

## Gesundheit

### Programmbereichsleitung:

**Cornelia Dittrich**

*Bewegung, Entspannung, Fitness*

Telefon: (030) 902 77 – 35 34

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

**E-Mail: [vhs-gesundheit@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs-gesundheit@ba-ts.berlin.de)**

Stand: 11.04.2024

Änderungen vorbehalten. Den aktuellen Stand finden Sie immer im Internet.

### Anmeldung

- **Online:** [www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de](http://www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de)
- **Schriftlich:** Füllen Sie unser Anmeldeformular inklusive SEPA-Mandat vollständig aus. Wenn Sie einen Ermäßigungsanspruch haben, fügen Sie bitte einen entsprechenden aktuellen Nachweis bei. Schicken das Formular
  - per E-Mail: mit Scan oder Foto im Anhang an [vhs@ba-ts.berlin.de](mailto:vhs@ba-ts.berlin.de)
  - per Briefpost oder Hausbriefkasten:  
Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin
  - per Fax: (030) 902 77 89 4
- **Persönliche Anmeldung:**
  - Haus am Barbarossaplatz, Raum E15  
Dienstag 10:00 – 14:00 Uhr  
Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr (nicht in den Schulferien)
  - Alte Mälzerei, 2. OG (nicht in den Schulferien)  
Mittwoch, Donnerstag, Freitag 10:00 – 13:00 Uhr  
Dienstag 16:00 – 18:30 Uhr

---

### **Beckenboden - Workshop für Frauen und Männer**

Beckenbodentraining eignet sich zur Behandlung und Vorbeugung einer Vielzahl von Problemen. Die Körperhaltung wird verbessert und die Lebenskraft und Lebensfreude verbessert. Das Training lässt sich gut in alltägliche Bewegungsabläufe integrieren.

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Trainingskleidung.

#### **TS301.005S Regina Baehr**

6.7.24, 4 UStd.

Sa, 10.00-13.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

14,72 € (erm: 8,86 €)

---

### **In den Rhythmus fließen - Somatische Bewegung und TaKeTiNa®**

#### **Sommerkurs am Wochenende**

Durch Rhythmus und Bewegung können wir in einen Zustand kommen, in dem Aufmerksamkeit und Tun miteinander verschmelzen, in dem wir ganz versunken und gleichzeitig hellwach sind – im Flow.

Somatische Bewegung und die von Reinhard Flatischler entwickelte Rhythmismethode TaKeTiNa® ergänzen sich wunderbar, um über das Spüren des eigenen Körpers und das Erleben der rhythmischen Urkräfte zu mehr Bewusstheit, Leichtigkeit und einem humorvollen Umgang mit vermeintlichen Fehlern gelangen. Forschende Bewegungen gehen fließend in die Rhythmusreisen über und von dort in die meditative Stille zurück. Tiefe Entspannung, eine verfeinerte Wahrnehmung des eigenen Körpers, ein gestärktes Rhythmusgefühl und ein gelassenes Erleben von Gleichzeitigkeit wird so möglich.

Spezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **TS301.010S Natascha Noack; Helmut Erler**

13.-14.7.24, 16 UStd.

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

61,72 € (erm: 32,36 €)

---

### **Sounding the Body - Moving the Voice**

#### **Sommerworkshop**

Dieser Workshop widmet sich der Verbindung von Bewegung und Stimmfaltung in

Improvisation und kreativem Selbstausdruck. Wir bringen Atmung und Bewegung in Einklang und gehen in Schwingung. Tönend, singend, atmend, zuhörend erleben wir die verschiedenen Ebenen des Seins, verbinden innere und äußere Welten, schärfen unsere Sinne.

Erleben Sie einen inspirierenden Tanz- und Stimmworkshop gegen Steifheiten und Verspannungen des Alltags.

Für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnissen.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Kreativität und der Beweglichkeit, Stressabbau und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

#### **TS301.025S Zoe Alibert**

2.8.24, 8 UStd.

Fr, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

### **Entspannungstechniken kennen lernen**

In diesem Kurs lernen wir drei grundlegende Entspannungstechniken kennen - die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training und Yoga Nidra.

Alle drei Methoden verhelfen zu Ruhe, Gelassenheit und Regeneration auf physiologischer, emotionaler und mentaler Ebene. Neben allgemeiner Entspannung und Abbau von Stress wird dabei auch die Aufmerksamkeit geschult, während die Konzentration und das Wohlbefinden verbessert werden.

Zusätzlich werden wir uns ein 'EntspannungsToolKit' für den Alltag aufbauen und dazu weitere Methoden wie Atemtechniken und Meditationen üben. Um einen nachhaltigen Effekt im Alltag zu unterstützen, kommt zur praktischen Anwendung der Techniken auch Wissenswertes und Nützliches aus den Themenbereichen Stressbewältigung und Resilienzaufbau hinzu.

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen (ggf. auch eine eigene Matte und etwas zum Schreiben).

#### **TS301.030S Ljudmila Stamova**

2.-30.8.24, 8 UStd.  
4 x Fr, 19.45-21.15 Uhr  
Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang  
26,44 € (erm: 14,72 €)

---

### **Feldenkrais und Atem**

#### **Sommerworkshop**

Das Atmen geschieht, ohne dass wir es bewusst steuern. Aber wir beeinflussen unseren natürlichen Atem oder halten ihn unbewusst an und schränken damit unsere Lebensqualität ein. Wieviel Atmen mit Aufrichtung, Freiheit in Schulter-Nackensbereich und Stimmung zu tun hat, ist Thema dieses Kurses.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte (oder Alternative), Handtuch

#### **TS301.050S Susanne Linder**

7.7.24, 7 UStd.  
So, 10.00-16.00 Uhr  
Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang  
23,51 € (erm: 13,26 €)

---

### **Feldenkrais: freier Kiefer leichter Nacken**

#### **Sommerworkshop**

Nacken und Kiefer sind eng miteinander verbunden und haben große Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere Aufrichtung. Spannungskopfschmerz, Nackenverspannungen und nächtliches Knirschen kennen viele von uns. Dieser Kurs behandelt Lektionen, die sich diesem Thema widmen

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, warme Trainingskleidung.

#### **TS301.055S Susanne Linder**

1.9.24, 7 UStd.  
So, 10.00-16.00 Uhr  
Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang  
23,51 € (erm: 13,26 €)

---

### **Feldenkrais: Sommer-Workshop**

#### **für Beweglichkeit der Schultern und Arme**

Dieser Sommer-Workshop vermittelt Bewegungslektionen für eine freie Beweglichkeit der Schultern und Arme. Im Kurs klären und verbessern wir die Verbindungen der Arme mit dem Schultergürtel und dem Brustkorb. Dies entlastet den Nacken und erleichtert das Greifen und Handeln.

Bei den Feldenkrais-Lektionen bewegen Sie sich meist im Liegen. Manche Sequenzen werden auch ins Sitzen und Stehen integriert.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Handtuch

#### **TS301.060S Antonia Kaps**

31.8.24, 4 UStd.  
Sa, 14.00-17.00 Uhr  
Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang  
14,72 € (erm: 8,86 €)

---

### **Feldenkrais: Sommerkurs - Beweglicher Brustkorb, erweiterte Atemräume**

Klar strukturierte einfache Bewegungslektionen im Liegen und im Sitzen machen die Struktur und die Beweglichkeit des Brustkorbs erfahrbar. Das klare Empfinden von mehr Flexibilität in diesem Bereich erweitert die Atemräume, was sich auch positiv auf die Tragfähigkeit der Stimme auswirken kann. Meist bewegen Sie sich dabei im Liegen. Manche Sequenzen werden auch ins Sitzen und Stehen integriert.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch

#### **TS301.070S Antonia Kaps**

12.6.-3.7.24, 8 UStd.  
4 x Mi, 09.00-10.30 Uhr  
Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang  
26,44 € (erm: 14,72 €)

---

**Feldenkrais: Sommerkurs - Beweglicher Rücken**

Feine, immer wieder leicht abgewandelte Bewegungsabläufe, die Schritt für Schritt aufeinander aufbauen, unterstützen eine Tonusregulation der Rückenmuskulatur. Sich der eigenen Beweglichkeit bewusster zu werden, hilft, sich von starren Gewohnheiten zu lösen, neue Spielräume zu eröffnen und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Handtuch

**TS301.075S Antonia Kaps**

31.7.-21.8.24, 6 UStd.

3 x Mi, 17.00-18.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

20,58 € (erm: 11,79 €)

---

**Feldenkrais: Sommerkurs zum Einstieg in die Methode**

Einführung in die Feldenkrais-Methode. Durch leichte und aufmerksame Bewegungen erspüren Sie Ihre Bewegungsmuster. Angenehmere Bewegungen können gefunden werden.

Die Kursleiterin kann Fragen auch auf Englisch beantworten.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, ggf. eigene Matte oder Handtuch

**TS301.080S Dorothea Withelm**

23.7.-20.8.24, 8 UStd.

4 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

**Feldenkrais: Sommerkurs - Online****Beweglichkeit im Schulter-Nacken-Bereich**

In diesem Kurs können Sie die Tragfähigkeit und Beweglichkeit der Wirbelsäule erfahren, sodass sich angespannte Nackenmuskulatur lösen kann und Sie sich leichter umwenden können. Dabei werden auch Lektionen für den Kiefer und für die Augen integriert.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform der Volkshochschulen, der vhs.cloud, statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

**TS301.090S-W Antonia Kaps**

12.6.-10.7.24, 10 UStd.

5 x Mi, 19.00-20.30 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

32,30 € (erm: 17,65 €)

---

**Feldenkrais: Sommerkurs - Online****Rund ums Becken**

Das Becken ist unsere Kraftquelle. Hier setzen die großen Muskeln an. Das Becken in seiner Dreidimensionalität zu erfahren, wie es die Wirbelsäule trägt, wie es sich beim Gehen über den Beinen bewegt, wie es uns beim Sitzen Halt und Balance auf den Sitzhöckern vermittelt, ist zur Gesunderhaltung des ganzen Bewegungsapparates elementar. Es unterstützt eine einfache und selbstverständliche Aufrichtung im Sitzen, Gehen und Stehen.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform der Volkshochschulen, der vhs.cloud, statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

**TS301.095S-W Antonia Kaps**

14.6.-12.7.24, 10 UStd.

5 x Fr, 09.00-10.30 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

32,30 € (erm: 17,65 €)

---

**Feldenkrais: Sommerkurs - Online****Beweglichkeit im Schulter-Nacken-Bereich**

In diesem Kurs können Sie die Tragfähigkeit und Beweglichkeit der Wirbelsäule erfahren, sodass sich angespannte Nackenmuskulatur lösen kann und Sie sich leichter umwenden können. Dabei werden auch Lektionen für den Kiefer und für die Augen integriert.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform der Volkshochschulen, der vhs.cloud, statt. Zur Teilnahme benötigen Sie

einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

**TS301.100S-W Antonia Kaps**

31.7.-28.8.24, 10 UStd.

5 x Mi, 19.00-20.30 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

32,30 € (erm: 17,65 €)

---

**Feldenkrais: Sommerkurs - Online****Rund ums Becken**

Das Becken ist unsere Kraftquelle. Hier setzen die großen Muskeln an. Das Becken in seiner Dreidimensionalität zu erfahren, wie es die Wirbelsäule trägt, wie es sich beim Gehen über den Beinen bewegt, wie es uns beim Sitzen Halt und Balance auf den Sitzhöckern vermittelt, ist zur Gesunderhaltung des ganzen Bewegungsapparates elementar. Es unterstützt eine einfache und selbstverständliche Aufrichtung im Sitzen, Gehen und Stehen.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform der Volkshochschulen, der vhs.cloud, statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Kurscode, den Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.

**TS301.105S-W Antonia Kaps**

2.-23.8.24, 8 UStd.

4 x Fr, 09.00-10.30 Uhr

Schöneberg, Online, vhs cloud

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

**Yoga: Entspannt im Sommer**

Die sanft wirksamen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yogas fördern Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit, beleben und entspannen den gesamten Organismus. Entspannungsübungen geben Ruhe und Ausgeglichenheit zurück.

Als Yoga-Einstieg geeignet.

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

**TS301.150S Regina Baehr**

3.6.-8.7.24, 10 UStd.

6 x Mo, 14.30-15.45 Uhr

Mariendorf, Markgrafen, Markgrafenstr. 19-24, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz

32,30 € (erm: 17,65 €)

---

**Yoga: Entspannt im Sommer****Grundkurs**

Die sanft wirksamen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yogas fördern Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit, beleben und entspannen den gesamten Organismus. Entspannungsübungen geben Ruhe und Ausgeglichenheit zurück.

Als Yoga-Einstieg geeignet.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Handtuch

**TS301.155S Susanne Wollowski**

3.-24.6.24, 6 UStd.

4 x Mo, 18.00-19.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

22,54 € (erm: 12,78 €)

---

**Yoga: Entspannt im Sommer**

Die sanft wirksamen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yogas fördern Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit, beleben und entspannen den gesamten Organismus. Entspannungsübungen geben Ruhe und Ausgeglichenheit zurück.

Als Yoga-Einstieg geeignet.

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Trainingskleidung.

**TS301.160S Regina Baehr**

5.6.-10.7.24, 10 UStd.

6 x Mi, 16.00-17.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Turnhalle, rechter Ausgang

32,30 € (erm: 17,65 €)

**TS301.165S Regina Baehr**

7.6.-12.7.24, 12 UStd.

6 x Fr, 11.00-12.30 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

38,16 € (erm: 20,58 €)

**TS301.175S Jolanta Walter**

18.6.-16.7.24, 8 UStd.

5 x Di, 18.15-19.30 Uhr

Lichtenrade, Gemeinschaftshaus, Barnetstraße 11, Turnraum: Lichtenrader Damm 212

27,41 € (erm: 15,21 €)

---

**Yoga: Entspannt im Sommer****Grundkurs**

Die sanft wirksamen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yogas fördern Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit, beleben und entspannen den gesamten Organismus. Entspannungsübungen geben Ruhe und Ausgeglichenheit zurück.

Als Yoga-Einstieg geeignet.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Handtuch

**TS301.180S Susanne Wollowski**

8.7.-5.8.24, 8 UStd.

5 x Mo, 18.00-19.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

27,41 € (erm: 15,21 €)

---

**Yoga: Entspannt im Sommer**

Die sanft wirksamen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yogas fördern Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit, beleben und entspannen den gesamten Organismus. Entspannungsübungen geben Ruhe und Ausgeglichenheit zurück.

Als Yoga-Einstieg geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, warme Trainingskleidung.

**TS301.185S Annette Frankenberger**

15.7.-5.8.24, 8 UStd.

4 x Mo, 09.00-10.30 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

26,44 € (erm: 14,72 €)

**TS301.190S Jolanta Walter**

6.-27.8.24, 6 UStd.

4 x Di, 18.15-19.30 Uhr

Lichtenrade, Gemeinschaftshaus, Barnetstraße 11, Turnraum: Lichtenrader Damm 212

22,54 € (erm: 12,78 €)

---

**Yoga Vinyasa Flow: Sommerkurs**

Vinyasa Flow Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yogaform, bei der die verschiedenen Asanas fließend ineinander übergehen. Die Synchronisation von dynamischen Bewegungen mit der Atmung (Ujjayi) steht im Vordergrund. Im Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördern wir Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Handtuch

**TS301.200S Abel Navarro**

20.6.-25.7.24, 10 UStd.

6 x Do, 15.00-16.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

32,30 € (erm: 17,65 €)

**TS301.205S Abel Navarro**

20.6.-25.7.24, 10 UStd.

6 x Do, 18.00-19.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

32,30 € (erm: 17,65 €)

---

**Yoga: Schwerpunkt Nacken und Schultern - Sommerkurs**

Stress und Belastungen sitzen uns oft sprichwörtlich im Nacken. Hartnäckige Verspannungen auch im Schulterbereich sind oft die Folgen von Fehlhaltungen oder Überlastung im Alltag. Die Praxis des Hatha-Yoga eignet sich, um die Schultern zu entspannen und den Nacken wieder frei beweglich werden zu lassen.

Für alle Erfahrungsstufen geeignet.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Handtuch

**TS301.210S Susanne Wollowski**

3.-24.6.24, 6 UStd.

4 x Mo, 19.30-20.45 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

22,54 € (erm: 12,78 €)

**TS301.215S Susanne Wollowski**

8.7.-5.8.24, 8 UStd.

5 x Mo, 19.30-20.45 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

27,41 € (erm: 15,21 €)

---

**Yoga: Schwerpunkt Rücken - Sommerkurs**

Die Wirbelsäule und ihr Bewegungsspektrum steht bei diesem Sommer-Yoga-Kurs im Zentrum. Yoga beinhaltet ein breites Spektrum an Übungen und die einzelnen Asanas bieten viele Variationsmöglichkeiten. So können wir in diesem Kurs auf unterschiedliche Wünsche, Beschwerden und Einschränkungen eingehen. Im Vordergrund stehen Übungsserien für den unteren Rücken und den Schulter-Nackens-Bereich.

Auch als Einstieg geeignet!

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, bequeme Trainingskleidung, rutschfeste Socken

**TS301.220S Andrea Volmary**

12.6.-3.7.24, 8 UStd.

4 x Mi, 11.00-12.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

**Yoga: Sommerkurs 60 Plus**

Sich spüren, entspannen, Energie tanken durch kräftigende, sanft dehnende Körperhaltungen und bewusstes Atmen. Bei Hatha-Yoga können die Körperübungen (Asanas) und Atemübungen zur körperlichen Kräftigung und zur Erhaltung der Beweglichkeit und der geistigen Vitalität beitragen.

Das Kursprogramm ist speziell auf Menschen in einem höheren Alter ausgerichtet.

**TS301.235S Annette Frankenberger**

15.7.-5.8.24, 6 UStd.

4 x Mo, 10.45-12.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

22,54 € (erm: 12,78 €)

---

**Yoga am Abend: Vinyasa zu Yin**

Die Yogastunden beginnen mit sanftem Vinyasa Flow. Bei dieser dynamischen, fließenden und kraftvollen Yogaform gehen die verschiedenen Yoga-Asanas harmonisch ineinander über. Auf diese Weise mobilisieren und kräftigen wir die Gelenke, stärken und dehnen die Muskulatur und schulen zugleich Koordinationsfähigkeit und Balance. In der zweiten Hälfte der Stunde wird es dann ruhiger und meditativer. Im Yin Yoga tauchen wir ab und in den Körper hinein. Die aus dem Hatha Yoga bekannten Asanas werden im Yin über einen längeren Zeitraum passiv gehalten. So wird die Geschmeidigkeit der Muskulatur und der Faszien gefördert und dabei die individuelle Anatomie gewürdigt. Insgesamt können Sie aus diesem Kurs sowohl Kräftigung und Dehnung als auch Tiefenentspannung mitnehmen und so geerdet und gelöst den Abend ausklingen lassen.

Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis geeignet.

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte bequeme, im Winter warme Sportkleidung und eine Decke mitbringen.

**TS301.240S Ljudmila Stamova**

6.6.-4.7.24, 10 UStd.

5 x Do, 20.00-21.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Turnhalle, rechter Aufgang

32,30 € (erm: 17,65 €)

**TS301.245S Ljudmila Stamova**

1.-29.8.24, 8 UStd.

4 x Do, 20.00-21.30 Uhr  
Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang  
26,44 € (erm: 14,72 €)

---

### **Yoga tut gut - Sommerkurs**

#### **Kurs in leichter Sprache - langsames Lerntempo - viele Wiederholungen**

Yoga tut gut und macht Spaß.

Es stärkt unsere Gesundheit.

Jede\_r kann es lernen.

Wir bewegen uns achtsam

Der ganze Körper wird gedehnt.

Zum Schluss liegen wir auf der Yoga-Matte und machen eine Traumreise.

Mit neuer Energie gehen wir nach Hause.

Das Konzept ist auf die Bedürfnisse von Menschen, die lieber langsam lernen, ausgerichtet. Das bedeutet: leichte Sprache, langsames Tempo und viele Wiederholungen. Alle sind willkommen!

Der Kursraum ist barrierefrei.

Begleitende Betreuer\_innen können kostenfrei teilnehmen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Nutzen für Beruf und Alltag: Abbau von Stress und Förderung der Gesundheit

Der Kurs findet im Rahmen des Projektes ERW-IN (Erwachsenenbildung inklusiv) statt. Infos: [www.ERW-IN.de](http://www.ERW-IN.de)

### **TS301.250S Sigrid Borgmann**

31.5.-5.7.24, 10 UStd.

5 x Fr, 14.30-16.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

18,50 € (erm: 10,75 €)

---

### **Yoga auf der Wiese**

#### **für alle Level**

Sich spüren, entspannen, Energie tanken durch kräftigende, sanft dehnende Körperhaltungen und bewusstes Atmen unter freiem Himmel. In der Yogastunde auf der Wiese im Südgeländepark werden einzelne Yogapositionen (Asana) und sanfte Bewegungsabläufe geübt. Die Stunde klingt aus mit einer Tiefenentspannung und einer anschließenden Atem- (Pranayama) oder Meditationsübung (Dhyana).

Bitte eine Yogamatte und wettergerechte Kleidung mitbringen.

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Treff: Im Hans Baluschek Park. Der Park verbindet durchzogen von einem Fahrradweg den S-Bhf Priesterweg mit dem S-Bhf Südkreuz.

Laufen Sie vom S Priesterweg aus ca. 150m auf dem Hochweg in Richtung S Südkreuz. Dort befinden sich 2 Schaukeln. Etwas versetzt gehen ein paar Stufen runter zu einem Spielplatz. Dort auf der Wiese üben wir Yoga. Zum ersten Termin treffen wir uns zu 9.50 Uhr oben an den Schaukeln.

### **TS301.260S Regina Baehr**

7.8.-11.9.24, 8 UStd.

6 x Mi, 10.00-11.00 Uhr

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

### **Hatha Yoga - Workshop**

#### **Sommerkurs am Wochenende**

Sich spüren, entspannen, Energie tanken durch kräftigende, sanft dehnende Körperhaltungen und bewusstes Atmen. Bei Hatha-Yoga können die Körperübungen, Asanas, zur Kräftigung und zur Förderung der Beweglichkeit beitragen. Unterstützt wird eine Entspannung durch die Yoga-Atmung, Pranayama.

Im ersten Teil des Workshops wird der Fokus auf die Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers gelegt. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf Atmung, Entspannung und Meditation.

Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis.

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, bequeme Trainingskleidung, Decke.

### **TS301.270S Jolanta Walter**

29.6.24, 4 UStd.

Sa, 13.45-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

14,72 € (erm: 8,86 €)



**TS301.275S Jolanta Walter**

31.8.24, 4 UStd.

Sa, 13.45-17.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

14,72 € (erm: 8,86 €)

---

**Yoga und Pilates: Sommerkurs**

Wir kombinieren die fließenden Übungen aus dem Pilates-Training mit statischen Hatha-Yoga-Positionen. Ein ruhiges Sommertraining, vor allem für Bauch- und Rückenkräftigung, Beweglichkeit und Entspannung.

Bitte mitbringen: Yogamatte (oder Alternative) und Handtuch.

**TS301.280S Abel Navarro**

18.6.-23.7.24, 12 UStd.

6 x Di, 14.30-16.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

38,16 € (erm: 20,58 €)

**TS301.285S Abel Navarro**

20.6.-25.7.24, 10 UStd.

6 x Do, 13.30-14.45 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

32,30 € (erm: 17,65 €)

**TS301.290S Abel Navarro**

21.6.-26.7.24, 12 UStd.

6 x Fr, 08.30-10.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

38,16 € (erm: 20,58 €)

**TS301.295S Abel Navarro**

21.6.-26.7.24, 12 UStd.

6 x Fr, 17.00-18.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

38,16 € (erm: 20,58 €)

---

**Qi Gong: Ruhe und Gelassenheit****Sommerkurs**

Es werden zwölf fortlaufende Übungen des "Nei Yang Gong" (Innen Nährendes Qi Gong) geübt und vertieft. Diese langsamen fließenden Bewegungen machen Wirbelsäule und Gelenke beweglicher. Die Koordination von Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft wird vertieft. Am Anfang und Ende finden Selbstmassagen oder stille Qi Gong Übungen im Sitzen oder Liegen statt.

Vorkenntnisse im Qi-Gong sind vorteilhaft.

Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

<p style="visibility:hidden">qigong</p>

**TS301.320S Beate Müller**

5.6.-10.7.24, 12 UStd.

6 x Mi, 19.30-21.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

38,16 € (erm: 20,58 €)

---

**Qi Gong im Volkspark Schöneberg**

Sommerkurs zum Kennenlernen von Qi Gong, für alle, die sich gern in der freien Natur bewegen.

Die ruhigen Atem- und Bewegungsübungen der 'alten Chinesen' bringen uns Entspannung, geistige Ruhe und körperliches Wohlbefinden.

Teilnehmen können alle, ob jung oder alt, Mann oder Frau, Anfänger\_innen oder Fortgeschrittene.

Treff: Volkspark Schöneberg am Brunnen mit dem goldenen Hirsch

**TS301.325S Elisabeth Götz**

12.7.-2.8.24, 8 UStd.

4 x Fr, 10.00-11.30 Uhr

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

**Tai Ji Quan im Volkspark Schöneberg**

In China ist Tai Ji Quan bereits seit Jahrhunderten eine Parkkultur. Der Ablauf der Bewegungen harmoniert mit der Natur, und die geistige Haltung der Übenden kommt optimal zum Ausdruck. Dieser Sommerkurs beinhaltet Grundübungen und zusätzlich das sogenannte 'Tai Ji Pushhands', eine Übung, die zu zweit trainiert wird.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte wetterfeste Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

Treff: Volkspark Schöneberg am Brunnen mit dem goldenen Hirsch, Nähe Rathaus Schöneberg

**TS301.350S Honghao Wang**

4.-18.6.24, 12 UStd.

3 x Di, 17.00-20.00 Uhr

38,16 € (erm: 20,58 €)

**TS301.355S Honghao Wang**

14.-28.6.24, 12 UStd.

3 x Fr, 17.00-20.00 Uhr

38,16 € (erm: 20,58 €)

---

**Tai Ji Quan im Volkspark Schöneberg**

In China ist Tai Ji Quan bereits seit Jahrhunderten eine Parkkultur. Der Ablauf der Bewegungen harmoniert mit der Natur, und die geistige Haltung der Übenden kommt optimal zum Ausdruck. Dieser Sommerkurs beinhaltet Grundübungen und zusätzlich das sogenannte 'Tai Ji Pushhands', eine Übung, die zu zweit trainiert wird.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte wetterfeste Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

Treff: Volkspark Schöneberg am Brunnen mit dem goldenen Hirsch, Nähe Rathaus Schöneberg

**TS301.360S Honghao Wang**

25.6.-9.7.24, 12 UStd.

3 x Di, 17.00-20.00 Uhr

38,16 € (erm: 20,58 €)

**TS301.365S Honghao Wang**

5.-19.7.24, 12 UStd.

3 x Fr, 17.00-20.00 Uhr

38,16 € (erm: 20,58 €)

---

**Tai Ji Quan Fächerkunst: Sommer-Aufbaukurs**

Die Tai Ji Fächerkunst gehört zu den Geräteformen des Tai Ji Quan. Charakteristisch für diese Form ist ihre raffinierte Mischung aus Formen der Beijing-Oper, des modernen Tanzes und Gesangs sowie anderen Kampfkünsten.

Vorkenntnisse im Tai Ji Quan sind erforderlich.

Tai Ji Fächer können gegen eine Kautions von 10,00 Euro und eine Gebühr von 2,00 Euro ausgeliehen werden. Bitte insgesamt 12,00 Euro am ersten Kurstag mitbringen.

**TS301.370S Honghao Wang**

15.-29.6.24, 12 UStd.

3 x Sa, 10.30-13.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Turnhalle, rechter Ausgang

38,16 € (erm: 20,58 €)

---

**Tai Ji Quan Fitnessstab im Britzer Garten**

Der Tai Ji Quan Fitnessstab ist eine aus China stammende Übungsreihe, die die Koordination von Körperbewegung mit dem Stab fördert sowie Muskulatur und Knochen stärkt. Die harmonischen Bewegungen mit dem Stab wirken entspannend und können sowohl sanft als auch dynamisch geübt werden.

In diesem Kurs werden die Grundlagen in der Handhabung mit dem Holzstab und eine Übungsreihe von acht Bewegungen vermittelt. Die Bewegungen mit dem etwa 1,20 Meter langen Holzstab werden überwiegend im Stehen ausgeführt. Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis geeignet.

Die etwa 1,20 Meter langen Fitnessstäbe aus Holz werden für den Unterricht von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Kursort: Im Britzer Garten zwischen der Tauernallee und der Spiellandschaft "Lehmdorf"

Wir treffen uns 15 Minuten vor Kursbeginn am Eingang Tauernallee!

Zusätzliche Kosten: Eintritt in den Britzer Garten

**TS301.380S Sibylle Baldzuhn**

1.-15.6.24, 6 UStd.

3 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

20,58 € (erm: 11,79 €)

---

## Tai Ji Quan: Die kleine und die große Dehnung

### Sommerworkshop

Dem Bambus gleich wird durch diese zwei Tai Ji Quan Basisübungen der gesamte Körper gedehnt. Die Wirbelsäule wird hierbei sanft in alle Richtungen wohlwollend bewegt. Die Übungen werden im Stehen und Sitzen ausgeführt und sind leicht zu erlernen.

Der Kurs ist gleichermaßen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe (oder Socken)

### TS301.385S Sibylle Baldzuhn

17.8.24, 3 UStd.

Sa, 10.30-13.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

11,79 € (erm: 7,40 €)

---

## Bewegung im Park

### Outdoor in Schöneberg

Mit Bewegung im Park, fit und aktiv in den Sommer starten. Bei diesem sommerlichen Outdoor-Training werden alle wichtigen Muskelgruppen angesprochen. Mit Elementen aus dem Pilates stärken wir abwechslungsreich unsere Tiefenmuskulatur. Beim Walking legen wir den Schwerpunkt auf einen richtigen und gesunden Gang.

Inhalte:

- Walking im Park und Nutzung von Treppen für Ausdauerheiten
- Pilates-inspirierte Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur
- Bewegungen für die Wirbelsäule und Tiefenmuskeltraining
- Entspanntes cool-down und Stretching für Beine, Arme, Schultern und Rücken

Dieses Outdoor-Training fördert nicht nur die Kraft und Ausdauer, sondern auch die Flexibilität und die allgemeine Körperkontrolle durch die Integration von Pilates-Prinzipien.

Die Übungen werden auf Ihr individuelles Fitnessniveau angepasst.

Treff: Volkspark Schöneberg, Brunnen am goldenen Hirschen, Nähe Rathaus Schöneberg.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

### TS302.500S Inga Wonnemberg-Eichhorn

10.-21.6.24, 12 UStd.

2 x Mo/Mi/Fr, 18.00-19.30 Uhr

38,16 € (erm: 20,58 €)

---

## Box-Aerobic

### Sommerkurs

Ein Fitness-Spaß zu Musik, bei dem Sie sich so richtig auspowern können. Aerobic-Schritte werden mit Elementen aus dem Kampfsport zu aktionsreichen Übungen kombiniert. Durch Wiederholungen erhalten wir ein gutes Herz-Kreislauf-Training. Arm-, Bein- und Rumpfmuskeln sowie Ausdauer und Flexibilität werden trainiert. Zum Abschluss gibt es Bodenübungen und erholsames Stretching.

Als Einstieg geeignet.

Nutzen für Beruf und Alltag: Vorbeugung vor einseitiger körperlicher Belastung, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte feste Sportschuhe und ein Getränk mitbringen.

### TS302.510S Stefanie Röhrbein

5.6.-10.7.24, 8 UStd.

6 x Mi, 19.00-20.00 Uhr

Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Nürnberger Straße 63 (durch Toreinfahrt), Turnhalle

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

## Faszientraining: Sommer-Schnupperkurs

Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Faszientraining werden faszienbetonte Beweglichkeits- und Dehnübungen angeboten.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Handtuch

### TS302.520S Hella Niesytka

16.7.-6.8.24, 8 UStd.

4 x Di, 16.15-17.45 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

## Fit im Alltag: Sommerkurs

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition.

Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Ideal auch für Einsteiger\_innen.  
Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallensportschuhe.

### **TS302.530S Andrea Sinn**

5.-26.6.24, 5 UStd.

4 x Mi, 16.30-17.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

18,62 € (erm: 10,82 €)

---

### **Fit in den Sommer - Gymnastik für Frauen**

Eine lockere Rundum-Sommer-Gymnastik für mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen finden im Stehen und auf der Matte statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallenturnschuhe

### **TS302.540S Birgit Bollmann**

6.-27.6.24, 6 UStd.

4 x Do, 10.45-12.00 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

22,54 € (erm: 12,78 €)

---

### **GYROKINESIS® Sommer-Training**

Das GYROKINESIS® Training schafft Raum in den Gelenken und bringt Beweglichkeit in die Wirbelsäule. In deren natürliche Richtungen (Spiralen und Kurven) entwickeln wir rhythmisch fließende Übungen, die den ganzen Körper ansprechen. Dabei stehen wir, sitzen auf einem Hocker oder befinden uns auf einer Matte. Wir bewegen uns im Puls des Atems. Herz-Kreislauf-, Lymph- und Nervensystem werden stimuliert. Wir massieren unsere Organe und stärken die Körpermitte. Das trägt zum Auflösen von Spannungen der Muskulatur und verbesserter Beweglichkeit bei. Im Bewegungsfluss üben wir auch Ausdauer und Fokussierung.

Dabei arbeiten wir mit Körperbildern der GYROKINESIS® Methode. Das regt auch die Vorstellungskraft an.

Der Kurs ist als Einstieg geeignet.

GYROKINESIS® ist eine eingetragene Marke der GYROTONICS® Sales Corp. und wird mit deren Genehmigung verwendet.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Wir üben barfuß oder in Socken.

### **TS302.550S Franziska Doffin**

1.-29.8.24, 8 UStd.

4 x Do, 18.00-19.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

### **GYROKINESIS® Training**

#### **Workshop am Wochenende**

Das GYROKINESIS® Training schafft Raum in den Gelenken und bringt Beweglichkeit in die Wirbelsäule. In deren natürliche Richtungen (Spiralen und Kurven) entwickeln wir rhythmisch fließende Übungen, die den ganzen Körper ansprechen. Dabei stehen wir, sitzen auf einem Hocker oder befinden uns auf einer Matte. Wir bewegen uns im Puls des Atems. Herz-Kreislauf-, Lymph- und Nervensystem werden stimuliert. Wir massieren unsere Organe und stärken die Körpermitte. Das trägt zum Auflösen von Spannungen der Muskulatur und verbesserter Beweglichkeit bei. Im Bewegungsfluss üben wir auch Ausdauer und Fokussierung.

Dabei arbeiten wir mit Körperbildern der GYROKINESIS® Methode. Das regt auch die Vorstellungskraft an.

Der Workshop ist als Einstieg geeignet.

GYROKINESIS® ist eine eingetragene Marke der GYROTONICS® Sales Corp. und wird mit deren Genehmigung verwendet.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Wir üben barfuß oder in Socken.

### **TS302.555S Franziska Doffin**

7.9.24, 4 UStd.

Sa, 10.00-13.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

14,72 € (erm: 8,86 €)

---

### **Functional Fitness: Outdoor-Sommerkurs**

#### **in Tempelhof**

Functional Fitness ist ein Training, welches sich auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit konzentriert. Dabei werden verschiedene funktionelle Bewegungen und Übungen in einem dynamischen und abwechslungsreichen Training kombiniert.

Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel und kann individuell angepasst werden, um individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten zu berücksichtigen.

Im Training werden verschiedene Trainingsmethoden und -geräte eingesetzt, wie beispielsweise Battleropes, Medizinbälle, Widerstandsbänder, Slingtrainer und Körpergewichtsübungen. Die Übungen sind darauf ausgerichtet, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilität zu verbessern. Das Training ist intensiv und fordert den Körper, um die Fitness und die Gesundheit zu verbessern während es gleichzeitig Spaß und Abwechslung bietet. Treffpunkt ist der Sportplatz an der Turnhalle Markgrafenstr. 19-24, 12105 Berlin

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte kommen Sie in Trainingskleidung und bringen Sie ein Getränk und ggf. ein Handtuch mit.

Treffpunkt ist der Sportplatz an der Turnhalle Markgrafenstr. 19-24, 12105 Berlin

#### **TS302.570S Richard Abdul-Rahim**

31.7.-28.8.24, 6 UStd.

5 x Mi, 16.00-17.00 Uhr

22,54 € (erm: 12,78 €)

---

### **Nordic Walking: Sommertraining in Schöneberg**

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Ausdauer und Beweglichkeit. Geübt werden die Grundlagen des Laufens mit dem Stock sowie diverse Techniken verbunden mit gymnastischen Übungen.

Treff: Zum ersten Termin: vor der Volkshochschule am Barbarossaplatz 5 in Schöneberg

Nordic Walking-Stöcke werden bei Bedarf von der Kursleiterin gestellt. Bitte melden Sie Ihren Bedarf vor Beginn des Kurses unter dieser E-Mail-Adresse an: [cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de](mailto:cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de)

#### **TS302.580S Hella Niesytka**

15.7.-5.8.24, 8 UStd.

4 x Mo, 12.00-13.30 Uhr

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

### **PilatesPilates: Sommerkurs**

In diesem Pilates-Sommerkurs stehen die Kräftigung der Tiefenmuskulatur vor allem von Bauch und Rücken im Fokus. Die Übungen finden meist am Boden statt und werden langsam, fließend und mit bewusster Atmung ausgeführt.

Ziele sind die Verbesserung von Bewegungskoordination und Körperstabilität.

Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Trainingskleidung.

#### **TS302.600S Birgitta Weiglin**

3.-24.6.24, 8 UStd.

4 x Mo, 16.00-17.30 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

### **Pilates: Sommerkurs**

In diesem Pilates-Sommerkurs stehen die Kräftigung der Tiefenmuskulatur vor allem von Bauch und Rücken im Fokus. Die Übungen finden meist am Boden statt und werden langsam, fließend und mit bewusster Atmung ausgeführt.

Ziele sind die Verbesserung von Bewegungskoordination und Körperstabilität.

Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: bequeme Trainings-Kleidung warme Socken, Handtuch.

#### **TS302.610S Stefanie Röhrbein**

5.6.-10.7.24, 10 UStd.

6 x Mi, 17.30-18.45 Uhr

Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Nürnberger Straße 63 (durch Toreinfahrt), Turnhalle

32,30 € (erm: 17,65 €)

---

**Pilates: Sommerkurs****Grundkurs**

Einfache Übungen für alle, die diese Methode kennenlernen möchten. Pilates hat das Ziel, vor allem die Körpermitte zu stärken. Die Dehn- und Kräftigungsübungen finden auf Matten am Boden statt und werden durch die Atmung unterstützt.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Handtuch

**TS302.620S Birgit Bollmann**

6.-27.6.24, 6 UStd.

4 x Do, 09.15-10.30 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

22,54 € (erm: 12,78 €)

---

**Pilates: Sommerkurs****Grundkurs**

Einfache Übungen für alle, die diese Methode kennenlernen möchten. Pilates hat das Ziel, vor allem die Körpermitte zu stärken. Die Dehn- und Kräftigungsübungen finden auf Matten am Boden statt und werden durch die Atmung unterstützt.

Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis.

Bitte mitbringen: bequeme Trainings-Kleidung, Socken, Handtuch.

**TS302.630S Andrea Brodka**

27.6.-18.7.24, 8 UStd.

4 x Do, 09.00-10.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

**TS302.640S Andrea Brodka**

28.6.-19.7.24, 8 UStd.

4 x Fr, 12.45-14.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

**Pilates: Sommerkurs**

In diesem Pilates-Sommerkurs stehen die Kräftigung der Tiefenmuskulatur vor allem von Bauch und Rücken im Fokus. Die Übungen finden meist am Boden statt und werden langsam, fließend und mit bewusster Atmung ausgeführt.

Ziele sind die Verbesserung von Bewegungskoordination und Körperstabilität.

Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Trainingskleidung.

**TS302.650S Birgitta Weiglin**

29.7.-19.8.24, 8 UStd.

4 x Mo, 16.00-17.30 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

**Pilates: Sommerkurs****Grundkurs**

Einfache Übungen für alle, die diese Methode kennenlernen möchten. Pilates hat das Ziel, vor allem die Körpermitte zu stärken. Die Dehn- und Kräftigungsübungen finden auf Matten am Boden statt und werden durch die Atmung unterstützt.

Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis.

Bitte mitbringen: bequeme Trainings-Kleidung, Socken, Handtuch.

**TS302.660S Andrea Brodka**

1.-22.7.24, 8 UStd.

4 x Mo, 15.00-16.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

**Pilates: Sommerkurs**

Einfache Übungen für alle, die diese Methode kennenlernen möchten. Pilates hat das Ziel, vor allem die Körpermitte zu stärken. Die Dehn- und Kräftigungsübungen finden auf Matten am Boden statt und werden durch die Atmung

unterstützt.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis.

Bitte mitbringen: bequeme Trainings-Kleidung, warme Socken, Handtuch.

### **TS302.665S Felicitas Thomas**

9.7.-6.8.24, 10 UStd.

5 x Di, 10.30-12.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

32,30 € (erm: 17,65 €)

---

### **Pilates mit Kleingeräten: Sommerkurs**

Dieser Sommerkurs bietet ein ganzheitlich orientiertes Körpertraining nach der von Joseph Pilates entwickelten Methode. Das regelmäßige Training kann das Körperbewusstsein und die Bewegungs- und Handlungsqualität verbessern. Kleingeräte bieten dabei vielfältige Variationsmöglichkeiten.

Die Kursleiterin kann Fragen auch auf Englisch beantworten.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Handtuch.

### **TS302.670S Hella Niesytka**

15.7.-7.8.24, 16 UStd.

4 x Mo/Mi, 10.00-11.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

49,88 € (erm: 26,44 €)

---

### **Pilates: Kompakt am Wochenende**

Ziel des Pilates-Trainings ist die Kräftigung der Tiefenmuskulatur vor allem von Bauch und Rücken. In diesem Kompaktkurs werden die grundlegenden Pilates-Prinzipien kompakt vermittelt. Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungs- und vielfältigen Körperwahrnehmungsübungen aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte (Kraftzylinder) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

### **TS302.680S Zoe Alibert**

22.6.24, 8 UStd.

Sa, 10.00-17.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Ausgang

26,44 € (erm: 14,72 €)

---

### **Bauch-Beine-Po-Rücken: Gymnastik für Frauen**

#### **Sommerkurs**

Ziele sind Muskelaufbau, Körperstabilität und Stärkung der Gesundheitskompetenz für Alltag und Beruf. Nach dem Aufwärmen erfolgt ein gelenkschonendes Kräftigungs-, Dehn- und Beweglichkeitstraining vor allem für Bauch, Rücken, Beine, Po. Den Abschluss bilden Entspannungs-, Dehn- oder Lockerungsübungen. Für Einsteigerinnen geeignet.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme und warme Trainingskleidung, Mund-Nasen-Bedeckung für Treppen und Flure.

### **TS302.700S Birgitta Weiglin**

3.-24.6.24, 5 UStd.

4 x Mo, 17.45-18.45 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

18,62 € (erm: 10,82 €)

---

### **Bauch-Beine-Po: Gymnastik für Frauen**

#### **Sommerkurs**

Ziele sind Muskelaufbau, Körperstabilität und Stärkung der Gesundheitskompetenz für Alltag und Beruf. Nach dem Aufwärmen erfolgt ein gelenkschonendes Kräftigungs-, Dehn- und Beweglichkeitstraining vor allem für Bauch, Rücken, Beine, Po. Den Abschluss bilden Entspannungs-, Dehn- oder Lockerungsübungen. Für Einsteigerinnen geeignet.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch für Bodenübungen.

**TS302.710S Andrea Sinn**

5.-26.6.24, 5 UStd.

4 x Mi, 17.45-18.45 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

18,62 € (erm: 10,82 €)

---

**Bauch-Beine-Po-Rücken: Gymnastik für Frauen****Sommerkurs**

Ziele sind Muskelaufbau, Körperstabilität und Stärkung der Gesundheitskompetenz für Alltag und Beruf. Nach dem Aufwärmen erfolgt ein gelenkschonendes Kräftigungs-, Dehn- und Beweglichkeitstraining vor allem für Bauch, Rücken, Beine, Po. Den Abschluss bilden Entspannungs-, Dehn- oder Lockerungsübungen. Für Einsteigerinnen geeignet.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Trainingskleidung

**TS302.720S Birgitta Weiglin**

29.7.-19.8.24, 5 UStd.

4 x Mo, 17.45-18.45 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

18,62 € (erm: 10,82 €)

---

**Rückentraining: Sommerkurs**

Kräftigungs-, Dehn-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen trainieren jene Muskeln, die für einen gesunden Rücken und das rüchenschonende Verhalten im Beruf und im Alltag erforderlich sind. Jede Stunde endet mit einer kurzen Entspannung.

**TS302.730S Abel Navarro**

18.6.-23.7.24, 10 UStd.

6 x Di, 13.00-14.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

32,30 € (erm: 17,65 €)

**TS302.740S Abel Navarro**

20.6.-25.7.24, 10 UStd.

6 x Do, 19.30-20.45 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

32,30 € (erm: 17,65 €)

**TS302.745S Felicitas Thomas**

9.7.-6.8.24, 8 UStd.

5 x Di, 09.00-10.15 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Raum 321, rechter Aufgang

27,41 € (erm: 15,21 €)

---

**Rückenfit****Sommerkurs**

Ein Bewegungstraining speziell für Rücken, Nacken und Schultern.

Die Stunde beginnt mit aktivierenden und mobilisierenden Übungen im Stehen, gefolgt von Dehn- und Lockerungsübungen sowie Kräftigungsübungen am Boden. Die Übungsauswahl ist abwechslungsreich mit Elementen aus dem Faszientraining, Koordinationsübungen und Pilates. Mit Gleichgewichtsübungen trainieren wir die intermuskuläre Koordination und verbessern die aktive Gelenkstabilität. Wir üben Schultern und Wirbelsäule zu entlasten und schärfen die Wahrnehmung für eine natürliche Haltung. Die Stunde wird mit einer Entspannungsphase abgerundet.

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

Bitte feste Sportschuhe und ein Getränk mitbringen.

**TS302.750S Stefanie Röhrbein**

24.7.-28.8.24, 6 UStd.

5 x Mi, 17.30-18.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Turnhalle, rechter Aufgang

22,54 € (erm: 12,78 €)



---

## **Biodanza - Tanz des Lebens**

### **Sommerkurs**

Biodanza bedeutet "Tanz des Lebens" und ist pure Lebensfreude.

Mit Biodanza lernen Sie eine kraftvolle und lebendige Methode kennen, die durch Musik, Bewegung und Tanz den Kontakt mit sich und mit anderen schafft. Im Mittelpunkt stehen die Freude an Bewegung, die Entdeckung der eigenen Lebendigkeit und Spaß in der Gemeinschaft. Im Biodanza gibt es sowohl aktive als auch entspannende Phasen.

Biodanza ist für alle geeignet, ob jung oder alt, auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Hier können sich alle nach ihren individuellen Möglichkeiten bewegen und ausdrücken.

Information und Beratung zum Kurs direkt bei der Kursleitung: 0151-67348588

Nutzen für Beruf und Alltag: Förderung der Beweglichkeit, Stressabbau und Stärkung der Gesundheitskompetenz.

### **TS302.800S Martina Riester**

17.-31.7.24, 6 UStd.

3 x Mi, 10.30-12.00 Uhr

Tempelhof, Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu, Boelckestr. 102, Raum siehe Aushang

20,58 € (erm: 11,79 €)

---

## **Fitness-Tanz-Training: Bellydance & Latin Dance**

### **Sonntags-Workshop**

Sie erwartet ein Fitness-Tanz-Training mit lateinamerikanischer und orientalischer Musik. Die dynamische Verschmelzung verschiedener internationaler Tanzstile ist effektiv und motivierend, verbessert die Koordination, erhöht die Fettverbrennung, stärkt die Kondition und fördert die Straffung der Muskulatur im gesamten Körper. In diesem Kurs wird zudem viel Wert auf die Verbesserung des Körpergefühls und der Beweglichkeit gelegt. Den orientalischen und lateinamerikanischen Tanzstil erlernen Sie ganz nebenbei und Sie tun etwas für Ihre Gesundheit. Übungen mit dem Fächer&Schleier (kein Muss) lockern den Kurs auf und verbessern spielerisch die Schulterbeweglichkeit. Bewegung und Spaß stehen im Vordergrund. Es wird keine starre Choreographie einstudiert. Der Kurs ist für Anfänger\_innen und Mittelstufe gut geeignet. Jedes Training endet mit einem kurzen Cool-down und Stretching auf der Matte.

Nutzen für Beruf und Alltag: Vorbeugung vor einseitiger körperlicher Belastung, Stärkung der Gesundheitskompetenz. Bitte mitbringen: Bequeme Trainingskleidung, Hallensportschuhe, Getränk.

### **TS302.810S Heike Reißweck**

30.6.24, 4 UStd.

So, 10.30-13.30 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

14,72 € (erm: 8,86 €)

### **TS302.815S Heike Reißweck**

1.9.24, 4 UStd.

So, 10.30-13.30 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

14,72 € (erm: 8,86 €)

---

## **Zumba® Fitness im Sommer**

Ein intensives sommerliches Tanz-Fitnesstraining nach mitreißender, vor allem lateinamerikanischer Musik. Es macht Spaß und ist leicht zu erlernen. Die Mischung aus tänzerischen Bewegungen und Fitness-Übungen bringt Sie ins Schwitzen. Herz-Kreislauf, Ausdauer, Koordination und Kraft werden trainiert. Das trägt zur Stärkung Ihrer Fitness für Alltag und Beruf bei.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Nutzen für Beruf und Alltag: Vorbeugung vor einseitiger körperlicher Belastung, Stärkung der Gesundheitskompetenz. Bitte mitbringen: Bequeme Trainingskleidung, Hallensportschuhe, Getränk.

### **TS302.840S Maruska Schnepf**

5.6.-3.7.24, 6 UStd.

5 x Mi, 19.30-20.30 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Turnhalle, rechter Ausgang

22,54 € (erm: 12,78 €)

### **TS302.845S Maruska Schnepf**

6.6.-4.7.24, 6 UStd.

5 x Do, 18.00-19.00 Uhr

Schöneberg, VHS, Barbarossaplatz 5, Turnhalle, rechter Ausgang

22,54 € (erm: 12,78 €)

---

**Zumba® Fitness im Sommer**

Ein intensives, sommerliches Tanz-Fitnessstraining nach mitreißender, vor allem lateinamerikanischer Musik. Es macht Spaß und ist leicht zu erlernen. Die Mischung aus tänzerischen Bewegungen und Fitness-Übungen bringt Sie ins Schwitzen. Herz-Kreislauf, Ausdauer, Koordination und Kraft werden trainiert. Das trägt zur Stärkung Ihrer Fitness für Alltag und Beruf bei. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Nutzen für Beruf und Alltag: Vorbeugung vor einseitiger körperlicher Belastung, Stärkung der Gesundheitskompetenz. Bitte mitbringen: Bequeme Trainingskleidung, Hallensportschuhe, Getränk.

**TS302.850S Gabriela Katherine Kellert Antezana**

6.6.-11.7.24, 8 UStd.

6 x Do, 18.15-19.15 Uhr

Lichtenrade, Alte Mälzerei, Steinstraße 41, Spiegelraum, Raum 2.05

26,44 € (erm: 14,72 €)