

Bürgerkurse

September 2018



| Yoga-Kurse* | | |
|---|--|-----|
| Hatha Yoga Mo 9.30-11.00 | mit Annette Stübinger | |
| Selbstverteidigung für Mädchen Mo 16.30-18.00 | mit Sigrid Widmoser | NEU |
| Kundalini Yoga Mo 20.15-21.45 | mit Ulrike Lehmann | |
| Kinderyoga Di 16-16.45 | mit Gesine Ufkes 4 bis 6 Jahre | |
| Hatha Vinyasa Flow Di 10-11.30 | mit Silvia Rocha | |
| Hatha Yoga Di 18.30-20.00 | mit Frederike Laker | |
| Hatha Yoga Di 20.15-21.45 | mit Valentine Linke | |
| 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 Monique Lehnerz offen für alle Niveaus | |
| Sanftes Yoga Do 9.00-10.00 | mit Marianne Schmitz Hatha Yoga | |
| Yoga für Schwangere Do 10.30-12.00 | mit Severine Scala 8,- €/ erm. 6,- €; 10er Karte 70,-/50,-€ | |
| Yoga Do 20.15-21.45 | mit Conny Gritzner 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

| | |
|---|--|
| Malen und Zeichen Mi 16.30-18.30 | 10,- / erm. 8,- € Anmeldung: 0173/9174671 |
| 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 (veränderte Zeit!) | Singen & Musizieren mit Michael Schmitz |
| Kindertanz- und Bewegungslieder [2-4 Jahre] | Mo 16.30-17.30 (Termin verändert!) | Rhythmus & Bewegung mit Michael Schmitz |
| Beat Babies Zwerge [ca. 5-10 Monaten] | Di 11.30-12.30 (ab 2. Oktober) | 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 |
| 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/ | |
| Kinderyoga [3 bis 6 Jahre] | Di 16.00-16.45 | mit Gesine Ufkes |

* **Achtung: Viele weitere Aktionen und Aktivitäten für Kinder und ihre Familien findet ihr auf unserer Webseite und auf unseren facebook-Seiten – Viel Spaß!**

* Ort (wenn nicht anders angegeben): Kiefholzstraße 20

Sprache & Literatur & Musik

| | |
|---|---|
| Literarische Schreibwerkstatt Fr. 12.00-13.30 | auf Spendenbasis Infos.: 0172/4369351 |
| Deutsch (Niveau A2) Mi 18.30-20.00 | mit Michael Schmitz - 0176/29 44 2002 (6 X 90 Min. = 30 €) |
| 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,- € / Anfänger 5er-Karte 20,- € / Fortgeschrittene + Anfänger |
| 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 Antje Rüttgardt Mit Anmeldung unter: 0179/766 79 54 oder mail@massage-koerperarbeit.de |
| Feldenkrais/Körperarbeit Di 10.00-11.00 Mi 17.00-18.00 | 4€/ 10er 36€ mit Rita Mohn Infos und Anmeldung: feldenkrais-in-treptow@gmx.de |
| Qigong 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 |
| 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 |
| Senioren Yoga Di 8.30 – 9.30 | Spendenempfehlung: 5 €; Mit Silvia Rocha alle Niveaus, Einstieg jederzeit möglich |
| 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 mit vielen Veranstaltungshinweisen und Portrait von Kiez-Akteuren
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>



Kunger.Kiez.Theater – Das OFF-Theater im Kungerkiez – VIELFÄLTIG ANDERS UND IMMER NEU!
<http://theater.kungerkiez.de> oder [facebook](https://www.facebook.com)



Chor: Die Weltberliner – Singen verbindet! Infos unter: <https://www.facebook.com/Berliner-Flüchtlingschor>



GuKuK – Klimaprojekt (Garten, Lastenräder und vieles mehr)
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 Kieholzstraße 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](https://www.facebook.com/kungerkiez)!

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!

Helmut Erler - 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

Shiatsu (Körperarbeit)

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Form der Körperarbeit. Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit vom Alltag! Termine: nach Vereinbarung

Kontakt: Olga Koch | 0151/25853489 oder olga@misscut.com

Konfliktsprechstunde

Die Konfliktsprechstunde bietet eine erste Hilfe bei privaten, beruflichen, nachbarschaftlichen, familiären oder sonstigen Konflikten. Entwickeln Sie neue Perspektiven in festgefahrenen Situationen mit Hilfe von Mediation oder lösungsfokussierten Gesprächen. 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

Der Kurs bietet Frauen die Möglichkeit, mit leicht erlernbaren Kampfkunsttechniken mehr Selbstsicherheit zu 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

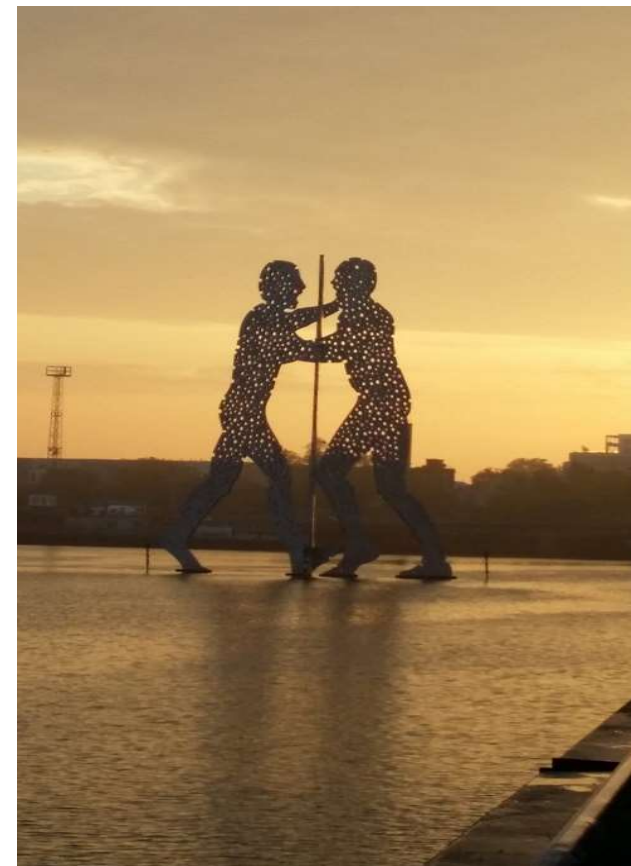
Reiki

Termine nach Vereinbarung
Sigrid Widmoser | widmoser@gmx.net | 0179/5197432

Nähen – Reparieren & fertig machen

Donnerstags, 18:30 – 21:30 Uhr | Galerie Kungerkiez | 6,-
Edda Neugebauer | neugebauer@klima.kungerkiez.de
Bitte anmelden!

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 Kunger-Kiezes. Weitere Informationen unter www.kungerkiez.de.



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

Bürgerkurse

Kursprogramm September 2018