

Projekttitlel	Wir bewegen Treptow-Köpenick
Kontakt/ Info bwgt	bwgt e.V. Brunhildstraße 12 10829 Berlin Stefanie Puschmann, puschiann@bwgt.org Tel. 030 / 789 58 550
Gefördert durch	Berlin bewegt sich, Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege, Gleichstellung, Bezirksamt Treptow-Köpenick

Angebotstitel/ -name	Kostenlose Qualifizierungsreihe für Übungsleiter*innen und Ehrenamtliche
Zielgruppe	Übungsleiter*innen und Ehrenamtliche
<b>Angebot 1</b>	<b>Gesund durch Gehen</b>
Uhrzeit	9:45–11:45 Uhr
Datum	10.10.2024
Ort	Plänterwald
Treffpunkt	Stadtteilzenrum Plänterwald Galileistraße 31, 12435 Berlin
Kurze Angebotsbeschreibung	"Gesund durch Gehen" kräftigt und entspannt gleichermaßen. Der Workshop ist darauf ausgerichtet, den individuellen Gang und die Eigenwahrnehmung zu verbessern. Fast alle Übungen werden im Gehen ausgeführt und basieren auf funktionellem Training.
<b>Angebot 2</b>	<b>Übungen an den Geräten</b>
Uhrzeit	10:00-12:00 Uhr
Datum	17.10.2024
Ort	Plänterwald
Treffpunkt	Stadtteilzenrum Plänterwald Galileistraße 31, 12435 Berlin
Kurze Angebotsbeschreibung	Wie kann ich die Fitnessanlage im Außenraum nutzen? Welche Übungen sind an der Anlage möglich, wie vereinfache ich Übungen?

<b>Angebot 3</b>	<b>Waldbaden</b>
Uhrzeit	10:00-12:00 Uhr an einem Freitag
Datum	01.11.2024
Ort	Waldstück Adlershof
Treffpunkt	Markplatz Adlershof, Helbigstraße/ Dörpfeldstraße, 12489 Berlin
Kurze Angebotsbeschreibung	Waldbaden hält Körper und Seele gesund. Waldbaden setzt auf die Heilkraft der Bäume.
<b>Angebot 4</b>	<b>Übungen für den Beckenboden</b>
Uhrzeit	17:00-19:00 Uhr
Datum	06.11.2024
Ort	Kiezklub Allende
Treffpunkt	Salvador-Allende-Str. 89 12559 Berlin
Kurze Angebotsbeschreibung	Übungen um den Beckenboden zu spüren und zu trainieren.
<b>Angebot 5</b>	<b>Bewegung und Demenz</b>
Uhrzeit	10:00-12:00 Uhr
Datum	13.11.2024
Ort	Kiezklub Alte Schule Adlershof
Treffpunkt	Dörpfeldstr. 54/56 12489 Berlin
Kurze Angebotsbeschreibung	Was ist Demenz und wie gehe ich mit Menschen mit beginnender Demenz um? Welche Übungen kann ich mit Menschen bei beginnender Demenz machen?

Bei Interesse bitte anmelden bei  
Stefanie Puschmann  
[puschmann@bwgt.org](mailto:puschmann@bwgt.org)  
030/789 58 550

Alle Angebote finden Sie unter [www.bewegung-draussen.de](http://www.bewegung-draussen.de)