen 1x im Jahr möglich. Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer/innen begrenzt

Veranstalter Marianne Allrich | Anmeldung 0152 037 915 50 | m.allrich@gmx.de | 10 x 90 Min | 80,00 EUR

## Tanztee für Senioren mit Tanzanleitung

Jeden ersten Mittwoch im Monat | 15.00 – 17.00 Uhr

7. August mit Tanzanleitung: Tanzschule Broadway  
4. September mit Live Musik

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Broadway Herr Hans Michael Rüsche – für Menschen, die Spaß am Tanz haben oder das Tanzen erlernen wollen.

Kulturzentrum Gemischtes | Anmeldung 030 315 62 623 | Eintritt 3,00 EUR | mit Live Musik: Eintritt 5,00 EUR | mit Berlin Pass 1,00 EUR

## Kindertanz

Donnerstags | 15.00 – 18.00 Uhr

keine Kurse in den Schulferien

15 Uhr: Jazz Hip Hop für Kinder zwischen 10 und 13 Jahren

Mit viel Spaß lernt Ihr in leicht verständlichen Schritten den Aufbau komplexer Choreographien. Jede Stunde hat eine Aufwärmphase, in der Grundlagen der Körperarbeit trainiert werden, eine Phase in der eine Choreographie erarbeitet wird und zum Abschluss cool down mit Spielen.

16 Uhr: tänzerische Früherziehung für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren

Durch spielerische Körperarbeit, die durch den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder unterstützt wird, lernen die Kinder ihren Körper als Ausdrucksmittel und das Tanzen kennen. Es werden Körperbewusstsein, Motorik, Musikalität, und Fantasie auf natürliche Weise gefördert.

17 Uhr: Jazz Hip Hop in spielerischer Form für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren  
Die Stunde ist dem Angebot um 15 Uhr ähnlich nur etwas spielerischer.

Veranstalter Frauke Long | jeweils 10 Termine 40,00 EUR | Info und Anmeldung puenktchendance@gmx.de

## Global-Dance-Floor: Tänze der Welt | Afro Oriental

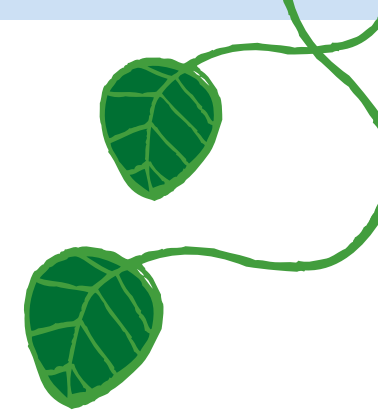
Donnerstags ab 8. August | 18.15 – 20.15 Uhr

weitere Termine: 15., 29. August | 5., 19., 26. September

Das Kennlernprogramm mit Spass für neue Energie!

Die Tänze der Welt durch Tanzen kennenzulernen, ist eine emotionale Begegnung mit anderen Kulturen und wir erleben die schönste Seite mit der besonderen Musik! Einfach durchatmen, abschalten, neue Leute kennen lernen, sich zu schöner Musik bewegen und dabei spielerisch lernen.

Anmeldung VHS Spandau | info@vhs-spandau.de | www.vhs.berlin.de



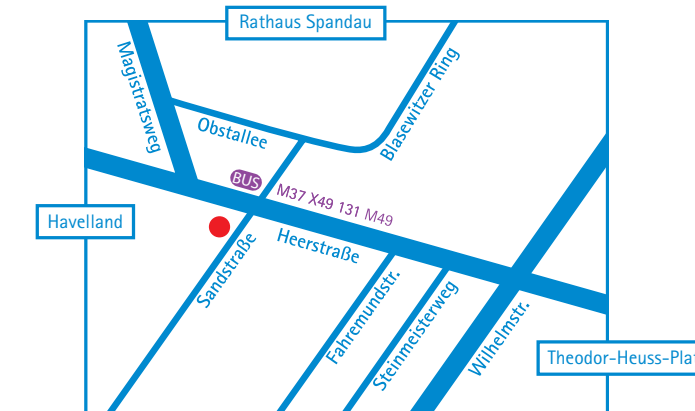
## KONTAKT UND ANFAHRT

### Kulturzentrum Gemischtes

Ansprechpartnerin Sylka Heuer  
Sandstraße 41 | 13593 Berlin  
Tel/Fax (030) 315 62 625  
Büro Di, Do, Fr 10.00 – 15.00 Uhr | Mo, Mi 10.00 – 17.00 Uhr  
Vorbereitung: veranstaltungen@gemischtes.net | www.gemischtes.net

### Busverbindungen/Anfahrt

M37 | X49 | 131 | M49



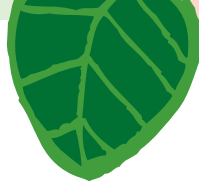
von Theodor-Heuss-Platz max. 20 Min / von Rathaus Spandau max. 15 Min.

Gefördert durch die Europäische Union, die Bundesrepublik Deutschland und das Land Berlin im Rahmen der Zukunftsinitiative Stadtteil - Teilprogramm Soziale Stadt



# JULI BIS SEPTEMBER 2013

(Programmänderungen vorbehalten)



## ■ JULI 2013



**Donnerstag 18. Juli | 15.00 Uhr**  
**Film**

«Gold – Du kannst mehr als Du denkst» erzählt die bewegenden Lebensgeschichten dreier außergewöhnlicher Menschen und Spitzensportler: Henry Wanyoike, blinder Marathonläufer aus Kenia, Kirsten Bruhn, querschnittgelähmte Schwimmerin aus Deutschland und Kurt Fearnley, australischer Rennrollstuhlfahrer.

Dieser Dokumentarfilm erinnert daran, dass jeder mehr erreichen kann, als er denkt, dass in jedem Menschen GOLD steckt.

Kulturzentrum Gemischtes in Kooperation mit Büro Swen Schulz MdB | Anmeldungen erbeten | Tel (030) 367 57 093 | Eintritt frei



**Donnerstag, 25. Juli | 19.00 Uhr**  
**Bürgersteiglesung**

Polenta oder Milchkaffee – in wunderschönen Bildern lässt die Autorin ihre Protagonistin ihr Leben zwischen den Kulturen von Berlin und Kroatien erzählen. Ruza Kanitz – eine Autorin, die literarisch mit menschlichen Gefühlen wie Freude, Enttäuschung und Sehnsucht dem interessierten Leser und Zuhörer Zuversicht und Lebensmut vermittelt.

Bei schönem Wetter vor dem Eingangsbereich des Kulturzentrum Gemischtes, bei trübem Wetter im Haus

Kulturzentrum Gemischtes in Kooperation mit dem Kulturring Berlin e.V. | Eintritt frei | Tel (030) 315 62 623 | [veranstaltungen@gemischtes.net](mailto:veranstaltungen@gemischtes.net)

## ■ AUGUST 2013

**Sonntag 4. August | 15.00 Uhr**  
**Vorhang auf für das Theatercafé Gemischtes**

für Familien und Theaterfreunde

Der Familientreff Staaken und das Kulturzentrum Gemischtes möchten Sie erstmalig zu einer ganz besonderen Theatervorstellung einladen. In familiärer Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen gibt es Theater für Groß und Klein.

Wir freuen uns, wenn Sie gemeinsam mit uns das Theatercafé zu einem fröhlichen und lebendigen Nachmittag werden lassen.

Ansprechpartner Familientreff Staaken | Viola Scholz-Thies 0178 580 75 87 | Kulturzentrum Gemischtes | Ulrich Kluge 030-315 62 623 | Eintritt 5,00 Euro, Familientarif 6,50 Euro

**Freitag, 9. August | 19.00 Uhr**  
**Erzählalon | Wie habe ich mir mein Leben vorgestellt?**

Welche Vorstellungen, heimliche Wünsche, Fantasien gab es? Gehörte "die Welt aus den Angeln heben" dazu? Welchen Einfluß hatte die Clique, der Freundeskreis, die Familie? Wodurch bekam das Leben die bestimmende Richtung? Welche Wünsche und Fantasien sind geblieben? Was wird daraus?

Interessierte wenden sich bitte an Maria Romberg | Tel 0171 52 87 708 | Eintritt frei



**Sonntag, 18. August | 18.00 Uhr**  
**Kabarett | Liederliche Texte**

von und mit Sonya Martin und Heinz Klever  
Ein Gastspiel des Spandauer Volkstheater Varianta

Musikalische Satire im Stile der großen Komponisten Bernstein, Bach und Bohlen. Altersarmut verjazzt, die Bankenkrise als Bossa Nova. Genug geredet! Von jetzt an wird gesungen. Dazu Sketche und Parodien mit hoher Pointendichte. Ein optimales Training für Hirn- und Lachmuskeln.

Kulturzentrum Gemischtes | Eintritt 10,- EUR, erm. 8,- EUR | Tel (030) 315 62 623 | [veranstaltungen@gemischtes.net](mailto:veranstaltungen@gemischtes.net)



**Donnerstag, 22. August | 19.00 Uhr**  
**Bürgersteiglesung**

„Was versteht Horst schon von Lyrik“ | Derjenige der bereit ist Horsts Geschichte zu hören, wird auch verstehen warum dessen Wohnzimmer- eingang von einer Ampel geregelt wird. Stephan Sarek – ein Autor der geschickt Fantasie verwebt mit skurrilem Witz, der das

Alltägliche würzt mit seiner naiv wirkenden jedoch bissigen Satire.

Bei schönem Wetter vor dem Eingangsbereich des Kulturzentrum Gemischtes, bei trübem Wetter im Haus

Kulturzentrum Gemischtes in Kooperation mit dem Kulturring Berlin e.V. | Eintritt frei | Tel (030) 315 62 623 | [veranstaltungen@gemischtes.net](mailto:veranstaltungen@gemischtes.net)



**Donnerstag, 22. August | 10.00 Uhr**  
**Bli-Bla-Blütentanz mit dem Zuckertraumtheater**  
**Kindermitmachtheater ins Reich der Blumen**

Die Schwestern Blumi und Blümi Gänseblümchen, noch zwei kleine Knospen, entdecken die aufregende Welt der Pflanzen. Im Wettstreit ums Wachsen lernen sie die eifrige Biene Sumsi, die gefräßige Schnecke Snigel, die Sonne und den Regen kennen. Wer wird die blumigste Blume? Kommt und tanzt mit Blumi und Blümi den Bli-Bla-Blütentanz.

*Bli-Bla-Blütentanz ist eine witzige Phantasiereise ins Reich der Blumen. Die Kinder können mit Blumi und Blümi Gänseblümchen Abenteuer erleben und sie tatkräftig beim Wachsen unterstützen. Es ist ein Mitmachtheater, das die Kreativität der Kinder anregt. Eine kleine, grüne Wiese ist unsere Bühne.*

Kulturzentrum Gemischtes | Anmeldung unter Tel (030) 315 62 623, [veranstaltungen@gemischtes.net](mailto:veranstaltungen@gemischtes.net) | Gruppen bitte 1 Woche vorher anmelden | Eintritt pro Kind 3,50€ EUR | für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren

**Freitag, 23. August | 16.00 – 18.00 Uhr**  
**Familiendisco**

Der Familientreff Staaken und das Familienzentrum Kita Lasiuszeile lädt herzlich zur ersten Familiendisco im Kulturzentrum Gemischtes ein.

Erleben Sie Spiel und Spaß mit Ihrer Familie, im Vordergrund steht die Freude an gemeinsamer Bewegung mit Musik und Tanz. Alle Familien mit Kindern zwischen 0-6 Jahren sind willkommen an den Bewegungsangeboten teilzunehmen. Klettern, Krabbeln, Schaukeln und natürlich Tanzen mit der ganzen Familie.

Familientreff Staaken | mit dem Familienzentrum Kita Lasiuszeile | Eintritt 2,00 Euro pro Familie | Tel (030) 315 62 623 | [veranstaltungen@gemischtes.net](mailto:veranstaltungen@gemischtes.net)

**Mittwoch, 28. August | 16.00 – 19.00 Uhr**  
**Soziale Fragen in Spandau | Veranstaltungsreihe**

A wie Armut, W wie Wohnen, Z wie Zukunft | Einladung zu 4 Themenrunden | in 2013 | Bildung, Gesundheit, Wohnen und Jobs in Spandau! | Diskutieren Sie heute mit uns zum Thema Wohnen.

Gäste:

- Birgit Monteiro, Geschäftsführung Verband für sozial-kulturelle Arbeit,
- Swen Schulz, Mitglied des deutschen Bundestages
- Reiner Wild, Geschäftsführer Berliner Mietervereinigung
- Wolf Schulgen, Senatsverwaltung für Stadtentwicklung
- Bodo Rockel, GSW Immobilien GmbH (angefragt)

Veranstalter Der Paritätische LV Berlin e.V. mit dem Gemeinwesenverein Heerstraße Nord.e.V. | um Anmeldung bis 13. August wird gebeten | Tel (030) 315 62 623 | [mail@gemischtes.net](mailto:mail@gemischtes.net)

## ■ SEPTEMBER 2013



**Donnerstag, 12. September | 19.00 Uhr**  
**Literaturtreff | «Motzmann und andere Zustände»**

Die Texte von Antje Jülich erzählen in Momentaufnahmen mit subtilem Humor vom Alltag in einer Großstadt. Dazu zählt die ungehaltene Rede eines ungehaltenen Mannes, der den Zustand unseres alltäglichen Wahnsinns hinterfragt.

Hagen Damwerth's musikalische Improvisationen auf verschiedenen Instrumenten verschmelzen mit den Worten und verführen mit ganz eigenen Assoziationen zum Hören.

Kulturzentrum Gemischtes | in Kooperation mit dem Kulturring Berlin e.V. | Eintritt frei | Tel (030) 315 62 623 | [veranstaltungen@gemischtes.net](mailto:veranstaltungen@gemischtes.net)

**Samstag, 14. September | 19.30 Uhr**  
**Aquabella Konzert | «AYADOOEH!»**



NEUES PROGRAMM 2013 | Die vier preisgekrönten Ladies aus Berlin kommen mit ihrem brandneuen Programm: „AYADOOEH!“

Hits der Weltmusik“. Sie singen a cappella in über 20 Sprachen die bekanntesten Songs der jeweiligen Länder. Mit dabei: Lieder aus Hawaii; Bulgarien; Japan und das berühmteste Lied von Miriam Makeba in der Sprache Xosa! Lassen Sie sich mitreißen und verzaubern!

AQUABELLA für das Programm „AYADOOEH“ sind Bérangère Palix, Claudia Karduck, Bettina Stäbert, Elisabeth Sutterlüty

Kulturzentrum Gemischtes | Eintritt 10,00 EUR, erm. 8,00 EUR | Tel (030) 315 62 623 | [veranstaltungen@gemischtes.net](mailto:veranstaltungen@gemischtes.net)

**Sonntag, 15. September | 11.00 – 17.00 Uhr**  
**Aquabella Workshop | «Weltmusik – grenzenlos singen»**

In ihrem Workshop vermitteln die Sängerinnen ihr Wissen um Stimme, Sprache, Bühnenpräsenz und harmonischen Zusammenklang auf eine bestechend einfache Art und Weise. Immer präzise auf ein großes klangliches Ergebnis bedacht, fördern sie mit ihrer humorvollen Arbeitsweise den Mut jeder Einzelnen, jedes Einzelnen.

Es werden mehrere Lieder aus dem reichen Repertoire von Aquabella erarbeitet. Alle Lieder werden weitestgehend ohne Noten vermittelt, Notenkenntnisse sind also keine Bedingung zur Teilnahme am Workshop.

Infos und Anmeldung unter | [info@aquabella.net](mailto:info@aquabella.net) | Teilnahme 50,00 EUR



**Donnerstag, 19. September | 10.00 Uhr**  
**Schiff Ahoi! | Kinderkonzert: Lieder Live zum Mitmachen!**  
**Mimicus die Kinderliedermacher**

Mit brandneuen Matrosen und Piratenliedern erzählen wir eine phantasievolle Geschichte rund um Kaperfahrten und Piratenschätze, den Matrosen-Alltag und Piratengeheimnisse.

Dabei wird natürlich jede Menge Seemannsgarn gesponnen. Und wenn dann der Piraten Smutje sein Süppchen kocht, wird sogar der Klabautermann wach.

Kulturzentrum Gemischtes | Anmeldung unter Tel (030) 315 62 623, [veranstaltungen@gemischtes.net](mailto:veranstaltungen@gemischtes.net) | Gruppen bitte 1 Woche vorher anmelden | Eintritt pro Kind 3,50 EUR | für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren

**Freitag, 20. September | 19.00 Uhr**  
**Erzählalon**

Erfahrung zum Umgang mit Zeit. "Ich nehme mir die Zeit." "Die Zeit rennt mir davon". "Ich habe keine Zeit." "Könnte ich die Zeit doch anhalten." Das Schöne an Zeitnot, Kurz- oder Langeweile.

Interessierte wenden sich bitte an Maria Romberg | Tel (030) 0171 52 87 708 | Eintritt frei

**Sonntag, 22. September | 11.00 Uhr**  
**Frühschoppen | Kleidertausch und Secondhand-Shopping zum Herbstbeginn!**

Sie haben Ihren eigenem Stil und Blick für Mode? Dann bringen Sie einfach schöne, schicke, skurrile Dinge mit – Kleidung, Schuhe, Taschen, Accessoires, Tücher, Schmuck, Kosmetik...

Tauschen, Shoppen, Plaudern mit kleinem Programm und Begrüßungssekt

Kulturzentrum Gemischtes | Eintritt 6,00 EUR | Tel (030) 315 62 623 | [veranstaltungen@gemischtes.net](mailto:veranstaltungen@gemischtes.net)



**Samstag, 28. September | 19.30 Uhr**  
**Konzert | Nastassja Nass**

Nastassja's Stimme im Salon

Eine bunte Mischung aus Liedern, Opern und Operetten Stücken. Sie müssen kein Kenner der klassischen Musik sein um diesen Abend genießen zu können. Durch die frisch und kurz gehaltenen Einleitungen der jeweiligen Stücke, nimmt Nastassja Nass Sie mit auf eine aufregende Reise durch die Wirren der klassischen Gesangsliteratur.

Am Piano: Alexandra Filonenko

Kulturzentrum Gemischtes | Eintritt 8,00 EUR, erm. 6,00 EUR | Tel (030) 315 62 623 | [veranstaltungen@gemischtes.net](mailto:veranstaltungen@gemischtes.net)

