

Bürgerkurse

Mai 2019



Yoga-Kurse*		
Hatha Yoga Mo 9.30-11.00	mit Annette Stübinger	
Selbstverteidigung für Mädchen Mo 16.30-17.30	mit Sigrid Widmoser	
Abend Hatha Yoga Mo 20.15-21.45	mit Ingrid Herrmann	NEUE Kurs
Kinderyoga Di 16-16.45	mit Faye Smith 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	
Yoga für Schwangere Mi 12.00-13.30	mit Sandra Moreno	
Vinyasa Yoga Mi 18.30-20.00	mit Ingrid Herrmann offen für alle Niveaus	
Yang meets Yin-Yoga Mi 20.15-21.45	mit Ingrid Herrmann offen für alle Niveaus	
Yoga auf dem Stuhl Do 15.00-16.00	mit Marianne Schmitz	
Yoga für Schwangere Do 18.30 Uhr	mit Christina Schweitzer	NEUER Kurs
Yoga Do 20.15-21.45	mit Annette Stübinger	
Wake up Yoga Fr 9.15-10.45	mit Katrin Uecker Element Yoga	
Hatha Yoga Fr 11.00-12.30	mit Katrin Tuppinger	
Alignment Based Hatha Fr 17.00-18.30	mit Rayna Racheva (in english)	
Hatha Yoga Fr 19.00-20.30	mit Valentine Linke/Ingrid Herrmann	
Kundalini Sa 11.30-13.00	mit Diana Smith 8,- € pro Termin/10er Karte 70,- Euro	

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 Philippe 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	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 Faye Smith
Neu	Kreativer Kinder-Tanz [3 bis 4 Jahre]	Mi 16.00-16.45	mit Ana Kavalis NEU
Neu	Kreativer Kinder-Tanz [5 bis 6 Jahre]	Do 16.15-17.00	mit Ana Kavalis NEU
	Beat Babies Dancing	monatliche Kleinkind-Disco in der K20 auf Spendenbasis, aktuelle Termine unter https://www.facebook.com/kungerkiez/	
Neu	Fit mit Kind [0 bis 24 Monate]	Fr 10.00-11.00	mit Linda Demfack (siehe Rückseite) NEU
* Ort (wenn nicht anders angegeben): Kieffholzstraße 20			

Sprache & Literatur & Musik			
	Literarische Schreibwerkstatt	auf Spendenbasis Fr. 12.00-13.30 Infos.: 0172/4369351	
	Kinderlieder auf der Ukulele begleiten	mit Michael Schmitz Anm. 0176/29442002 Mo 20.15-21.45 5er-Karte 20,- €/Fortgeschrittene Mi 20.15-21.45 5er-Karte 20,- €/Anfänger	
	TaKeTiNa	mit Helmut Erler AnfängerInnen und Profis, Vorkenntnisse oder Instrumente sind nicht erforderlich. Do 18.30-20.00	

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!

Noch etwas: Bitte kommt fünf Minuten vor Kursbeginn – aus Respekt vor allen anderen Teilnehmenden und damit wir pünktlich und entspannt beginnen können. Danke!

Weitere Sport- & Bewegungsangebote*			
	„Aufrecht in den Tag“ - CANTIENICA®- Beckenbodentraining	Di 8.30-9.30	8,-Euro/Erm. möglich mit Antje Rüttgardt Mit Anmeldung unter: 0179/7667954 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
	Qi Gong	Mi 9.00-10.30	mit Gerolf Kaßbaum
	Fit und Aktiv – 50 +	Mo 19.00-20.00	mit Tina Grünbauer
	Shiatsu	Zeit und Preis n.V.	Olga Koch 0151/2585348 oder olga@misscut.com
	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
	Der resonante Körper	Do 10.00-11.30	mit Ana Kavalis

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
	Kunger.Kiez.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	

Weitere Infos und Anmeldung bei den jeweiligen Kursleiter*innen!

Fit mit Kind

Wir wollen die Muskulatur (wieder-)aufbauen, die in der Schwangerschaft zurückgegangen ist oder stark gedehnt wurde. Der Beckenboden wird berücksichtigt und die Entspannung kommt nicht zu kurz. Kinder können gerne mitgebracht und als zusätzliches Gewicht benutzt werden! 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. 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 unserem 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. Samstag, 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 / Freitag 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 Kungerkiezes. Weitere Informationen unter www.kungerkiez.de.

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

Stand: 01.05.2019

Mai 2019 - KungerkiezInitiative e.V.

Anmeldung

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

Preise

Yoga: Einzelticket: 5,- €/10er-Karte 45€ (mit Berlinpass: 36€)
Kurse für Kinder & Familien: Einzelticket: 5€, 5er-Karte 20€
Krabbelgruppen: 3€

Die Kursgebühren sind am Tag des Kurses zu entrichten.
5er- und 10er Karte sind ab Ausstelldatum sechs Monate gültig und müssen nicht fortlaufend eingelöst werden.

Ort

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse in den Kursräumen in der Kiefholzstraße 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 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

Bildungsspenden: <https://www.bildungsspende.de/kiezini>



KungerkiezInitiative e.V. in Alt-Treptow

Nachbarn für Nachbarn

Bürgerkurse

Kursprogramm Mai 2019