

Gesundheit – Entspannung – Bewegung

Programmbereichsleitung:



Peter Hagemeister, Tel.: 9029 28820

peter.hagemeister@charlottenburg-wilmersdorf.de

Autogenes Training – Entspannung –
Atemarbeit – Massage – Yoga – Feldenkrais –
Qi Gong – Tai Ji – Feng Shui u.a. Rücken- und Heilgymnastik
– Bewegung – Gymnastik 50+ – Alles für die Figur – Fitness
und Kondition



Charlotte Klingspor, Tel.: 9029 16781

charlotte.klingspor@charlottenburg-wilmersdorf.de

Programmbereich: 3.07

Ernährung – Kochen – Spezialitäten

Gesundheit ist kein Zustand, der einmal erreicht ist und sich nicht verändert, sondern eine tagtäglich aktiv immer wieder herzustellende Balance. Im Programmbereich Gesundheit können Sie herausfinden, was Ihnen gut tut, den Alltag besser zu bewältigen. Sie finden kritische Hintergrundinformationen zu medizinischen Themen, Kurse zu Entspannung und Wohlbefinden, Angebote zur Förderung von Fitness und Beweglichkeit sowie Kochkurse.



2011

2012

2011

2012

Zur Qualität des Angebots der Berliner Volkshochschulen in der Gesundheitsbildung

Die Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen ist einem erweiterten, ganzheitlichen Gesundheitsverständnis verpflichtet, das sich an den Prinzipien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) orientiert, wie sie erstmals 1986 in der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung formuliert worden sind. Gesundheit wird dort als ein Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beschrieben.



Die Gesundheitsbildung will die Teilnehmenden dabei unterstützen, den individuell passenden gesundheitsfördernden Weg zu finden. Sie können sich deshalb in den Volkshochschulen mit einer Vielfalt von Methoden und Ansätzen der Gesundheitsförderung vertraut machen. Die Volkshochschulen legen großen Wert darauf, dass dabei Verfahren und Denkweisen aus verschiedenen Kulturen zum Tragen kommen. Die Gesundheitsbildung zielt darauf ab, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken und die „Handlungschancen von Menschen und ihre Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeiten in gesundheitlichen Belangen zu erweitern und zu verbessern“ (Arbeitskreis Gesundheitsbildung der Volkshochschul-Landesverbände und des Deutschen Instituts für die Erwachsenenbildung, DIE: Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, Frankfurt a.M. 1993). Sie ist somit Hilfe zur Selbsthilfe. Kontinuierliche Angebote gewährleisten eine dauerhafte Begleitung.

Zu den Prinzipien der Erwachsenenbildung gehört die Achtung der Kompetenz und der Lebenserfahrung der Teilnehmenden und ihre Ermutigung, sich kritisch mit den angebotenen Inhalten auseinander zu setzen und selbstbestimmt für ihre eigenen gesundheitlichen Belange einzutreten.

Dogmatismus, Heilsversprechen, Missionseifer, Sektenwerbung und jede Form von Überredung und Überrumpelung haben in den Volkshochschulen keinen Platz.

Bei der Auswahl der Kursleiterinnen und Kursleiter spielt deshalb neben der überprüfbaren fachlichen Qualifikation auch die persönliche und pädagogische Eignung eine entscheidende Rolle.

Die für die Gesundheitsbildung zuständigen Programmbereichsleiterinnen und Programmbereichsleiter der Volkshochschulen begreifen es als zentrale Aufgabe, die Seriosität des Angebots zu gewährleisten. Die Volkshochschulen verzichten auf Angebote, die dem Erwerb esoterischer, astrologischer und vergleichbarer Techniken dienen.

Esoterisch heißt nur Eingeweihten zugänglich und verständlich. Zur Esoterik zu rechnen sind also Angebote, die auf Geheimwissen basieren. Dies zeigt sich daran, dass „nicht alle Elemente des Vorgehens transparent gemacht“ und „Methoden, Zugangsweisen und Inhalte nicht begründet und reflektiert werden“, (aus: „Grenzbereiche des VHS-Angebots in der Gesundheitsbildung und Psychologie“, Empfehlung des Landesverbandes der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V. an seine Mitgliedseinrichtungen).

Die Fachkommission Gesundheit/Psychologie der Berliner Volkshochschulen prüft und bewertet kontinuierlich konkrete Methoden und Verfahren hinsichtlich ihrer Eignung für die Volkshochschulen.

Kostenerstattung durch Krankenkassen

Nach der Reform des Sozialgesetzbuches V können Krankenkassen gemäß § 20.1. ihren Mitgliedern Kosten erstatten für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Primärprävention in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Die Kassen entscheiden hierüber nach ihren gesetzlichen Vorgaben und finanziellen Möglichkeiten. Die Zuschussregelungen können bei den einzelnen Krankenkassen unterschiedlich sein.

Viele Angebote der Volkshochschulen fallen nicht unter die Förderfähigkeit.

Das Spektrum der Gesundheitsthemen und Kursleiterqualifikationen in der Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen ist viel weiter gefasst, als es der Gesetzgeber in der Gesundheitsförderung der Krankenkassen zulässt. Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

EINLADUNG

Gemeinsam gesund leben

Die Berliner Volkshochschulen präsentieren den Tag der Generationen

Freitag, 13. Januar 2012, 14:00 – 18:00 Uhr
City-VHS, Liniestraße 162, 10115 Berlin-Mitte

Informationen zum Programm erhalten Sie ab November 2011 in Ihrer VHS und im Internet unter www.vhs-city-west.de oder www.vhs.berlin.de

2011

2012

2011

2012

Gesundheit – Entspannung – Bewegung

Programmbereichsleiter: Peter Hagemeister

Tel.: 9029 28820

peter.hagemeister@charlottenburg-wilmersdorf.de

In unseren Bewegungskursen bestimmen Sie selbstverantwortlich Ihr Tempo und Ihre Möglichkeiten. Sollten Sie gesundheitliche Einschränkungen oder Bedenken bei einzelnen Übungen haben, sprechen Sie sich bei Kursbeginn mit Ihrer Kursleitung ab. Soweit nicht extra angegeben, ist keine spezielle Sportausrüstung erforderlich; bequeme Kleidung und hallengerechte Sportschuhe genügen.

Unsere Kursleiter/-innen sind fachlich auf dem neuesten Stand, haben erwachsenpädagogische Erfahrungen und verfügen über die notwendigen Qualifikationen gemäß den Empfehlungen des Deutschen Volkshochschulverbandes. Die Angaben zur Qualifikation der Kursleiter/-innen finden Sie im Verzeichnis auf Seite 72.

Wegen des bezirklichen Energiesparprogramms kann bei Entspannungsphasen und Bodenarbeit die Raumtemperatur als zu niedrig empfunden werden. Bringen Sie deshalb vorsorglich auch wärmere Bekleidung mit!

Präsenz und Entspannung

Präsenz und Achtsamkeit sind die Grundlagen eines bewussten Lebens. Entspannungsverfahren verbessern das subjektive Wohlbefinden und führen zu größerer Zufriedenheit. Nach diversen Studien können sie außerdem zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Nachfolgende Kurse, die das Spektrum über Autogenes Training, Progressive Muskelprogression, Atemarbeit, Massage u.a. abdecken, können dabei helfen Präsenz wie Entspannung zu erlangen.

CW3.00.008 Matthias Bergmann

15.2.12, 3 UStd.

1x Mi, 19.00-20.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, R. 16

€ 5,00 (erm: € 5,00) TN: 4-16

Loslassen und Entspannen

Tiefenentspannung über Fantasiereisen

Fantasiereisen an Orte der Ruhe und des Wohlbefindens, wo es über Tiefenentspannung möglich wird, körperlich und mental loslassen zu können. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt.

CW3.01.002 Ursula Hoffmann

10.-11.12.11, 10 UStd.

1x Sa/ So, 11.00-15.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 35,01 (erm: € 19,01) TN: 8-12

„Augenblicklich besser sehen“ – Gesundheit für die Augen

Der Schwerpunkt des innovativen Sehtrainings liegt in ganzheitlichen Methoden zur Entspannung der Augen und der Erhaltung/Rückgewinnung ihrer natürlichen Leistungsfähigkeit. In nur wenigen Augenblicken ist es möglich, erste Ansätze zur Verbesserung der Sehfähigkeit zu erlernen. Ein leicht in den Alltag zu integrierendes, Spaß bringendes Übungsprogramm wird mit den Teilnehmer/-innen entsprechend ihrer individuellen Bedürfnisse entwickelt.

CW3.01.004 Dr. Georg Kwiatkowski

20.10.-24.11.11, 12 UStd.

6x Do, 19.15-20.45 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 31,80 (erm: € 17,40) TN: 10-16

CW3.01.005 Dr. Georg Kwiatkowski

9.2.-15.3.12, 12 UStd.

6x Do, 19.15-20.45 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 31,80 (erm: € 17,40) TN: 10-16

Selbsthilfe bei Migräne

Wie der Körper Schmerzfreiheit lernt

Anregungen aus ganzheitlicher Sicht!

Was können Sie selbst tun, um Schmerz und Tablettenkonsum zu mindern?

Lernen Sie verschiedene Methoden kennen:

Bewegungs- und Entspannungstraining, Schulung der Körperwahrnehmung, Mentaltechniken und mehr.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken.

CW3.01.006 Marisa Kirkorowicz

14.9.-2.11.11, 12 UStd.

6x Mi, 19.45-21.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 39,00 (erm: € 21,00) TN: 8-12

CW3.01.007 Marisa Kirkorowicz

8.2.-14.3.12, 12 UStd.

6x Mi, 19.45-21.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 39,00 (erm: € 21,00) TN: 8-12

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Wochenendkurs

Nicht nur äußere Umstände, sondern auch ständige geistige Aktivität führen zu inneren Spannungen. Wie schön wäre es manchmal, „einen Knopf zum Abschalten“ zu finden! Achtsamkeit ist eine einfache und wirksame Methode, Stress abzubauen, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Wir können entdecken, dass es möglich ist, Empfindungen und Gedanken bewusst wahrzunehmen, ohne uns zwangsläufig darin verstricken zu müssen.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

CW3.01.009 Angelina Zöllner-Stewowitsch

19.-20.5.12, 16 UStd.

1x Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-12

Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit

Goralewski/Gindler-Körperarbeit

Als erholsamer Übergang der Arbeitswoche ins Wochenende: Sie lernen in achtsamen Übungen, in Ruhe und in Bewegung, Ihren Körper wahrzunehmen. Darin finden Sie Wege, die Sie selbst auch im Alltag gehen können, sich tiefer zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und in Haltung wie in Bewegung elastischer zu werden. Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden können entstehen. Ihnen kann wieder Kraft und Energie zuwachsen. Und Sie pflegen das „Fahrzeug“ Ihres Lebens: den Körper. Auch Selbstbehandlungsmethoden werden vermittelt.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

CW3.01.014 Thomas Niering

21.10.-9.12.11, 16 UStd.

8x Fr, 18.00-19.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 8-12

CW3.01.015 Thomas Niering

2.3.-11.5.12, 18 UStd.

9x Fr, 18.00-19.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 57,00 (erm: € 30,00) TN: 8-10

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Tiefenmuskelentspannung ist eine leicht erlernbare, sehr wirksame und überall einsetzbare Entspannungsmethode. Über die Anspannung einzelner Muskelgruppen und die darauf folgende Lockerung wird sofort eine spürbare, tiefe und wohltuende Entspannung des Körpers erreicht.

Bitte lockere Kleidung und warme Socken mitbringen!

CW3.01.024 Ursula Hoffmann

13.9.-22.11.11, 15 UStd.

9x Di, 18.30-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 40,00 (erm: € 22,00) TN: 8-14

CW3.01.025 Ursula Hoffmann

8.5.-26.6.12, 13 UStd.

8x Di, 18.30-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 35,99 (erm: € 20,00) TN: 8-14





2011

2012

2011

2012

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Tiefenmuskelentspannung ist eine leicht erlernbare, sehr wirksame und überall einsetzbare Entspannungsmethode. Über die Anspannung einzelner Muskelgruppen und die darauf folgende Lockerung wird sofort eine spürbare, tiefe und wohltuende Entspannung des Körpers erreicht.

Bitte eine Decke, lockere Kleidung und warme Socken mitbringen!

CW3.01.026 Gabriele Steinki

14.9.-9.11.11, 11 UStd.

7x Mi, 18.15-19.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 32,01 (erm: € 18,01) TN: 8-14

CW3.01.027 Gabriele Steinki

18.1.-7.3.12, 11 UStd.

7x Mi, 18.15-19.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 32,01 (erm: € 18,01) TN: 8-14

Autogenes Training – Grundstufe

Wochenendseminar

Das Autogene Training ist eine Methode, bei der man lernt, sich zu entspannen. Es besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Grundübungen, die in diesem Kurs vermittelt werden. Die tiefe Entspannung wird erst durch eigenes Üben zu Hause im Laufe von einigen Monaten erreicht.

Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen!

CW3.01.028 Ursula Hoffmann

22.-23.10.11, 16 UStd.

1x Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 42,40 (erm: € 23,20) TN: 10-14

CW3.01.029 Ursula Hoffmann

25.-26.2.12, 16 UStd.

1x Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 42,40 (erm: € 23,20) TN: 8-14

CW3.01.030 Ursula Hoffmann

13.9.-15.11.11, 16 UStd.

8x Di, 20.00-21.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 41,40 (erm: € 22,20) TN: 10-14

CW3.01.031 Ursula Hoffmann

7.2.-27.3.12, 16 UStd.

8x Di, 18.15-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 41,40 (erm: € 22,20) TN: 8-14

Atem und Stimme

Die Qualität des Atems als eine der wichtigsten vegetativen Funktionen des Menschen bestimmt nachhaltig Lebensqualität und Lebensgefühl. Die nachfolgend aufgeführten Kurse der Atemarbeit basieren auf der Methode von Prof. Ilse Middendorf und werden von erfahrenen Atempädagogen geleitet. Die Übungen sind einfach und effektiv, es gibt keine Alterseinschränkungen.

Atem ist Leben – Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf

Durch das Üben mit dem „Erfahrbaren Atem“ kann sich eine gehaltene Atemweise zu einem gelösten und lebendigen Atem wandeln. Dies fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

CW3.01.130 Mathias Huyer

14.9.-14.12.11, 24 UStd.

12x Mi, 11.00-12.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 75,00 (erm: € 39,00) TN: 8-12

CW3.01.131 Mathias Huyer

18.1.-28.3.12, 20 UStd.

10x Mi, 11.00-12.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 63,00 (erm: € 33,00) TN: 8-12

CW3.01.133 Mathias Huyer

18.4.-23.5.12, 12 UStd.

6x Mi, 18.30-20.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 39,00 (erm: € 21,00) TN: 8-12

Wochenendworkshop Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf

Durch das Üben mit dem „Erfahrbaren Atem“ kann sich eine gehaltene Atemweise zu einem gelösten und lebendigen Atem wandeln. Dies fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

CW3.01.134 Mathias Huyer

12.-13.11.11, 9 UStd.

1x Sa/So, 13.30-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 32,86 (erm: € 17,93) TN: 8-10

CW3.01.135 Mathias Huyer

31.3.-1.4.12, 9 UStd.

1x Sa/So, 13.30-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 32,86 (erm: € 17,93) TN: 8-10

Atem und Stimme: Die Stimme entfalten

Die Arbeit mit dem Atem fördert eine klare, kraftvolle und natürlich wirkende Stimme. Belastungsfähigkeit und Klangfülle der Stimme steigen an, Ausdrucksgestaltung und kreativer Umgang mit der eigenen Stimme werden angeregt. Ziel des Kurses ist, durch Atem-, Stimm- und Haltungsübungen den ganzen Körper bewusst für Wort und Klang zu nutzen. Zum Ende des Kurses besteht Gelegenheit, das Gelernte in der Praxis auszuprobieren (Vortragen, Singen).

CW3.01.136 Brian Nixon

19.11.-20.12.11, 18 UStd.

1x Sa, 11.00-17.00 Uhr

5x Di, 20.00-21.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 8-14

CW3.01.137 Brian Nixon

21.4.-29.5.12, 18 UStd.

1x Sa, 11.00-17.00 Uhr

5x Di, 20.00-21.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 8-14

Massage und Wohlbefinden

Wohlbefinden und Beweglichkeit können mit den verschiedensten Methoden gefördert werden. In den Massagekursen wird vermittelt, wie mit einfachen Griffen und Streichungen Verspannungen gelöst werden können.

Einführung in die klassische Rückenmassage

Wochenend-Workshop

Sich oder Anderen etwas Gutes tun, sich auch einmal verwöhnen lassen!

Jeweils zu Zweit wird eine vollständige „klassische“ Rückenmassage erarbeitet, die als kleine eigenständige Massage mit etwas Übung auch zu Hause ausgeführt werden kann. Unterrichtsmaterial zum „Nachüben“ hilft dabei, auch werden Sie Zeit zum Mitschreiben haben.

Bitte 2 Handtücher, evtl. ein kleines Kissen, lockere Kleidung und Öl oder eine Massageolotion mitbringen!

Es empfiehlt sich die Anmeldung zu zweit – nach jeder längeren Griffreihe kann getauscht werden!

CW3.01.220 Judith Zabel

5.-6.11.11, 8 UStd.

Sa/So, 14.00-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 27,00 (erm: € 15,00) TN: 8-12

CW3.01.221 Judith Zabel

3.-4.3.12, 8 UStd.

Sa/So, 14.00-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 27,00 (erm: € 15,00) TN: 8-12

Akupressur – den Daumen haben wir immer dabei!

Durch einfaches Drücken der Akupressur-Punkte an unserem eigenen Körper lernen wir, unsere täglichen Beschwerden und Schmerzen nachhaltig und ohne Nebenwirkungen zu lindern, bzw. ihr Entstehen zu verhindern. Wir lernen, anderen und uns selbst Akupressur-Behandlungen zu geben, z.B. bei Kopfschmerzen und Rückenschmerzen.

Bitte eine Decke, warme Socken und Schreibutensilien mitbringen!

CW3.01.224 Matthias Bergmann

20.11.11, 8 UStd.

1x Sa, 10.00-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 22,20 (erm: € 12,60) TN: 10-16

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Der Kurs vermittelt anhand von Demonstration und Übungen Grundtechniken zur Selbst- und Partnerbehandlung und zeigt auf, wie man mit einfachen Griffen und Streichungen im Gewebe der Füße, harmonisierend und entspannend auf den Körper einwirken kann.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, großes Handtuch, Massageöl und warme Strümpfe mitbringen!

Es empfiehlt sich die Anmeldung zu zweit.

CW3.01.225 Matthias Bergmann

11.3.12, 8 UStd.

1x So, 10.00-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 22,20 (erm: € 12,60) TN: 10-16

2011

2012

2011

2012

Yoga

Grundlage der Kurse ist Hatha-Yoga. Die Körper- und Atemübungen fördern Beweglichkeit und kräftigen den Körper. Eine tiefe innere Entspannung, Klarheit der Gedanken, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden werden möglich. Alle Kursleiter/-innen haben neben ihrer Qualifikation langjährige Unterrichtserfahrungen.

Yoga für Alle

Alle können Yoga üben. Der Kurs wird auf die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Durch die behutsame Herangehensweise ist er insbesondere auch für Menschen mit Rückenproblemen u.ä. Beschwerden geeignet. Gelehrt werden grundlegende Yoga Asanas (Bewegungen und Haltung) sowie Atem- und Entspannungstechniken.

CW3.01.300 Sivan Namboothiri-Perikamana

22.9.-15.12.11, 22 UStd.
11x Do, 09.00-10.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 410
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-16

CW3.01.301 Sivan Namboothiri-Perikamana

19.1.-26.4.12, 24 UStd.
12x Do, 09.00-10.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 60,60 (erm: € 31,80) TN: 10-16

CW3.01.303 Sivan Namboothiri-Perikamana

3.5.-9.8.12, 14 UStd.
7x Do, 09.00-10.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 36,60 (erm: € 19,80) TN: 10-16

Yoga für Fortgeschrittene

Durch das Einnehmen einer äußeren Yoga-Haltung soll eine innere Haltung gefunden werden, die schrittweise bewusst verfeinert wird. Fortgeschritten im Yoga zu sein bedeutet, die Wahrnehmungsfähigkeit zu erhöhen und Kontakt zum Seelisch-Geistigen zu schaffen und eine ganzheitliche Haltung zu erreichen.

Möglichst eine Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen!

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.01.304 Nicolai Romanowski

15.9.-15.12.11, 24 UStd.
12x Do, 19.10-20.40 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 12-20

CW3.01.305 Nicolai Romanowski

9.2.-31.5.12, 28 UStd.
14x Do, 19.10-20.40 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 64,60 (erm: € 33,80) TN: 12-20

Yoga für Jedermann – Anfänger/-innen

Yoga ist eine Methode, die Körper, Atem und Geist integrieren möchte und sich dabei an den individuellen Voraussetzungen des Übenden orientiert. Körperliche Verspannungen können gelöst werden, die Körperwahrnehmung geschult, der Atem wird tiefer und gleichmäßiger.

Möglichst eine Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen!

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.01.338 Nicolai Romanowski

15.9.-15.12.11, 24 UStd.
12x Do, 17.30-19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 12-20

CW3.01.339 Nicolai Romanowski

9.2.-31.5.12, 28 UStd.
14x Do, 17.30-19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 64,60 (erm: € 33,80) TN: 12-20

Yoga für Menschen von heute

Mit einfachen Hatha-Yogaübungen werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer achtsam trainiert, was dem Rücken, den Gelenken und der Körperhaltung gut tut. Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen fördern die innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Möglichst eine Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen!

CW3.01.306 Helga Romanowski

27.9.-13.12.11, 20 UStd.
10x Di, 18.15-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

CW3.01.307 Helga Romanowski

17.1.-27.3.12, 20 UStd.
10x Di, 18.15-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

CW3.01.309 Helga Romanowski

8.5.-7.8.12, 16 UStd.
8x Di, 18.15-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 38,20 (erm: € 20,60) TN: 12-25

CW3.01.310 Helga Romanowski

27.9.-13.12.11, 20 UStd.
10x Di, 19.55-21.25 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

CW3.01.311 Helga Romanowski

17.1.-27.3.12, 20 UStd.
10x Di, 19.55-21.25 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

CW3.01.313 Helga Romanowski

24.4.-19.6.12, 16 UStd.
8x Di, 19.55-21.25 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 38,20 (erm: € 20,60) TN: 12-25

Klassisches Hatha Yoga

Ziel des Yoga ist die Förderung und Entfaltung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen. Gemäß der ursprünglichen Überlieferung werden Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Kriyas (Organreinigungen) und Meditation (Konzentrationsstechniken) gelehrt.

CW3.01.314 Sivan Namboothiri-Perikamana

23.9.-9.12.11, 20 UStd.
10x Fr, 17.30-19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-16

CW3.01.315 Sivan Namboothiri-Perikamana

20.1.-1.6.12, 32 UStd.
16x Fr, 17.30-19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 79,80 (erm: € 41,40) TN: 10-16



yogishop.com

Einfach alles für Yoga & Pilates

- Yogamatten und -blöcke
- Yogataschen und -kleidung
- Pilates- und Yogazubehör
- Bücher, CDs, DVDs u.v.m.

24h online bestellen!
www.yogishop.com

YOGISHOPCOM GmbH
Wendelins 1c
D-87487 Wiggensbach

Bestell-Hotline: 08370 / 92 17 30

Kostenlos
Katalog
anfordern
Kennwort
VHS



2011

2012

2011

2012

Hatha-Yoga – Anfänger/-innen

Ein sanfter und trotzdem fordernder, meditativer Stil mit einem abgerundeten Programm: Atemtechniken, Sonnengruß, Asanas und einer 15-20 minütigen Tiefenentspannung. Die Übungen werden zunächst dynamisch, fließend gelernt, um die Achtsamkeit und Wahrnehmung in der Körperhaltung und in den Bewegungsabläufen zu verfeinern. Danach werden die Positionen statisch, nach eigenem Wohlbefinden und körperlicher Tagesverfassung gehalten. Die Perfektion kommt mit der Wiederholung!

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.01.316 Petra Feller
12.9.-12.12.11, 24 UStd.
12x Mo, 15.15-16.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 75,00 (erm: € 39,00) TN: 8-10

CW3.01.317 Petra Feller
16.1.-4.6.12, 32 UStd.
16x Mo, 15.15-16.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 99,00 (erm: € 51,00) TN: 8-10

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

CW3.01.318 Petra Feller
12.9.-12.12.11, 24 UStd.
12x Mo, 17.00-18.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 75,00 (erm: € 39,00) TN: 8-10

CW3.01.319 Petra Feller
16.1.-4.6.12, 32 UStd.
16x Mo, 17.00-18.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 99,00 (erm: € 51,00) TN: 8-10

Yoga – Energie für den Alltag – Anfänger/-innen

Durch das Erleben der inneren Ruhe können sich Wege erschließen, unseren Alltag ausgeglichener zu gestalten.

Möglichst eine Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen!

CW3.01.322 Elke Thomasberger
20.9.-13.12.11, 22 UStd.
11x Di, 16.15-17.45 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 410
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14

CW3.01.323 Elke Thomasberger
17.1.-27.3.12, 20 UStd.
10x Di, 16.15-17.45 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.325 Elke Thomasberger
17.4.-26.6.12, 20 UStd.
10x Di, 16.15-17.45 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

Yoga – Energie für den Alltag – mit geringen Vorkenntnissen

CW3.01.326 Elke Thomasberger
20.9.-13.12.11, 22 UStd.
11x Di, 18.00-19.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 410
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14

CW3.01.327 Elke Thomasberger
17.1.-27.3.12, 20 UStd.
10x Di, 18.00-19.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.329 Elke Thomasberger
17.4.-26.6.12, 20 UStd.
10x Di, 18.00-19.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

Vital 50 + mit Hatha-Yoga

Hatha-Yoga kann eine wunderbare Unterstützung im Alltag sein. Durch einfache Körperhaltungen, Atem- und Meditationsübungen können Sie Energie tanken. Der Körper kann kräftiger und beweglicher, der Kopf klarer werden.

50 + nimmt Rücksicht auf die kleinen Einschränkungen, die eventuell schon vorhanden sind!

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

CW3.01.334 Sivan Namboothiri-Perikamana
27.9.-13.12.11, 20 UStd.
10x Di, 12.00-13.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 410
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 8-16

CW3.01.335 Sivan Namboothiri-Perikamana
17.1.-17.4.12, 22 UStd.
11x Di, 12.00-13.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 410
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 8-16

CW3.01.337 Sivan Namboothiri-Perikamana
20.4.-15.6.12, 16 UStd.
8x Di, 12.00-13.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 410
€ 41,40 (erm: € 22,20) TN: 8-16

SpiralYoga / GYROKINESIS®

Wochenendkurs

Ein entspannendes und zugleich belebendes Körpertraining, das auf sanfte Weise harmonisiert und Kraft aufbaut. Gezielte ganzheitliche Übungen rund um die Wirbelsäule stärken die Körpermitte und können gleichzeitig Blockaden und Verspannungen lösen. Fließende dreidimensionale Bewegungsabläufe, unterstützt durch spezifische Atmung, schulen das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken. Die Meridiane, das Lymph- und Nervensystem werden stimuliert, die inneren Organe durch die spiralig kreisenden Bewegungen angeregt. GYROKINESIS® fördert Wohlbefinden und Beweglichkeit und ist zugleich leistungssteigernd im Alltag, Tanz- und Sportbereich.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen!

CW3.01.342 Gisela Weismann
29.-30.10.11, 6 UStd.
1x Sa/So, 10.00-12.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 23,01 (erm: € 13,01) TN: 8-12

Dynamisches Yoga

Intensives Üben der Asana, Dehnungs- und Kräftigungsübungen dienen der Steigerung der Flexibilität, Körperkraft und Widerstandsfähigkeit.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet, sofern sie körperlich anstrengende Yoga-Übungen vertragen.

CW3.01.344 Sivan Namboothiri-Perikamana
26.9.-12.12.11, 20 UStd.
10x Mo, 18.15-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 49,00 (erm: € 26,00) TN: 10-18

CW3.01.345 Sivan Namboothiri-Perikamana
16.1.-16.4.12, 22 UStd.
11x Mo, 18.15-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 53,60 (erm: € 28,30) TN: 10-18

CW3.01.347 Sivan Namboothiri-Perikamana
30.4.-18.6.12, 14 UStd.
7x Mo, 18.15-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,20 (erm: € 19,10) TN: 10-18

2011

2012

2011

2012

Übersicht der Yoga-Kurse – Herbst 2011/Frühjahr 2012 (

Uhrzeit	Thema	Kursleitung	Voraussetzungen
montags			
15:15-16:45	Hatha-Yoga - für Anfänger/-innen	Petra Feller	keine
17:00-18:30	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	Petra Feller	Yoga-Erfahrung
18:15-19:45	Dynamisches Yoga	Sivan Namboothiri-Perikamana	etwas Kondition
dienstags			
12:00-13:30	Vital 50+ mit Hatha-Yoga	Sivan Namboothiri-Perikamana	50 +
16:15-17:45	Yoga - Energie für den Alltag	Elke Thomasberger	Anfänger/-innen
18:00-19:30	Yoga - Energie für den Alltag	Elke Thomasberger	geringe Vorkenntnisse
18:15-19:45	Yoga für Menschen von heute	Helga Romanowski	keine
19:55-21:25	Yoga für Menschen von heute	Helga Romanowski	keine
mittwochs			
19:30-21:00	Yoga und Meditation zum Ausklang des Tages	Petra Vogt	keine
donnerstags			
09:00-10:30	Yoga für Alle	Sivan Namboothiri-Perikamana	keine
17:30-19:00	Yoga für Jedermann	Nicolai Romanowski	Anfänger/-innen
19:10-20:40	Yoga für Fortgeschrittene	Nicolai Romanowski	Yoga-Erfahrung
19:15-20:45	Yoga für Kraft und Stärke	Elke Thomasberger	Yoga-Erfahrung
freitags			
16:30-18:00	Hatha-Yoga, Entspannung und Meditation	Margret Mees	keine
17:30-19:00	Klassisches Hatha-Yoga	Sivan Namboothiri-Perikamana	keine
19:05-20:35	Muskelaufbau mit Yoga	Sivan Namboothiri-Perikamana	etwas Fitness
Wochenende 29./30.10.2011			
10:00-12:30	SpiralYoga/ GYROKINESIS®	Gisela Weismann	keine

**Muskelaufbau mit Yoga**

Muskelaufbau kombiniert mit Meditation und Konzentration trainiert Körper und Geist gleichzeitig und kann so maximale Resultate bringen. Muskeln in Bauch, Beinen, Oberkörper und Armen können mit Yogaübungen intensiv aufgebaut und gekräftigt werden.

Etwas physische Fitness vorausgesetzt, ist dieser Kurs offen für Leute mit und ohne Yogaerfahrungen.

CW3.01.348 Sivan Namboothiri-Perikamana

23.9.-9.12.11, 20 UStd.
10x Fr, 19.05-20.35 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 49,00 (erm: € 26,00) TN: 10-18

CW3.01.349 Sivan Namboothiri-Perikamana

20.1.-27.4.12, 24 UStd.
12x Fr, 19.05-20.35 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 58,20 (erm: € 30,60) TN: 10-18

CW3.01.351 Sivan Namboothiri-Perikamana

4.5.-15.6.12, 12 UStd.
6x Fr, 19.05-20.35 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 30,60 (erm: € 16,80) TN: 10-18

Yoga für Kraft und Stärke – mit Vorkenntnissen

Fordernde Yogaübungen für Leute in guter körperlicher Verfassung zur Stärkung der körperlichen Kraft. Innere und äußere Festigkeit bewirken, dass wir uns gestärkt den täglichen Aufgaben stellen können.

Nur für Teilnehmer/-innen mit Yoga-Erfahrungen geeignet.

CW3.01.352 Elke Thomasberger

15.9.-8.12.11, 22 UStd.
11x Do, 19.15-20.45 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 410
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14

CW3.01.353 Elke Thomasberger

19.1.-29.3.12, 20 UStd.
10 x Do, 19.15-20.45 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.355 Elke Thomasberger

19.4.-21.6.12, 18 UStd.
9x Do, 19.15-20.45 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14



2011

2012

2011

2012

Yoga – Energie für den Alltag – mit geringen Vorkenntnissen

Durch das Erleben der inneren Ruhe können sich Wege erschließen, unseren Alltag ausgeglichener zu gestalten.

Möglichst eine Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen!

CW3.01.356 Elke Thomasberger

15.9.-8.12.11, 22 UStd.

11x Do, 17.30-19.00 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 410

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14

CW3.01.357 Elke Thomasberger

19.1.-29.3.12, 20 UStd.

10x Do, 17.30-19.00 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 412

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.359 Elke Thomasberger

19.4.-21.6.12, 18 UStd.

9x Do, 17.30-19.00 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 412

€ 36,60 (erm: € 19,80) TN: 10-14

Hatha-Yoga, Entspannung und Meditation

Wer am Ende einer Woche einmal wirklich "abschalten" möchte, lernt in diesem Kurs, sich in sich selbst zu versenken und innere Kraftquellen zu entdecken. Das wirkt sich unmittelbar positiv auf unser Lebensgefühl aus. Hatha-Yoga-Übungen bereiten auf Meditation und Entspannung vor.

Bitte bequeme, warme Kleidung sowie eine Decke mitbringen!

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.01.360 Margret Mees

16.9.-9.12.11, 22 UStd.

11x Fr, 16.30-18.00 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 410

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-16

CW3.01.361 Margret Mees

20.1.-1.6.12, 32 UStd.

16x Fr, 16.30-18.00 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 412

€ 79,80 (erm: € 41,40) TN: 10-16

Yoga und Meditation zum Ausklang des Tages

In der Mitte der Woche innehalten, um Körper und Geist wieder in die Mitte zu bringen und die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Körper- und Atemübungen mit kurzen, geleiteten oder stillen Meditationen.

Bitte bequeme, warme Kleidung mitbringen!

CW3.01.362 Petra Vogt

14.9.-14.12.11, 24 UStd.

12x Mi, 19.30-21.00 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 410

€ 60,60 (erm: € 31,80) TN: 10-16

CW3.01.363 Petra Vogt

18.1.-28.3.12, 20 UStd.

10x Mi, 19.30-21.00 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 412

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-16

CW3.01.365 Petra Vogt

18.4.-13.6.12, 18 UStd.

9x Mi, 19.30-21.00 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 412

€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-16

Feldenkrais®-Methode®

In der Feldenkrais®-Methode werden Schmerzen und Spannungen als das Resultat von blockierten und eingeschliffenen Verhaltensmustern gesehen. Die langsamen, sparsamen, aber funktionsgerechten Bewegungen, häufig im Liegen ausgeführt, können zu einer verblüffenden Verbesserung von Beweglichkeit und Schmerzen führen.

Da die entspannende Wirkung den Körper leicht auskühlt, wird empfohlen, warme Kleidung und ggf. eine Decke mitzubringen

Feldenkrais®-Methode: Bewusstheit durch Bewegung

Beweglicher werden heißt lebendiger werden. Die Verbesserung der motorischen Funktionen und Fähigkeiten des Körpers führt zur (Wieder-) Erlangung und Steigerung des Wohlbefindens. Der Kurs eignet sich für Menschen aller Altersstufen, auch bei Schmerzen und körperlichen Einschränkungen.

Bitte warme, bequeme Kleidung mitbringen!

CW3.01.400 Christoph Denstaedt

26.9.-12.12.11, 20 UStd.

10x Mo, 17.00-18.30 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 410

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-16

CW3.01.401 Christoph Denstaedt

6.2.-16.4.12, 18 UStd.

9x Mo, 17.00-18.30 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 412

€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-16

CW3.01.403 Christoph Denstaedt

30.4.-6.8.12, 16 UStd.

8x Mo, 17.00-18.30 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 412

€ 41,40 (erm: € 22,20) TN: 10-16

Feldenkrais®-Methode: Bewusstheit durch Bewegung®

Beweglicher werden heißt lebendiger werden. Die Verbesserung der motorischen Funktionen und Fähigkeiten des Körpers führt zur (Wieder-) Erlangung und Steigerung des Wohlbefindens. Der Kurs eignet sich für Menschen aller Altersstufen, auch bei Schmerzen und körperlichen Einschränkungen.

Bitte warme, bequeme Kleidung mitbringen!

ACHTUNG: Kein Unterricht am 10.11.2011

In den Winterferien findet der Kurs statt.

CW3.01.404 Elisabeth Humm-Freyse

15.9.-8.12.11, 20 UStd.

10x Do, 12.00-13.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.405 Elisabeth Humm-Freyse

19.1.-22.3.12, 20 UStd.

10x Do, 12.00-13.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.405A Elisabeth Humm-Freyse

19.4.-21.6.12, 18 UStd.

9x Do, 12.00-13.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

CW3.01.406 Elisabeth Humm-Freyse

15.9.-8.12.11, 20 UStd.

10x Do, 14.00-15.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.407 Elisabeth Humm-Freyse

19.1.-22.3.12, 20 UStd.

10x Do, 14.00-15.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.409 Elisabeth Humm-Freyse

19.4.-21.6.12, 18 UStd.

9x Do, 14.00-15.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

CW3.01.410 Elisabeth Humm-Freyse

15.9.-8.12.11, 20 UStd.

10x Do, 15.45-17.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.411 Elisabeth Humm-Freyse

19.1.-22.3.12, 20 UStd.

10x Do, 15.45-17.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14



Der Yoga Shop

www.yoga-shop.org

☎ 030 – 44 73 76 52

Praktische und schöne Dinge
für Yoga & Meditation

Schliemannstr. 25a, 10437 Berlin
Mittwochs ist geschlossen

Meditationskissen und -bänke, Yogamatten und Yogamode,
Buddhas, Räucherwaren, CDs, Bücher ... und vieles mehr.

Wir geben Yogalehrer-Rabatt



2011

2012

2011

2012

Feldenkrais®-Methode: Bewusstheit durch Bewegung

CW3.01.413 Elisabeth Humm-Freyse

19.4.-21.6.12, 18 UStd.
9x Do, 15.45-17.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

CW3.01.414 Elisabeth Humm-Freyse

15.9.-8.12.11, 20 UStd.
10x Do, 17.30-19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.415 Elisabeth Humm-Freyse

19.1.-22.3.12, 20 UStd.
10x Do, 17.30-19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.417 Elisabeth Humm-Freyse

19.4.-21.6.12, 18 UStd.
9x Do, 17.30-19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

Nacken und Beckenboden

Vom Nacken bis zum Beckenboden gibt es verschiedene Ansatzpunkte, mehr Geschmeidigkeit in den Bewegungen der Wirbelsäule zu erlangen. Sowohl bei der Feldenkrais®-Methode als auch bei der FRANKLIN®-Methode wird mit dem Körper und nicht gegen ihn gearbeitet.

Bewegliche Schultern und ein freier Nacken mit der Feldenkrais®-Methode

Wochenendkurs

Möchten Sie Ihre Arme und Schultern geschmeidiger bewegen, z.B. beim Nordic Walking oder bei Ihren Alltagsverrichtungen? Wünschen Sie sich, den Kopf leichter und klarer drehen zu können, beim Auto- oder Fahrradfahren, bei der Gartenarbeit oder beim Renovieren?

In den Feldenkrais-Stunden erforschen Sie die Muster Ihrer Alltagsbewegungen und finden neue Wege, sich zu verhalten. Sie lernen, sich leichter, flexibler, funktionsgerechter und wahrscheinlich auch schmerzfreier zu bewegen. Sie arbeiten mit dem Körper und nicht gegen ihn.

Bitte eine Decke mitbringen und bequeme, warme Kleidung anziehen!

CW3.01.422 Ute Birk

17.-18.9.11, 10 UStd.
1x Sa/So, 13.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 28,61 (erm: € 15,81) TN: 10-13

CW3.01.423 Ute Birk

24.-25.3.12, 10 UStd.
1x Sa/So, 13.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 28,61 (erm: € 15,81) TN: 10-13

Entspannte Schultern – gelöster Nacken mit der FRANKLIN®-Methode®

Mit der Franklin®-Methode bringen Sie Ihre Schulterverspannungen zum Schmelzen und den Kopf in mühelose Balance. Gefragt ist Ihre Vorstellungskraft! Mit Hilfe von inneren Bildern, Entspannungsübungen, Partnerarbeit, kleinen Ausflügen in die Anatomie sowie Arbeit mit den Franklin-Bällen lernen Sie, wie man auf vielfältige und kreative Weise Schultern und Nacken lösen kann und dabei auch noch Spaß hat. Lassen Sie Ihre Schultern aufatmen! Am zweiten Tag besteht die Möglichkeit, das Thema Wirbelsäule mehr in den Mittelpunkt zu rücken.

CW3.01.425 Gisela Weismann

21.-22.1.12, 12 UStd.
1x Sa/So, 10.00-15.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 31,80 (erm: € 17,40) TN: 8-14

Den Beckenboden aktivieren mit der Feldenkrais®-Methode – Wochenendkurs für Frauen

Ein funktionierender Beckenboden ist die Kraftzentrale unserer Bewegungen. Es geht darum, Bewusstheit und Geschmeidigkeit in die Beckenbewegungen zu bringen und die Funktion der Muskelschichten, die den Beckenboden bilden, zu erforschen. Mit Feldenkrais-Lektionen und „lebendiger“ Anatomie wird ein sicheres Gespür dafür vermittelt, ob und wie die Beckenbodenmuskulatur eingesetzt werden kann.

Bitte eine Decke mitbringen und bequeme, warme Kleidung anziehen!

CW3.01.426 Ute Birk

17.-18.12.11, 14 UStd.
1x Sa/So, 11.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 45,00 (erm: € 24,00) TN: 8-13

CW3.01.427 Ute Birk

5.-6.5.12, 14 UStd.
1x Sa/So, 11.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 45,00 (erm: € 24,00) TN: 8-13



Dynamisches Beckenbodentraining nach der FRANKLIN-Methode®

Unser Beckenboden hat widersprüchliche Aufgaben zu lösen: kraftvolles Halten sowie elastisches Nachgeben. Anschaulich und in spielerischen Übungen erleben Sie die vielschichtige Anatomie Ihres Beckenbodens und wie Sie ihn in seinem Tun unterstützen können. Ihre Imagination ist ein wichtiger Bestandteil des dynamischen Trainings für Körperbewusstsein, Kraft und Elastizität. Ein gut koordinierter, elastischer Beckenboden ist aktiv und passiv beweglich und steht in vielleicht überraschenden Zusammenhängen, z.B. mit dem Kiefer.

CW3.01.431 Gisela Weismann

19.2.12, 6 UStd.
1x So, 10.00-15.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 21,00 (erm: € 12,00) TN: 8-13

Ganzheitliche Beckenbodenarbeit – Ein Kurs für Frauen -

Ein elastischer und entspannungsfähiger Beckenboden bewirkt ein gutes Körpergefühl und ist mitverantwortlich für Vitalität, Kraft, Lust und ein „Gut-Geerdet-Sein“. Beckenbodenmuskulatur, die chronisch angespannt oder geschwächt ist, beeinträchtigt diese Potentiale und kann auf der körperlichen Ebene viele Beschwerden (mit)verursachen, wie z.B. Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Organsenkungen, Hämorrhoiden, Inkontinenz, sexuelle Probleme u.a. Beschwerden, die mit dem Beckenboden in Verbindung stehen, sind immer auch im Zusammenhang zu sehen mit Haltung, Atmung und Wirbelsäule. Ein ganzheitlicher Blick auf Bewegungssystem und Atmung im Zusammenspiel mit dem Beckenboden beeinflusst die Probleme viel tiefgreifender positiv als herkömmliche Beckenbodengymnastik.

Bitte warme, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

CW3.01.433 Annette Trost

10.2.-2.3.12, 12 UStd.
4x Fr, 15.00-17.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 39,00 (erm: € 21,00) TN: 8-12





2011

2012

2011

2012

Qi Gong – Tai Ji Quan – Buddhistische Meditation – Feng Shui – Makrobiotik

Die Übungen des Qi Gong und Tai Ji Quan basieren auf den Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin. Sie werden überwiegend im Stehen ausgeführt und erfordern etwas Geduld und Ausdauer, da die Koordination der Bewegungen sich erst mit zunehmender Übungspraxis verfeinert. Sollte Ihnen diese Methode zusagen, empfehlen wir, die Kurse über mehrere Semester zu besuchen.

Qi Gong – Gesundheit durch Vorbeugung

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Grundlagen des medizinischen und klassischen Gesundheits-Qigong nach den Standards der Chinese Health Qigong Association erarbeitet. Dazu gehören bewegte und stille Übungen, wie u.a. Ba Duan Jin – Die Acht edlen Übungen.

Die achtsame Regulation des Körpers, des Atems und des Geistes entspannt und regeneriert. Prozess orientiertes Erlernen der Bewegungsabläufe entwickelt Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe.

Der physische Ansatz verbessert Haltungsstrukturen und Beweglichkeit.

Die bewährten psychosomatischen Trainingsmethoden tragen schonend zur aktiven Verbesserung der Gesundheit bei.

Sie eignen sich hervorragend für junge wie für ältere Menschen.

CW3.01.500 Frank Hänsel

20.9.-6.12.11, 20 UStd.

10x Di, 10.00-11.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-24

CW3.01.501 Frank Hänsel

17.1.-5.6.12, 32 UStd.

16x Di, 10.00-11.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 73,40 (erm: € 38,20) TN: 12-24

Qi Gong – Meditation in der Bewegung

Alte chinesische Bewegungsmethoden werden zum Schutz der Gesundheit vermittelt. Wesentliches Merkmal der Qi Gong Methode ist die Einbeziehung von Körper, Geist und Atmung. Eine lockere und natürliche Ausführung wird geübt. Wirbelsäule, Schultern und Becken werden durch die weichen, runden Bewegungen entspannt, die Gelenke werden geschmeidiger, Atem und Geist werden ruhig. Der alltägliche Stress wird abgebaut, geistige und körperliche Erfrischung folgen spürbar.

Bitte lockere Kleidung und Übungsschuhe mitbringen!

CW3.01.502 Gudrun Chen-Wagner

21.10.-16.12.11, 24 UStd.

9x Fr, 10.15-12.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 12-18

CW3.01.503 Gudrun Chen-Wagner

10.2.-30.3.12, 21 UStd.

8x Fr, 10.15-12.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 49,93 (erm: € 26,47) TN: 12-18

CW3.01.505 Gudrun Chen-Wagner

20.4.-15.6.12, 21 UStd.

8x Fr, 10.15-12.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 49,93 (erm: € 26,47) TN: 12-18

Chinesische Bewegungskünste – Tai Ji Quan und Qi Gong

Qi Gong Übungen helfen, innere Ruhe und Gelassenheit zu erreichen, die Voraussetzung für das Tai Ji Training sind. Mit dem Erlernen von Tai Ji Formen werden auf meditativer Art Koordination und Gedächtnis trainiert und die Beweglichkeit von Körper und Geist verbessert. Die Bewegungen sind sanft und fließend, einfach und wirkungsvoll und für eine regelmäßige Weiterführung zu Hause geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Teilnehmer/-innen jeden Alters sind willkommen. *Bitte lockere Kleidung und Wasser oder Tee mitbringen!*

CW3.01.506 Marita Fried

13.9.-6.12.11, 22 UStd.

11x Di, 19.45-21.15 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 410

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 8-14

CW3.01.507 Marita Fried

17.1.-27.3.12, 20 UStd.

10x Di, 19.45-21.15 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 410

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 8-14

CW3.01.509 Marita Fried

17.4.-19.6.12, 18 UStd.

9x Di, 19.45-21.15 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 410

€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 8-14

Entspannung, Geschmeidigkeit und Kraft durch achtsames Tai Ji Quan und Qi Gong

Wochenendseminar

In einfachen Tai Ji- und Qi Gong-Bewegungen und in Übungen zu den Gesetzmäßigkeiten von Atem, Bewegung, Ruhe und Energieeinsatz aus der Gindler/Goralewski-Arbeit lernen Sie, Geist und Körper zu harmonisieren, sowohl im Ruhen als auch in der Bewegung. Sie lernen, wie Sie durch Achtsamkeit in Bewegung Ihre Entspannungsfähigkeit und die Beweglichkeit Ihrer Gelenke fördern können und mehr Freude innerhalb Ihrer alltäglichen Bewegungen finden. Vorhandene Aufrichtkräfte des Rückens werden aufgeweckt.

CW3.01.511 Gabriele Franzen

24.-25.3.12, 14 UStd.

1x Sa/So, 10.00-16.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 49,94 (erm: € 26,47) TN: 8-10

Tai Ji Quan – eine traditionelle chinesische Bewegungskunst

Hier werden die wichtigsten Taiji Quan Standards (24er-Hand-Form) aus dem Traditionellen Yang-Stil vermittelt. Grundlagen, korrekte Ausführung der Techniken und Anwendungen werden erklärt und geübt.

Taiji verbindet physische Aktivität mit Aufmerksamkeit und Entspannung, fördert Gleichgewicht, Koordination, Flexibilität, Muskelkraft und das Herz-Kreislauf System.

Durch seine lange Geschichte und Philosophie hat Taiji Quan einen positiven Einfluss auf die körperliche, geistige und seelische Kultivierung.

CW3.01.512 Frank Hänsel

20.9.-6.12.11, 20 UStd.

10x Di, 11.45-13.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-24

CW3.01.513 Frank Hänsel

17.1.-5.6.12, 32 UStd.

16x Di, 11.45-12.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 73,40 (erm: € 38,20) TN: 12-24

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung
Max Planck Institute for Human Development



Forschungsbeitrag aus dem Wohnzimmer

Möchten Sie regelmäßig an wissenschaftlichen Studien des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung teilnehmen?

- Bequem von zu Hause aus (online)
- Unterstützung der wissenschaftlichen Forschung – mit Spaß
- Aufwandsentschädigung

Informieren Sie sich unter:

<http://abcwebpanel.mpib-berlin.mpg.de>

... oder senden Sie eine E-Mail an abcwebpanel@mpib-berlin.mpg.de

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung • Lentzeallee 94 • 14195 Berlin



2011

2012

2011

2012

Chen Tai Ji Quan

Ursprünglich wurde Tai Ji als Kampfkunst entwickelt, die zur Selbstverteidigung geeignet ist und weniger als präventive Bewegungslehre.

In diesem Kurs lernen Sie ein traditionelles Chen Tai Ji, das viele schnelle Bewegungen und Übungen enthält. Sie fördern den Aufbau der Muskulatur – speziell an Rücken, Schultern und Oberschenkeln – ebenso wie den Gleichgewichtssinn und die Koordination.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mitbringen

CW3.01.514 Li Jie Zhang

21.9.-14.12.11, 22 UStd.
11x Mi, 19.45-21.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 53,60 (erm: € 28,30) TN: 8-16

CW3.01.515 Li Jie Zhang

18.1.-18.4.12, 22 UStd.
11x Mi, 19.45-21.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 53,60 (erm: € 28,30) TN: 8-16

CW3.01.517 Li Jie Zhang

25.4.-13.6.12, 16 UStd.
8x Mi, 19.45-21.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 39,80 (erm: € 21,40) TN: 8-16

Einführung in Buddhismus und Meditation – Wochenendseminar

Mit Tai Ji-Übungen und Ernährungslehre

Dem stetig wachsenden Interesse der Abendländer am Buddhismus und seiner Philosophie als möglichem Weg zu einer tieferen Sinn-Dimension und zu der ganzheitlichen Gesundheit soll mit diesem Seminar entsprochen werden.

Dabei spielt die Meditation eine wesentliche Rolle, in die während des Seminars eingeführt wird. Zur Unterstützung der Harmonie von Körper und Geist dienen die Basisübungen des Tai Ji Quan. Solche Grundübungen können helfen, die innere Ausgeglichenheit wiederzufinden und infolgedessen die körpereigenen Heilkräfte zu aktivieren.

Bitte ein hartes Sitzkissen mitbringen!

CW3.01.519 Yipeng Jiao

17.-18.3.12, 12 UStd.
1x Sa/So, 11.00-15.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 31,80 (erm: € 17,40) TN: 10-14

Feng Shui – Intensivtag I

Zu Hause gut auftanken können: Ruhiges Schlafen, konzentriertes Arbeiten, gute Plätze für Rückzug und Aktivität – all das gibt Kraft für den Berufsalltag und das Leben außerhalb der eigenen vier Wände. Im Seminar erkennen Sie, wie Kraftorte Gestalt annehmen. An Einrichtungsbeispielen von Wohn-, Arbeits-, und Schlaf-räumen werden Verbesserungsmöglichkeiten erarbeitet. Sie haben viel erfahren und bis zum nächsten Seminar genügend Zeit, um zu Hause oder am Arbeitsplatz erste Veränderungen zu planen, auszuprobieren und zu dokumentieren.

CW3.01.520 Dr. Assinja Demijanow

5.11.11, 8 UStd.
Sa, 10.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, R. 16
€ 23,00 (erm: € 13,00) TN: 8-15

Feng Shui – Intensivtag II

Am zweiten Intensivtag erfahren Sie, wie Disharmonien in Räumen durch Farben, Formen und Materialien ausgeglichen werden und welches Potential in Kinderzimmern, Küchen oder Bädern schlummert. Auch dieses Mal arbeiten wir praktisch mit Bild- und Anschauungsmaterial. Sie haben die Möglichkeit Ihre Veränderungen in Text und Bild den Teilnehmern vorzustellen und neue Anregungen zu bekommen.

Bereiten Sie bitte die Fotos und Zeichnungen für eine Präsentation vor.

CW3.01.521 Dr. Assinja Demijanow

10.3.12, 8 UStd.
Sa, 10.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, R. 16
€ 23,00 (erm: € 13,00) TN: 8-15

Welche Ernährung fördert mein Wohlbefinden? – Makrobiotisches Kochen und Essen

An drei Abenden werden Theorie und Praxis der makrobiotischen Lebensweise vorgestellt. Beim gemeinsamen Vorbereiten, Kochen und Speisen wird anschaulich, wie jahreszeitliche Einflüsse, Konstitution und Befindlichkeit im Umgang mit Nahrungsmitteln kreativ zu unserem Vorteil berücksichtigt werden können, gemäß den Prinzipien der chinesischen Medizin.

Eine Essensgeldpauschale in Höhe von 6,- € pro Abend ist vor Ort zu entrichten!

CW3.01.523 Hans Arthur Schmid

7.-21.2.12, 12 UStd.
3x Di, 17.30-20.30 Uhr
Schustehrstr. 26, Seminarraum
€ 31,80 (erm: € 17,40) TN: 8-16

RÜCKEN- UND HEILGYMNASTIK

Pilates und erfahrbare Anatomie

Einführung in die Pilates-Methode

Mit Entspannungs- und Atemübungen erhöhen wir die Wahrnehmung für die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Das unterstützt die langsamen Bewegungsabläufe beim Pilates-Training und kräftigt den Körper. Der Kurs ist für alle bewegungsfreudigen Menschen geeignet.

CW3.02.100 Peggy Ziehr

12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 20.00-21.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-25

CW3.02.101 Peggy Ziehr

16.1.-12.3.12, 10 UStd.
8 x Mo, 20.00-21.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-25

CW3.02.103 Peggy Ziehr

16.4.-18.6.12, 10 UStd.
8 x Mo, 20.00-21.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-25

CW3.02.100A Peggy Ziehr

12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-25

CW3.02.101A Peggy Ziehr

16.1.-12.3.12, 10 UStd.
8 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-25

CW3.02.103A Peggy Ziehr

23.4.-6.8.12, 10 UStd.
8 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-25

Pilates und erfahrbare Anatomie – Aufbaukurs

Mit Entspannungs- und Atemübungen erhöhen wir die Wahrnehmung für die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Das unterstützt die langsamen Bewegungsabläufe beim Pilates-Training und kräftigt den Körper. Der Kurs ist für alle bewegungsfreudigen Menschen geeignet.

CW3.02.104 Peggy Ziehr

12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 18.45-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 39,68 (erm: € 21,34) TN: 10-12

CW3.02.105 Peggy Ziehr

16.1.-12.3.12, 10 UStd.
8 x Mo, 18.45-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 29,68 (erm: € 16,34) TN: 10-12

CW3.02.107 Peggy Ziehr

16.4.-18.6.12, 10 UStd.
8 x Mo, 18.45-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311
€ 29,68 (erm: € 16,34) TN: 10-12



2011

2012

2011

2012

Rückhalt – die Wirbelsäule und den Rücken stärken

Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination, Wahrnehmung und Entspannungsfähigkeit helfen Ihnen, den Körper „neu“ zu entdecken, abwechslungsreich zu trainieren und in Frieden mit Ihrem Rücken leben zu können – für jedes Alter geeignet.

Begleitend zum Kurs können Sie das Kursbuch „Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren“ erwerben.

CW3.02.108 Christel Büche

14.9.-7.12.11, 22 UStd.
11 x Mi, 09.00-10.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-20

CW3.02.109 Christel Büche

18.1.-16.5.12, 30 UStd.
15 x Mi, 09.00-10.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-20

Rückhalt – die Wirbelsäule und den Rücken stärken

Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination, Wahrnehmung und Entspannungsfähigkeit helfen Ihnen, den Körper „neu“ zu entdecken, abwechslungsreich zu trainieren und in Frieden mit Ihrem Rücken leben zu können – für jedes Alter geeignet.

Bitte eine eigene Gymnastik-/Yogamatte mitbringen! Begleitend zum Kurs können Sie das Kursbuch „Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren“ erwerben. Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.02.110 Roland Stöber

15.9.-8.12.11, 18 UStd.
11 x Do, 18.15-19.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 43,33 (erm: € 23,17) TN: 12-20

CW3.02.111 Roland Stöber

19.1.-24.5.12, 25 UStd.
15 x Do, 18.15-19.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 58,00 (erm: € 30,50) TN: 12-20

CW3.02.112 Roland Stöber

12.9.-5.12.11, 18 UStd.
11 x Mo, 18.45-20.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 48,83 (erm: € 25,92) TN: 8-14

CW3.02.113 Roland Stöber

16.1.-21.5.12, 25 UStd.
15 x Mo, 18.45-20.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 65,50 (erm: € 34,25) TN: 8-14

Wirbelsäulengymnastik

Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur – Aufbau der Haltemuskulatur – Förderung des Körperbewusstseins – Entspannungsübungen

CW3.02.114 Ulrike Schnieders

12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 10.30-11.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-25

CW3.02.115 Ulrike Schnieders

16.1.-12.3.12, 10 UStd.
8 x Mo, 10.30-11.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-25

CW3.02.117 Ulrike Schnieders

16.4.-11.6.12, 9 UStd.
7 x Mo, 10.30-11.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 23,53 (erm: € 13,27) TN: 12-25

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur – Aufbau der Haltemuskulatur – Förderung des Körperbewusstseins – Entspannungsübungen

Für die Übungen auf dem Boden bitte Handtuch oder Isomatte mitbringen! Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.02.118 Solveig Wulff

14.9.-7.12.11, 18 UStd.
11 x Mi, 18.00 - 19.15 Uhr
Spandauer Damm 205-215, Turnhalle
€ 43,33 (erm: € 23,17) TN: 12-25

CW3.02.119 Solveig Wulff

18.1.-16.5.12, 25 UStd.
15 x Mi, 18.00-19.15 Uhr
Spandauer Damm 205-215, Turnhalle
€ 58,00 (erm: € 30,50) TN: 12-25

CW3.02.120 Solveig Wulff

14.9.-7.12.11, 18 UStd.
11 x Mi, 19.30-20.45 Uhr
Spandauer Damm 205-215, Turnhalle
€ 43,33 (erm: € 23,17) TN: 12-25

CW3.02.121 Solveig Wulff

18.1.-16.5.12, 25 UStd.
15 x Mi, 19.30-20.45 Uhr
Spandauer Damm 205-215, Turnhalle
€ 58,00 (erm: € 30,50) TN: 12-25

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Verbesserung der Beweglichkeit durch sanfte Aufwärmung mit Musik – Mobilisierung der Gelenke – Kräftigung des Stützapparats durch gezielte Rücken- und Bauchübungen – Dehnungs- und Entspannungsübungen

CW3.02.124 Renate Jenzewski

13.9.-13.12.11, 18 UStd.
11 x Di, 14.30-15.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 43,33 (erm: € 23,17) TN: 8-20

CW3.02.125 Renate Jenzewski

17.1.-22.5.12, 25 UStd.
15 x Di, 14.30-15.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 58,00 (erm: € 30,50) TN: 8-20

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

CW3.02.126 Renate Jenzewski

13.9.-13.12.11, 18 UStd.
11 x Di, 15.45-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 43,33 (erm: € 23,17) TN: 8-20

CW3.02.127 Renate Jenzewski

17.1.-22.5.12, 25 UStd.
15 x Di, 15.45-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 58,00 (erm: € 30,50) TN: 8-20

Korrektive Gymnastik für Frauen

Bewegung und Atmung - Übungen für Körperbewusstsein und Entspannung – Angemessener Umgang mit dem eigenen Kräfteinsatz - Stärkung des Muskel- und Bandapparats - Förderung der Beweglichkeit

CW3.02.128 Petra Kugel

16.9.-9.12.11, 14 UStd.
11 x Fr, 17.00-18.00 Uhr
Mannheimer Str. 21-22, Gymnastikhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-16

CW3.02.129 Petra Kugel

20.1.-25.5.12, 20 UStd.
15 x Fr, 17.00-18.00 Uhr
Mannheimer Str. 21-22, Gymnastikhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-16

Korrektive Gymnastik für Frauen und Männer

CW3.02.130 Petra Kugel

16.9.-9.12.11, 14 UStd.
11 x Fr, 18.00-19.00 Uhr
Mannheimer Str. 21-22, Gymnastikhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-16

CW3.02.131 Petra Kugel

20.1.-25.5.12, 20 UStd.
15 x Fr, 18.00-19.00 Uhr
Mannheimer Str. 21-22, Gymnastikhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-16

Kraft und Beweglichkeit im Gleichgewicht

Gezielte Übungen zur Kräftigung unserer Körpermitte für eine verlässliche Stabilität und Übungen zur Dehnung von Muskelgruppen für eine optimale Flexibilität wechseln sich ab und ergänzen sich, so dass wir uns im Gleichgewicht fühlen. Die Übungen werden überwiegend am Boden mit viel Sorgfalt und Ruhe ausgeführt, koordiniert mit unserem Atem. Erfrischt und entspannt gehen wir in den Abend...

CW3.02.132 Christel Büche

14.9.-7.12.11, 14 UStd.
11 x Mi, 17.00- 18.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 41,14 (erm: € 22,07) TN: 8-10

CW3.02.133 Christel Büche

18.1.-16.5.12, 20 UStd.
15 x Mi, 17.00-18.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 55,00 (erm: € 29,00) TN: 8-10

CW3.02.136 Christel Büche

14.9.-7.12.11, 14 UStd.
11 x Mi, 18.15-19.15 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 41,14 (erm: € 22,07) TN: 8-10

CW3.02.137 Christel Büche

18.1.-16.5.12, 20 UStd.
15 x Mi, 18.15-19.15 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 55,00 (erm: € 29,00) TN: 8-10





2011

2012

2011

2012

GYMNASTIK UND BEWEGUNG

Gymnastik und Entspannung

Übungen zur Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination des Körpers, insbesondere der Problemzonen: Rücken, Bauch, Beine und Po. Erlernen verschiedener Entspannungstechniken zur leichteren Bewältigung des Alltags.

CW3.02.200 Kirsten Heidler
15.9.-8.12.11, 22 UStd.
11 x Do, 10.00-11.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 8-15

CW3.02.201 Kirsten Heidler
19.1.-24.5.12, 30 UStd.
15 x Do, 10.00-11.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-15

EmoFreedomGym®

Kraft tanken für den nächsten Tag!

EmoFreedomGym® ist eine Kombination aus fließenden Bewegungen, Entspannungsmethoden und Vitalisierungsübungen. Die Meridiane (Energiebahnen im Körper) werden harmonisiert, Muskeln gestärkt, Wirbelsäule und Gelenke geschmeidig bewegt. Geist und Körper werden ausbalanciert. Ruhe und Gelassenheit kehren zurück. Die Lebensenergie zu stärken, ist die Grundlage dieses Gesundheitskonzepts.

CW3.02.202 Sabine Goy
16.9.-9.12.11, 14 UStd.
11 x Fr, 19.15-20.15 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-20

CW3.02.203 Sabine Goy
27.1.-1.6.12, 20 UStd.
15 x Fr, 19.15-20.15 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-20

EmoFreedomGym®

Unser Zeitalter ist sehr schnell. Oft herrscht Leistungsdruck im Beruf, zu Hause und sogar in der Freizeit. Viele Informationen prasseln auf uns ein und der Genuss im „Hier und Jetzt“ kommt oft zu kurz. Mit fließenden Bewegungsübungen, Atem- und Konzentrationsübungen, zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Energie besser nutzen und nebenbei Ihre Fitness verbessern können.

CW3.02.204 Sabine Goy
13.9.-6.12.11, 14 UStd.
11 x Di, 19.30-20.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-20

CW3.02.205 Sabine Goy
17.1.-22.5.12, 20 UStd.
15 x Di, 19.30-20.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-20

CW3.02.206 Sabine Goy
12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 17.30-18.30 Uhr
Reichenhaller Str. 8-9, untere Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-30

CW3.02.207 Sabine Goy
16.1.-21.5.12, 20 UStd.
15 x Mo, 17.30-18.30 Uhr
Reichenhaller Str. 8-9, untere Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-30

Gymnastik und Gesprächskreis für Migrantinnen ohne eigenes Einkommen

Flotte Musik, viel Freude und Spaß – ein abwechslungsreicher Mix aus Koordination und leichten Aerobicsschritten – Konditionstraining, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur mit anschließenden wohltuenden Entspannungsübungen. Im Anschluss tauschen wir im Gesprächskreis unsere Alltagserfahrungen aus und lernen uns besser kennen.

CW3.02.208 Alexandra Kretzschmar
1.11.11-24.1.12, 40 UStd.
12 x Di, 17.00-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 10,00 TN: 12-25

CW3.02.209 Alexandra Kretzschmar
31.1.-12.6.12, 60 UStd.
18 x Di, 17.00-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 10,00 TN: 12-25

Bewegung hält jung – Gymnastik 50 +

Körpertraining rundum für Menschen über 50

Ganzkörpertraining mit Musik zum Ausgleich von Bewegungsmangel und einseitiger Belastung im Alltag – Körperwahrnehmung und -kräftigung – Steigerung von Flexibilität, Ausdauer und Koordination

CW3.02.300 Christel Büche
14.9.-7.12.11, 22 UStd.
11 x Mi, 10.45-12.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 8-20

CW3.02.301 Christel Büche
18.1.-16.5.12, 30 UStd.
15 x Mi, 10.45-12.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 8-20

Gymnastik mit Pfiff für Menschen ab 50

Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Ausdauertraining. Durch einen ökonomischen Umgang mit der Muskulatur wird der Körper beweglich, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

CW3.02.302 Kirsten Heidler
14.9.-7.12.11, 14 UStd.
11 x Mi, 16.15-17.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-20

CW3.02.303 Kirsten Heidler
18.1.-16.5.12, 20 UStd.
15 x Mi, 16.15-17.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-20

Aktiv und vital

Gymnastik von A-Z ab ca. 55 Jahre

Dieser Kurs bietet Ihnen ein Rundum-Programm, um den ganzen Körper in Schwung zu halten. Die Muskulatur wird gezielt trainiert und die Kondition wird verbessert, ohne den Einzelnen zu überfordern. Auch Entspannungsübungen kommen dabei nicht zu kurz.

CW3.02.304 Sabine Goy
14.9.-7.12.11, 14 UStd.
11 x Mi, 17.30-18.30 Uhr
Reichenhaller Str. 8-9, obere Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-20

CW3.02.305 Sabine Goy
18.1.-25.4.12, 16 UStd.
12 x Mi, 17.30-18.30 Uhr
Reichenhaller Str. 8-9, obere Turnhalle
€ 38,20 (erm: € 20,60) TN: 8-20

Mobil ab 55

Gymnastik von Kopf bis Fuß für alle, die jung bleiben wollen

Dieser Kurs beinhaltet ein Rundum-Programm, um den ganzen Körper in Schwung zu halten. Die Muskulatur wird gezielt trainiert und die Kondition wird verbessert, ohne den Einzelnen zu überfordern. Auch Entspannungsübungen kommen dabei nicht zu kurz.

CW3.02.304A Sabine Goy
14.9.-7.12.11, 14 UStd.
11 x Mi, 16.30-17.30 Uhr
Reichenhaller Str. 8-9, obere Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-20

CW3.02.305A Sabine Goy
18.1.-16.5.12, 20 UStd.
15 x Mi, 16.30-17.30 Uhr
Reichenhaller Str. 8-9, obere Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-20

CW3.02.306 Sabine Goy

13.9.-6.12.11, 14 UStd.
11 x Di, 17.30-18.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-20

CW3.02.307 Sabine Goy

17.1.-22.5.12, 20 UStd.
15 x Di, 17.30-18.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-20

Gymnastik ab 60

Die wilden Sechziger

Sind die wilden Sechziger vorbei? Rücken- und gelenkschonende Gymnastik, kräftigend und dehnend – für Menschen ab 60 Jahren.

Bitte für die Bodenarbeit warme Kleidung mitbringen!

CW3.02.308 Petra Kugel
12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 13.45-14.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-24

CW3.02.309 Petra Kugel
16.1.-21.5.12, 20 UStd.
15 x Mo, 13.45-14.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-24

CW3.02.310 Petra Kugel
15.9.-8.12.11, 14 UStd.
11 x Do, 11.00-12.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-14

CW3.02.311 Petra Kugel
12.1.-10.5.12, 20 UStd.
15 x Do, 11.00-12.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-14



2011

2012

2011

2012

Gesundheitsgymnastik für Ältere

Erwärmung der Muskulatur - Mobilisierung der Gelenke - Verbesserung von Atmung und Körperhaltung - Entspannungsübungen - Rückenschulung. Die Einheit von Körper, Geist und Seele führt zu mehr Gelassenheit und Selbstwertgefühl.

CW3.02.312 Ingeborg Klinkmüller
13.9.-6.12.11, 14 UStd.
11 x Di, 16.30-17.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-20

CW3.02.313 Ingeborg Klinkmüller
17.1.-22.5.12, 20 UStd.
15 x Di, 16.30-17.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-20

Gesundheitsgymnastik für Ältere

Für Teilnehmer/innen mit Bewegungserfahrung

CW3.02.314 Ingeborg Klinkmüller
15.9.-8.12.11, 14 UStd.
11 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-20

CW3.02.315 Ingeborg Klinkmüller
19.1.-24.5.12, 20 UStd.
15 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-20

Muskeln altern nicht! Gymnastik für Menschen ab 70

Muskelschwäche gilt als unumgängliche Begleiterscheinung des Alters. Forschungen haben jedoch gezeigt, dass ein gezielter Muskelaufbau in jeder Altersphase möglich ist: Schonende Aktivierung der müden Muskeln, Förderung der Beweglichkeit, Anregung von Kreislauf und Atmung. Einzel-, Partner- und Gruppenübungen – der Spaß kommt nicht zu kurz!

CW3.02.316 Kirsten Heidler
12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 09.00-10.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-15

CW3.02.317 Kirsten Heidler
16.1.-21.5.12, 20 UStd.
15 x Mo, 09.00-10.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-15

Alles für die Figur

Fitness für Frauen

Schlankheitsgymnastik

Gezielte gymnastische Übungen zum Abbau von Fettpolstern, z. B. an Hüften und Oberschenkeln. Entwicklung von Körperbewusstsein und -wahrnehmung, von Kraft und Beweglichkeit.

CW3.02.400 Kirsten Heidler
12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-30

CW3.02.401 Kirsten Heidler
16.1.-21.5.12, 20 UStd.
15 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-30

CW3.02.402 Kirsten Heidler
12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 18.00-19.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-30

CW3.02.403 Kirsten Heidler
16.1.-21.5.12, 20 UStd.
15 x Mo, 18.00-19.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-30

CW3.02.404 Kirsten Heidler
12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 19.00-20.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-30

CW3.02.405 Kirsten Heidler
16.1.-21.5.12, 20 UStd.
15 x Mo, 19.00-20.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-30

Aktiv in den Morgen – Gymnastik für Frauen und Männer

Mit flotter und abwechslungsreicher Gymnastik trainieren wir von Kopf bis Fuß. Spielerisch und mit Musik kommt Freude bei den Übungen auf. Wir fordern und formen unseren Körper, ohne ihn zu überfordern, lernen das Zusammenspiel der Muskelgruppen, ihre gegenseitige Abhängigkeit und ihre funktionalen Aspekte kennen.

CW3.02.406 Kirsten Heidler
15.9.-8.12.11, 14 UStd.
11 x Do, 09.00-10.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-15

CW3.02.407 Kirsten Heidler
19.1.-15.3.12, 10 UStd.
8 x Do, 09.00-10.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-25

CW3.02.409 Kirsten Heidler
19.4.-14.6.12, 10 UStd.
8 x Do, 09.00-10.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-25

Fitness für Frauen

Powervolles Aufwärmen mit einfachen Aerobicsschrittmustern zur Steigerung der Kondition und der Fettverbrennung, Stretching und Ganzkörper "workout" mit den Schwerpunkten Bauch-, Beine-, Po-Muskeltraining.

Bitte Turnschuhe und Handtuch mitbringen! „Tubes“ (Gummibänder) sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin anzuschaffen (ca. 13,-€).

CW3.02.410 Kirsten Heidler
12.9.-5.12.11, 14 UStd.
11 x Mo, 16.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-28

CW3.02.411 Kirsten Heidler
16.1.-12.3.12, 10 UStd.
8 x Mo, 16.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-28

CW3.02.413 Kirsten Heidler
16.4.-11.6.12, 9 UStd.
7 x Mo, 16.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 23,53 (erm: € 13,27) TN: 12-28



CW3.02.418 Kirsten Heidler
14.9.-7.12.11, 14 UStd.
11 x Mi, 17.30-18.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-28

CW3.02.419 Kirsten Heidler
18.1.-14.3.12, 10 UStd.
8 x Mi, 17.30-18.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-28

CW3.02.421 Kirsten Heidler
18.4.-30.5.12, 9 UStd.
7 x Mi, 17.30-18.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 23,53 (erm: € 13,27) TN: 12-28

CW3.02.422 Kirsten Heidler
14.9.-7.12.11, 14 UStd.
11 x Mi, 18.30-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-28

CW3.02.423 Kirsten Heidler
18.1.-14.3.12, 10 UStd.
8 x Mi, 18.30-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-28

CW3.02.425 Kirsten Heidler
18.4.-30.5.12, 9 UStd.
7 x Mi, 18.30-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 23,53 (erm: € 13,27) TN: 12-28



2011

2012

2011

2012



Fitness und Kondition

Nordic Walking – Grundkurs für Einsteiger und Auffrischer

Diese aus Finnland stammende Gesundheitssportart ist ein ideales Ganzkörpertraining und vermittelt durch den Einsatz spezieller Laufstöcke ein sicheres Gehgefühl. Durch die Entlastung des Bewegungsapparats ist sie besonders geeignet für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen. 90 % der gesamten Muskulatur werden schonend trainiert und die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus bei optimaler Fettverbrennung gesteigert.

Kursinhalt: Erlernen und Verfeinern des richtigen Stockeinsatzes (Arm- und Beinarbeit) – mit dem richtigen Puls gehen, um eine optimale Fettverbrennung zu erzielen (Pulsmessungen) - gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen. Walkingstöcke werden gestellt.

Treffpunkt: Volkspark Wilmersdorf, Blisse-/ Ecke Uhlandstr. vor dem Friedrich-

Ebert-Gymnasium.

Achtung: Kurs auch während der Ferien in Absprache mit den Teilnehmer/-innen.

CW3.02.500 Rafael Schmelcher

10.9.-12.11.11, 20 UStd.

10 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 12-17

CW3.02.501 Rafael Schmelcher

10.3.-12.5.12, 20 UStd.

10 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 12-17

Nordic Walking in Wald und Flur

Die Teilnehmer/-innen sollten bereits einen Einführungskurs besucht haben und in der Lage sein, 1,5 Stunden ohne Pause, „durchzuwalken“, um einen optimalen Nutzen für die Gesundheit zu erzielen.

Kursinhalt: ein kleiner Teil Nordic-Fitness-Gymnastik, Technikvarianten, Stretching. Walkingstöcke werden gestellt. Nach Absprache Kurs auch während der Ferien!

Treffpunkt: Schmetterlingsplatz / Dauerwaldweg, S-Bhf. Grunewald, Bus A 119 und A 186, Parkplätze vorhanden.

CW3.02.505 Sabine Goy

10.3.-28.4.12, 14 UStd.

7 x Sa, 11.00-12.30 Uhr

€ 39,00 (erm: € 21,50) TN: 8-15

Nordic Walking in Wald und Flur für Senior/-innen

Durch die Entlastung des Bewegungsapparats besonders geeignet für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen. Walkingstöcke werden gestellt.

Treffpunkt: Schmetterlingsplatz / Dauerwaldweg, S-Bhf. Grunewald, Bus A 119 und A 186, Parkplätze vorhanden.

Nur nach Absprache läuft der Kurs auch während der Ferien!

CW3.02.506 Sabine Goy

14.9.-30.11.11, 20 UStd.

10 x Mi, 10.30-12.00 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

CW3.02.507 Sabine Goy

7.3.-23.5.12, 20 UStd.

10 x Mi, 10.30-12.00 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

CW3.02.508 Sabine Goy

12.9.-28.11.11, 20 UStd.

10 x Mo, 10.15-11.45 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

CW3.02.509 Sabine Goy

5.3.-4.6.12, 20 UStd.

10 x Mo, 10.15-11.45 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

Nordic Walking für Pfündige und Sportanfänger/-innen im Schlosspark Charlottenburg

Hier können sich Menschen mit Übergewicht gemeinsam bewegen. Gerade am Anfang fehlt es oft an Kondition und Motivation. Wir walken im Schlosspark Runden, die durch Dehn- und Gymnastikübungen unterbrochen werden. Jede/-r kann also je nach individuellem Leistungsstand aufhören und langsam die Fitness verbessern. Walkingstöcke werden gestellt.

Treffpunkt: Mollwitzstr. / Ecke Heubnerweg / Schlossparkklinik, Parkplätze vorhanden.

Nur nach Absprache läuft der Kurs auch während der Ferien!

CW3.02.512 Sabine Goy

16.9.-14.10.11, 10 UStd.

5 x Fr, 16.00-17.30 Uhr

€ 29,00 (erm: € 16,50) TN: 8-15

CW3.02.513 Sabine Goy

23.3.-11.5.12, 12 UStd.

6 x Fr, 16.00-17.30 Uhr

€ 34,00 (erm: € 19,00) TN: 8-15

Wander-, Kultur- und Gesundheitswoche in der Türkei – Kemer/Antalya Einwöchige Gesundheitsreise in den Herbstferien 2011

Infos zur Reise erhalten Sie unter www.emofreedomgym.de oder bei Ribak-Reisen, Telefon 321 40 86/87. Anmeldung nur über Frau Goy: 0162/ 38 39 810, Mindestteilnahmezahl 6-16, Anmeldeschluss spätestens 4 Wochen vor Reisebeginn.

Die organisatorische Verantwortung für diese Reise liegt bei der Kursleiterin.

CW3.02.514 Sabine Goy

Stadt Saline

Spüren Sie die Kraft des Salzes und gönnen Sie sich Momente der Ruhe und Entspannung!

Die mit Salz und Mineralien angereicherte Luft in unseren Bäumen aus reinem Natursalz steigert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt wohltuend auf Atemwege und Haut.

Wir führen außerdem eine große Auswahl von Produkten rund um das Salz, die „Würze des Lebens“

Wirscheidstraße 30 · 10627 Berlin
T +49 30 644 955 75 · www.stadtsaline.de



2011

2012

2011

2012

Ski- und Snowboardreise in den Winterferien 2012

vom 28.01.-04.02.2012

Das Skigebiet wird rechtzeitig bekannt gegeben. Die Skireise kostet ca. 600,- € DZ / 650,- € EZ (Rabatte für Jugendliche/Kinder auf Anfrage). Für die Anreise mit dem Bus (ab 35 Pers.) ist mit zusätzlich ca. 80-90 Euro zu rechnen. Leistungen:

- Unterkunft DZ/EZ mit HP mit Bad/Dusche, WC, TV, Tel, Sauna
- Halbpension, Frühstücksbuffet, Abendmenu
- 6 Tage Skipass
- Skikurs mit erfahrenen Skilehrern
- Sonderkonditionen für Senioren, Kinder und Jugendliche auf Anfrage

Vorbereitungstreffen: Freitag, 13.01.2012 um 20.00 Uhr im Sportcasino des BSC, Hubertusallee

Die organisatorische Verantwortung dieser Reise liegt beim Kursleiter, Info und Anmeldung nur über Rafael Schmelcher, Tel: 802 88 83 Handy: 0160 9415 2010, Email: rafaldo@hwr-berlin.de, rafael08@t-online.de

CW3.02.515 Rafael Schmelcher

Fitness-Cocktail

„Zutaten“: Übungen aus den Bereichen Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Schrittkombinationen und Entspannung werden mit einer kräftigen Prise Spaß gewürzt, so dass Sie in vielfältiger Weise Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Kondition trainieren können.

CW3.02.516 Sabine Goy

16.9.-9.12.11, 14 UStd.

11 x Fr, 18.15-19.15 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-20

CW3.02.517 Sabine Goy

20.1.-25.5.12, 20 UStd.

15 x Fr, 18.15-19.15 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-20

Let's move!

Fröhlicher Mix aus kräftigenden und dehrenden Übungen zu flotten Rhythmen - Gymnastik und Konditionsförderung - Abbau von stressbedingten Spannungen

CW3.02.520 Sabine Goy

12.9.-5.12.11, 14 UStd.

11 x Mo, 16.30-17.30 Uhr

Reichenhaller Str. 8-9, untere Turnhalle

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-30

CW3.02.521 Sabine Goy

16.1.-21.5.12, 20 UStd.

15 x Mo, 16.30-17.30 Uhr

Reichenhaller Str. 8-9, untere Turnhalle

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-30

Fitness und Kondition für Frauen

Abwechslungsreiches und intensives Aufwärmen – Zirkeltraining – Bewegungsspiele – Verbesserung der Kondition und Kräftigungsübungen – gezielte Dehnung bestimmter Muskelgruppen – Entspannungsübungen – cool down.

CW3.02.528 Kirsten Heidler

16.9.-9.12.11, 22 UStd.

11 x Fr, 18.00-19.30 Uhr

Richard-Wagner-Str. 30, Turnhalle

€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 8-14

CW3.02.529 Kirsten Heidler

10.2.-8.6.12, 30 UStd.

15 x Fr, 18.00-19.30 Uhr

Richard-Wagner-Str. 30, Turnhalle

€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 8-14

Kondi-Mix

In Schwung kommen und in Form bleiben!

Gesundheitsförderndes, effektives und unkompliziertes Ganzkörperworkout mit Ausdauer-, Kraft- und Entspannungsübungen.

CW3.02.534 Sabine Goy

13.9.-6.12.11, 14 UStd.

11 x Di, 18.30-19.30 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-20

CW3.02.535 Sabine Goy

17.1.-22.5.12, 20 UStd.

15 x Di, 18.30-19.30 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-20

Konditionsgymnastik

Mit der richtigen Mischung aus Laufen und Gymnastik mit Musik sowie Übungen nach Pilates macht selbst die Rückenschule Spaß.

Wir arbeiten mit Kleinsthanteln, Therabändern, Tubes, Igelbällen, Gymnastikreifen und -bällen, Turnstäben. Geräte werden gestellt.

CW3.02.538 Rafael Schmelcher

14.9.-7.12.11, 22 UStd.

11 x Mi, 20.15-21.45 Uhr

Blissestr. 22, Turnhalle

€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-25

CW3.02.539 Rafael Schmelcher

18.1.-16.5.12, 30 UStd.

15 x Mi, 20.15-21.45 Uhr

Blissestr. 22, Turnhalle

€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-25

Konditionsgymnastik

Mit der richtigen Mischung aus Laufen und Gymnastik mit Musik sowie Übungen nach Pilates macht selbst die Rückenschule Spaß.

Wir arbeiten mit Kleinsthanteln, Therabändern, Tubes, Igelbällen, Gymnastikreifen und -bällen, Turnstäben. Geräte werden gestellt.

CW3.02.540 Rafael Schmelcher

15.9.-8.12.11, 22 UStd.

11 x Do, 19.00-20.30 Uhr

Koblenzer Str. 22-24, untere Turnhalle

€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-20

CW3.02.541 Rafael Schmelcher

19.1.-24.5.12, 30 UStd.

15 x Do, 19.00-20.30 Uhr

Koblenzer Str. 22-24, untere Turnhalle

€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-20

Gymnastik für Männer – Ausgleichssport für alle Jahrgänge

Gymnastik - Koordinationsübungen - Konditionstraining und Ballspiele.

CW3.02.542 Herbert Neumann

12.9.-5.12.11, 22 UStd.

11 x Mo, 20.00-21.30 Uhr

Spandauer Damm 205-215, Turnhalle

€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-20

CW3.02.543 Herbert Neumann

23.1.-4.6.12, 30 UStd.

15 x Mo, 20.00-21.30 Uhr

Spandauer Damm 205-215, Turnhalle

€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-20

Charlottenburger Turn- und Sportverein von 1858 e.V.

Unser vielfältiges Sportangebot für alle im Herzen Charlottenburgs:

- Eltern-Kind-Turnen, Kleinkinder- und Kinderturnen, Kindertanz, Ballsport, Trampolin, MTV-Moves, Volleyball, Handball, Tischtennis, Badminton, Karate, Schwimmen, Lauftreff,
- Rückenfit, Beckenbodentraining, Zumba®, Bodyshape, Fitnesscircle, Step-Aerobic, Yoga, Qigong+ Tai Chi, Pilates, Frauengymnastik, Seniorensport u.v.m.

Geschäftsstelle:
Krumme Straße 12
10585 Berlin

Tel: 030/ 93 93 17 41
Fax: 030/ 93 93 17 42

Öffnungszeiten:
Di/Do: 10.00-13.00 Uhr
Mo/Mi/Fr: 17.00-19.00 Uhr



Modern • Kompetent
Gesundheitsorientiert

www.tsv58.de



2011

2012

2011

2012

Gesunde Ernährung und Kochen

Programmbereichsleiterin:

Charlotte Klingspor

Tel.: 9029 16781

charlotte.klingspor@charlottenburg-wilmersdorf.de

Kochseminar – Einführung zu Werkzeugen, Küchentechnik und Garmethoden
Ein Kurs für Anfänger/-innen und Profis.

Jeder kann kochen? Dieser Kurs trainiert die Basisküche, schult neue Techniken in der Gastronomie und bietet mit viel Spaß eine Einführung in die heutige Küchenpraxis. Niedrigtemperaturverfahren, Beizen, Dämpfen, Saucenherstellung und Messerkunde sind einige der Themen. Kochen ohne Stress und Hektik mit modernster Küchentechnik – Schritt-für-Schritt-Anleitungen, ausführliche Warenkunde, Gewürzschulung, Menüplanung und Tischdekoration. Klassische italienische, Crossover-, Bio-Küche, Cook- und Chill-Verfahren sowie einfache Dessert-Kreationen.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

CW3.07.000 Sven Schildhauer

20.10.-17.11.11, 20 UStd.

5x Do, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 67,50 (erm: € 37,50) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

Kochkurs Basic II

In diesem Kurs werden leckere, einfach zuzubereitende Gerichte aus der Basisküche wie frische Salate, herzhaftes Hähnchen, pikante Pasta und viele weitere Genüsse gezeigt. Schritt für Schritt werden die einzelnen Lebensmittel zu einem harmonischen Menü zusammengefügt. Im Mittelpunkt stehen, neben den Hauptspeisen, die Zubereitung von gesunden Beilagen und das Erlernen köstlicher Süßspeisen. Darüber hinaus werden wertvolle Infos über Kalorien und Gesundheitswert der Zutaten locker eingestreut.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.001 Sven Schildhauer

6.-27.1.12, 16 UStd.

4x Fr, 18.00-20.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 55,00 (erm: € 31,00) TN: 10-12

Küchenpraxis – Suppen, Saucen und Fonds

Für Profis ebenso wie für Hobbyköche sind Soßen keine „Tunke“, sondern die Königsdisziplin in der Küche und damit eine echte Herausforderung. Diese natürlichen Geschmacksverstärker machen aus Gemüse Genießerträume und sind oft das I-Tüpfelchen auf vielen Desserts.

Von Aioli bis Zabaione: Ob kalt oder warm, herzhaft oder fruchtig, ob klassische Hollandaise oder Chili-Dip. Damit die Soße nicht nur gut schmeckt, sondern perfekt gelingt, ist das richtige Grundwissen und küchentechnisches Know-how notwendig.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.003 Sven Schildhauer

17.2.-1.3.12, 12 UStd.

Do/Fr, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 41,50 (erm: € 23,50) TN: 10-12



Orient Basic Kochkurs für den Winter

Auf dem Programm stehen schöne und einfache, zum Nachkochen geeignete Rezepte

Vorspeisen: 1. Suppe mit Dal (geschälte Linsen) und Lammfleischklößen, frischer Spinat und Petersilie; 2. Auberginen, Sesampaste und Knoblauch "Babanousch", Paprika-Walnusspaste mit Joghurt und Butter. Hauptgang: Hühnerbrust, gefüllt mit schwarzen Datteln und Aprikosen, dazu Couscous. Dessert: Teig gefüllt mit Nüssen, abgeschmeckt mit Limetten und Orangenblütenwasser.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte die Kursleiterin frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann

CW3.07.005 Roya Vahedi-Stolp

19.2.12, 5 UStd.

1xSo 15.00-19.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Natürlich Suppe kochen

Aufregend und köstlich

Ganz gleich, ob gebundene Cremesuppen, herzhafter Eintopf oder eine raffinierte kalte Suppe wie z.B. die Beerenkaltschale – sie haben alle gemeinsam: sie sättigen, sind nahrhaft und beleben Körper und Geist. Das Brot dazu wird natürlich auch selbst gebacken.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.007 Olaf Crone

17.3.12, 6 UStd.

1xSa 14.00-18.30 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 18,55 (erm: € 11,65) TN: 10-12

Spargelkochkurs

Dieser Kurs zeigt Spargelrezepte von klassisch bis extravagant. Sauce Hollandaise und div. weitere Saucen, gratinierter Spargel, serviert zu Rinderfilet und Lachs, aber auch verarbeitet als Dessert. Aus den vielen anfallenden Schalen werden Suppen und Fonds hergestellt. Der Kurs gibt eine kleine Einführung zu den bekannten Spargelanbaugebieten, verrät die Kniffe beim Einkauf und gibt Ratschläge zur richtigen Lagerung.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.009 Sven Schildhauer

19.-26.4.12, 8 UStd.

2x Do, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 29,00 (erm: € 17,00) TN: 10-12



2011

2012

2011

2012

Basis-Kochkurs Fleisch

In diesem Kurs werden magere Fleischsorten wie Schweinefilet oder Hähnchen kaloriensparend zubereitet. Es werden wichtige Grundsätze beim Garen und im Umgang mit verschiedenen Fleischstücken gezeigt, raffinierte Soßen und viele Tipps und Tricks bei deren Zubereitung verraten. Das verwendete Fleisch liefert wertvolle Mineralstoffe und Vitamine und trägt so zu einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung bei.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.011 Sven Schildhauer

3.-10.5.12, 8 UStd.

2x Do, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174, R. 0008/11

Lehrküche EG

€ 29,00 (erm: € 17,00) TN: 10-12

Grundkurs Kochen- Kleines Küchen-ABC

Mit Spaß einfach und gesund kochen

Die Zubereitung von Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten ist leichter als man denkt. Wie geht das und welche Gewürze sind in der Küche nötig? Wie kann man sich ausgewogen und gesund ernähren und gleichzeitig ökonomisch einkaufen? Wünsche für bestimmte Gerichte werden berücksichtigt.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 6-8 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Bedenken Sie, den Kursleiter frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.013 Rüdiger H. Pipial

27.2.-19.3.12, 21 UStd.

4x Mo, 17.30-21.30 Uhr

Hohenzollerndamm 174, R. 0008/11

Lehrküche EG

€ 58,86 (erm: € 33,27) TN: 10-12

Kartoffeln, Pasta und Reis – mehr als nur eine Beilage

Dieser Kurs zeigt Alternativen auf, wie man mit diesen Zutaten ein nahrhaftes und eigenständiges Gericht auf den Teller zaubern kann. Das Angebot reicht von selbst hergestellten Nudeln mit Pesto über frische Gnocchis, einem klassischen Risotto bis zu Haselnuss-Kartoffelnudeln.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Bedenken Sie, den Kursleiter frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.021 Olaf Crone

11.2.12, 6 UStd.

1xSa 14.00-18.30 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 18,55 (erm: € 11,65) TN: 10-12

Europäische Nudelküche

Die Nudel, ursprünglich in China erfunden und durch die Italiener in Europa salonfähig gemacht, hat sich in diversen Abwandlungen in ganz Europa ausgebreitet und erstaunliche Rezepte hervorgebracht. In diesem Kurs werden einige dieser Nudelgerichte selber hergestellt. Über schwäbische Maultaschen und Spätzle, geht es zu Schupf- und Dampfnudeln, und vielen weiteren Köstlichkeiten des mitteleuropäischen Sprachraums. Jedes Nudelgericht wird mit einer raffinierten Sauce, guten Zutaten und geschmackvollem Käse serviert. Alle Rezepte sind einfach nachzuvollziehen und werden durch frische Kräuter abgerundet.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.023 Sven Schildhauer

8.-22.3.12, 12 UStd.

3x Do, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 41,50 (erm: € 23,50) TN: 10-12



Kochen für und mit Singles in der kalten Jahreszeit

Tipps und Tricks für Ein-Personen-Haushalte

Wenn es ums Kochen geht, fragt sich so mancher Single immer wieder: lohnt sich denn das für mich allein? Ja, auch in kleineren Mengen ist es möglich, schnell und ohne viel Aufwand eine schmackhafte Mahlzeit zuzubereiten. Das wird gemeinsam ausgetestet an: Zucchini-suppe, Knusperfisch mit Salat von Roter Bete, gebackenem Schafskäse mit Birnenragout oder Schoko-Nuss-Würfeln.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.031 Olaf Crone

21.-22.1.12, 12 UStd.

1xSa/So 14.00-18.30 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 34,10 (erm: € 20,30) TN: 10-12

Schnelle, kreative und gesunde Ernährung nach der chinesischen Fünf-Elemente-Küche

gemeinsame Kursbeschreibung für: CW3.07.050 bis -CW3.07.053)

Die zeitgemäße Umsetzung der traditionellen, chinesischen Ernährungslehre für genussreiches, bekömmliches Essen mit frischen, saisonalen und qualitativ hochwertigen Zutaten, die auf jedem Wochenmarkt erhältlich sind. Keine neue Diät, sondern eine Ernährungsform, die Gelüste auf Süßes vergessen lässt und sättigt ohne zuzunehmen. Gekocht wird nach einfachen und kreativen Rezeptideen mit wenig Aufwand, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen.

Zu jedem Gericht gibt es eine kleine theoretische Einführung.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte die Kursleiterin frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

Stärken der Abwehrkräfte im Herbst

Möglichst ohne Erkältung durch den Winter kommen

CW3.07.050 Barbara Ellermann

21.-29.9.11, 16 UStd.

2x Mi/Do, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 43,80 (erm: € 25,40) TN: 10-12

Stärken der Abwehrkräfte im Winter durch die Ernährung

CW3.07.051 Barbara Ellermann

8.-16.2.12, 16 UStd.

2x Mi/Do, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 43,80 (erm: € 25,40) TN: 10-12



2011

2012

2011

2012

Tipps für leichte Weihnachtessen

Naschen mit System und ohne schlechtes Gewissen

CW3.07.052 Barbara Ellermann

14.-30.11.11, 16 UStd.

Mo/Mi/Do/Mi, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 43,80 (erm: € 25,40) TN: 10-12

Im Frühling neue Energie tanken durch entsprechende Ernährung

CW3.07.053 Barbara Ellermann

23.-24.5.12, 13 UStd.

1x Mi/Do, 16.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 40,00 (erm: € 23,34) TN: 10-12

Fünf-Elemente-Küche

Die Kunst, herzhafte Speisen bekömmlich zu machen, ist einer der wichtigsten Aspekte der 5-Elemente Ernährung. Gemeinsam gekocht und gewürzt werden folgende Gerichte:

1. Vorspeise: Rindfleischsuppe mit Karotten, Reis und schwarzem Rettich.

2. Vorspeise: Salat aus dicken weißen Bohnen mit Radicchio und Champignons.

Hauptgang: würziges Kraut mit Rindgehacktem und Polenta als Beilage.

Dessert: Obstteller aus dem Ofen mit 7-Gewürze-Mischung.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte die Kursleiterin frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.055 Roya Vahedi-Stolp

9.6.12, 5 UStd.

1xSa 15.00-19.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Vegetarische Gaumenfreuden und Fisch

Die vegetarische Küche hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Mit viel Kreativität haben Spitzenköche Rezepte entwickelt, die mit der herkömmlichen Körnerküche nur noch wenig zu tun haben. Auch der wegen seines hohen Nährwertes beliebte Fisch wird eine zentrale Rolle in diesem Kurs spielen. Zum Programm gehören Fonds und Saucen, Pochier- und Dämpfgerichte sowie eine schmackhafte Fischsuppe. Frische Küche und schnelle Rezepte, bilden mit modernen Garmethoden und fachlichen Tipps das Rahmenprogramm.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

CW3.07.070 Sven Schildhauer

1.-15.9.11, 12 UStd.

3x Do, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 42,50 (erm: € 24,50) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

Vegetarisches Kochen

Vegetarische Gerichte, Desserts, schmackhafte Salate und spezielle Getreidegerichte wie Bratlinge und knusprige Aufläufe werden gemeinsam zubereitet. Wichtige Grundlagen der vegetarischen Ernährung werden erörtert.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen; und bedenken Sie, die Kursleiterin frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.072 Ortrun Wermann

26.10.-16.11.11, 16 UStd.

4x Mi, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 41,20 (erm: € 23,60) TN: 10-12

CW3.07.073 Ortrun Wermann

18.4.-9.5.12, 16 UStd.

4x Mi, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 41,20 (erm: € 23,60) TN: 10-12

Vegetarisches aus Persischer Küche

An diesem Abend dreht es sich um persische Genüsse. Gemeinsam wird ein Vier-Gänge-Menü zubereitet:

Vorspeisen: 1. Walnussuppe mit Möhren, Petersilie und Koriander, abgeschmeckt mit gerösteten Blättern der Minze; 2. Kräuterbouletten mit Berberitzen, frischer Petersilie, Koriander, Frühlingszwiebel, getrocknete Bockshornkleeblättern „Kuku-Sabsi“. Hauptgang: Reis geschichtet mit angebratenen, würzigen Möhren, grünen Linsen und Berberitzen, garniert mit dem Gold der Gewürze.

Dessert: Joghurt-Safran-Creme mit einer Nuance vom Orangenblütenwasser „Mast wa Safran“.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen; und bedenken Sie, die Kursleiterin frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.075 Roya Vahedi-Stolp

13.2.12, 5 UStd.

1x Mo 17.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174, R. 0008/11

Lehrküche EG

€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Ein buntes Büffet – aus 1001 Nacht

Es werden zubereitet: Krebs-Avocado-Salat; Auberginen-Zucchinirollchen mit Ziegenkäse, Estragon, Kurkuma und frischen Minzen; gegrillter Paprika mit Harissa, Tomaten und Schafskäse, dazu arabisches Fladenbrot; Kräuterkekchen mit Berberitzen, Walnüssen, Koriander im Brot; süße Abrundung: Blätterteig gefüllt mit Cranberry, Mandeln, Pistazien und Kardamom sowie einer Nuance Rosenwasser als Baklava.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen; und bedenken Sie, die Kursleiterin frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.081 Roya Vahedi-Stolp

18.2.12, 5 UStd.

1xSa 15.00-19.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Ein persisches Festmenu mit Herbstgemüse

Gewürze und Kräuter gehören zu den wichtigsten Grundlagen der persischen Küche. Das Menü soll diesmal bestehen aus:

Vorspeise: Schwarze Augenbohnsuppe mit Kürbis, frischer Kurkuma-Wurzel, Koriander, Petersilie, gebratener Hähnchenbrust und abgeschmeckt mit Zitronensaft und Minze. Zwischengang: Kräutersalat mit Schafskäse und frisch gebackenem Brot, „Nan-e Barbari“. Hauptgericht: geschmortes, zartes Kalbsfleisch mit karamellisierten Pflaumen und gebratenen Zucchini in Limetten-Tomatensoße, dazu Safranreis. Dessert als süßer Abschluss: Joghurt-Safran-Creme mit Mandeln, grünen Rosinen und einer Nuance von Rosenwasser.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

CW3.07.082 Roya Vahedi-Stolp

11.9.11, 5 UStd.

1xSo 15.00-19.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,

R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen; und bedenken Sie, die Kursleiterin frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann



2011

2012

2011

2012

Ein Menü aus traditioneller und moderner Persischer Küche – zum „Nowrooz“

Persische Genüsse erwarten die Teilnehmenden an diesem Abend, verteilt auf vier Gänge:

Vorspeise: 1. Granatapfelsuppe mit Lammfleischklößchen, geschälten Kichererbsen (Lapeh) und Petersilie, verfeinert mit Zitronensaft und gerösteter getrockneter Pfefferminze; 2. Auberginencreme gewürzt mit frischem Kurkuma und Knoblauch. Hauptgericht: „Mahi ba Sabzi-Polow“ – Fisch gebraten in Ghee mit feinem Kräuterris (Dill, Petersilie, Koriander) als Beilage und dazu Kartoffelbodenkruste „Tahdig“. Dessert: Joghurt-Safran-Creme mit einer Nuance von Orangenblütenwasser „Mast wa Safran“. **Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.**

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen; und bedenken Sie, die Kursleiterin frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.083 Roya Vahedi-Stolp
14.3.12, 5 UStd.
1x Mi 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Sternekekühe für Zuhause

Dieser Kurs soll einen kleinen Einblick in Speisen geben, die ausgewählte Zutaten und ein gehobenes Niveau haben, aber auch Zuhause zubereitet werden können. **Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.**

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen; und bedenken Sie, den Kursleiter frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.091 Olaf Crone
12.5.12, 6 UStd.
1xSa 14.00-18.30 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 18,55 (erm: € 11,65) TN: 10-12

Menüs aus dem Supermarkt für knappe Geldbeutel

Ernährungsbewusst mit wenig Geld gesund und beeindruckend kochen. Suppen, Brühe, Hauptgerichte und Nachspeisen werden aus preiswerten Lebensmitteln zubereitet. Wünsche und Anregungen der Teilnehmer/-innen werden gerne berücksichtigt.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 4-6 / Kursabend.

CW3.07.098 Rüdiger H. Pipial
17.10.-7.11.11, 16 UStd.
4x Mo, 17.30-20.30 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 41,20 (erm: € 23,60) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Bedenken Sie, den Kursleiter frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.



Ein festliches vorweihnachtliches Menü aus Persien

Zu Beginn wird eine wärmende schwarze Dattelsuppe (süß-sauer) zubereitet: mit Petersilie, Koriander, Limettensaft, und dann abgeschmeckt mit Anis und Nelken. Zwischengang: Spinatcreme mit Zimt, Cumin, Knoblauch und roten Zwiebeln. Hauptgang: Entenbrust geschmort in Granatapfelsaft mit gerösteten Walnüssen, Beilage: Safran- Basmati-Reis mit Kartoffel-Bodenkruste. Nachtisch: Bratapfel gefüllt mit Mandeln, Zimt und einer Nuance von Rosenwasser, garniert mit Granatapfelkernen.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

CW3.07.100 Roya Vahedi-Stolp
15.11.11, 5 UStd.
1x Di 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen; und bedenken Sie, die Kursleiterin frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann

CW3.07.102 Roya Vahedi-Stolp

18.11.11, 5 UStd.
1x Fr 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Leichte köstliche Spezialitäten für nach Weihnachten aus Persien

Folgendes Viergänge-Menü ist für diesen Abend vorgesehen:

Vorspeise: Grüne Mungbohnen-Suppe mit gebratenen mageren und würzigen Rinderhack-Klößchen, Petersilie, Dill und Möhren, abgeschmeckt mit gerösteten, getrockneten Pfefferminzblättern und Zitronensaft.

Zwischengang: Spinatcreme mit Ziegenkäse, gewürzt mit Knoblauch, Cumin und frischem Kurkuma „Burani Esfenaj“, dazu Brot.

Hauptgang: Zartes Kalbsfleisch, geschmort in vier typischen Kräutermischungen (Petersilie, Koriander, Schnittlauch und Bockshornkleebblätter), dazu Wachtelbohnen abgeschmeckt mit getrockneten Limetten „Ghormeh e Sabsi“ dazu Safran-Reis, dampfgegart mit Kartoffel- Bodenkruste.

Dessert: Teigtaschen gefüllt mit Walnüssen und Feigen garniert mit Granatapfelkernen.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen; und bedenken Sie, die Kursleiterin frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.105 Roya Vahedi-Stolp
29.1.12, 5 UStd.
1xSo 15.00-19.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Festagsküche – Leichte Küche zu Weihnachten

Mit Zutaten, die die Gesundheit fördern, und raffinierten Rezepten bietet der Kurs eine kulinarische Vorbereitung auf das Weihnachtsfest. In entspannter Atmosphäre werden Gerichte wie Wintersalat mit Himbeer-Vinaigrette und zartem Hähnchen, gegrillter Lachs mit Wildreis und Zuckerschoten, Entenbrust mit Orangensauce oder ein Rinderfilet im Wirsingmantel zubereitet. Ein Dessert bildet, wie immer, den krönenden Abschluss. Natürlich wird auch die vegetarische Küche nicht zu kurz kommen. Nebenbei gibt es viele Tipps zur Menüplanung, der saisonalen Auswahl von Gerichten und eine kleine Weinkunde.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

CW3.07.106 Sven Schildhauer
25.11.-1.12.11, 8 UStd.
Fr/Do, 18.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 29,00 (erm: € 17,00) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.



2011

2012

2011

2012

Ansprechende Weihnachtsmenüs

Menüs für ein genussvolles Fest

Der Kurs zeigt, wie man in der Weihnachtszeit Familie und Freunde mit einem festlichen Menü verwöhnen kann, ohne dafür mehrere Tage in der Küche stehen zu müssen. Es gibt Anregungen und Ideen für zwei 4-Gänge-Menüs.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

CW3.07.108 Olaf Crone

5.-12.12.11, 12 UStd.
2x Mo, 17.30-22.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 34,10 (erm: € 20,30) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen; und bedenken Sie, den Kursleiter frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

Die Martinsgans – ein Festtagsmenü für Familie und Freunde

„Eine gut gebratene Gans ist eine gute Gabe Gottes“.

Es wird gezeigt, wie ein Gänsebraten zubereitet wird. Der Abend beginnt mit einer kleinen Fischvorspeise. Während die Gans im Ofen brät, werden Rot- und/oder Grünkohl, Knödel sowie Sauce und Nachspeise vorbereitet. Ein guter Wein soll alles abrunden.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

CW3.07.110 Rüdiger H. Pipial

5.11.11, 5 UStd.
1x Sa, 15.00-19.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 17,46 (erm: € 11,07) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen; und bedenken Sie, den Kursleiter frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.112 Rüdiger H. Pipial

12.11.11, 5 UStd.
1x Sa 15.00-19.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 17,46 (erm: € 11,07) TN: 10-12

CW3.07.114 Rüdiger H. Pipial

2.12.11, 5 UStd.
1x Fr, 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 17,46 (erm: € 11,07) TN: 10-12

Wiener Dessertküche – Süße Schmankerln aus Österreich

Die österreichischen Patissiers haben es schon immer verstanden, das Beste aus den Süßspeisenküchen vieler Länder aufzugreifen und so umzuformen, dass daraus die unvergleichlichen Wiener Süßspeisen werden konnten. Um die hohe Kunst dieser Mehlspeisen soll es im Kurs gehen. Auf der Speisekarte stehen Kaiserschmarrn mit Zwetschgenkompott aus frischen Früchten (Zwetschgenröster), Marillenknödel, Palatschinken, Buchteln, Wiener Apfelstrudel und mehr.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.121 Sven Schildhauer

29.3.12, 4 UStd.
Do, 18.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 16,50 (erm: € 10,50) TN: 10-12



Afrika, Afrika – vom Kap bis Kairo

Die kulinarische Reise beginnt im Süden von Afrika, mit einer Vorspeise aus Simbabwe: Hähnchen mit Paprika, Zucchini und Ingwer in Erdnuss-Chili-Sauce, dazu Brot aus Maismehl und Sesamöl. Die zweite Vorspeise kommt aus Kenia: zarte Auberginen in Kokos-Curry-Sauce mit geschmortem Hähnchen, dazu gebratener Maniok oder Fufu.

Der Hauptgang macht einen Abstecher nach Nordafrika mit "Bamia" Okra, das ist Rindgehacktes in Mango-Kokos Sauce, dazu gibt es Tomatenreis. Und Südafrika bietet die süße Abrundung in Form eines Maispuddings mit Schokoladen-Sauce.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte die Kursleiterin frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.131 Roya Vahedi-Stolp

8.6.12, 5 UStd.
1x Fr 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Thailändische Küche

Kochen mit Limettenblättern oder Kokosmilch? – thailändische Zutaten haben inzwischen auch hierzulande bei Hobbyköchen und Restaurants ihren festen Platz gefunden. Die meisten Thai-Gerichte sind leicht zuzubereiten. Eine Speisenauswahl dieses Kurses: Garnelen- Zitronengrassuppe, knusprige Wan-Tans und Sate-Spieße mit süßer Chili- und Erdnusssoße.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10€ / Kursabend.

CW3.07.132 Olaf Crone

6.-13.9.11, 10 UStd.
2x Di, 17.30-21.15 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 29,25 (erm: € 17,75) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

Kochen mit Gewürzen – indische Köstlichkeiten

Indische Küche ist mehr als Curry – In Indien gibt es eine Vielzahl magischer Gewürze und Düfte. Auf dem heutigen Kochplan stehen: Gemüsepakoras mit Joghurt-Minze-Dip; herzhaft gewürzte Moongdal (kleine grüne halbierte Sojabohnen) mit Blattspinat, Garam Masala und Knoblauch, dazu frisch gebackenes Brot „Naan“. Hauptgang: königliches Lammfleisch in Mandelsoße mit indischen Gewürzen „Shahi korma“, als Beilage dazu edler Reis-Safran-Pulao. Dessert: Shrikhand, Joghurt mit Rosinen und Gewürzen, dazu traditioneller Masala Chai (Gewürze- Tee).

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

CW3.07.134 Roya Vahedi-Stolp

7.9.11, 5 UStd.
Mi, 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte die Kursleiterin frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.



2011

2012

2011

2012

Köstlichkeiten aus Dubai

Eine schöne Auswahl aus dem Reichtum der Dubaier Küche wird gemeinsam zubereitet.

Vorspeisen (Meze): 1. gegrillte bunte Paprika mit Zimt, Minze und Gewürzen; 2. würzige Suppe aus Roter Bete, Kumin und Knoblauch. Hauptgang: gefüllte Hähnchenbrust mit Aprikosen und Orangensoße, als Beilage Frika mit gerösteten Walnüssen und grünen Erbsen in Traubensauce. Dessert: Safran-Grieß-Pudding mit Kardamom und Mahlab.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

CW3.07.136 Roya Vahedi-Stolp
10.9.11, 5 UStd.

Sa 15.00-19.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte die Kursleiterin frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

Dim Sum – Kochen mit Dampf und Aroma

Gedämpfte, gekochte, frittierte oder gebackene Teigspeisen, die verschieden gefüllt werden, sind einfach herzustellen und bieten ungeahnte geschmackliche Vielfalt. Neben der Einführung in den Gebrauch Bambusdämpfer und einer umfangreichen Gewürzkunde werden im Kurs Cocktailbrötchen mit Kososfüllung, Krabbentaschen, Gemüsekissen und weitere Spezialitäten erprobt. Informationen über Nährwerte und Details in Warenkunde fließen dabei ins Kursgeschehen mit ein.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

CW3.07.138 Sven Schildhauer

23.-30.9.11, 8 UStd.

2x Fr, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 29,00 (erm: € 17,00) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.



Die fast perfekte Praline

Tipps und Tricks von einer Schokoladenspezialistin

Zur kalten Winterzeit ist Schokolade gut für den Bauch. Sie liefert Wärme und Energie und ruft Kindheitserinnerungen wach. In diesem Kurs werden frische Trüffelgefüllungen hergestellt und daraus feine Pralinen gefertigt. Tipps und Tricks zur Herstellung von feinsten Pralinen werden gezeigt. Ein heißer Punsch mit orientalischen Gewürzen, Tee sowie ein salziger Ausgleich aus Brot mit Joghurt-Curry und Schoko- Kräuter- Dip werden den Kurstag begleiten.

Bitte Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte die Kursleiterin frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

Wochenendeingang Mansfelderstraße 18

CW3.07.150 Roya Vahedi-Stolp

19.11.11, 5 UStd.

1xSa 15.00-19.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

CW3.07.151 Roya Vahedi-Stolp

28.1.12, 5 UStd.

1xSa 15.00-19.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

CW3.07.152 Roya Vahedi-Stolp

20.11.11, 5 UStd.

1xSo 11.00-15.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

CW3.07.154 Roya Vahedi-Stolp

20.11.11, 5 UStd.

1xSa 16.00-20.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 17,99 (erm: € 11,33) TN: 10-12

Weihnachtsbäckerei – Gebäck gesund genießen

Neben vielen Rezepten und Tipps zum gesundheitsbewussten Backen sind die Kursteilnehmer/-innen dazu eingeladen ihre Keksdosen mitzubringen.

Weihnachtspätzchen und kalorienarmer Genuss müssen sich nicht ausschließen. Im Kurs werden kalorien- und fettarme Plätzchen, Stollen und Lebkuchenrezepte ausprobiert und Kniffe rund um das Plätzchenbacken, exotische Gewürze und auch orientalische Süßigkeiten verraten.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

CW3.07.160 Sven Schildhauer

8.-15.12.11, 8 UStd.

2x Do, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 29,00 (erm: € 17,00) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

Weihnachtsbäckerei

Bäckermeister Hemp lädt in diesem Kurs ein, neben Weihnachtsstollen auch Lebkuchen zu backen.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 7,50 / Kursabend.

CW3.07.162 Ulrich Hemp

4.-11.11.11, 10 UStd.

2x Fr 17.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG

€ 29,87 (erm: € 17,60) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.



2011

2012

2011

2012

Brotbacken mit Sauerteig

Arbeiten mit Sauerteig soll kein Geheimnis sein. Und Hefe gehört nicht nur ins Bier. **Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 7 / Kursabend.**

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.170 Ulrich Hemp

5.-12.9.11, 10 UStd.
2x Mo, 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 29,87 (erm: € 17,60) TN: 10-12

CW3.07.171 Ulrich Hemp

15.-22.6.12, 10 UStd.
2x Fr 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 29,87 (erm: € 17,60) TN: 10-12

Altbewährte Bäckerei

In diesem Kurs möchte Bäckermeister Hemp „alte Gebäcksorten“ wieder aufleben lassen: z.B. Brandteig, Mohnstriezel, Kaffeekränze.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 7 / Kursabend.

CW3.07.172 Ulrich Hemp

21.-28.10.11, 10 UStd.
2x Fr, 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 29,87 (erm: € 17,60) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

Süße und salzige Mürbeteigkuchen

Tarte und Quiche aus dem eigenen Ofen

Bäckermeister Hemp zeigt jeden einzelnen Schritt zur Herstellung von Tarte und Quiche, Flammkuchen und mehr – damit sie schnell und sicher gelingen.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 7,50 / Kursabend.

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

CW3.07.173 Ulrich Hemp

25.5.-1.6.12, 10 UStd.
2x Fr 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 29,87 (erm: € 17,60) TN: 10-12

Moodfood – Nahrung für die Seele

Hilft Schokolade den Frust oder Stress abzubauen und Quark gegen Müdigkeit? Ganz so einfach ist es wohl nicht, aber in der Tat kann Nahrung über chemische Substanzen in unserem Gehirn auch unsere Stimmungen beeinflussen. Welche Nahrungsmittel wir unter dem Einfluss bestimmter Gemütslagen zu uns nehmen und wie sie wirken, wird in diesem Kurs gemeinsam erkundet.

Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. € 10 / Kursabend.

CW3.07.200 Olaf Crone

18.-25.10.11, 10 UStd.
2x Di, 17.30-21.15 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 29,25 (erm: € 17,75) TN: 10-12

Bitte Schürze, Handtuch, sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen mitbringen. Informieren Sie bitte den Kursleiter frühzeitig von Ihrem Fernbleiben, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.



Kursleiter/-in	Qualifikation
Bergmann, Matthias	Heilpraktiker
Binneweis, Dairen	Heilpraktikerin, Körpertherapeutin
Birk, Ute	Dipl.-Soziologin, Heilpraktikerin, Gilde lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin
Büche, Christel	Dipl.-Sozialpädagogin, Tanz- und Bewegungstherapeutin
Chen-Wagner, Gudrun	Qi Gong-Lehrerin (DQGG)
Crone, Olaf	Küchenmeister, Fachschullehrer Gastronomie
Demijanow, Assinja	Autorisierte Feng-Shui-Beraterin
Denstaedt, Christoph	Feldenkrais-Lehrer, Gesangslehrer
Ellermann, Barbara	Apothekerin, Krankenschwester, Ernährungsberaterin nach den „Fünf Elementen“
Feller, Petra	Pädagogin, Yoga-Lehrerin (BYV/BDY), Ernährungsberaterin
Franzen, Gabriele	Atempädagogin, Tai Ji-Lehrerin
Fried, Marita	Lehrerin Tai Ji / Qi Gong, Künstlerin
Goy, Sabine	Bewegungstherapeutin mit Lizenzen DSB, GfG, BGPR
Hänsel, Frank	Qi-Gong-Lehrer
Heidler, Kirsten	Übungsleiterin
Hemp, Ulrich	Bäckermeister
Hoffmann, Ursula	Übungsleiterin AT und Muskelrelaxation
Humm-Freyse, Elisabeth	Feldenkrais-Lehrerin
Huyer, Mathias	Atempädagoge (Middendorf)
Jenzewski, Renate	Übungsleiterin Gesundheitssport
Jiao, Yipeng	Heilpraktiker, Tai-Ji-Meister
Kirkorowicz, Marisa	Heilpraktikerin, staatl. gepr. Masseurin und medizinische Bademeisterin
Klinkmüller, Ingeborg	Tanzpädagogin
Kretzschmar, Alexandra	Gymnastikdozentin Migrantinnen
Kugel, Petra	Tanz-/Bewegungstherapeutin
Kwiatkowski, Dr. Georg	Heilpraktiker, Sehlehrer, Feldenkrais-Lehrer
Mees, Margret	Dipl.-Psychologin, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
Namboothiri-Perikamana, Shivan	Master of Yoga
Neumann, Herbert	Übungsleiter
Niering, Thomas	Atem- und Bewegungslehrer (Gindler/Goralewski)
Nixon, Brian	Atempädagoge (AFA)
Pipial, Rüdiger	Dipl.-Pädagogoge
Romanowski, Helga	Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
Romanowski, Nicolai	Dipl.-Sozialpädagoge, Yoga-Lehrer (BDY/EYU)
Schildhauer, Sven	Dipl.-Biologe, Koch
Schmelcher, Rafael	Übungsleiter
Schmid, Hans Arthur	Koch, Makrobiotik-Lehrer
Schnieders, Ulrike	Tanzpädagogin
Stöber, Roland	Physiotherapeut
Thomasberger, Elke	Yoga-Lehrerin
Trost, Annette	Dipl.-Psychologin, Heilpraktikerin
Vahedi-Stolp, Roya	Dipl.-Lebensmitteltechnologin
Vogt, Petra	Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
Weismann, Gisela	Staatl. gepr. Gymnastik- u. Rückenschullehrerin, Tanzpädagogin, zertifizierte GYROKINESIS®-Trainerin, Basic-Lehrerin der Franklin®-Methode
Wermann, Ortrun	Hauswirtschaftsmeisterin
Wieser, Martin	Übungsleiter
Wulff, Solveig	staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Zabel, Judith	Physiotherapeutin, Massagetherapeutin, Übungsleiterin
Zhang, Li Jie	Tai-Ji-Meister, Kung-Fu-Trainer
Ziehr, Peggy	Pilates-Trainerin
Zöllner-Stewowitsch, Angelina	Heilpraktikerin