



**Start
Herbst 2026**



Luft holen.

Semesterstart Gesundheit

Bewegung · Ernährung · Outdoor · Achtsamkeit

Volkshochschule Spandau · 26 Kurse

Gesundheit

Bewegung

S. 3

Bodyshape für die Gesundheit	4
Sp3.702-H · 8. Sep 2026 · 12 x Di, 16.30-17.45 Fuentes Nuñez, Johanna Elena	
Training nach Pilates	5
Sp3.450-H · 7. Sep 2026 · 12 x Mo, 8.50-9.50 Tress, Tanja	
Training nach Pilates	6
Sp3.454-H · 9. Sep 2026 · 12 x Mi, 8.45-9.45 Fuentes Nuñez, Johanna Elena	
Training nach Pilates	7
Sp3.454a-H · 9. Sep 2026 · 12 x Mi, 17.30-19.00 Rohrmann, Michael	
Pilates, Tanz und Atem (online)	8
Sp3.472-H · 7. Sep 2026 · 12 x Mo, 18.15-19.45 Kern, Susanne	
Rückenfit und Beckenbodentraining	9
Sp3.422-H · 11. Sep 2026 · 12 x Fr, 9.10-10.10 Tress, Tanja	
Fit und gesund	10
Sp3.606a-H · 8. Sep 2026 · 12 x Di, 18.45-20.00 Sana, Osman	
Der neue Fitnesskurs für Männer	11
Sp3.608-H · 7. Sep 2026 · 12 x Mo, 19.45 - 21.00 Sana, Osman	

Ernährung & Gesundheit

S. 12

Vegane Weltreise: Casablanca	13
Sp3.116-H · 19. Sep 2026 · Sa, 11.00-15.45 Adam, Alexandra	
Vegane Weltreise: Griechenland	14
Sp3.118-H · 7. Nov 2026 · Sa, 11.00-15.45 Adam, Alexandra	
Die Küche des Nahen Ostens	15
Sp3.120-H · 2. Okt 2026 · Fr, 16.30-21.00 Karbe, Brigitte	
Orientalische Küche im Herbst	16
Sp3.122-H · 27. Sep 2026 · So, 12.00-16.45 Karbe, Brigitte	
Unser Essverhalten verstehen	17
Sp3.108-H · 19. Sep 2026 · 2 x Sa, 10.00-17.00 Schwenke, Dora	
Haut - die Visitenkarte	18
Sp3.104-H · 21. Sep 2026 · Mo, 18.00-20.00 Garden, Doreen	

Outdoor

S. 19

Wildkräuter und Heilpflanzen	20
Sp3.140-H · 12. Sep 2026 · Sa, 10.30-13.45 Steinmetzer, Dagmar	
Wald mit allen Sinnen erleben	21
Sp3.150-H · 12. Sep 2026 · Sa, 14.00-16.15 Goy, Sabine	
Nordic Walking im Wald	22
Sp3.804-H · 9. Sep 2026 · 6 x Mi, 17.00-18.30 Goy, Sabine	

Achtsamkeit

S. 23

Hatha-Yoga I	24
Sp3.318-H · 10. Sep 2026 · 12 x Do, 17.00-18.30 Heinel, Gaby	
Hatha-Yoga II	25
Sp3.324-H · 9. Sep 2026 · 12 x Mi, 16.00-17.15 Schumacher, Birgit	
Sanftes Yoga - zum Ausgleich	26
Sp3.906-H · 9. Sep 2026 · 12 x Mi, 17.00-18.30 Cuesta, Barbara	
Qi Gong - Light	27
Sp3.270-H · 11. Sep 2026 · 10 x Fr, 17.15-18.15 Hart, Uta	
Qi Gong für die Wirbelsäule	28
Sp3.274-H · 9. Sep 2026 · 12 x Mi 16.00-17.30 Kovanci, Yasar	
Stressbewältigung durch Achtsamkeit	29
Sp3.158-H · 29. Nov 2026 · So, 13.00-17.00 Tress, Tanja	
Muskelentspannung & Autogenes Training	30
Sp3.170-H · 7. Sep 2026 · 12 x Mo, 10.00-11.30 Tress, Tanja	
Autogenes Training - Grundstufe	31
Sp3.200-H · 7. Sep 2026 · 11 x Mo, 19.00-20.30 Steinmetzer, Dagmar	
Atemtraining in Theorie & Praxis	32
Sp3.162-H · 20. Sep 2026 · 2 x So, 10.00-13.15 Henry, Annette	



Bewegung

Kraft, Haltung und Ausdauer. Kurse, die den Rücken stärken und den Kopf frei machen.

8 Kurse



Bodyshape für die Gesundheit

**Start
Herbst 2026**

**Dienstag
8. September 2026**
12x di
16.30 - 17.45

- Cardio und Aerobic
- Fettverbrennung fördern
- Bauch und Beine straffen
- Leistung spürbar steigern
- Dehnen zum Stressabbau



69,00 Euro
Kurs Sp3.702-H

Kursleitung: Johanna Elena Fuentes Nuñez

Gesundheit

Wo?

**Konkordia-Grundschule
Elsflether Weg 26
13581 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**



Volkshochschule
Spandau



Training nach Pilates

**Start
Herbst 2026**

**Montag
7. September 2026**
12x mo
8.50 - 9.50

- Tiefe Bauchmuskeln
- Rücken stabilisieren
- Fehlhaltungen vorbeugen
- Beweglichkeit gewinnen
- Für alle geeignet



55,40 Euro
Kurs Sp3.450-H

AI GENERATED

Kursleitung: Tanja Tress u. Carina von Manteuffel

Gesundheit

Wo?

VHS Spandau
Jüdenstraße 54/56
13597 Berlin

Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000



Volkshochschule
Spandau



Training nach Pilates

**Start
Herbst 2026**

**Mittwoch
9. September 2026
12x mi
8.45 - 9.45**

- Tiefe Bauchmuskeln
- Rücken stabilisieren
- Fehlhaltungen vorbeugen
- Beweglichkeit gewinnen
- Für alle geeignet



46,32 Euro
Kurs Sp3.454-H

Kursleitung: Johanna Elena Fuentes Nuñez

Gesundheit

Wo?

**Kulturhaus
Mauerstraße 6
13597 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**



Volkshochschule
Spandau



Training nach Pilates

**Start
Herbst 2026**

**Mittwoch
9. September 2026
12x mi
17.30 - 19.00**

- Tiefe Bauchmuskeln
- Rücken stabilisieren
- Fehlhaltungen vorbeugen
- Beweglichkeit gewinnen
- Für alle geeignet



82,60 Euro
Kurs Sp3.454a-H

Kursleitung: Michael Rohrmann

Gesundheit

Wo?

**Paul-Moor-Schule
Adamstraße 24/25
13595 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Pilates, Tanz und Atem

**Start
Herbst 2026**

Montag
7. September 2026
12x mo
18.15 - 19.45

- Pilates trifft Tanz
- Atemrhythmus erfahren
- Bewegung zur Musik
- Entspannung zum Schluss
- Bequem von zu Hause



82,60 Euro
Kurs Sp3.472-H

Kursleitung: Susanne Kern

Gesundheit

Wo?

Online-Kurs

Zugangsdaten

nach Anmeldung

Jetzt anmelden:

info@vhs-spandau.de

Telefonische Beratung:

030 90 279 5000

Rückenfit und Beckenbodentraining

**Start
Herbst 2026**

**Freitag
11. September 2026
12x fr
9.10 - 10.10**

- Rücken gezielt kräftigen
- Beckenboden stärken
- Haltung stabilisieren
- Ausgleich zum Büroalltag
- Ganzheitliches Programm



55,40 Euro
Kurs Sp3.422-H

AI GENERATED

Kursleitung: Tanja Tress u. Carina von Manteuffel

Gesundheit

Wo?

**VHS Spandau
Jüdenstraße 54/56
13597 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**



Fit und gesund

**Start
Herbst 2026**

**Dienstag
8. September 2026**
12x di
18.45 - 20.00

- Herz Kreislauf stärken
- Rücken entlasten
- Beine und Gesäß kräftigen
- Entspannung zum Schluss
- Stressfrei in den Abend



69,00 Euro
Kurs Sp3.606a-H

AI GENERATED

Kursleitung: Osman Sana

Gesundheit

Wo?
Charlottenburger Baugen. eG
Michelstadter Weg 49
13587 Berlin

Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000



Volkshochschule
Spandau



Der neue Fitnesskurs für Männer

**Start
Herbst 2026**

Montag
7. September 2026
12x mo
19.45 - 21.00

- Kraft und Ausdauer
- Herz Kreislauf in Schwung
- Spielformen mit Spaß
- Abwechslung garantiert
- Gute Laune inklusive



69,00 Euro
Kurs Sp3.608-H

Kursleitung: Osman Sana

Gesundheit

Wo?
Konkordia-Grundschule
Elsflether Weg 26
13581 Berlin

Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000



Ernährung & Gesundheit

Kochen, verstehen, genießen. Von der veganen Weltreise bis zum Blick auf das eigene Essverhalten.

6 Kurse

Vegane Weltreise: Casablanca

**Start
Herbst 2026**

**Samstag
19. September 2026
Sa
11.00 - 15.45**

- Marokko vegan genießen
- Harira und Zaalouk
- Gemüse Tajine kochen
- Minztee Zeremonie
- Gewürzkunde erleben



36,40 Euro
Kurs Sp3.116-H

Kursleitung: Alexandra Adam

Gesundheit

Wo?

**RKI Berufsbildungswerk
Krampnitzer Weg 83-87
14089 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Vegane Weltreise: Griechenland

**Start
Herbst 2026**

**Samstag
7. November 2026
Sa
11.00 - 15.45**

- Kykladen auf dem Teller
- Bunte Mezze Platte
- Fava und Gigantes
- Fasolada selbst kochen
- Revani zum Abschluss



36,40 Euro
Kurs Sp3.118-H

Kursleitung: Alexandra Adam

Gesundheit

Wo?

**RKI Berufsbildungswerk
Krampnitzer Weg 83-87
14089 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Die Küche des Nahen Ostens

**Start
Herbst 2026**

**Freitag
2. Oktober 2026
Fr
16.30 - 21.00**

- Aromen des Orients
- Im Stil Ottolenghis
- Sumach Zatar Salzzitrone
- Vegetarisch und leicht
- Gemeinsam genießen



36,78 Euro
Kurs Sp3.120-H

Kursleitung: Brigitte Karbe

Gesundheit

Wo?

**RKI Berufsbildungswerk
Krampnitzer Weg 83-87
14089 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Orientalische Küche im Herbst

**Start
Herbst 2026**

Sonntag
27. September 2026
So
12.00 - 16.45

- Herbstliche Gewürzwelt
- Kürbishumus und Köfte
- Süß und salzig vereint
- Kardamomtee probieren
- Tausendundein Aroma



37,40 Euro
Kurs Sp3.122-H

Kursleitung: Brigitte Karbe

Gesundheit

Wo?

**RKI Berufsbildungswerk
Krampnitzer Weg 83-87
14089 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Unser Essverhalten verstehen

- Essmuster erkennen
- Gefühle und Essen
- Stress besser begegnen
- Neue Perspektiven finden
- Nachhaltig verändern

**Start
Herbst 2026**

**Samstag
19. September 2026**
2x sa
10.00 - 17.00



54,40 Euro
Kurs Sp3.108-H

Kursleitung: Dora Schwenke

Gesundheit

Wo?

**VHS Spandau
Carl-Schurz-Straße 17
13597 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Haut - die Visitenkarte

**Start
Herbst 2026**

**Montag
21. September 2026
Mo
18.00 - 20.00**

- Hautbarriere stärken
- Pflege richtig wählen
- UV und Umwelt verstehen
- Alltagsstress abfedern
- Haut bewusst schützen



3,00 Euro
Kurs Sp3.104-H

Kursleitung: Doreen Garden

Gesundheit

Wo?

**VHS Spandau
Carl-Schurz-Straße 17
13597 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**



Outdoor

Draußen unterwegs. Wildkräuter, Wald und Nordic Walking — bei jedem Wetter.

3 Kurse

Wildkräuter und Heilpflanzen

**Start
Herbst 2026**

**Samstag
12. September 2026
Sa
10.30 - 13.45**

- Wildkräuter erkennen
- Heilpflanzen entdecken
- Früchte sammeln
- Outdoorküche erleben
- Draußen verkosten



16,48 Euro
Kurs Sp3.140-H

Kursleitung: Dagmar Steinmetzer

Gesundheit

Wo?

**Treffpunkt: Parkplatz
Am Kiesteich 40
neben der KiTa**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Wald mit allen Sinnen erleben

**Start
Herbst 2026**

**Samstag
12. September 2026
Sa
14.00 - 16.15**

- Wald mit allen Sinnen
- Achtsam entschleunigen
- Energie neu auftanken
- Sanfte Bewegung draußen
- Inklusiv für alle



3,00 Euro
Kurs Sp3.150-H

Kursleitung: Sabine Goy

Gesundheit

Wo?

**Am Wildschweingehege
Schönwalder Allee
Bus Johannesstift**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Nordic Walking im Wald

**Start
Herbst 2026**

**Mittwoch
9. September 2026
6x mi
17.00 - 18.30**

- Pure Natur erleben
- Stockeinsatz verbessern
- Gemäßigtes Tempo
- Kraft des Waldes spüren
- Sanftes Dehnprogramm



**41,80 Euro
Kurs Sp3.804-H**

Kursleitung: Sabine Goy

Gesundheit

Wo?

**Treffpunkt: Scholzplatz
Tiroler Bauernstuben
5 Min. ab S Pichelsberg |**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**



Achtsamkeit

Zur Ruhe kommen. Yoga, Qi Gong, Atem und Entspannung für einen gelasseneren Alltag.

9 Kurse



Hatha-Yoga I

**Start
Herbst 2026**

Donnerstag
10. September 2026
12x do
17.00 - 18.30

- Beweglicher werden
- Gelassenheit schöpfen
- Atemübungen kennenlernen
- Verspannungen lösen
- Für Einsteiger geeignet



69,00 Euro
Kurs Sp3.318-H

Kursleitung: Gaby Heinel

Gesundheit

Wo?

Schule am Grüngürtel
Askaniering 42
13585 Berlin

Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000



Hatha-Yoga II

**Start
Herbst 2026**

**Mittwoch
9. September 2026
12x mi
16.00 - 17.15**

- Aufbau auf Stufe I
- Neue Asanas erlernen
- Atemtechnik vertiefen
- Meditation ausbauen
- Für Geübte



69,00 Euro
Kurs Sp3.324-H

AI GENERATED

Kursleitung: Birgit Schumacher

Gesundheit

Wo?

**Paul-Moor-Schule
Adamstraße 24/25
13595 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Sanftes Yoga - zum Ausgleich

**Start
Herbst 2026**

Mittwoch
9. September 2026
12x mi
17.00 - 18.30

- Sanft zum Ausgleich
- Beweglicher werden
- Stress gelassen begegnen
- Atem behutsam lenken
- Energie und Konzentration



33,40 Euro
Kurs Sp3.906-H

Kursleitung: Barbara Cuesta

Gesundheit

Wo?

VHS Spandau
Carl-Schurz-Straße 17
13597 Berlin

Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000



Qi Gong - Light

**Start
Herbst 2026**

**Freitag
11. September 2026**
10x fr
17.15 - 18.15

- Sanft und ruhig bewegen
- Lebenskraft Qi stärken
- Die 18fache Form
- Leicht erlernbar
- Innere Balance finden



46,32 Euro
Kurs Sp3.270-H

AI GENERATED

Kursleitung: Uta Hart

Gesundheit

Wo?

**Paul-Moor-Schule
Adamstraße 24/25
13595 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Qi Gong für die Wirbelsäule

**Start
Herbst 2026**

**Mittwoch
9. September 2026
12x mi
16.00 - 17.30**

- Wirbelsäule mobilisieren
- Tiefe Rückenmuskeln
- Haltung spürbar stärken
- Verspannungen vorbeugen
- Ausgleich zum Sitzen



82,60 Euro
Kurs Sp3.274-H

Kursleitung: Yasar Kovanci

Gesundheit

Wo?

**Sportanlage
Goltzstraße 41
13587 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Start
Herbst 2026**

**Sonntag
29. November 2026
So
13.00 - 17.00**

- Achtsamkeit lernen
- Stress gelassen begegnen
- Meditation erfahren
- Körper bewusst spüren
- Ohne Vorkenntnisse



18,00 Euro
Kurs Sp3.158-H

AI GENERATED

Kursleitung: Tanja Tress

Gesundheit

Wo?

**VHS Spandau
Carl-Schurz-Straße 17
13597 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**



Volkshochschule
Spandau



Muskelentspannung & Autogenes Training

**Start
Herbst 2026**

**Montag
7. September 2026**
12x mo
10.00 - 11.30

- Muskeln tief entspannen
- PMR nach Jacobson
- Ohne Hilfsmittel üben
- Autogenes Training dazu
- Tiefenentspannung erleben



82,60 Euro
Kurs Sp3.170-H

Kursleitung: Tanja Tress u. Carina von Manteuffel

Gesundheit

Wo?

**VHS Spandau
Jüdenstraße 54/56
13597 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**



Autogenes Training - Grundstufe

**Start
Herbst 2026**

**Montag
7. September 2026**
11x mo
19.00 - 20.30

- Einfach zu erlernen
- Körper und Seele lösen
- Gemeinsam üben
- Innere Ruhe finden
- Grundstufe für Einsteiger



75,80 Euro
Kurs Sp3.200-H

AI GENERATED

Kursleitung: Dagmar Steinmetzer

Gesundheit

Wo?

**Kulturhaus
Mauerstraße 6
13597 Berlin**

**Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000**

Atemtraining in Theorie & Praxis

**Start
Herbst 2026**

Sonntag
20. September 2026
2x so
10.00 - 13.15

- Atmung gezielt trainieren
- Besser schlafen
- Schnarchen verringern
- Ruhiger atmen im Alltag
- Theorie und Praxis



28,20 Euro
Kurs Sp3.162-H

AI GENERATED

Kursleitung: Annette Henry u. Graham Henry

Gesundheit

Wo?

VHS Spandau
Carl-Schurz-Straße 17
13597 Berlin

Jetzt anmelden:
info@vhs-spandau.de
Telefonische Beratung:
030 90 279 5000



Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Spandau · Programmbereich Gesundheit
Carl-Schurz-Straße 17 · 13597 Berlin
Telefon 030 90 279 5000 · info@vhs-spandau.de

Redaktion

WeiKU MC · Stand 08/2026



Mit Künstlicher Intelligenz erstellt, redaktionell geprüft.

Die Kursmotive sind vollständig KI-erzeugt und im Bild mit dem Symbol AI GENERATED gekennzeichnet. Kennzeichnung nach Artikel 50 Absatz 4 der Verordnung (EU) 2024/1689 über Künstliche Intelligenz.