

Programmbereich Gesundheit und Psychologie

Alte Dorfschule Rudow, Alt-Rudow 60,

August bis November 2026

Kurstitel	Kursleitung, Kursort	Beginn (bis) Ende	Tag, Uhrzeit	Entgelt (erm.)	Kursnr.
Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung	Beate Gänssle Bewegungsraum (Raum 5)	01.09.2026 - 24.11.2026	Di 16:15- 17:15 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S103c
Yoga für den Rücken und die Gelenke ab 50 Für Fortgeschrittene	Nicolai Romanowski Bewegungsraum (Raum 5)	02.09.2026 - 25.11.2026	Mi 10-11:30 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S215c
Yoga für den Rücken und die Gelenke ab 50 Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	Nicolai Romanowski Bewegungsraum (Raum 5)	02.09.2026 - 25.11.2026	Mi 11:45- 13:15 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S216c
Yoga zum Wochenausklang	Tanja Tress Bewegungsraum (Raum 5)	02.10.2026 - 27.11.2026	Fr 17-18:30 Uhr 7 Termine	50,40€ (28,00€)	Nk-S223c
Yoga zum Wochenausklang	Tanja Tress Bewegungsraum (Raum 5)	02.10.2026 - 27.11.2026	Fr 18:45- 20:15 Uhr 7 Termine	50,40€ (28,00€)	Nk-S224c
Sanftes Yoga mit Klangschalenentspannung	Tanja Tress Bewegungsraum (Raum 5)	02.10.2026 - 27.11.2026	Fr 15-16:30 Uhr 7 Termine	50,40€ (28,00€)	Nk-S225c
Fitmachen der Wirbelsäule für den Alltag	Menorah Azabi Bewegungsraum (Raum 5)	07.09.2026 - 23.11.2026	Mo 9-10:30 Uhr 10 Termine	72,00€ (40,00€)	Nk-S304c
Fitmachen der Wirbelsäule für den Alltag	Menorah Azabi Bewegungsraum (Raum 5)	07.09.2026 - 23.11.2026	Mo 10:45- 12:15 Uhr 10 Termine	72,00€ (40,00€)	Nk-S305c

Kurstitel	Kursleitung, Kursort	Beginn (bis) Ende	Tag, Uhrzeit	Entgelt (erm.)	Kursnr.
Fitmachen der Wirbelsäule für den Alltag	Menorah Azabi Bewegungsraum (Raum 5)	07.09.2026 - 23.11.2026	Mo 12:30-14 Uhr 10 Termine	72,00€ (40,00€)	Nk-S306c
Fitmachen der Wirbelsäule für den Alltag	Michaela Henggi Bewegungsraum (Raum 5)	03.09.2026 - 26.11.2026	Do 9-10:30 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S307c
Fitmachen der Wirbelsäule für den Alltag	Michaela Henggi Bewegungsraum (Raum 5)	03.09.2026 - 26.11.2026	Do 12:30-14 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S308c
Pilates für Anfänger:innen	Anja Häring Bewegungsraum (Raum 5)	31.08.2026 - 23.11.2026	Mo 15:15- 16:45 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S408c
Pilates	Anja Häring Bewegungsraum (Raum 5)	31.08.2026 - 23.11.2026	Mo 17-18:30 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S409c
Pilates für Fortgeschrittene	Anja Häring Bewegungsraum (Raum 5)	31.08.2026 - 23.11.2026	Mo 18:45- 20:15 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S410c
Pilates	Anja Häring Bewegungsraum (Raum 5)	02.09.2026 - 25.11.2026	Mi 16:30-18 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S413c
Pilates	Anja Häring Bewegungsraum (Raum 5)	02.09.2026 - 25.11.2026	Mi 18:15- 19:45 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S414c
Pilates	Anja Häring Bewegungsraum (Raum 5)	02.09.2026 - 25.11.2026	Mi 14:45- 16:15 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S415c
Osteoporose-Training	Michaela Henggi Bewegungsraum (Raum 5)	01.09.2026 - 24.11.2026	Di 10:45- 12:15 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S501c
Ausgleichsgymnastik für den Alltag	Michaela Henggi Bewegungsraum (Raum 5)	01.09.2026 - 24.11.2026	Di 9-10:30 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S502c
Ausgleichsgymnastik für den Alltag	Michaela Henggi Bewegungsraum (Raum 5)	01.09.2026 - 24.11.2026	Di 12:30-14 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S503c

Kurstitel	Kursleitung, Kursort	Beginn (bis) Ende	Tag, Uhrzeit	Entgelt (erm.)	Kursnr.
Fit ab 60	Marlies Scheffler Bewegungsraum (Raum 5)	04.09.2026 - 27.11.2026	Fr 9-10:30 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S506c
Fit und beweglich	Marlies Scheffler Bewegungsraum (Raum 5)	04.09.2026 - 27.11.2026	Fr 10:45- 12:15 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S507c
Fitness-Aerobic Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen	Menorah Azabi Bewegungsraum (Raum 5)	10.09.2026 - 26.11.2026	Do 17-18:30 Uhr 10 Termine	72,00€ (40,00€)	Nk-S609c
Fitness-Aerobic Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse	Menorah Azabi Bewegungsraum (Raum 5)	10.09.2026 - 26.11.2026	Do 18:45- 20:15 Uhr 10 Termine	72,00€ (40,00€)	Nk-S610c
Fitness- und Problemzonengymnastik für Frauen ab 50	Michaela Henggi Bewegungsraum (Raum 5)	03.09.2026 - 26.11.2026	Do 10:45- 12:15 Uhr 11 Termine	79,20€ (44,00€)	Nk-S611c

Weitere Informationen zum Programmbereich Gesundheit und Psychologie und Kursbuchung:



Kontakt und Beratung alle Programmbereiche und allgemein:
<https://www.berlin.de/vhs-neukoelln/kontakt-und-beratung/>

Wir freuen uns auf Sie!