

# Gesundheit aktiv



Januar - März 2024  
Alte Dorfschule Rudow

Sie möchten aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Ihre Volkshochschule unterstützt Sie dabei. Sie können sich mit einer Vielzahl von Bewegungs- und Entspannungsmethoden vertraut machen.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Kursangebot in entspannter Atmosphäre, zusammen mit anderen und mit viel Spaß.

# Montag

## Fitmachen der Wirbelsäule für den Alltag

---

# Nk-S304a | 9 Termine  
🕒 Mo, 9:00 - 10:30 Uhr  
📅 8.1. - 11.3.2024  
💰 58,08 € | erm. 33,24 €

---

# Nk-S305a | 9 Termine  
🕒 Mo, 10:45 - 12:15 Uhr  
📅 8.1. - 11.3.2024  
💰 58,08 € | erm. 33,24 €

---

# Nk-S306a | 9 Termine  
🕒 Mo, 12:30 - 14:00 Uhr  
📅 8.1. - 11.3.2024  
💰 58,08 € | erm. 33,24 €

## Pilates

---

# Nk-S408a | 7 Termine  
🕒 Mo, 15:15 - 16:45 Uhr  
📅 22.1. - 11.3.2024  
💰 45,84 € | erm. 26,52 €

---

# Nk-S409a | 7 Termine  
🕒 Mo, 17:00 - 18:30 Uhr  
📅 22.1. - 11.3.2024  
💰 45,84 € | erm. 26,52 €

## Pilates für Fortgeschrittene

---

# Nk-S410a | 7 Termine  
🕒 Mo, 18:45 - 20:15 Uhr  
📅 22.1. - 11.3.2024  
💰 45,84 € | erm. 26,52 €

# Dienstag

## Ausgleichsgymnastik für den Alltag

---

# Nk-S502a | 9 Termine  
🕒 Di, 9:00 - 10:30 Uhr  
📅 9.1. - 12.3.2024  
💰 58,08 € | erm. 33,24 €

---

# Nk-S503a | 9 Termine  
🕒 Di, 12:30 - 14:00 Uhr  
📅 9.1. - 12.3.2024  
💰 58,08 € | erm. 33,24 €

## Osteoporose-Training

---

# Nk-S501a | 9 Termine  
🕒 Di, 10:45 - 12:15 Uhr  
📅 9.1. - 12.3.2024  
💰 58,08 € | erm. 33,24 €

## Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

---

# Nk-S103a | 8 Termine  
🕒 Di, 16:15 - 17:45 Uhr  
📅 16.1. - 12.3.2024  
💰 51,96 € | erm. 29,88 €

## Achtsamkeitsyoga für jedes Alter und jedes Fitnesslevel

---

# Nk-S211a | 9 Termine  
🕒 Di, 18:00 - 19:30 Uhr  
📅 9.1. - 12.3.2024  
💰 58,08 € | erm. 33,24 €

## Qi Gong am Abend - mit Qi Gong in die Ruhe kommen

---

# Nk-S205a | 9 Termine  
🕒 Di, 20:00 - 21:15 Uhr  
📅 9.1. - 12.3.2024  
💰 48,90 € | erm. 28,20 €

# Mittwoch

## Yoga für den Rücken und die Gelenke ab 50

# Nk-S213a | 5 Termine

🕒 Mi, 10:00 - 11:30 Uhr

📅 14.2. - 13.3.2024

💰 33,60 € | erm. 19,80 €

# Nk-S214a | 5 Termine

🕒 Mi, 11:45 - 13:15 Uhr

📅 14.2. - 13.3.2024

💰 33,60 € | erm. 19,80 €

## Qi Gong

# Nk-S200a | 9 Termine

🕒 Mi, 16:30 - 18:00 Uhr

📅 10.1. - 13.3.2024

💰 58,08 € | erm. 33,24 €

## Qi Gong für Teilnehmer:innen ohne und mit Vorkenntnisse(n)

# Nk-S201a | 9 Termine

🕒 Mi, 18:15 - 19:45 Uhr

📅 10.1. - 13.3.2024

💰 58,08 € | erm. 33,24 €

# Donnerstag

## Fitmachen der Wirbelsäule für den Alltag

# Nk-S307a | 9 Termine

🕒 Do, 9:00 - 10:30 Uhr

📅 11.1. - 14.3.2024

💰 58,08 € | erm. 33,24 €

# Nk-S308a | 9 Termine

🕒 Do, 12:30 - 14:00 Uhr

📅 11.1. - 14.3.2024

💰 58,08 € | erm. 33,24 €

## Fitness- und Problemzonen- gymnastik für Frauen ab 50

# Nk-S611a | 9 Termine

🕒 Do, 10:45 - 12:15 Uhr

📅 11.1. - 14.3.2024

💰 58,08 € | erm. 33,24 €

## Fitness mit Musik - für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

# Nk-S609a | 9 Termine

🕒 Do, 17:00 - 18:30 Uhr

📅 11.1. - 14.3.2024

💰 58,08 € | erm. 33,24 €

## Fitness mit Musik - für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

# Nk-S610a | 9 Termine

🕒 Do, 18:45 - 20:15 Uhr

📅 11.1. - 14.3.2024

💰 58,08 € | erm. 33,24 €

# Freitag

## Fit ab 50

# Nk-S506a | 8 Termine

🕒 Fr, 9:00 - 10:30 Uhr

📅 12.1. - 15.3.2024

💰 51,96 € | erm. 29,88 €

## Gut in Form - Gymnastik mit Musik

# Nk-S507a | 8 Termine

🕒 Fr, 10:45 - 12:15 Uhr

📅 12.1. - 15.3.2024

💰 51,96 € | erm. 29,88 €

## Gut in Form - Gymnastik mit Musik

# Nk-S508a | 8 Termine

🕒 Fr, 12:30 - 14:00 Uhr

📅 12.1. - 15.3.2024

💰 51,96 € | erm. 29,88 €

## Yoga zum Wochenausklang

# Nk-S225a | 8 Termine

🕒 Fr, 17:00 - 18:30 Uhr

📅 12.1. - 15.3.2024

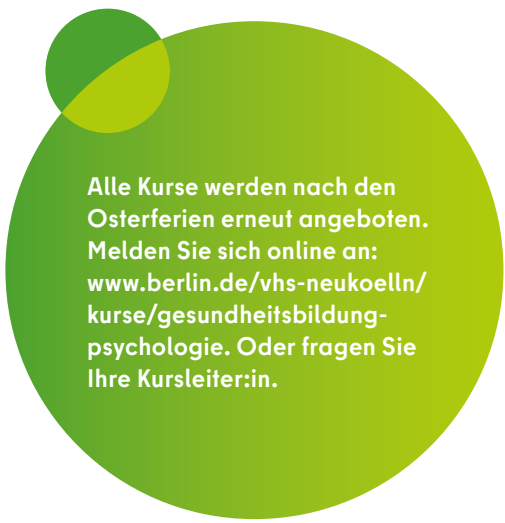
💰 51,96 € | erm. 29,88 €

# Nk-S226a | 8 Termine

🕒 Fr, 18:45 - 20:15 Uhr

📅 12.1. - 15.3.2024

💰 51,96 € | erm. 29,88 €



Alle Kurse werden nach den Osterferien erneut angeboten. Melden Sie sich online an: [www.berlin.de/vhs-neukoelln/kurse/gesundheitsbildungspsychologie](http://www.berlin.de/vhs-neukoelln/kurse/gesundheitsbildungspsychologie). Oder fragen Sie Ihre Kursleiter:in.

---

**Kursort**

---

Alte Dorfschule Rudow

---

Alt-Rudow 60, 12355 Berlin

---

U7 Rudow

---

Bus 171, 271

---

Unser gesamtes  
Programm zum  
Thema **Gesundheit**  
finden Sie hier:



**Jetzt anmelden  
und mitmachen!**

---

**Geschäftsstelle der VHS Neukölln**

---

Boddinstraße 34, 12053 Berlin

---

Telefon: 030 - 902 39 - 24 33

---

Fax: 030 - 902 39 - 532 98

---

E-Mail: [vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de)

---

[www.vhs-neukoelln.de](http://www.vhs-neukoelln.de)

---

# Anmeldung

Per Post schicken an: VHS Neukölln, Boddinstraße 34, 12053 Berlin  
oder beide Seiten fotografieren und senden an [vhinfo@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:vhinfo@bezirksamt-neukoelln.de).

Frau  Herr  divers

Nachname \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

c/o \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon / Mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsjahr freiwillige Angabe \_\_\_\_\_

Ich melde mich für den oder die folgenden Kurs(e)  
verbindlich an:

Kursnummer \_\_\_\_\_

Kurstitel / Stichwort \_\_\_\_\_

Entgelt (€) \_\_\_\_\_

Kursnummer \_\_\_\_\_

Kurstitel / Stichwort \_\_\_\_\_

Entgelt (€) \_\_\_\_\_

**Ich beantrage eine Ermäßigung.** Bitte Kopie des aktuellen Nachweises beifügen. Ermäßigungsberechtigt sind Empfänger:innen von Sozialhilfe/Grundsicherung, Sozialgeld, Arbeitslosengeld, Wohngeld, Asylbewerberleistungen, Kinderzuschlag sowie Schüler:innen, Student:innen in Vollzeit, Mehr- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Auszubildende, Schulabgänger:innen und BerlinPass-Inhaber:innen.

**Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Berliner Volkshochschulen.** ([www.berlin.de/vhs/service/geschaeftsbedingungen](http://www.berlin.de/vhs/service/geschaeftsbedingungen)) Bei Anmeldung zu einer Sprachprüfung: Ich akzeptiere die Prüfungsordnung/AGB der telc gGmbH ([www.telc.net/agb.html](http://www.telc.net/agb.html)). Für die Durchführung der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ gelten die Bedingungen der Integrationskurstestverordnung (IntTestV).

**Datenschutz:** Die Berliner Volkshochschulen verarbeiten meine Daten zur Vertragsanbahnung und -durchführung. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner freiwillig angegebenen Daten in der Volkshochschuldatenbank erkläre ich mich zum Zweck der Kursdurchführung einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen, ohne dass dies einen Einfluss auf die Kursbuchung hat. Die gesetzlichen Regelungen des Datenschutzrechts werden bei der Verarbeitung meiner Daten beachtet.

Ich bezahle

- mit SEPA-Lastschriftmandat
- Mehrfachmandat wurde bereits erteilt

Datum

Unterschrift des/der Teilnehmer:in  
gegebenenfalls der gesetzlichen Vertretung

**Bitte pro Teilnehmer:in ein Anmeldeformular ausfüllen.**

Land Berlin, vertreten durch die Bezirksämter – Gläubiger ID: DE02BEZ00000026026  
Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung/Rechnung.

# SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die bezirklichen Volkshochschulen in Berlin, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den Berliner Volkshochschulen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die grundsätzlich 14-tägige Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung bis auf einen Tag vor Belastung verkürzt werden kann.

Dieses Mandat gilt für den/die oben genannte:n Teilnehmer:in und wird

- einmalig
- mehrmalig erteilt.

Girokontoinhaber:in

Vorname und Name / Firmenbezeichnung

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Kreditinstitut

BIC

IBAN

Die IBAN können Sie Ihrem Kontoauszug entnehmen.

Datum

Unterschrift Girokontoinhaber:in