

Bürgerkurse

Januar 2019



Yoga-Kurse*		
Hatha Yoga Mo 9.30-11.00	mit Annette Stübinger	
Selbstverteidigung für Mädchen Mo 16.30-17.30	mit Sigrid Widmoser	
Kundalini Yoga Mo 20.15-21.45	mit Ulrike Lehmann	
Hatha Vinyasa Flow Di 10-11.30	mit Silvia Rocha	NEUE Zeit
Yoga für Schwangere Di 14.00-15.30	mit Severine Scala 8,- €/ erm. 6,- €; 10er Karte 70,-/50,-€	
Kinderyoga Di 16-16.45	mit Severine Scala 4 bis 6 Jahre	
Hatha Yoga Di 18.30-20.00	mit Frederike Laker	
Hatha Yoga Di 20.15-21.45	mit Lorena Schwab	
Hatha Yoga Mi 9.00-10.30	mit Tina Grünbauer Anfänger und Fortgeschrittene	
Yoga mit Baby Mi 10.45-11.45	mit Sandra Moreno	
Vinyasa Yoga Mi 18.30-20.00	mit Katharina Knoll offen für alle Niveaus	
Vinyasa Yoga Mi 20.15-21.45	mit Ingrid Herrmann offen für alle Niveaus	NEUE Lehrkraft
Yoga auf dem Stuhl Do 15.00-16.00	mit Marianne Schmitz	
Yoga Do 20.15-21.45	mit Conny Gritzner /Ingrid Herrmann Mix aus Hatha & Vinyasa	
Wake up Yoga Fr 9.15-10.45	mit Katrin Uecker Element Yoga	
Hatha Yoga Fr 11.00-12.30	mit Katrin Tuppinger	
Hatha Yoga Fr 19.00-20.30	mit Valentine Linke	
Kundalini Sa 11.30-13.00	mit Diana Smith 8,- € pro Termin/ 10er Karte 70,- Euro	
Sunday Yoga So 9.00-10.30	mit Tina Grünbauer Anfänger und Fortgeschrittene	

Kreativangebote in der Nachbarschaftsgalerie		
Nähen Do 18.30-21.30	6,- € - Bitte anmelden! neugebauer@klima.kungerkiez.de	

Chor: Die Weltberliner Mo 19:45 Uhr	Anm.: mail@die-weltberliner.de Kiezclub Gérard Philipe Karl-Kunger-Straße 30
---	--

Kurse für Kinder & Familien*				
Yoga mit Baby	Mi 10.45-11.45	mit Sandra Moreno	5,-/ 10er Karte: 45,-€	
Offene Krabbelgruppen [ab 6 Monaten]	Mo 9.30-11.30 Mi 15.00-17.30 Do 9.30-11.30	}	[3 € inkl. Kaffee, Tee]	
Beat Babies I [ab 8 Monaten]	Mo 15.00-16.00			Singen & Musizieren mit Michael Schmitz
Kindertanz- und Bewegungslieder [2-4 Jahre]	Mo 16.30-17.30			Rhythmus & Bewegung mit Michael Schmitz
Beat Babies Zwerg [ca. 5-10 Monaten]	Di 11.30-12.30 (ab 15. Januar)	erste Musik-Erfahrungen mit Michael Schmitz		
Beat Babies II [ab 8 Monaten]	Di 14.15-15.15	Singen & Musizieren mit Michael Schmitz		
Beat Babies III [ab 12 Monaten]	Di 15.30-16.30	Singen & Musizieren mit Michael Schmitz		
Kinderyoga [4 bis 6 Jahre]	Di 16.00-16.45	mit Severine Scala		
Kinder-Ballett [4 bis 7 Jahre]	Di 17.00-17.45	mit Guiselt Thiaz	NEU	
Beat Babies Dancing [ab 12 Monaten]	monatliche Kleinkind-Disco in der K20 auf Spendenbasis, aktuelle Termine unter www.kungerkiez.de oder https://www.facebook.com/kungerkiez/			
Fit mit Kind [0 bis 24 Monate]	Fr 10.00-11.00	mit Linda Demfack (siehe Rückseite)	NEU	

* Achtung: Viele weitere Aktionen und Aktivitäten für Kinder und ihre Familien findet hr auf unserer Webseite und auf unseren facebook-Seiten!
* Ort (wenn nicht anders angegeben): Kiefholzstraße 20

Sprache & Literatur & Musik			
Literarische Schreibwerkstatt	Fr. 12.00-13.30	auf Spendenbasis Infos.: 0172/4369351	
Kinderlieder auf der Ukulele begleiten	Mo 20.15-21.45 Mi 20.15-21.45	mit Michael Schmitz Anm. 0176 29 44 2002 5er-Karte 20,- € / Fortgeschrittene 5er-Karte 20,- € / Anfänger (Start 5.12. 18)	
TaKeTiNa Rhythmusreisen	Do 18.30-20.00	mit Helmut Erler AnfängerInnen und Profis, Vorkenntnisse oder Instrumente sind nicht erforderlich. Einsteigen ist jederzeit möglich.	

In eigener Sache - Die KungerkiezInitiative e.V. ist ein ehrenamtlicher Verein. Unsere Angebote sind nur möglich durch das Engagement von Freiwilligen. Bitte helft mit, die Ausstattung und die Räume in gutem Zustand zu erhalten, damit auch in Zukunft Menschen vom Angebot profitieren können. Danke!

Weitere Sport-& Bewegungsangebote*			
„Aufrecht in den Tag“ - CANTIENICA®- Beckenbodentraining	Di 8.30	8,-Euro/ Erm. möglich Mit Anmeldung unter: 0179/766 79 54 oder mail@massage-koerperarbeit.de	mit Antje Rüttgardt
Feldenkreis/Körperarbeit	Di 10.00-11.00 Mi 17.00-18.00	4€/ 10er 36€ Infos und Anmeldung: feldenkreis-in-treptow@gmx.de	mit Rita Mohn
Qi Gong	Mi 9.00-10.30 und Do 17-18.15		mit Gerolf Kaßbaum
Fit und Aktiv – 50 +	Mo 19.00-20.00		mit Tina Grünbauer
Väter-Fitness	Mo 18.30 – 19.30	Preis: 5 €; Einstieg jederzeit möglich	mit Angela Froitzheim
Mütter-Fitness	Do 18.30 – 19.30	Preis: 5 €; Einstieg jederzeit möglich	mit Angela Froitzheim
Tai Chi	Sa 9.30-11.00	mit Ines Kuth auf Spendenbasis; offene Übungsgruppe bei gutem Wetter im Schlesischen Busch	
Female Courage Class	Sa 9.30-11.00	mit Sigrid Widmoser Selbstverteidigung für Frauen	NEU
Tango Einsteigerkurs	Mo 18.00 -19.30 Uhr	Mit Martina Thissen, bitte anmelden: unter: tango@berlin-tanzt.com Nachbarschaftsgalerie	

Weitere Projekte der KiezInitiative...	
	KIEZ-KUNST-KULTUR – Monatlicher Kiezflyer für Alt-Treptow Infos unter: http://www.facebook.com/Kungerkiezflyer
	Galerie Kungerkiez – Monatlich wechselnde Ausstellungen, Lesungen, Podiumsdiskussionen und Konzerte – Infos unter: https://de-de.facebook.com/GalerieKungerkiez
	Workshops – Veranstaltungen – Lesungen und vieles mehr https://www.facebook.com/kungerkiez
	Kungerkiez.Theater – Das OFF-Theater im Kungerkiez – VIELFÄLTIG ANDERS UND IMMER NEU! http://theater.kungerkiez.de oder facebook
	Chor: Die Weltberliner – Singen verbindet! Infos unter: https://www.facebook.com/Berliner-Flüchtlingschor
	GuKuK – Klimaprojekt (Garten, Lastenräder und vieles mehr) - b www.klima.kungerkiez.de
	Baumscheibenfest – Nicht-kommerzielles und dezentrales Kiezfest: Infos unter: http://www.baumscheibenfest.de/ https://www.facebook.com/Baumscheibenfest/
Mehr unter www.kungerkiez.de	

Anmeldung

Alle Kurse sind, wenn nicht anders angegeben, offen und nicht fortlaufend. Es erfolgt keine zentrale Kursanmeldung! Kommt vorbei, macht mit!

Preise

Yogakurse: Einzelticket: 5,- Euro, 10er Karte 45,- Euro (mit Berlinpass: 36,- Euro)
Kurse für Kinder & Familien: Einzelticket: 5,- Euro, 5er Karte 20,- Euro, Krabbelgruppen: 3,- Euro pro Termin
Die Kursgebühren sind am Tag des Kurses zu entrichten.
5er- und 10er Karte sind ab Ausstelldatum 6 Monate gültig und müssen nicht fortlaufend eingelöst werden.

Ort

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse in den Kursräumen in der Kieffholzstraße 20 statt

Räume mieten?

Die KungerkiezInitiative e.V. stellt ihre Räume grundsätzlich auch anderen zur Verfügung, sei es um ein eigenes Angebot zu realisieren oder um sich einfach nur zu treffen. Auch Kindergeburtstage oder Seminare und Workshops finden hier in vier Räumen mit unterschiedlichen Größen und Ausstattungen ihren Platz. Die erhobene Miete geht direkt in die Deckung unserer monatlichen Unkosten und hilft, die Räume für die Allgemeinheit zu erhalten. Die Preise sind gestaffelt nach Sozial-, Normal- und Förderpreis und unter www.kungerkiez.de nachzulesen.

Bitte achtet auf die Aushänge in der Galerie und in den Kursräumen oder schaut ins Internet:
www.kungerkiez.de oder folgt uns bei **Facebook**

Wir freuen uns über **Spenden**
(<https://www.betterplace.org/de/organisations/14565-kungerkiezinitiative-e-v>) oder **Einkäufe** über den Bildungsspende: <https://www.bildungsspende.de/kiezini>

Weitere Infos und Anmeldung bei den jeweiligen Kursleiter*innen!

Fit mit Kind

Wir wollen Muskulatur (wieder-)aufbauen, vor allem die Muskulatur, die in der Schwangerschaft zurückgegangen ist oder stark gedehnt wurde. Der Beckenboden wird berücksichtigt und die Entspannung kommt nicht zu kurz. Alle Kinder - ob Kleinkind oder etwas größere Kinder - können gerne mitgebracht und als zusätzliches Gewicht benutzt werden! (Jeden Freitag 10 bis 11 Uhr)

Helmut Eler - TaKeTiNa - Rhythmusreisen

Rhythmisches Lernen ist menschliches Lernen. TaKeTiNa ist ein musikalischer Gruppenprozess - ausgehend davon, dass alle Menschen eine rhythmische Begabung besitzen. Im-Rhythmus-Sein ist für uns alle ein tiefes Gefühl von Heimat.

Donnerstag 18.30 Uhr | hey@heyrec.org

Konfliktsprechstunde

Die Konfliktsprechstunde bietet eine erste Hilfe bei privaten, beruflichen, nachbarschaftlichen, familiären oder sonstigen Konflikten. Entwickeln Sie neue Perspektiven mit unserm Team: Andrea, Liane, Moni, Nele, Ulrike. Jeden 1. und 3. Dienstag, 18.00- 20.00 Uhr, Galerie Kungerkiez, auf Spendenbasis | Konfliktsprechstunde@t-online.de

Female Courage Class

Durch Kampfkunsttechniken mehr Selbstsicherheit erlangen. Abgrenzung gegen übergriffiges Verhalten, lernen „nein“ zu sagen, Hemmungen abbauen. Kampfgeist, Sport, Spaß und Meditationen helfen den Stress abzustreifen und den Geist zu beruhigen. Samstags, 09:30 - 10:30 Uhr | widmoser@gmx.net | 0179/5197432

Reiki (Termine nach Vereinbarung)

Sigrid Widmoser | widmoser@gmx.net | 0179/5197432

Klassische Schultermassage für Frauen

Kursleiter/in: Sarah Mumbi Gleich Kosten: 10€ / 15 Minuten
Anmeldung: mumbi.gleich@googlemail.com
Telefon: 01522/4226853 / Freitags ab 13 Uhr

Die KungerkiezInitiative e.V. ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein und anerkannter Träger der freien Jugendhilfe. Ihr Ziel ist die Förderung von Kunst und Kultur, die Schaffung von (Kurs-)Angeboten für alle AnwohnerInnen sowie die Belebung der Stadtteilkultur. Getragen wird der Verein durch Spenden, Mitgliedsbeiträge und das große ehrenamtliche Engagement vieler BürgerInnen des Kungerkiez. Weitere Informationen unter www.kungerkiez.de.

Alle Angaben ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten – Aktuelle Informationen zu Kursausfällen/-änderungen: www.facebook.com/kungerkiez/ Stand:09.12.2018



KungerkiezInitiative e.V. in Alt-Treptow
Nachbarn für Nachbarn

Bürgerkurse

Kursprogramm Januar 2019