

## 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

**Ort: Lichtenrade, Goltzstraße 33**

**TS 5103**

Termin: dienstags, 11–12 Uhr

Leitung: Venka Koch

Kosten: 42,00 € für 10 Termine

### Aktivierende Seniorengymnastik

**Ort: Mariendorf, Liviusstraße 25**

**TS 5101**

Termin a: dienstags, 12–13 Uhr

Termin b: dienstags, 13–14 Uhr

Leitung: Ingrid Hussels

Kosten: 42,00 € für 10 Termine

### Gymnastik mit Spaß und Musik

**Ort: Lichtenrade, Goltzstraße 33**

**TS 5102**

Termin a: donnerstags, 9–10 Uhr

Termin b: donnerstags, 10.15–11.15 Uhr

Leitung: Venka Koch

Kosten: 42,00 € 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: 42,00 € für 10 Termine

## **Yoga**

Yoga ist ein Übungssystem aus Körperhaltungen, Atemtechniken, Konzentrations- und Meditationsübungen, die die Teilnehmer\*innen 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.

### **TS 5100** Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

Termin: mittwochs, 18.30–20 Uhr

Leitung: Ute Ritzkowski-Dessau

Kosten: 65,00 € für 10 Termine

### **TS 6117** Ort: Tempelhof, Kaiserin-Augusta-Straße 23

Termin a: donnerstags, 10.30–12 Uhr

Termin b: donnerstags, 12–13.30 Uhr

Leitung: Mona Seyferth

Kosten: 65,00 € für 10 Termine

### **TS 6117** Ort: Alt-Lichtenrade 108, Gemeindesaal

Termin : dienstags, 18–19.30 Uhr

Leitung: Christine Prinzing

Kosten: 65,00 € für 10 Termine

## **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: 75,00 € für 10 Termine

## **Gesellschaftstanz**

### **TS 6116** Ort: Tempelhof, Kaiserin-Augusta-Straße 23

Termin: mittwochs, 21–21.30 Uhr

Leitung: Ilona Sterz

Kosten: 80,00€ pro Paar für 10 Termine

### **Bollywood-Tanz**

**Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

**TS 5106**

Termin: donnerstags, 19.15–20.15 Uhr

Leitung: Ditti

Kosten: 50,00 € für 10 Termine á 60 min

### **Bolly-Fitness**

**Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

**TS 5105**

Termin: donnerstags, 18–19 Uhr

Leitung: Ditti

Kosten: 50,00 € für 10 Termine á 60 min

### **Bollywood-Workshop**

**Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

**TS 5107**

Termin: samstags, 13–16.15 Uhr (inklusive Pause),  
genaue Termine auf [www.familienbildung-ts.de](http://www.familienbildung-ts.de)

Leitung: Ditti

Kosten: 20,00 € pro Termin

Eine Beschreibung zu unseren Bollywood-Kursen findet Ihr auf  
[www.familienbildung-ts.de](http://www.familienbildung-ts.de)

**Online-Anmeldung für  
Kurse und Fortbildungen:**

<https://familienbildung-berlin.de/programm>

