

# Gesundheit

## Programmbereichsleitung:

### **Cornelia Dittrich**

*Bewegung, Entspannung, Fitness*

Telefon: (030) 902 77 – 35 34

E-Mail: [cornelia.dittrich@ba-te.berlin.de](mailto:cornelia.dittrich@ba-te.berlin.de)

### **Agnes Gelencser**

*Kochen, Ernährung*

Telefon: (030) 902 77 - 66 87

E-Mail: [agnes.gelencser@ba-ts.berlin.de](mailto:agnes.gelencser@ba-ts.berlin.de)

## Koordination:

### **Marlene Menk**

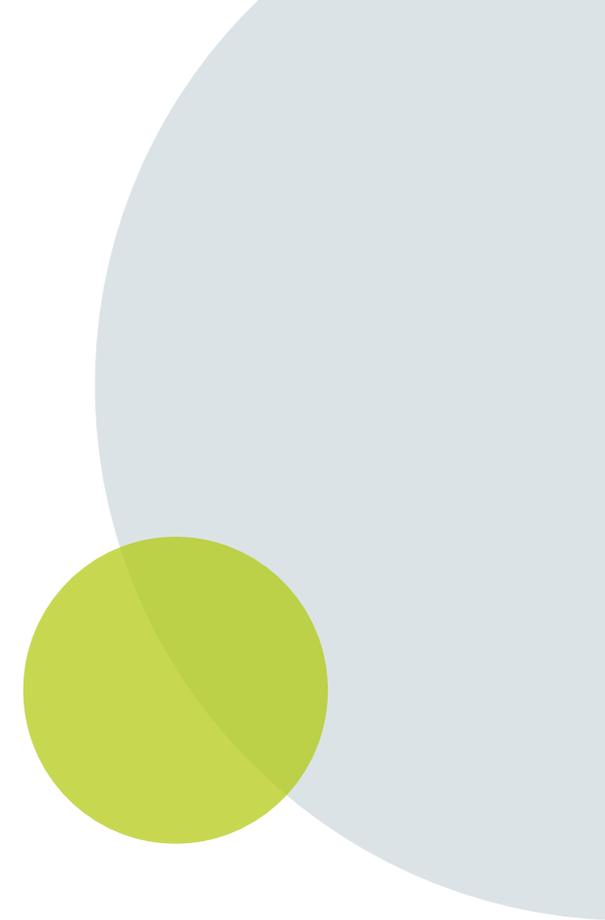
*Gesundheit*

Telefon: (030) 902 77 – 35 38

E-Mail: [marlene.menk@ba-ts.berlin.de](mailto:marlene.menk@ba-ts.berlin.de)

# Inhaltsverzeichnis

Lernorte .....	3
Entspannung .....	4
Bewegung, Fitness .....	17
Ernährung, Kochen.....	25



# Lernorte

<b>Friedenau, Al Nadi</b> Rheinstraße 53-54, 12161 Berlin	<b>Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz *</b> Geschäftsstelle, Anmeldung, Lehrstätte Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin	<b>Tempelhof, Askanische Schule</b> Kaiserin-Augusta-Straße 19-20, 12103 Berlin
<b>Friedenau, Jugendzentrum Burg</b> Friedrich-Wilhelm-Platz 11, 12161 Berlin	<b>Schöneberg, Campus Schöneberger Linse</b> Ella-Barowsky-Straße 62, 10829 Berlin	<b>Tempelhof, Haus Alarichstraße **</b> Alarichstraße 12-17, 12105 Berlin
<b>Friedenau, Kidöb</b> Rheinstraße 53-54, 12161 Berlin	<b>Schöneberg, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum</b> Bamberger Straße 51, 10777 Berlin	<b>Tempelhof, Jugendfreizeitheim Hessenring</b> Hessenring 47, 12101 Berlin
<b>Lichtenrade, Alte Mälzerei ***</b> Steinstraße 41, 12307 Berlin	<b>Schöneberg, Gustav-Langenscheidt-Schule</b> Belziger Straße 43-51, 10823 Berlin	<b>Tempelhof, Paul-Simmel-Grundschule</b> Felixstraße 26-58, 12099 Berlin
<b>Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade</b> Barnetstraße 11, 12305 Berlin	<b>Schöneberg, Interkulturelles Haus</b> Geßlerstraße 11, 10829 Berlin	<b>Tempelhof, Schule am Berlinickeplatz</b> Hofeingang gegenüber Stolbergstraße 5L, 12103 Berlin
<b>Lichtenrade, Käthe-Kollwitz-Grundschule</b> Mellener Straße 38-42, 12307 Berlin	<b>Schöneberg, Jugendtreff Fresh 30</b> Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin	<b>Tempelhof, Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu</b> Boelckestraße 102, 12101 Berlin
<b>Mariendorf, Jugendfreizeithaus Bungalow</b> Mariendorfer Damm 117-121, 12109 Berlin	<b>Schöneberg, Jugendverkehrsschule</b> Sachsendamm 25, 10829 Berlin	
<b>Mariendorf, Johanna-Eck-Schule</b> Ringstraße 103-106, 12105 Berlin	<b>Schöneberg, Kolleg Schöneberg</b> Nürnberger Straße 63 (durch Toreinfahrt), 10787 Berlin	<b>Britzer Garten, Umweltbildungszentrum Freilandlabor</b> Eingang Buckower Damm 168, 12349 Berlin
<b>Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße</b> Markgrafenstraße 19-24, 12105 Berlin	<b>Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule</b> Steinmetzstraße 79, 10783 Berlin	<b>Spandau, Mosaik-Berlin gGmbH</b> Askaniering 155, 13585 Berlin
<b>Mariendorf, Mascha-Kaléko-Schule</b> Königstraße 32, 12105 Berlin	<b>Schöneberg, Nachbarschaftszentrum Steinmetzstraße</b> Steinmetzstraße 68, 10783 Berlin	
<b>Mariendorf, Rheuma-Liga</b> Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin	<b>Schöneberg, Neumark-Schule</b> Steinmetzstraße 46-50, 10783 Berlin	
<b>Mariendorf, Rudolf-Hildebrand-Schule</b> Friedenstraße 23-25, 12107 Berlin	<b>Schöneberg, Rathaus Schöneberg **</b> John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin	
<b>Mariendorf, Rudolf-Hildebrand-Schule, Pavillon **</b> Alt-Mariendorf 43 (Hofeingang), 12107 Berlin	<b>Schöneberg, Spreewald-Grundschule</b> Pallasstraße 15, 10781 Berlin	
<b>Marienfelde, Marienfelder Grundschule, Haus 2</b> Tirschenreuther Ring 69, 12279	<b>Schöneberg, Treff 62</b> Katzlerstraße 6, 10829 Berlin	
<b>Marienfelde, Solling-Schule</b> Alt-Marienfelde 52, 12277 Berlin	<b>Schöneberg, VIA Blumenfisch gGmbH</b> Reichardtsstraße 2, 10829 Berlin	** Z. T. für Rollstühle, Rollatoren und Kinderwagen geeignet.
<b>Marienfelde, Steinwald Schule</b> Hanielweg, 7-9, 12277 Berlin	<b>Schöneberg, Weisse Rose</b> Martin-Lutherstraße 77, 10825 Berlin	*** Barrierefrei.

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS300.001H	<b>Wir lernen Fahrrad fahren - Fahrradkurs für Frauen</b>	Schöneberg, Jugendverkehrsschule, Übungsplatz (Eingang Voralberger Damm!)	12.09.2024 - 17.10.2024	Do, 13.30-15.30 (5x)	21,40	12,20	Khammas, Nadina Schirin
TS300.003H	<b>Berlin und Umgebung mit dem Fahrrad erfahren - Frauen mit dem Rad sportlich unterwegs!</b>	Ort: Outdoor, siehe online	12.10.2024 - 12.10.2024	Sa, 9-18	10	10	Blanck-Lubarsch, Konstanze; Schönemann, Karin

## Entspannung

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS301.001H	<b>Atem und Bewegung</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 11.00-12.30	49,88	26,44	Albes, Cordula
TS301.005H	<b>In die eigene Kraft kommen</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 16.30-18.00	61,60	32,30	Johannsen, Julia
TS301.007H	<b>Lachen ist gesund - Lachyoga</b>	Ort: Outdoor, siehe online	27.09.2024 - 27.09.2024	Fr 16.30-18.00	8,86	5,93	Fietkau, Carola
TS301.009H	<b>Mein Körper - Mein Zuhause</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	12.10.2024 - 12.10.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Kuhlmann, Heike
TS301.011H	<b>Augen, Gesicht und Nacken</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	06.10.2024 - 06.10.2024	So, 13.45-17.00	14,72	8,86	Sollwedel, Andrea

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.013H</b>	<b>Augen, Gesicht und Nacken</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	24.11.2024 - 24.11.2024	So, 13.45-17.00	14,72	8,86	Sollwedel, Andrea
<b>TS301.017H</b>	<b>Kraftvoll sprechen - sicher auftreten</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	08.12.2024 - 08.12.2024	So, 10.00-17.00	26,44	14,72	Parma, Mirjam
<b>TS301.021H</b>	<b>Sounding the Body - Moving the Voice</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	01.12.2024 - 01.12.2024	So, 10.00-17.00	26,44	14,72	Alibert, Zoe
<b>TS301.025H</b>	<b>Einführung in Achtsamkeit und Meditation</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	07.09.2024 - 07.09.2024	Sa, 13.30-17.00	14,72	8,86	Weiglin, Birgitta
<b>TS301.027H</b>	<b>Einführung in Achtsamkeit und Meditation</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	20.10.2024 - 20.10.2024	So, 10.00-13.30	14,72	8,86	Weiglin, Birgitta
<b>TS301.029H</b>	<b>Einführung in Achtsamkeit und Meditation</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	07.12.2024 - 07.12.2024	Sa, 10.00-13.30	14,72	8,86	Weiglin, Birgitta
<b>TS301.035H</b>	<b>Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	17.11.2024 - 17.11.2024	So, 10.00-17.00	26,44	14,72	Kröger, Detlef
<b>TS301.037H</b>	<b>Authentic Movement</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	13.10.2024 - 13.10.2024	So, 10.00-17.00	26,44	14,72	Kuhlmann, Heike
<b>TS301.041H</b>	<b>Sinneswanderungen und Kraft tanken im Wald</b>	Ort: Outdoor, siehe online	14.09.2024 - 23.11.2024	5xSa, wechselnde Zeiten	46,95	24,98	Johannsen, Julia
<b>TS301.045H</b>	<b>Entspannungsoase: Stressabbau durch Bewegung und Meditation</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	05.10.2024 - 05.10.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Pfeiffer, Aline

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS301.047H	<b>Entspannungsoase: Stressabbau durch Bewegung und Meditation</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	16.11.2024 - 16.11.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Pfeiffer, Aline
TS301.050H	<b>Vagus-Meditation</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	14.09.2024 - 14.09.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Pfeiffer, Aline
TS301.053H	<b>Beckenboden-Workshop für Frauen</b>	Schöneberg, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum	14.10.2024 - 14.10.2024	Mo, 18.00-20.15	8,40	5,70	Bentz, Petra
TS301.055H	<b>Bluthochdruck – aktiv und entspannt senken</b>	Schöneberg, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum	16.10.2024 - 16.10.2024	Mi, 18.00-20.15	8,40	5,70	Fränznick, Monika
TS301.057H	<b>Resilienz – Energie tanken im Alltag</b>	Schöneberg, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum	06.11.2024 - 06.11.2024	Mi, 18.00-20.15	8,40	5,70	Fränznick, Monika
TS301.059H	<b>Raus aus dem Kopf - rein in den Körper</b>	Schöneberg, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum	21.11.2024 - 21.11.2024	Do, 18.00-20.15	8,40	5,70	Fränznick, Monika
TS301.065H	<b>Kreative Thai-Massage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	15.09.2024 - 15.09.2024	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
TS301.067H	<b>Entspannungsmassage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	22.09.2024 - 22.09.2024	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
TS301.069H	<b>Shiatsu - Fingerdruckmassage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	06.10.2024 - 06.10.2024	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.071H</b>	<b>Entspannungsmassage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	24.11.2024 - 24.11.2024	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
<b>TS301.073H</b>	<b>Kreative Thai-Massage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	10.11.2024 - 10.11.2024	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
<b>TS301.077H</b>	<b>Ganzkörpermassage für Frauen</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	08.09.2024 - 08.09.2024	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Volmary, Andrea
<b>TS301.083H</b>	<b>Entspannungstechniken kennen lernen</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	11.10.2024 - 29.11.2024	Fr, 19.45-21.15	38,16	20,58	Stamova, Ljudmila
<b>TS301.085H</b>	<b>Wohlfühlen in den Wechseljahren – stark und entspannt durch diese besondere Zeit</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	05.10.2024 - 05.10.2024	Sa, 13.15-17.00	17,65	10,33	Rahe, Kathrin
<b>TS301.087H</b>	<b>Wohlfühlen in den Wechseljahren – stark und entspannt durch diese besondere Zeit</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	08.12.2024 - 08.12.2024	So, 10.00-14.15	18,62	10,82	Rahe, Kathrin
<b>TS301.095H</b>	<b>TaKeTiNa®- Rhythmus als gesunde Kraft</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	28.09.2024 - 29.09.2024	Sa, 13.15-17.00 + So, 10.00-17.00	48,76	25,89	Eckl, Gaby; Erler, Helmut
<b>TS301.101H</b>	<b>TaKeTiNa® – mit Rhythmus zu mehr Gelassenheit und Kreativität im Beruf</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	02.09.2024 - 06.09.2024	Mo-Fr, 09.00-16.00	169,80	86,40	Erler, Helmut; Noack, Natascha
<b>TS301.105H</b>	<b>Feldenkrais-Methode</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 14.00-15.15	46,95	24,98	Withelm, Dorothea
<b>TS301.107H</b>	<b>Feldenkrais-Methode</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 18.15-19.45	61,60	32,30	Fuss, Reinhard

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.109H</b>	<b>Feldenkrais-Methode</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 10.00-11.30	61,60	32,30	Kaps, Antonia
<b>TS301.113H</b>	<b>Feldenkrais-Methode</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 11.45-13.15	61,60	32,30	Kaps, Antonia
<b>TS301.117H</b>	<b>Feldenkrais und ganzheitliches Rückentraining</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 08.45-10.15	55,74	29,37	Fuss, Reinhard
<b>TS301.125H-W</b>	<b>Feldenkrais-Methode: Online</b>	Online, vhs cloud	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 19.30-21.00	73,32	38,16	Kaps, Antonia
<b>TS301.127H-W</b>	<b>Feldenkrais-Methode: Online</b>	Online, vhs cloud	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 9.00-10.30	55,74	29,37	Kaps, Antonia
<b>TS301.129H-W</b>	<b>Feldenkrais-Methode: Online</b>	Online, vhs cloud	14.09.2024 - 30.11.2024	Sa, 10.00-11.30	73,32	38,16	Kaps, Antonia
<b>TS301.135H</b>	<b>Feldenkrais: Workshop am Wochenende</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	21.09.2024 - 21.09.2024	Sa, 14.00-17.00	14,72	8,86	Kaps, Antonia
<b>TS301.137H</b>	<b>Feldenkrais: Für Gesicht, Kiefer und Augen</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	09.11.2024 - 09.11.2024	Sa, 13.30-17.00	14,72	8,86	Baumann, Christiane
<b>TS301.150H</b>	<b>Feldenkrais im Berufsalltag: körperlich und mental beweglich bleiben</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	26.08.2024 - 30.08.2024	Mo-Fr, 09.00-16.00	129,80	66,40	Kaps, Antonia
<b>TS301.155H</b>	<b>Feldenkrais im Berufsalltag: körperlich und mental beweglich bleiben</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	21.10.2024 - 25.10.2024	Mo-Fr, 09.00-16.00	149,80	76,40	Kaps, Antonia
<b>TS301.160H</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 14.30-15.45	51,84	27,43	Baehr, Regina

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.163H</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 17.45-19.00	51,84	27,43	Walter, Eva-Dorothea
<b>TS301.165H</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Turnraum	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 18.15-19.30	51,84	27,43	Walter, Jolanta
<b>TS301.167H</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 16.00-17.15	51,84	27,43	Baehr, Regina
<b>TS301.169H</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 11.00-12:30	55,74	29,37	Baehr, Regina
<b>TS301.171H</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 16.15-17.45	55,74	29,37	Heger, Sigrid
<b>TS301.173H</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	16.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 19.00-20.15	46,95	24,98	Wollowski, Susanne
<b>TS301.175H</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	19.09.2024 - 28.11.2024	Do, 13.45-15.00	42,06	22,54	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.177H</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Marienfelde, Steinwald Schule, Turnhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 18.30-20.00	61,60	32,30	Naumann, Dietmar
<b>TS301.185H</b>	<b>Hatha Yoga: Aufbaukurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 09.00-10.30	61,60	32,30	Frankenberg er, Annette

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.187H</b>	<b>Hatha Yoga: Aufbaukurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 19.15-20.45	61,60	32,30	Walter, Eva-Dorothea
<b>TS301.189H</b>	<b>Hatha Yoga: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 16.30-18.00	61,60	32,30	Sinn, Andrea
<b>TS301.191H</b>	<b>Hatha Yoga: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 18.00-19.30	55,74	29,37	Heger, Sigrid
<b>TS301.193H</b>	<b>Hatha Yoga: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	16.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 20.15-21.30	46,95	24,98	Wollowski, Susanne
<b>TS301.203H</b>	<b>Hatha Yoga: 60 Plus</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 10.45-12.00	51,84	27,43	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.213H</b>	<b>Hatha Yoga für Frauen ab 50</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 11.30-12.45	51,84	27,43	Volmary, Andrea
<b>TS301.215H</b>	<b>Hatha Yoga für Frauen ab 50</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 13.30-15.00	61,60	32,30	Volmary, Andrea
<b>TS301.217H</b>	<b>Hatha Yoga für Frauen ab 50</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 12.30-14.00	55,74	29,37	Volmary, Andrea
<b>TS301.225H</b>	<b>Hatha Yoga - Workshop</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	09.11.2024 - 09.11.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Walter, Jolanta
<b>TS301.227H</b>	<b>Hatha Yoga - Workshop</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	07.12.2024 - 07.12.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Walter, Jolanta

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.233H</b>	<b>Kundalini Yoga</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 18.30-20.00	55,74	29,37	Krusche, Stefan
<b>TS301.235H</b>	<b>Kundalini Yoga</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 20.15-21.30	46,95	24,98	Krusche, Stefan
<b>TS301.250H</b>	<b>Mit Yoga zu mehr Gelassenheit und Stärke im Beruf und Alltag</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	19.08.2024 - 23.08.2024	Mo-Fr, 09.00-16.00	129,80	66,40	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.255H</b>	<b>Yin Yoga zur Förderung innerer Stärke und Ausgeglichenheit</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	21.10.2024 - 25.10.2024	Mo-Fr, 09.00-16.00	149,80	76,40	Albini, Lucia Alejandra
<b>TS301.263H</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	12.09.2024 - 28.11.2024	Do,18.30-19.45	46,95	24,98	Navarro, Abel
<b>TS301.265H</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle	26.09.2024 - 28.11.2024	Do, 15.00-16.15	37,19	20,10	Navarro, Abel
<b>TS301.271H</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	10.09.2024 - 03.12.2024	Di, 18.00-19.30	61,60	32,30	Battistella, Cristiana
<b>TS301.273H</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	18.09.2024 - 04.12.2024	Mi, 8.30-9.45	46,95	24,98	Battistella, Cristiana
<b>TS301.275H</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	10.10.2024 - 28.11.2024	Do, 10.15-11.45	38,16	20,58	Battistella, Cristiana
<b>TS301.277H</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow: Sanft mit Pilates Elementen</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 16.00-17.30	55,74	29,37	Battistella, Cristiana
<b>TS301.279H</b>	<b>Yoga am Abend: Vinyasa zu Yin</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 20.00-21.30	55,74	29,37	Stamova, Ljudmila

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.281H-W</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow - Online</b>	Online, vhs cloud	25.09.2024 - 04.12.2024	Mi, 09.30-10.30	42,06	22,54	Navarro, Abel
<b>TS301.283H</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	10.09.2024 - 03.12.2024	Di, 19.45-21.15	61,60	32,30	Battistella, Cristiana
<b>TS301.285H</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 14.30-16.00	61,60	32,30	Navarro, Abel
<b>TS301.287H</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 13.30-14.45	46,95	24,98	Navarro, Abel
<b>TS301.289H</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 08.30-10.00	55,74	29,37	Navarro, Abel
<b>TS301.291H</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule, obere Turnhalle	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 17.00-18.30	55,74	29,37	Navarro, Abel
<b>TS301.293H</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule, obere Turnhalle	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 18.30-20.00	55,74	29,37	Navarro, Abel
<b>TS301.295H</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	10.10.2024 - 28.11.2024	Do, 8.45-10.00	32,30	17,65	Battistella, Cristiana
<b>TS301.300H</b>	<b>Yoga tut gut</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	11.10.2024 - 29.11.2024	Fr, 14.30-16.00	21,60	12,30	Borgmann, Sigrid
<b>TS301.303H</b>	<b>Hatha Yoga: 60 Plus</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	19.09.2024 - 28.11.2024	Do, 12.15-13.30	42,06	22,54	Frankenberg er, Annette

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.309H</b>	<b>Yoga: der Sonnengruß</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	23.11.2024 - 24.11.2024	Sa+So, 10.00-13.15	26,44	14,72	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.313H</b>	<b>Rücken Fit mit Yoga - Workshop</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	19.10.2024 - 19.10.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Walter, Jolanta
<b>TS301.321H-W</b>	<b>Yoga im Büro - Online</b>	Online, vhs cloud	26.09.2024 - 28.11.2024	Do, 13.00-13.45	23,51	13,26	Walter, Jolanta
<b>TS301.325H</b>	<b>Yoga &amp; Tanz</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	14.09.2024 - 14.09.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Battistella, Cristiana
<b>TS301.327H</b>	<b>Yoga &amp; Tanz</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	19.10.2024 - 19.10.2024	Sa, 10.00-17.00	26,44	14,72	Johannsen, Julia
<b>TS301.329H</b>	<b>Yoga &amp; Tanz</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	30.11.2024 - 30.11.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Battistella, Cristiana
<b>TS301.335H</b>	<b>Yoga auf der Wiese</b>	Ort: Outdoor, siehe online	25.09.2024 - 06.11.2024	Mi, 10.00-11.00	30,34	16,68	Baehr, Regina
<b>TS301.350H</b>	<b>Mit Qi Gong achtsam und resilient in Alltag und Beruf</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	28.10.2024 - 01.11.2024	Mo-Fr, 10.00-16.00	131,45	67,23	Müller, Beate
<b>TS301.355H</b>	<b>Qi Gong: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 20.00-21.30	61,60	32,30	Thulcke, Sven
<b>TS301.357H</b>	<b>Qi Gong: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	12.09.2024 - 05.12.2024	Do, 15.00-16.30	55,74	29,37	Aretz, Florian
<b>TS301.363H</b>	<b>Qi Gong</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle	11.09.2024 - 04.12.2024	Mi, 14.30-16.00	67,46	35,23	Götz, Elisabeth

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.365H</b>	<b>Qi Gong</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	13.09.2024 - 06.12.2024	Fr, 09.15-10.45	61,60	32,30	Götz, Elisabeth
<b>TS301.371H</b>	<b>Stressregulierung durch Qi Gong</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	12.09.2024 - 05.12.2024	Do, 16.45-18.15	55,74	29,37	Aretz, Florian
<b>TS301.375H</b>	<b>Qi Gong, Selbstmassagen und Akupressur</b>	Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule, obere Turnhalle	16.09.2024 - 02.12.2024	Mo, 17.00-18.30	61,60	32,30	Götz, Elisabeth
<b>TS301.381H</b>	<b>Qi Gong für die Wirbelsäule: Spinalkinetik-Tao</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	05.10.2024 - 06.10.2024	Sa/So, 10.00-13.15	26,44	14,72	Mitschke, Wolf-Dietrich
<b>TS301.385H</b>	<b>Qi Gong: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	18.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 19.30-21.00	55,74	29,37	Müller, Beate
<b>TS301.395H</b>	<b>Tai Ji - Qi Gong: Die 18 Bewegungen der Harmonie</b>	Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Turnraum	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 19.00-20.30	61,60	32,30	Mitschke, Wolf-Dietrich
<b>TS301.401H</b>	<b>Tai Ji - Qi Gong: Die 18 Bewegungen der Harmonie Teil I</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	07.09.2024 - 08.09.2024	Sa/So, 10.00-13.15	26,44	14,72	Mitschke, Wolf-Dietrich
<b>TS301.405H</b>	<b>Tai Ji - Qi Gong: Die 18 Bewegungen der Harmonie Teil II</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	09.11.2024 - 10.11.2024	Sa/So, 10.00-13.15	26,44	14,72	Mitschke, Wolf-Dietrich
<b>TS301.411H</b>	<b>Tai Ji - Qi Gong: Die 18 Bewegungen der Harmonie (Set 1)</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	28.09.2024 - 28.09.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Fietkau, Carola
<b>TS301.413H</b>	<b>Tai Ji - Qi Gong: Die 18 Bewegungen der Harmonie (Set 2)</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	29.09.2024 - 29.09.2024	So, 10.00-13.15	14,72	8,86	Fietkau, Carola

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS301.415H	<b>Tai Ji - Qi Gong: Die 18 Bewegungen der Harmonie (Set 3)</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	29.09.2024 - 29.09.2024	So, 13.45-17.00	14,72	8,86	Fietkau, Carola
TS301.425H-W	<b>Tai Ji - Qi Gong: Der kleine Drache macht einen Frühlingsausflug - Online</b>	Online, vhs cloud	24.09.2024 - 26.11.2024	Di, 18.00-19.00	34,26	18,64	Baldzuhn, Sibylle
TS301.431H	<b>Tai Ji Quan: Grundkurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 16.00-17.30	49,88	26,44	Wang, Honghao
TS301.443H	<b>Tai Ji Quan: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 19.30-21.00	55,74	29,37	Wang, Honghao
TS301.447H	<b>Tai Ji Quan: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 16.00-17.30	55,74	29,37	Wang, Honghao
TS301.449H	<b>Tai Ji Quan: Aufbaukurs Schwertkunst</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 19.30-21.00	49,88	26,44	Wang, Honghao
TS301.453H	<b>Tai Ji Quan: Aufbaukurs Schwertkunst</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	14.09.2024 - 30.11.2024	Sa, 10.00-11.30	55,74	29,37	Wang, Honghao
TS301.455H	<b>Tai Ji Quan: Fortgeschrittenenkurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 17.45-19.15	55,74	29,37	Wang, Honghao
TS301.457H	<b>Tai Ji Quan: Aufbaukurs Fächerkunst</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	14.09.2024 - 30.11.2024	Sa, 11.45-13.15	55,74	29,37	Wang, Honghao
TS301.461H	<b>Tai Ji Quan: Fortgeschrittenenkurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 17.45-19.15	49,88	26,44	Wang, Honghao
TS301.475H	<b>Tai Ji Quan: für bessere Konzentration und Beweglichkeit im Alter</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 15.15-16.45	55,74	29,37	Baldzuhn, Sibylle

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.479H</b>	<b>Tai Ji Quan: Doppelfächer</b>	Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Turnraum	23.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 19.00-20.30	49,88	26,44	Baldzuhn, Sibylle
<b>TS301.485H</b>	<b>Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	09.11.2024 - 10.11.2024	Sa, 13.30-16.30; So, 10.00-13.00	26,44	14,72	de Hoog, Marco
<b>TS301.487H</b>	<b>Selbstverteidigung für Frauen über 50</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	01.12.2024 - 01.12.2024	So, 14.00-17.00	14,72	8,86	de Hoog, Marco
<b>TS301.500H</b>	<b>Stabilität in Alltag und Beruf: Stressabbau durch Bewegung und Entspannungstechniken</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	28.10.2024 - 01.11.2024	Mo-Fr, 09.00-16.00	149,80	76,40	Pfeiffer, Aline

# Bewegung, Fitness

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS302.505H	Fit im Alltag	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 11.00-12.00	42,06	22,54	Selent, Petra
TS302.507H	Fit im Alltag	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 16.45-18.00	51,84	27,43	Chiosana, Oxana Andrea
TS302.509H	Fit im Alltag	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 18.15-19.15	42,06	22,54	Sinn, Andrea
TS302.513H	Fit im Alltag	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	18.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 15.45-16.45	34,26	18,64	Pfeiffer, Aline
TS302.525H	Gesundheitstraining	Lichtenrade, Käthe-Kollwitz-Grundschule, obere Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 18.30-19.45	51,84	27,43	Weiglin, Birgitta
TS302.527H	Gesundheitstraining	Lichtenrade, Käthe-Kollwitz-Grundschule, obere Turnhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 18.30-20.00	61,60	32,30	Sollwedel, Andrea
TS302.531H	Gesundheitstraining für Frauen	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 09.15-10.45	61,60	32,30	Selent, Petra
TS302.545H	Gymnastik für Frauen	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 10.45-12.00	46,95	24,98	Bollmann, Birgit
TS302.547H	Gymnastik: 50 Plus	Tempelhof, Schule am Berlinickeplatz, obere Turnhalle	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 17.00-18.00	42,06	22,54	Leipold, Monika

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS302.549H	<b>Gymnastik: 60 Plus</b>	Schöneberg, Gustav-Langenscheidt-Schule, obere Turnhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 19.00-20.00	42,06	22,54	Chatterjee, Margot
TS302.565H	<b>Mobilität und Stretching</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	23.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 14.00-15.00	34,26	18,64	Thomas, Felicitas
TS302.567H	<b>Mobilität und Stretching</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	24.09.2024 - 26.11.2024	Di, 10.45-12.15	49,88	26,44	Thomas, Felicitas
TS302.575H	<b>Muskel- und Faszientraining</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 19.30-21.00	61,60	32,30	Marktscheffel, Marlies
TS302.600H	<b>Box Aerobic</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle	16.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 16.00-17.00	38,16	20,58	Abdul-Rahim, Richard
TS302.603H	<b>Box-Aerobic</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 18.15-19.15	42,06	22,54	Röhrbein, Stefanie
TS302.613H	<b>Bauch-Beine-Po</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	20.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 16.15-17.30	42,06	22,54	Wonnenberg-Eichhorn, Inga
TS302.617H	<b>Bauch-Beine-Po-Rücken: Gymnastik für Frauen</b>	Lichtenrade, Käthe-Kollwitz-Grundschule, obere Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 19.45-21.00	51,84	27,42	Weiglin, Birgitta
TS302.619H	<b>Bauch-Beine-Po-Rücken: Gymnastik für Frauen</b>	Tempelhof, Schule am Berlinickeplatz, obere Turnhalle	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 18.15-19.45	61,60	32,30	Leipold, Monika
TS302.623H	<b>Bauch-Beine-Po-Rücken: Gymnastik für Frauen</b>	Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Turnraum	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 18.00-19.30	55,74	29,37	Leipold, Monika

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS302.627H	<b>Bauch-Beine-Po: Gymnastik für Frauen</b>	Tempelhof, Schule am Berlinickeplatz, obere Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 19.30-21.00	61,60	32,30	Marktscheffel, Marlies
TS302.629H	<b>Bauch-Beine-Po: Gymnastik für Frauen</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 19.45-21.15	61,60	32,30	Sinn, Andrea
TS302.633H	<b>Bauch-Beine-Po: Gymnastik für Frauen</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 18.00-19.30	61,60	32,30	Sinn, Andrea
TS302.635H	<b>Bauch-Beine-Po: Gymnastik für Frauen</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 18.00-19.30	61,60	32,30	Marktscheffel, Marlies
TS302.645H	<b>HIIT Workout</b>	Schöneberg, Gustav-Langenscheidt-Schule, obere Turnhalle	18.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 20.15-21.30	46,95	24,98	Abdul-Rahim, Richard
TS302.647H	<b>Body Fit</b>	Schöneberg, Gustav-Langenscheidt-Schule, obere Turnhalle	16.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 20.15-21.30	46,95	24,98	Kücük-Karasan, Derya
TS302.649H	<b>Body Fit</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	24.09.2024 - 26.11.2024	Di, 10.30-11.45	42,06	22,54	Kücük-Karasan, Derya
TS302.651H	<b>Body Fit: Workshop</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	31.08.2024 - 31.08.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Kücük-Karasan, Derya
TS302.655H	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 15.30-17.00	61,60	32,30	Brodka, Andrea
TS302.657H	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 12.15-13.45	61,60	32,30	Niesytka, Hella

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.659H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Mariendorf, Mascha-Kaléko- Schule, obere Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 17.30-18.30	42,06	22,54	Navarro, Abel
<b>TS302.661H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 16.15-17.45	61,60	32,30	Niesytka, Hella
<b>TS302.663H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 17.30-18.45	51,84	27,43	Röhrbein, Stefanie
<b>TS302.665H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 09.15-10.30	46,95	24,98	Bollmann, Birgit
<b>TS302.667H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 10.45-12.15	55,74	29,37	Brodka, Andrea
<b>TS302.671H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 17.45-19.00	46,95	24,98	Hagedorn, Andrea
<b>TS302.675H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	13.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 12.45-14.15	55,74	29,37	Brodka, Andrea
<b>TS302.679H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	14.09.2024 - 30.11.2024	Sa, 11.45-13.00	51,84	27,43	Bollmann, Birgit
<b>TS302.681H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Gustav- Langenscheidt- Schule, obere Turnhalle	16.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 18.30-20.00	55,74	29,37	Küçük- Karasan, Derya
<b>TS302.683H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Marienfelde, Steinwald Schule, Turnhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 17.00-18.30	61,60	32,30	Naumann, Dietmar

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.685H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	23.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 15.15-16.30	42,06	22,54	Thomas, Felicitas
<b>TS302.687H</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	24.09.2024 - 26.11.2024	Di, 8.45-10.15	49,88	26,44	Kücük-Karasan, Derya
<b>TS302.695H</b>	<b>Pilates: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 17.15-18.45	61,60	32,30	Brodka, Andrea
<b>TS302.697H</b>	<b>Pilates: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 09.00-10.30	55,74	29,37	Brodka, Andrea
<b>TS302.699H</b>	<b>Pilates: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	14.09.2024 - 30.11.2024	Sa, 10.15-11.30	51,84	27,43	Bollmann, Birgit
<b>TS302.715H</b>	<b>Pilates und Gymnastik</b>	Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Turnraum	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 09.00-10.00	42,06	22,54	Weiglin, Birgitta
<b>TS302.725H</b>	<b>Pilates: Kompakt am Wochenende</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	23.11.2024 - 23.11.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Alibert, Zoe
<b>TS302.729H-W</b>	<b>Lunch Break Pilates - Online</b>	Online, vhs cloud	08.10.2024 - 26.11.2024	Di, 13.00-13.45	20,58	11,79	Walter, Jolanta
<b>TS302.737H</b>	<b>Rückenfit</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 17.00-18.00	42,06	22,54	Röhrbein, Stefanie
<b>TS302.739H</b>	<b>Rückenfit</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 16.30-17.45	46,95	24,98	Hagedorn, Andrea

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.741H</b>	<b>Rückenfit</b>	Schöneberg, Gustav-Langenscheidt-Schule, obere Turnhalle	16.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 17.00-18.15	46,95	24,98	Kücük-Karasan, Derya
<b>TS302.745H</b>	<b>Rückenfit: Stark und Beweglich im Alltag</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	25.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 16.45-17.45	34,26	18,64	Pfeiffer, Aline
<b>TS302.749H</b>	<b>Rücken- und Bauchfit</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	20.09.2024 - 29.11.2024	Fr, 17.45-19.00	42,06	22,54	Wonnenberg-Eichhorn, Inga
<b>TS302.753H</b>	<b>Rückentraining</b>	Mariendorf, Mascha-Kaléko-Schule, obere Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 16.15-17.15	42,06	22,54	Navarro, Abel
<b>TS302.755H</b>	<b>Rückentraining</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 20.00-21.00	38,16	20,58	Navarro, Abel
<b>TS302.759H</b>	<b>Rückentraining</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	24.09.2024 - 26.11.2024	Di, 09.00-10.30	49,88	26,44	Thomas, Felicitas
<b>TS302.765H</b>	<b>Rückentraining</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	24.09.2024 - 26.11.2024	Di, 13.00-14.00	34,26	18,64	Navarro, Abel
<b>TS302.775H</b>	<b>Herz-Kreislauf-Fit</b>	Tempelhof, Schule am Berlinickeplatz, obere Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 17.00-18.00	42,06	22,54	Marktscheffel, Marlies
<b>TS302.779H</b>	<b>Herz-Kreislauf-Fit</b>	Tempelhof, Schule am Berlinickeplatz, obere Turnhalle	09.09.2024 - 25.11.2024	Mo, 18.00-19.00	42,06	22,54	Marktscheffel, Marlies
<b>TS302.785H</b>	<b>Energy Dance®</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 16.45-18.15	55,74	29,37	Belli-Bühler, Silvana

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.795H</b>	<b>Biodanza - Tanz des Lebens</b>	Tempelhof, Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu, Raum siehe Aushang	18.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 10.30-12.00	61,60	32,30	Riester, Martina
<b>TS302.801H</b>	<b>Bewegt und entspannt in den Abend</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	23.09.2024 - 02.12.2024	Mo, 19.30-21.00	55,74	29,37	Olech, Heidi
<b>TS302.805H-Be</b>	<b>GYROKINESIS® Training - kostenfreie Einstiegsberatung</b>	Schöneberg, Marie- Elisabeth-Lüders- Schule, obere Turnhalle	11.09.2024 - 11.09.2024	Mi, 17.00-18.30	0,00	0,00	Doffin, Franziska
<b>TS302.807H</b>	<b>GYROKINESIS® Training</b>	Schöneberg, Marie- Elisabeth-Lüders- Schule, obere Turnhalle	18.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 17.00-18.30	55,74	29,37	Doffin, Franziska
<b>TS302.825H</b>	<b>Fitness-Tanz-Training: Bellydance &amp; Latin Dance</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	13.10.2024 - 13.10.2024	So, 10.00-13.30	14,72	8,86	Reißweck, Heike
<b>TS302.827H</b>	<b>Fitness-Tanz-Training: Bellydance &amp; Latin Dance</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	10.11.2024 - 10.11.2024	So, 13.30-17.00	14,72	8,86	Reißweck, Heike
<b>TS302.829H</b>	<b>Fitness-Tanz-Training: Bellydance &amp; Latin Dance</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	01.12.2024 - 01.12.2024	So, 10.00-13.30	14,72	8,86	Reißweck, Heike
<b>TS302.835H</b>	<b>Latin Fit: Workshop</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321	07.09.2024 - 07.09.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Kücük- Karasan, Derya
<b>TS302.839H</b>	<b>Latin Fit: Workshop</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	16.11.2024 - 16.11.2024	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Kücük- Karasan, Derya
<b>TS302.855H</b>	<b>Zumba® Gold</b>	Mariendorf, Johanna-Eck-Schule, Turnhalle	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 17.00-18.00	42,06	22,54	Kellert Antezana, Gabriela Katherine

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.857H</b>	<b>Zumba® Gold</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	11.09.2024 - 04.12.2024	Mi, 19.00-20.00	45,98	24,50	Schnepp, Maruska
<b>TS302.865H</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Mariendorf, Johanna-Eck-Schule, Turnhalle	10.09.2024 - 26.11.2024	Di, 18.00-19.00	42,06	22,54	Kellert Antezana, Gabriela Katherine
<b>TS302.869H</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule, obere Turnhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 19.45-20.45	38,16	20,58	Ohadi, Shahla
<b>TS302.873H</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule, obere Turnhalle	11.09.2024 - 27.11.2024	Mi, 18.30-19.30	38,16	20,58	Ohadi, Shahla
<b>TS302.877H</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	11.09.2024 - 04.12.2024	Mi, 20.15-21.15	45,98	24,50	Schnepp, Maruska
<b>TS302.885H</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 17.45-18.30	29,37	16,19	Kellert Antezana, Gabriela Katherine
<b>TS302.887H</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 18.45-19.30	29,37	16,19	Kellert Antezana, Gabriela Katherine
<b>TS302.889H</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 19.45-20.30	29,37	16,19	Kellert Antezana, Gabriela Katherine
<b>TS302.895H</b>	<b>Zumba® &amp; Toning &amp; Stretching</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle	12.09.2024 - 28.11.2024	Do, 18.15-19.45	49,88	26,44	Reißweck, Heike

# Ernährung, Kochen

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS305.002H	Fisch Basiskurs	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	16.09.2024 - 16.09.2024	Mo, 17.30-21.30	32,91	23,95	Ivers, Kay
TS305.003H	Japanische Süßigkeiten "Kurumi Manju" und Teezeremonie	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	28.09.2024 - 28.09.2024	Sa, 10.00-13.00	36,44	29,72	Nakamoto, Hiroyo
TS305.004H	Süd-indische Küche - vegetarisch	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	17.09.2024 - 17.09.2024	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph
TS305.005H	Brot und Eintopf - international	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	22.09.2024 - 22.09.2024	So, 11.00-16.00	37,41	26,21	Schröder, Randolph
TS305.006H	Vegetarisch-Mediterrane Küche	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	24.09.2024 - 24.09.2024	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph
TS305.007H	Japanische Süßigkeiten "Kurumi Manju" und Teezeremonie	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	28.09.2024 - 28.09.2024	Sa, 14.00-17.00	36,44	29,72	Nakamoto, Hiroyo
TS305.008H	Teenies gemeinsam am Herd: Hot Onion Cheesburger&Pizza selbst gemacht!	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	29.09.2024 - 29.09.2024	So, 11:00-16:30	13,00	13,00	Adrians, Michael
TS305.009H	Küchenlust statt Küchenfrust - Kochkurs für Einsteiger_innen	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	30.09.2024 - 14.10.2024	Mo, 17.30-21.30 (3x)	86,76	59,88	Ivers, Kay

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS305.010H	<b>Ayurvedische Buddha Bowls</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	17.10.2024 - 17.10.2024	Do, 17.30-21.30	33,91	24,96	Adrians, Michael
TS305.012H	<b>Die Soße - Königin eines jeden Gerichts</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	19.10.2024 - 19.10.2024	Sa, 11.00-16.30	37,63	25,31	Ivers, Kay
TS305.014H	<b>Backkurs für Kinder mit Eltern: Backen nach Herzenslust – Spaß für Kinder und Eltern</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	20.10.2024 - 20.10.2024	So, 11:00-16:00	15,00	15,00	Adrians, Michael
TS305.020H	<b>Eintöpfe Basiskurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	04.11.2024 - 04.11.2024	Mo, 17.30-21.30	32,91	23,95	Ivers, Kay
TS305.022H	<b>Maultaschen – schwäbisches Glück – Herrgottsbscheißerle</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	07.11.2024 - 07.11.2024	Do, 17.30-21.30	33,91	24,96	Adrians, Michael
TS305.024H	<b>Currypaste und Masala – selbst hergestellt</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	10.11.2024 - 10.11.2024	So, 11.00-16.00	37,41	26,21	Schröder, Randolf
TS305.026H	<b>Herbst-winterliche Kohlroulade</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	11.11.2024 - 11.11.2024	Mo, 17.30 - 21.30	30,91	21,95	Ivers, Kay
TS305.028H	<b>Thai-Streetfood – würzig und exotisch</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	12.11.2024 - 12.11.2024	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolf

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS305.030H</b>	<b>Pasta-Gnocchi-Risotto-Workshop</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	14.11.2024 - 14.11.2024	Do, 17.30-21.30	36,91	27,96	Adrians, Michael
<b>TS305.032H</b>	<b>Entenkeule geschmort in Rotwein-Portweinsoße mit Backpflaumen und Zwiebeln</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	16.11.2024 - 16.11.2024	Sa, 11.00-16.30	40,63	28,31	Ivers, Kay
<b>TS305.033H</b>	<b>Vegetarischer Basiskochkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	18.11.2024 - 02.12.2024	Mo, 17.30-21.30 (3x)	86,76	59,88	Ivers, Kay
<b>TS305.034H</b>	<b>Andalusische Küche</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	19.11.2024 - 19.11.2024	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph
<b>TS305.036H</b>	<b>Himmlische Wiener Mehlspeisen</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	21.11.2024 - 21.11.2024	Do, 17.30-21.30	32,91	23,96	Adrians, Michael
<b>TS305.038H</b>	<b>Balinesische Kochkunst</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	24.11.2024 - 24.11.2024	So, 11.00-15.30	35,16	25,08	Schröder, Randolph
<b>TS305.040H</b>	<b>Die Küche Louisianas</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	26.11.2024 - 26.11.2024	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph
<b>TS305.042H</b>	<b>Wenn's draußen kalt ist – Knödel vegetarisch!</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	28.11.2024 - 28.11.2024	Do, 17.30-21.30	33,91	24,96	Adrians, Michael

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS305.046H	<b>Japanische Süßigkeiten "Yatsuhashi" und Teezeremonie</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	30.11.2024 - 30.11.2024	Sa, 10.00-13.00	36,44	29,72	Nakamoto, Hiroyo
TS305.048H	<b>Japanische Süßigkeiten "Yatsuhashi" und Teezeremonie</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	30.11.2024 - 30.11.2024	Sa, 14.00-17.00	36,44	29,72	Nakamoto, Hiroyo
TS305.050H	<b>Ente gut - alles gut!</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	01.12.2024 - 01.12.2024	So, 11.00-16.30	44,63	32,31	Ivers, Kay
TS305.052H	<b>Das Beste zuerst! Weihnachtliche Appetizer &amp; ein Glas Crémant</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	05.12.2024 - 05.12.2024	Do, 17.30-21.30	35,91	26,96	Adrians, Michael
TS305.054H	<b>Ente gefüllt mit Rotkohl, mit Kartoffelklößen</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	07.12.2024 - 07.12.2024	Sa, 11.00-16.30	41,63	29,31	Ivers, Kay
TS305.056H	<b>Best of British – Filet Wellington</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	12.12.2024 - 12.12.2024	Do, 17.30-21.30	39,91	30,96	Adrians, Michael
TS305.058H	<b>Kinder und Eltern in der Weihnachtsbäckerei – wir backen tolle Weihnachtsplätzchen</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	15.12.2024 - 15.12.2024	So, 11:00-16:00	12	12	Adrians, Michael