

## 6 Angebote für Erwachsene

### Bewegung – Entspannung

Gymnastik in der Gemeinschaft mit Spaß und Musik zur Förderung und Erhaltung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und der allgemeinen Gesundheit.

Die Teilnehmer\*innen erlernen je nach Fitness-Grad Übungen, die das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und das Immunsystem stärken. Bewegung, die Spaß macht, wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Gedächtnisleistung aus und verbessert die Stimmung. Das Erlernen von Entspannungsübungen hilft dem Körper, neue Bewegungsmuster besser zu verankern.

### Aktiv und Fit – Gymnastik für jedes Alter

#### TS 5103 Ort: Lichtenrade, Goltzstraße 33

Termin: dienstags, 11–12 Uhr

Leitung: Venka Koch

Kosten: 45,00 € für 10 Termine

### Aktivierende Seniorengymnastik

#### TS 5101 Ort: Mariendorf, Liviusstraße 25

Termin a: dienstags, 12–13 Uhr

Termin b: dienstags, 13–14 Uhr

Leitung: Ingrid Hussels

Kosten: 45,00 € für 10 Termine

### Gymnastik mit Spaß und Musik

#### TS 5102 Ort: Lichtenrade, Goltzstraße 33

Termin a: donnerstags, 9–10 Uhr

Termin b: donnerstags, 10.15–11.15 Uhr

Leitung: Venka Koch

Kosten: 45,00 € für 10 Termine

### Gymnastik und Entspannung

#### TS 5104 Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

Termin a: dienstags, 17.45 – 18.45 Uhr

Termin b: donnerstags, 9.30–10.30 Uhr

Leitung: Andrea Kluckow

Kosten: 45,00 € für 10 Termine

## **Yoga**

Yoga ist ein Übungssystem aus Körperhaltungen, Atemtechniken, Konzentrations- und Meditationsübungen, die die Teilnehmenden in unseren Kursen erlernen können.

Diese Praxis schult die Körperwahrnehmung und dadurch generell die Achtsamkeit. Körperliche Kraft und Beweglichkeit entstehen ebenfalls. Atem und Geist werden harmonisiert. Die regelmäßige Praxis dient nachweislich der Gesundheit.

### **Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

**TS 5100**

Termin: mittwochs, 18.30–20 Uhr

Leitung: Ute Ritzkowski-Dessau

Kosten: 70,00 € für 10 Termine

### **Ort: Tempelhof, Kaiserin-Augusta-Straße 23**

**TS 6117**

Termin a: donnerstags, 10.30–12 Uhr

Termin b: donnerstags, 12–13.30 Uhr

Leitung: Mona Seyferth

Kosten: 70,00 € für 10 Termine

### **Ort: Alt-Lichtenrade 108, Gemeindesaal**

**TS 6118**

Termin: dienstags, 18–19.30 Uhr

Leitung: Christine Prinzing

Kosten: 75,00 € für 10 Termine

## **Feldenkrais® – Beweglicher werden und beweglich bleiben**

Die Feldenkrais-Methode arbeitet mit zunächst ungewohnten, aber wohltuenden und leicht zu erlernenden Bewegungen, um die Wahrnehmung zu schulen und Muskeln und Gelenke in ein funktionsgerechtes Zusammenspiel zu bringen. In den einzelnen Stunden stehen beispielsweise Rücken und Wirbelsäule, Füße, Knie und Hüftgelenke oder auch Schultern und Nacken im Fokus, die Lektionen beziehen jedoch immer den gesamten Körper ein und stärken die Körpermitte. Die Feldenkrais-Methode ist für Menschen jeden Alters und auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. „Beweglicher werden heißt lebendiger werden, körperlich, seelisch und geistig.“ Moshe Feldenkrais

### **Ort: Familienbildung, Götzstraße 22,**

#### **Bewegungsraum**

**TS 5108**

Termin a: donnerstags 16–17.15 Uhr

Termin b: donnerstags 17.30–18.45 Uhr

Leitung: Hilde Daniel, Feldenkrais-Pädagogin

Kosten: 68,00 € für 10 Termine à 75 min

## **Tänze aus Israel**

Der besondere Reiz des israelischen Tanzes liegt vor allem darin, dass er ein äußerst breites Spektrum im musikalischen Bereich, wie auch in der Tanzschrittfolge, aufweist. Die Musik ist sehr vielfältig, da sie von jüdischen Menschen aus aller Welt zusammengetragen wurde. Der heutige Volkstanz ist eine Synthese aus Elementen der Emigrationsländer, die wir in den Tanzkursen kennenlernen werden. Außerdem sind viele Liedtexte übersetzt, so dass wir noch einen guten Einblick in die jüdische Kultur erhalten.

**TS 6122**

**Ort: Tempelhof, Kaiserin-Augusta-Straße 23**

Termin: freitags, 18–20 Uhr, genaue Termine bitte erfragen

Leitung: Dagmar Lahn

Kosten: 80,00 € für 10 Termine



**@familienbildung\_ts**

Folgt uns jetzt auch auf Instagram für aktuelle Infos aus der Familienbildung, lustige Geschichten, bunte Bildchen, tiefgründige Denkanstöße, Familiengeschichten und vieles mehr.

