

# Gesundheit

## Programmbereichsleitung:

### **Cornelia Dittrich**

*Bewegung, Entspannung, Fitness*

Telefon: (030) 902 77 – 35 34

E-Mail: [cornelia.dittrich@ba-te.berlin.de](mailto:cornelia.dittrich@ba-te.berlin.de)

### **Agnes Gelencser**

*Kochen, Ernährung*

Telefon: (030) 902 77 - 66 87

E-Mail: [agnes.gelencser@ba-ts.berlin.de](mailto:agnes.gelencser@ba-ts.berlin.de)

## Koordination:

### **Marlene Menk**

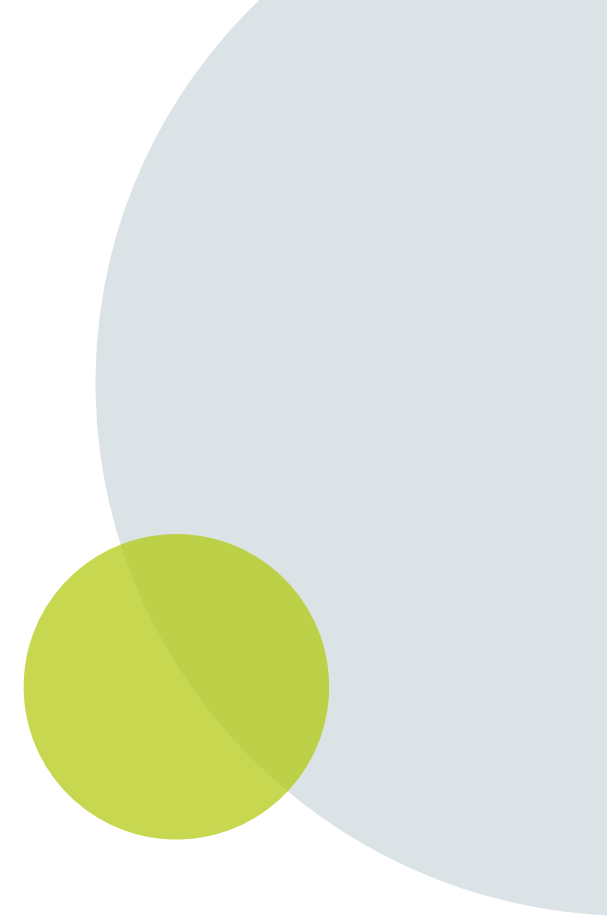
*Gesundheit*

Telefon: (030) 902 77 – 35 38

E-Mail: [marlene.menk@ba-ts.berlin.de](mailto:marlene.menk@ba-ts.berlin.de)

# Inhaltsverzeichnis

Lernorte .....	3
Entspannung .....	4
Bewegung, Fitness .....	20
Ernährung, Kochen.....	30



# Lernorte

<b>Friedenau, Al Nadi</b> Rheinstraße 53-54, 12161 Berlin	<b>Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz *</b> Geschäftsstelle, Anmeldung, Lehrstätte Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin	<b>Tempelhof, Askanische Schule</b> Kaiserin-Augusta-Straße 19-20, 12103 Berlin
<b>Friedenau, Jugendzentrum Burg</b> Friedrich-Wilhelm-Platz 11, 12161 Berlin	<b>Schöneberg, Campus Schöneberger Linse</b> Ella-Barowsky-Straße 62, 10829 Berlin	<b>Tempelhof, Haus Alarichstraße **</b> Alarichstraße 12-17, 12105 Berlin
<b>Friedenau, Kidöb</b> Rheinstraße 53-54, 12161 Berlin	<b>Schöneberg, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum</b> Bamberger Straße 51, 10777 Berlin	<b>Tempelhof, Jugendfreizeitheim Hessenring</b> Hessenring 47, 12101 Berlin
<b>Lichtenrade, Alte Mälzerei ***</b> Steinstraße 41, 12307 Berlin	<b>Schöneberg, Gustav-Langenscheidt-Schule</b> Belziger Straße 43-51, 10823 Berlin	<b>Tempelhof, Paul-Simmel-Grundschule</b> Felixstraße 26-58, 12099 Berlin
<b>Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade</b> Barnetstraße 11, 12305 Berlin	<b>Schöneberg, Interkulturelles Haus</b> Geßlerstraße 11, 10829 Berlin	<b>Tempelhof, Schule am Berlinickeplatz</b> Hofeingang gegenüber Stolbergstraße 5L, 12103 Berlin
<b>Lichtenrade, Käthe-Kollwitz-Grundschule</b> Mellener Straße 38-42, 12307 Berlin	<b>Schöneberg, Jugendtreff Fresh 30</b> Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin	<b>Tempelhof, Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu</b> Boelckestraße 102, 12101 Berlin
<b>Mariendorf, Jugendfreizeithaus Bungalow</b> Mariendorfer Damm 117-121, 12109 Berlin	<b>Schöneberg, Jugendverkehrsschule</b> Sachsendamm 25, 10829 Berlin	
<b>Mariendorf, Johanna-Eck-Schule</b> Ringstraße 103-106, 12105 Berlin	<b>Schöneberg, Kolleg Schöneberg</b> Nürnberger Straße 63 (durch Toreinfahrt), 10787 Berlin	<b>Britzer Garten, Umweltbildungszentrum Freilandlabor</b> Eingang Buckower Damm 168, 12349 Berlin
<b>Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße</b> Markgrafenstraße 19-24, 12105 Berlin	<b>Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule</b> Steinmetzstraße 79, 10783 Berlin	<b>Spandau, Mosaik-Berlin gGmbH</b> Askaniering 155, 13585 Berlin
<b>Mariendorf, Mascha-Kaléko-Schule</b> Königstraße 32, 12105 Berlin	<b>Schöneberg, Nachbarschaftszentrum Steinmetzstraße</b> Steinmetzstraße 68, 10783 Berlin	
<b>Mariendorf, Rheuma-Liga</b> Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin	<b>Schöneberg, Neumark-Schule</b> Steinmetzstraße 46-50, 10783 Berlin	
<b>Mariendorf, Rudolf-Hildebrand-Schule</b> Friedenstraße 23-25, 12107 Berlin	<b>Schöneberg, Rathaus Schöneberg **</b> John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin	
<b>Mariendorf, Rudolf-Hildebrand-Schule, Pavillon **</b> Alt-Mariendorf 43 (Hofeingang), 12107 Berlin	<b>Schöneberg, Spreewald-Grundschule</b> Pallasstraße 15, 10781 Berlin	
<b>Marienfelde, Marienfelder Grundschule, Haus 2</b> Tirschenreuther Ring 69, 12279	<b>Schöneberg, Treff 62</b> Katzlerstraße 6, 10829 Berlin	
<b>Marienfelde, Solling-Schule</b> Alt-Marienfelde 52, 12277 Berlin	<b>Schöneberg, VIA Blumenfisch gGmbH</b> Reichardtsstraße 2, 10829 Berlin	** Z. T. für Rollstühle, Rollatoren und Kinderwagen geeignet.
<b>Marienfelde, Steinwald Schule</b> Hanielweg, 7-9, 12277 Berlin	<b>Schöneberg, Weisse Rose</b> Martin-Lutherstraße 77, 10825 Berlin	*** Barrierefrei.

# Entspannung

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS301.002F	<b>Atem und Bewegung</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 11.00-12.30	79,18	41,09	Albes, Cordula
TS301.010F	<b>Augen, Gesicht und Nacken</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	16.03.2025 - 16.03.2025	So, 10.00-13.15	14,72	8,86	Sollwedel, Andrea
TS301.016F	<b>Bewegtes Sehen - Tanzende Augenblicke</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	10.05.2025 - 10.05.2025	Sa, 13.15-17.00	16,68	9,85	Noack, Natascha
TS301.018F	<b>Resilienz – Energie tanken im Alltag</b>	Schöneberg, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum, Seminarraum	28.01.2025 - 28.01.2025	Di, 18.00-20.15	8,40	5,70	Fränznick, Monika
TS301.020F	<b>Erholsamen Schlaf fördern</b>	Schöneberg, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum, Seminarraum	18.02.2025 - 18.02.2025	Di, 18.00-20.15	8,40	5,70	Fränznick, Monika
TS301.022F	<b>Beckenboden-Workshop für Frauen</b>	Schöneberg, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum, Seminarraum	24.03.2025 - 24.03.2025	Mo, 18.00-20.15	8,40	5,70	Bentz, Petra
TS301.024F	<b>Raus aus dem Kopf - rein in den Körper</b>	Schöneberg, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum, Seminarraum	05.06.2025 - 05.06.2025	Do, 18.00-20.15	8,40	5,70	Fränznick, Monika

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.026F</b>	<b>In die eigene Kraft kommen</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	11.02.2025 - 03.06.2025	Di, 16.30-18.00	90,90	46,95	Johannsen, Julia
<b>TS301.030F</b>	<b>Sinneswanderungen und Kraft tanken im Wald</b>	Ort: Siehe Kursbeschreibung im Internet	01.03.2025 - 17.05.2025	5xSa, wechselnde Zeiten	46,95	24,98	Johannsen, Julia
<b>TS301.036F</b>	<b>Bewegung und Kraft aus der Mitte heraus</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	25.05.2025 - 25.05.2025	So, 10.00-17.00	26,44	14,72	Kuhlmann, Heike
<b>TS301.040F</b>	<b>Somatische Bewegung und Tanz</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	01.03.2025 - 02.03.2025	Sa/So, 13.15-17.00	30,34	16,68	Noack, Natascha
<b>TS301.044F</b>	<b>Sounding the Body - Moving the Voice</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	22.06.2025 - 22.06.2025	So, 10.00-17.00	26,44	14,72	Alibert, Zoe
<b>TS301.046F</b>	<b>Kraftvoll sprechen - sicher auftreten</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	25.01.2025 - 25.01.2025	Sa, 10.00-17.00	26,44	14,72	Parma, Mirjam
<b>TS301.048F</b>	<b>Kraftvoll sprechen - sicher auftreten</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	11.05.2025 - 11.05.2025	So, 10.00-17.00	26,44	14,72	Parma, Mirjam
<b>TS301.054F</b>	<b>Resilienz stärken: Gelassen und Selbstbewusst im Alltag</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	05.04.2025 - 05.04.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Pfeiffer, Aline
<b>TS301.060F</b>	<b>Kreative Thai-Massage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	19.01.2025 - 19.01.2025	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.062F</b>	<b>Kreative Thai-Massage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	30.03.2025 - 30.03.2025	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
<b>TS301.066F</b>	<b>Entspannungsmassage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	16.02.2025 - 16.02.2025	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
<b>TS301.068F</b>	<b>Entspannungsmassage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	04.05.2025 - 04.05.2025	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
<b>TS301.072F</b>	<b>Shiatsu - Fingerdruckmassage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	09.03.2025 - 09.03.2025	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
<b>TS301.074F</b>	<b>Shiatsu - Fingerdruckmassage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	18.05.2025 - 18.05.2025	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
<b>TS301.078F</b>	<b>Kreative Atemmassage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	16.03.2025 - 16.03.2025	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
<b>TS301.080F</b>	<b>Kreative Atemmassage</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	29.06.2025 - 29.06.2025	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Naumann, Dietmar
<b>TS301.084F</b>	<b>Ganzkörpermassage für Frauen</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	06.04.2025 - 06.04.2025	So, 10.00-17.00	28,68	15,84	Volmary, Andrea

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.086F</b>	<b>Vagus-Meditation</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	18.01.2025 - 18.01.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Pfeiffer, Aline
<b>TS301.088F</b>	<b>Vagus-Meditation</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	12.04.2025 - 12.04.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Pfeiffer, Aline
<b>TS301.090F</b>	<b>Entspannungsoase: Stressabbau durch Bewegung und Meditation</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	29.03.2025 - 29.03.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Pfeiffer, Aline
<b>TS301.092F</b>	<b>TaKeTiNa®- Rhythmus als gesunde Kraft</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	11.01.2025 - 12.01.2025	Sa+So, 10.00-17.00	59,32	31,16	Erlor, Helmut; Noack, Natascha
<b>TS301.094F</b>	<b>Einführung in Achtsamkeit und Meditation</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	01.02.2025 - 02.02.2025	Sa, So, 10.00-13.30	26,44	14,72	Weiglin, Birgitta
<b>TS301.095F</b>	<b>Einführung in Achtsamkeit und Meditation</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	15.03.2025 - 15.03.2025	Sa, 10.00-13.30	14,72	8,86	Weiglin, Birgitta
<b>TS301.096F</b>	<b>Einführung in Achtsamkeit und Meditation</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	12.04.2025 - 12.04.2025	Sa, 10.00-13.30	14,72	8,86	Weiglin, Birgitta
<b>TS301.098F</b>	<b>Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	26.01.2025 - 26.01.2025	So, 10.00-17.00	26,44	14,72	Kroeger, Detlef

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.100F-BZ</b>	<b>Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Mit mehr Gelassenheit durch den Berufsalltag</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	03.02.2025 - 07.02.2025	Mo-Fr, 09.00-16.00	211,05	107,65	Aretz, Florian; Sodji, Ivo Quam
<b>TS301.105F-BZ</b>	<b>TaKeTiNa® - mit Rhythmus zu mehr Gelassenheit und Kreativität im Beruf</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	14.04.2025 - 17.04.2025	Mo-Do, 09.00-16.00	169,69	86,97	Erlor, Helmut; Noack, Natascha
<b>TS301.110F</b>	<b>Feldenkrais-Methode</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	13.01.2025 - 12.05.2025	Mo, 14.00-15.15	76,25	39,63	Withelm, Dorothea
<b>TS301.112F</b>	<b>Feldenkrais-Methode</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	14.01.2025 - 06.05.2025	Di, 18.15-19.45	85,04	44,02	Fuss, Reinhard
<b>TS301.116F</b>	<b>Feldenkrais-Methode</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	12.02.2025 - 28.05.2025	Mi, 10.00-11.30	79,18	41,09	Kaps, Antonia
<b>TS301.118F</b>	<b>Feldenkrais-Methode</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	12.02.2025 - 28.05.2025	Mi, 11.45-13.15	79,18	41,09	Kaps, Antonia
<b>TS301.122F</b>	<b>Feldenkrais und ganzheitliches Rückentraining</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 08.45-10.15	85,04	44,02	Fuss, Reinhard
<b>TS301.126F-W</b>	<b>Feldenkrais-Methode: Online</b>	Online, vhs cloud	15.01.2025 - 09.04.2025	Mi, 19.30-21.00	79,18	41,09	Kaps, Antonia
<b>TS301.128F-W</b>	<b>Feldenkrais-Methode: Online</b>	Online, vhs cloud	17.01.2025 - 11.04.2025	Fr, 9.00-10.30	73,32	38,16	Kaps, Antonia
<b>TS301.130F-W</b>	<b>Feldenkrais-Methode: Online</b>	Online, vhs cloud	18.01.2025 - 12.04.2025	Sa, 10.00-11.30	73,32	38,16	Kaps, Antonia



Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.132F-W</b>	<b>Feldenkrais-Methode: Online</b>	Online, vhs cloud	30.04.2025 - 25.06.2025	Mi, 19.30-21.00	55,74	29,37	Kaps, Antonia
<b>TS301.134F-W</b>	<b>Feldenkrais-Methode: Online</b>	Online, vhs cloud	09.05.2025 - 27.06.2025	Fr, 9.00-10.30	44,02	23,51	Kaps, Antonia
<b>TS301.136F-W</b>	<b>Feldenkrais-Methode: Online</b>	Online, vhs cloud	03.05.2025 - 28.06.2025	Sa, 10.00-11.30	55,74	29,37	Kaps, Antonia
<b>TS301.142F</b>	<b>Feldenkrais: Workshop am Wochenende</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	22.02.2025 - 22.02.2025	Sa, 14.00-17.00	14,72	8,86	Kaps, Antonia
<b>TS301.144F</b>	<b>Feldenkrais: freier Kiefer leichter Nacken</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	23.02.2025 - 23.02.2025	So, 10.00-16.00	23,51	13,26	Linder, Susanne
<b>TS301.146F</b>	<b>Feldenkrais: Workshop am Wochenende</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	03.05.2025 - 03.05.2025	Sa, 14.00-17.00	14,72	8,86	Kaps, Antonia
<b>TS301.148F</b>	<b>Feldenkrais und Stimme</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	24.05.2025 - 24.05.2025	Sa, 13.30-17.00	14,72	8,86	Baumann, Christiane
<b>TS301.150F</b>	<b>Feldenkrais und Stimme</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	21.06.2025 - 21.06.2025	Sa, 13.30-17.00	14,72	8,86	Baumann, Christiane
<b>TS301.160F-BZ</b>	<b>Feldenkrais im Berufsalltag: körperlich und mental beweglich bleiben</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	22.04.2025 - 25.04.2025	Di-Fr, 09.00-16.00	137,69	70,97	Kaps, Antonia

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.170F</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 14.30-15.45	71,36	37,19	Baehr, Regina
<b>TS301.172F</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 17.45-19.00	71,36	37,19	Walter, Eva- Dorothea
<b>TS301.174F</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 19.00-20.15	71,36	37,19	Wollowski, Susanne
<b>TS301.176F</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Turnraum: Lichtenrader Damm 212	14.01.2025 - 06.05.2025	Di, 18.15-19.30	71,36	37,19	Walter, Jolanta
<b>TS301.178F</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 16.00-17.15	71,36	37,19	Baehr, Regina
<b>TS301.180F</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	13.02.2025 - 22.05.2025	Do, 13.45-15.00	56,71	29,86	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.182F</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 11.00-12:30	85,04	44,02	Baehr, Regina

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.184F</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	24.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 16.15-17.45	79,18	41,09	Heger, Sigrid
<b>TS301.186F</b>	<b>Hatha Yoga: Grundkurs</b>	Marienfelde, Steinwald Schule, Turnhalle	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 18.30-20.00	85,04	44,02	Naumann, Dietmar
<b>TS301.190F</b>	<b>Hatha Yoga: Aufbaukurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 09.00-10.30	85,04	44,02	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.192F</b>	<b>Hatha Yoga: Aufbaukurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 19.15-20.30	71,36	37,19	Walter, Eva-Dorothea
<b>TS301.194F</b>	<b>Hatha Yoga: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 20.15-21.30	71,36	37,19	Wollowski, Susanne
<b>TS301.196F</b>	<b>Hatha Yoga: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 16.30-18.00	85,04	44,02	Sinn, Andrea
<b>TS301.198F</b>	<b>Hatha Yoga: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	24.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 18.00-19.30	79,18	41,09	Heger, Sigrid
<b>TS301.210F</b>	<b>Hatha Yoga für Frauen ab 50</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 11.45-13.00	71,36	37,19	Wollowski, Susanne

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.212F</b>	<b>Hatha Yoga für Frauen ab 50</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 13.30-15.00	85,04	44,02	Volmary, Andrea
<b>TS301.214F</b>	<b>Hatha Yoga für Frauen ab 50</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 12.30-14.00	85,04	44,02	Volmary, Andrea
<b>TS301.216F</b>	<b>Hatha Yoga für Rücken, Schulter und Nacken</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz	12.02.2025 - 07.05.2025	Mi, 13.00-14.15	56,71	29,86	Wollowski, Susanne
<b>TS301.220F</b>	<b>Hatha Yoga: 60 Plus</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 10.45-12.00	71,36	37,19	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.224F</b>	<b>Hatha Yoga: 60 Plus</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	13.02.2025 - 22.05.2025	Do, 12.15-13.30	56,71	29,86	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.226F</b>	<b>Kundalini Yoga</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	13.02.2025 - 19.06.2025	Do, 18.30-20.00	85,04	44,02	Cichocka, Iwona
<b>TS301.228F</b>	<b>Kundalini Yoga</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	13.02.2025 - 19.06.2025	Do, 20.05-21.35	85,04	44,02	Cichocka, Iwona
<b>TS301.234F</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	14.01.2025 - 13.05.2025	Di, 18.00-19.30	90,90	46,95	Battistella, Cristiana

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.236F</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	15.01.2025 - 14.05.2025	Mi, 8.30-9.45	76,25	39,63	Battistella, Cristiana
<b>TS301.238F</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 15.00-16.15	71,36	37,19	Navarro, Abel
<b>TS301.240F</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 18.30-19.45	71,36	37,19	Navarro, Abel
<b>TS301.242F</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow: Sanft mit Pilates Elementen</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 16.00-17.30	90,90	46,95	Battistella, Cristiana
<b>TS301.244F</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	13.02.2025 - 22.05.2025	Do, 10.15-11.45	67,46	35,23	Battistella, Cristiana
<b>TS301.246F-W</b>	<b>Yoga Vinyasa Flow - Online</b>	Online, vhs cloud	12.02.2025 - 14.05.2025	Mi, 09.30-10.30	49,88	26,44	Navarro, Abel
<b>TS301.255F-BZ</b>	<b>Mit Yoga zu mehr Gelassenheit und Stärke im Berufsalltag</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	22.04.2025 - 25.04.2025	Di-Fr, 10.00-15.30	104,33	54,29	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.258F</b>	<b>Yoga auf der Wiese</b>	Ort: Siehe Kursbeschreibung im Internet	19.03.2025 - 23.04.2025	Mi, 10.00-11.00	26,44	14,72	Baehr, Regina
<b>TS301.260F</b>	<b>Yoga auf der Wiese</b>	Ort: Siehe Kursbeschreibung im Internet	30.04.2025 - 04.06.2025	Mi, 10.00-11.00	26,44	14,72	Baehr, Regina

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.270F</b>	<b>Yoga &amp; Tanz</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	25.01.2025 - 25.01.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Battistella, Cristiana
<b>TS301.272F</b>	<b>Yoga &amp; Tanz</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	22.03.2025 - 22.03.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Battistella, Cristiana
<b>TS301.274F</b>	<b>Yoga &amp; Tanz</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	23.03.2025 - 23.03.2025	So, 10.00-17.00	26,44	14,72	Johannsen, Julia
<b>TS301.280F</b>	<b>Yoga &amp; Meditation</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	15.02.2025 - 15.02.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Battistella, Cristiana
<b>TS301.290F</b>	<b>Yoga: der Sonnengruß</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	22.03.2025 - 23.03.2025	Sa+So, 13.45-17.00	26,44	14,72	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.292F</b>	<b>Yoga: der Sonnengruß</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	17.05.2025 - 18.05.2025	Sa+So, 13.45-17.00	26,44	14,72	Frankenberg er, Annette
<b>TS301.300F</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	14.01.2025 - 13.05.2025	Di, 14.30-16.00	90,90	46,95	Navarro, Abel
<b>TS301.302F</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	14.01.2025 - 13.05.2025	Di, 19.45-21.15	90,90	46,95	Battistella, Cristiana

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.304F</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 13.30-14.45	71,36	37,19	Navarro, Abel
<b>TS301.306F</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 08.30-10.00	85,04	44,02	Navarro, Abel
<b>TS301.308F</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Schöneberg, Marie- Elisabeth-Lüders- Schule, obere Turnhalle	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 17.00-18.30	85,04	44,02	Navarro, Abel
<b>TS301.310F</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Schöneberg, Marie- Elisabeth-Lüders- Schule, obere Turnhalle	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 18.30-20.00	85,04	44,02	Navarro, Abel
<b>TS301.312F</b>	<b>Yoga und Pilates</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	13.02.2025 - 22.05.2025	Do, 8.45-10.00	56,71	29,86	Battistella, Cristiana
<b>TS301.320F</b>	<b>Yoga tut gut</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 14.30-16.00	43,30	23,15	Borgmann, Sigrid
<b>TS301.330F</b>	<b>Hatha Yoga - Workshop</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	15.02.2025 - 15.02.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Walter, Jolanta
<b>TS301.332F</b>	<b>Hatha Yoga - Workshop</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	17.05.2025 - 17.05.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Walter, Jolanta

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.336F</b>	<b>Rücken Fit mit Yoga - Workshop</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	15.03.2025 - 15.03.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Walter, Jolanta
<b>TS301.338F</b>	<b>Rücken Fit mit Yoga - Workshop</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	14.06.2025 - 14.06.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Walter, Jolanta
<b>TS301.340F</b>	<b>Yin Yoga: Workshop</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	01.02.2025 - 02.02.2025	Sa, 13.45-17.00; So 10.00-17.00	38,16	20,58	Albini, Lucia Alejandra
<b>TS301.342F</b>	<b>Yin Yoga: Workshop</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	29.03.2025 - 29.03.2025	Sa, 10.00-17.00	26,44	14,72	Albini, Lucia Alejandra
<b>TS301.350F</b>	<b>Qi Gong: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	14.01.2025 - 06.05.2025	Di, 20.00-21.30	85,04	44,02	Thulcke, Sven
<b>TS301.352F</b>	<b>Qi Gong: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 15.00-16.30	85,04	44,02	Aretz, Florian
<b>TS301.358F</b>	<b>Qi Gong</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 14.30-16.00	85,04	44,02	Götz, Elisabeth
<b>TS301.360F</b>	<b>Qi Gong</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	17.01.2025 - 11.04.2025	Fr, 09.15-10.45	73,32	38,16	Götz, Elisabeth



Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.364F</b>	<b>Qi Gong, Selbstmassagen und Akupressur</b>	Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule, obere Turnhalle	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 17.00-18.30	85,04	44,02	Götz, Elisabeth
<b>TS301.368F</b>	<b>Stressregulierung durch Qi Gong</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 16.45-18.15	85,04	44,02	Aretz, Florian
<b>TS301.374F</b>	<b>Qi Gong: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 19.30-21.00	85,04	44,02	Mueller, Beate
<b>TS301.384F</b>	<b>Qi Gong für die Wirbelsäule: Spinalkinetik-Tao</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	17.05.2025 - 18.05.2025	Sa/So, 10.00-13.15	26,44	14,72	Mitschke, Wolf-Dietrich
<b>TS301.386F</b>	<b>Qi Gong: Dantian-Übungen und die Atemblume</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	22.03.2025 - 23.03.2025	Sa/So, 10.00-13.15	26,44	14,72	Mitschke, Wolf-Dietrich
<b>TS301.390F</b>	<b>Tai Ji - Qi Gong: Die 18 Bewegungen der Harmonie</b>	Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Turnraum: Lichtenrader Damm 212	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 19.00-20.30	85,04	44,02	Mitschke, Wolf-Dietrich
<b>TS301.394F</b>	<b>Tai Ji - Qi Gong: Der Tanz der Tiere</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	15.02.2025 - 16.02.2025	Sa/So, 10.00-13.15	26,44	14,72	Mitschke, Wolf-Dietrich
<b>TS301.396F</b>	<b>Tai Ji - Qi Gong: Die 18 Bewegungen der Harmonie Teil II</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	14.06.2025 - 15.06.2025	Sa/So, 10.00-13.15	26,44	14,72	Mitschke, Wolf-Dietrich

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS301.398F-W</b>	<b>Tai Ji - Qi Gong: Der Phönix beginnt zu tanzen - Online</b>	Online, vhs cloud	21.01.2025 - 06.05.2025	Di, 18.00-19.00	49,88	26,44	Baldzuhn, Sibylle
<b>TS301.410F</b>	<b>Tai Ji Quan: Grundkurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 16.00-17.30	85,04	44,02	Wang, Honghao
<b>TS301.414F</b>	<b>Tai Ji Quan: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	14.01.2025 - 20.05.2025	Di, 16.00-17.30	90,90	46,95	Wang, Honghao
<b>TS301.416F</b>	<b>Tai Ji Quan: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	14.01.2025 - 20.05.2025	Di, 19.30-21.00	90,90	46,95	Wang, Honghao
<b>TS301.420F</b>	<b>Tai Ji Quan: Aufbaukurs Fächerkunst</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	18.01.2025 - 24.05.2025	Sa, 11.45-13.15	79,18	41,09	Wang, Honghao
<b>TS301.424F</b>	<b>Tai Ji Quan: Aufbaukurs Schwertkunst</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 19.30-21.00	85,04	44,02	Wang, Honghao
<b>TS301.426F</b>	<b>Tai Ji Quan: Aufbaukurs Schwertkunst</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	18.01.2025 - 24.05.2025	Sa, 10.00-11.30	79,18	41,09	Wang, Honghao
<b>TS301.430F</b>	<b>Tai Ji Quan: Fortgeschrittenenkurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	14.01.2025 - 20.05.2025	Di, 17.45-19.15	90,90	46,95	Wang, Honghao
<b>TS301.432F</b>	<b>Tai Ji Quan: Fortgeschrittenenkurs</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 17.45-19.15	85,04	44,02	Wang, Honghao
<b>TS301.440F</b>	<b>Tai Ji Quan: für bessere Konzentration und Beweglichkeit im Alter</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 15.15-16.45	85,04	44,02	Baldzuhn, Sibylle

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS301.446F	Tai Ji Quan: Doppelfächer	Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Turnraum: Lichtenrader Damm 212	20.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 19.00-20.30	73,32	38,16	Baldzuhn, Sibylle
TS301.450F	Umbalgo Spielerische Kampfkunst: Eltern-Kind-Kurs (9-10 Jahre)	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	18.01.2025 - 25.01.2025	2x Sa, 15.15-17.00	16,68	9,85	Keiling, Joscha
TS301.454F	Umbalgo Spielerische Kampfkunst: Eltern-Kind-Kurs (6-8 Jahre)	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	18.01.2025 - 25.01.2025	2x Sa, 13.30-15.15	16,68	9,85	Keiling, Joscha
TS301.458F	Einstieg in die Selbstverteidigung	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	22.02.2025 - 22.02.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Keiling, Joscha
TS301.470F	Selbstverteidigung für Frauen über 50	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	18.05.2025 - 18.05.2025	So, 10.00-13.00	14,72	8,86	de Hoog, Marco
TS301.474F	Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	15.02.2025 - 16.02.2025	Sa, 13.30-16.30; So, 10.00-13.00	26,44	14,72	de Hoog, Marco
TS301.505F-BZ	Stabilität im Beruf: Stressabbau durch Bewegung und Entspannungstechniken	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	03.02.2025 - 07.02.2025	Mo-Fr, 09.00-16.00	171,05	87,65	Pfeiffer, Aline
TS301.510F-BZ	Stabilität im Beruf: Stressabbau durch Bewegung und Entspannungstechniken	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	14.04.2025 - 17.04.2025	Mo-Do, 09.00-16.00	137,69	70,97	Pfeiffer, Aline

# Bewegung, Fitness

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS302.550F	Fit im Alltag	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 11.00-12.00	57,70	30,36	Selent, Petra
TS302.552F	Fit im Alltag	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 16.45-18.00	71,36	37,19	Chiosana, Oxana Andrea
TS302.554F	Fit im Alltag	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 18.15-19.15	57,70	30,36	Sinn, Andrea
TS302.556F	Fit im Alltag	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	19.02.2025 - 21.05.2025	Mi, 16.00-16.45	38,16	20,58	Pfeiffer, Aline
TS302.560F	Gesundheitstraining für Frauen	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 09.15-10.45	85,04	44,02	Selent, Petra
TS302.562F	Gesundheitstraining	Lichtenrade, Käthe-Kollwitz-Grundschule, obere Turnhalle	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 18.30-19.45	71,36	37,19	Weiglin, Birgitta
TS302.564F	Gesundheitstraining	Lichtenrade, Käthe-Kollwitz-Grundschule, obere Turnhalle	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 18.30-20.00	85,04	44,02	Sollwedel, Andrea
TS302.568F	Gymnastik: 50 Plus	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	10.02.2025 - 26.05.2025	Mo, 13.45-14.45	57,70	30,36	Leipold, Monika

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.572F</b>	<b>Gymnastik: 60 Plus</b>	Schöneberg, Gustav-Langenscheidt-Schule, obere Turnhalle	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 19.00-20.00	57,70	30,36	Chatterjee, Margot
<b>TS302.576F</b>	<b>Gymnastik für Frauen</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 10.45-12.00	71,36	37,19	Bollmann, Birgit
<b>TS302.580F-Be</b>	<b>GYROKINESIS® Training - kostenfreie Einstiegsberatung</b>	Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule, obere Turnhalle	15.01.2025 - 15.01.2025	Mi, 17.00-18.30	0,00	0,00	Doffin, Franziska
<b>TS302.584F</b>	<b>GYROKINESIS® Training</b>	Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule, obere Turnhalle	22.01.2025 - 14.05.2025	Mi, 17.00-18.30	85,04	44,02	Doffin, Franziska
<b>TS302.592F</b>	<b>Mobilität und Stretching</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	14.01.2025 - 08.04.2025	Di, 10.45-12.15	73,32	38,16	Thomas, Felicitas
<b>TS302.596F</b>	<b>Muskel- und Faszientraining</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 19.30-21.00	85,04	44,02	Marktscheffel, Marlies
<b>TS302.600F</b>	<b>Herz-Kreislauf-Fit</b>	Tempelhof, Schule am Berlinickeplatz, obere Turnhalle	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 17.00-18.00	57,70	30,36	Marktscheffel, Marlies
<b>TS302.604F</b>	<b>Herz-Kreislauf-Fit</b>	Tempelhof, Schule am Berlinickeplatz, obere Turnhalle	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 18.00-19.00	57,70	30,36	Marktscheffel, Marlies
<b>TS302.610F</b>	<b>HIIT Workout</b>	Schöneberg, Gustav-Langenscheidt-Schule, obere Turnhalle	15.01.2025 - 28.05.2025	Mi, 20.15-21.30	81,14	42,08	Abdul-Rahim, Richard

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS302.614F	Box Aerobic	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz	13.01.2025 - 26.05.2025	Mo, 16.00-17.00	65,50	34,26	Abdul- Rahim, Richard
TS302.616F	Box-Aerobic	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 18.15-19.15	57,70	30,36	Röhrbein, Stefanie
TS302.618F	Box-Aerobic	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	12.02.2025 - 28.05.2025	Mi, 20.15-21.30	71,36	37,19	Röhrbein, Stefanie
TS302.628F	Bauch-Beine-Po	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 16.15-17.30	71,36	37,19	Jimenez- Laux, Maria- Theresia
TS302.630F	Bauch-Beine-Po: Gymnastik für Frauen	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 18.00-19.30	85,04	44,02	Sinn, Andrea
TS302.632F	Bauch-Beine-Po: Gymnastik für Frauen	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 19.45-21.15	85,04	44,02	Sinn, Andrea
TS302.634F	Bauch-Beine-Po: Gymnastik für Frauen	Tempelhof, Schule am Berlinickeplatz, obere Turnhalle	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 19.30-21.00	85,04	44,02	Marktscheff el, Marlies
TS302.636F	Bauch-Beine-Po-Rücken: Gymnastik für Frauen	Lichtenrade, Käthe- Kollwitz- Grundschule, obere Turnhalle	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 19.45-21.00	71,36	37,19	Weiglin, Birgitta

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.639F</b>	<b>Bauch-Beine-Po-Rücken: Gymnastik für Frauen</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	10.02.2025 - 26.05.2025	Mo, 12.15-13.30	71,36	37,19	Leipold, Monika
<b>TS302.640F</b>	<b>Bauch-Beine-Po: Gymnastik für Frauen</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 18.00-19.30	85,04	44,02	Marktscheffel, Marlies
<b>TS302.642F</b>	<b>Bauch-Beine-Po-Rücken: Gymnastik für Frauen</b>	Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Turnraum: Lichtenrader Damm 212	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 18.00-19.30	85,04	44,02	Leipold, Monika
<b>TS302.644F</b>	<b>Tiemu: Training der Tiefenmuskulatur mit Pilateselementen</b>	Schöneberg, Gustav- Langenscheidt- Schule, obere Turnhalle	20.01.2025 - 12.05.2025	Mo, 16.30-17.45	71,36	37,19	Wonnenberg-Eichhorn, Inga
<b>TS302.650F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	13.01.2025 - 12.05.2025	Mo, 12.15-13.45	90,90	46,95	Niesytka, Hella
<b>TS302.654F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 15.30-17.00	85,04	44,02	Brodka, Andrea
<b>TS302.656F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Mariendorf, Mascha-Kaléko- Schule, obere Turnhalle	13.01.2025 - 12.05.2025	Mo, 17.30-18.30	61,60	32,30	Navarro, Abel
<b>TS302.658F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	14.01.2025 - 13.05.2025	Di, 16.15-17.45	90,90	46,95	Niesytka, Hella

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.660F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 17.30-18.45	71,36	37,19	Röhrbein, Stefanie
<b>TS302.662F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 09.15-10.30	71,36	37,19	Bollmann, Birgit
<b>TS302.664F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 10.45-12.15	85,04	44,02	Brodka, Andrea
<b>TS302.666F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 12.45-14.15	85,04	44,02	Brodka, Andrea
<b>TS302.668F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	18.01.2025 - 17.05.2025	Sa, 11.45-13.00	71,36	37,19	Bollmann, Birgit
<b>TS302.670F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz	13.02.2025 - 10.04.2025	Do, 17.45-19.00	46,95	24,98	Hagedorn, Andrea
<b>TS302.672F</b>	<b>Pilates: Grundkurs</b>	Marienfelde, Steinwald Schule, Turnhalle	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 17.00-18.30	85,04	44,02	Naumann, Dietmar
<b>TS302.680F</b>	<b>Pilates: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 17.15-18.45	85,04	44,02	Brodka, Andrea



Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.682F</b>	<b>Pilates: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 09.00-10.30	85,04	44,02	Brodka, Andrea
<b>TS302.684F</b>	<b>Pilates: Aufbaukurs</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	18.01.2025 - 17.05.2025	Sa, 10.15-11.30	71,36	37,19	Bollmann, Birgit
<b>TS302.690F</b>	<b>Pilates und Gymnastik</b>	Lichtenrade, Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Turnraum: Lichtenrader Damm 212	14.01.2025 - 06.05.2025	Di, 09.00-10.00	57,70	30,36	Weiglin, Birgitta
<b>TS302.696F</b>	<b>Pilates: Kompakt am Wochenende</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	15.03.2025 - 15.03.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Alibert, Zoe
<b>TS302.698F</b>	<b>Pilates: Kompakt am Wochenende</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	21.06.2025 - 21.06.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Alibert, Zoe
<b>TS302.750F</b>	<b>Rückenfit</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	13.01.2025 - 05.05.2025	Mo, 17.00-18.00	57,70	30,36	Röhrbein, Stefanie
<b>TS302.752F</b>	<b>Rückenfit</b>	Mariendorf, Gymnastikhalle Markgrafenstraße, Gymnastikhalle, Eingang vom Sportplatz	13.02.2025 - 10.04.2025	Do, 16.30-17.45	46,95	24,98	Hagedorn, Andrea
<b>TS302.754F</b>	<b>Rückenfit: Stark und Beweglich im Alltag</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	19.02.2025 - 21.05.2025	Mi, 17.00-17.45	38,16	20,58	Pfeiffer, Aline

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.760F</b>	<b>Rücken- und Bauchfit</b>	Schöneberg, Gustav-Langenscheidt-Schule, obere Turnhalle	20.01.2025 - 12.05.2025	Mo, 18.00-19.00	57,70	30,36	Wonnenberg-Eichhorn, Inga
<b>TS302.764F</b>	<b>Rücken- und Bauchfit</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 17.45-19.00	71,36	37,19	Jimenez-Laux, Maria-Theresia
<b>TS302.766F</b>	<b>Rücken- und Bauchfit</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	10.02.2025 - 26.05.2025	Mo, 15.00-16.00	57,70	30,36	Jimenez-Laux, Maria-Theresia
<b>TS302.770F</b>	<b>Rückentraining</b>	Mariendorf, Mascha-Kaléko-Schule, obere Turnhalle	13.01.2025 - 12.05.2025	Mo, 16.15-17.15	61,60	32,30	Navarro, Abel
<b>TS302.772F</b>	<b>Rückentraining</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	14.01.2025 - 08.04.2025	Di, 09.00-10.30	73,32	38,16	Thomas, Felicitas
<b>TS302.774F</b>	<b>Rückentraining</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Raum 321, rechter Aufgang	14.01.2025 - 13.05.2025	Di, 13.00-14.00	57,70	30,36	Navarro, Abel
<b>TS302.776F</b>	<b>Rückentraining</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 20.00-21.00	57,70	30,36	Navarro, Abel
<b>TS302.778F</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	17.01.2025 - 16.05.2025	Fr, 19.15-20.30	71,36	37,19	Jimenez-Laux, Maria-Theresia
<b>TS302.782F</b>	<b>Bewegt und entspannt in den Abend</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	17.02.2025 - 19.05.2025	Mo, 19.30-21.00	73,32	38,16	Olech, Heidi

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.790F</b>	<b>Biodanza - Tanz des Lebens</b>	Tempelhof, Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu, Raum siehe Aushang	15.01.2025 - 26.03.2025	Mi, 10.30-12.00	61,60	32,30	Riester, Martina
<b>TS302.796F</b>	<b>Energy Dance®</b>	Schöneberg, Kolleg Schöneberg, Turnhalle	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 16.45-18.15	85,04	44,02	Belli-Bühler, Silvana
<b>TS302.800F</b>	<b>Zumba® Gold</b>	Mariendorf, Johanna-Eck-Schule, Turnhalle	14.01.2025 - 20.05.2025	Di, 17.00-18.00	65,50	34,26	Kellert Antezana, Gabriela Katherine
<b>TS302.810F</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Mariendorf, Johanna-Eck-Schule, Turnhalle	14.01.2025 - 20.05.2025	Di, 18.00-19.00	65,50	34,26	Kellert Antezana, Gabriela Katherine
<b>TS302.812F</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	15.01.2025 - 07.05.2025	Mi, 19.00-20.00	57,70	30,35	Schnepp, Maruska
<b>TS302.814F</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 17.45-18.30	44,02	23,51	Kellert Antezana, Gabriela Katherine
<b>TS302.816F</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 18.45-19.30	44,02	23,51	Kellert Antezana, Gabriela Katherine
<b>TS302.818F</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 19.45-20.30	44,02	23,51	Kellert Antezana, Gabriela Katherine
<b>TS302.820F</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Schöneberg, Gustav- Langenscheidt- Schule, obere Turnhalle	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 20.00-21.00	57,70	30,36	Schnepp, Maruska

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.822F</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule, obere Turnhalle	22.01.2025 - 14.05.2025	Mi, 18.30-19.30	57,70	30,36	Ohadi, Shahla
<b>TS302.824F</b>	<b>Zumba® Fitness</b>	Schöneberg, Marie-Elisabeth-Lüders-Schule, obere Turnhalle	22.01.2025 - 14.05.2025	Mi, 19.45-20.45	57,70	30,36	Ohadi, Shahla
<b>TS302.830F</b>	<b>Zumba® &amp; Toning &amp; Stretching</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	16.01.2025 - 22.05.2025	Do, 18.15-19.45	79,18	41,09	Reißweck, Heike
<b>TS302.850F</b>	<b>Fitness-Tanz-Training: Bellydance &amp; Latin Dance</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	19.01.2025 - 19.01.2025	So, 10.00-13.15	14,72	8,86	Reißweck, Heike
<b>TS302.852F</b>	<b>Fitness-Tanz-Training: Bellydance &amp; Latin Dance</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	16.02.2025 - 16.02.2025	So, 13.45-17.00	14,72	8,86	Reißweck, Heike
<b>TS302.854F</b>	<b>Fitness-Tanz-Training: Bellydance &amp; Latin Dance</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	16.03.2025 - 16.03.2025	So, 13.45-17.00	14,72	8,86	Reißweck, Heike
<b>TS302.856F</b>	<b>Fitness-Tanz-Training: Bellydance &amp; Latin Dance</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	06.04.2025 - 06.04.2025	So, 10.00-13.15	14,72	8,86	Reißweck, Heike
<b>TS302.860F</b>	<b>Funktionelles Fitnesstraining</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	16.01.2025 - 10.04.2025	Do, 20.00-21.30	73,32	38,16	Jimenez-Laux, Maria-Theresia

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS302.862F</b>	<b>Funktionelles Fitnesstraining</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05	10.02.2025 - 26.05.2025	Mo, 16.15-17.30	71,36	37,18	Jimenez-Laux, Maria-Theresia
<b>TS302.870F</b>	<b>Fitness-Workshop: Funktional Fun - Funky Swing</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	05.04.2025 - 05.04.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Jimenez-Laux, Maria-Theresia
<b>TS302.872F</b>	<b>Fitness-Workshop: Funktional Fun - Funky Swing</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	11.05.2025 - 11.05.2025	So, 13.45-17.00	14,72	8,86	Jimenez-Laux, Maria-Theresia
<b>TS302.874F</b>	<b>Fitness-Workshop: Funktional Fun - Funky Swing</b>	Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Turnhalle, rechter Aufgang	17.05.2025 - 17.05.2025	Sa, 13.45-17.00	14,72	8,86	Jimenez-Laux, Maria-Theresia
<b>TS302.900F</b>	<b>Nordic Walking: Grundkurs</b>	Ort: Siehe Kursbeschreibung im Internet	22.03.2025 - 17.05.2025	Sa, 10.00-11.30	49,88	26,44	Withelm, Dorothea

# Ernährung, Kochen

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
TS305.002F	<b>Vegetarische Sushi</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	12.01.2025 - 12.01.2025	So, 11.00-16.00	39,41	28,21	Schröder, Randolph
TS305.004F	<b>Indian streetfood – pikant und lecker</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	14.01.2025 - 14.01.2025	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph
TS305.006F	<b>Kreolische Küche</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	21.01.2025 - 21.01.2025	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph
TS305.008F	<b>Superfood Grünkohl – köstliche Rezepte für den Winter</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	23.01.2025 - 23.01.2025	Do, 17.30-21.30	34,91	25,96	Adrians, Michael
TS305.010F	<b>Die Soße - Königin eines jeden Gerichts</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	25.01.2025 - 25.01.2025	Sa, 11:30 - 16:30	35,41	24,21	Ivers, Kay
TS305.012F	<b>Die Küche Malaysias - exotisch lecker!</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	26.01.2025 - 26.01.2025	So, 11.00-16.00	37,41	26,21	Schröder, Randolph
TS305.014F	<b>Fisch-Variationen – Leckerbissen aus dem Meer</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	28.01.2025 - 28.01.2025	Di, 17.30-21.30	34,91	25,96	Schröder, Randolph
TS305.016F	<b>Ayurveda Buddha Bowls</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	13.02.2025 - 13.02.2025	Do, 17.30-21.30	33,91	24,96	Adrians, Michael

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS305.018F</b>	<b>Vegetarischer Basiskochkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	17.02.2025 - 03.03.2025	Mo, 17.30-21.30 (3x)	86,76	59,88	Ivers, Kay
<b>TS305.020F</b>	<b>Himmlische Wiener Mehlspeisen</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	20.02.2025 - 20.02.2025	Do, 17.30-21.30	32,91	23,96	Adrians, Michael
<b>TS305.022F</b>	<b>Wild Basiskurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	22.02.2025 - 22.02.2025	Sa, 11:30 - 16:30	41,41	30,21	Ivers, Kay
<b>TS305.024F</b>	<b>Deftig-kräftiges Streetfood aus Polen – Schnelles für den großen Hunger</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	27.02.2025 - 27.02.2025	Do, 17.30-21.30	35,91	26,96	Adrians, Michael
<b>TS305.026F</b>	<b>Japanische Süßigkeiten "Manju" und Teezeremonie</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	01.03.2025 - 01.03.2025	Sa, 10.00-13.00	36,44	29,72	Nakamoto, Hiroyo
<b>TS305.028F</b>	<b>Japanische Süßigkeiten "Manju" und Teezeremonie</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	01.03.2025 - 01.03.2025	Sa, 14.00-17.00	36,44	29,72	Nakamoto, Hiroyo
<b>TS305.030F</b>	<b>Kinder-Pasta-Workshop mit Mama und Papa (für Kinder bis 10 Jahre)</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	02.03.2025 - 02.03.2025	So, 11.00-16.15	13,00	13,00	Adrians, Michael
<b>TS305.032F</b>	<b>Mediterrane Spezialitäten</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	09.03.2025 - 09.03.2025	So, 11.00-16.00	39,41	28,21	Schröder, Randolf

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS305.034F</b>	<b>Vegetarisches Menü – international</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	11.03.2025 - 11.03.2025	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph
<b>TS305.036F</b>	<b>Glückliches Österreich – die besten Schmankerln aus der k.u.k. Monarchie</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	13.03.2025 - 13.03.2025	Do, 17.30-21.30	37,91	28,96	Adrians, Michael
<b>TS305.038F</b>	<b>Teenies gemeinsam am Herd</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	16.03.2025 - 16.03.2025	So, 11.00-16.15	15,00	15,00	Adrians, Michael
<b>TS305.040F</b>	<b>Fisch Basiskurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	17.03.2025 - 17.03.2025	Mo, 17.30 - 21.30	33,91	24,96	Ivers, Kay
<b>TS305.042F</b>	<b>Tex-Mex - eine einmalige Kombination der texanischen und mexikanischen Küche</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	18.03.2025 - 18.03.2025	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph
<b>TS305.044F</b>	<b>Bonjour Paris - Essen wie Gott im Bistro</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	20.03.2025 - 20.03.2025	Do, 17.30-21.30	38,91	29,96	Adrians, Michael
<b>TS305.046F</b>	<b>Küchenlust statt Küchenfrust - Kochkurs für Einsteiger_innen</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	24.03.2025 - 07.04.2025	Mo, 17.30-21.30 (3x)	86,76	59,88	Ivers, Kay
<b>TS305.048F</b>	<b>Asiatische vegetarische Köstlichkeiten</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	25.03.2025 - 25.03.2025	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph



Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS305.050F</b>	<b>Indisch-vegetarisch – immer wieder ein Genuss!</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	29.03.2025 - 29.03.2025	Sa, 11.00-16.00	37,41	26,21	Schröder, Randolph
<b>TS305.052F</b>	<b>Türkisches Streetfood</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	03.04.2025 - 03.04.2025	Do, 17.30-21.30	35,91	26,96	Adrians, Michael
<b>TS305.054F</b>	<b>Highlights der israelischen Küche</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	10.04.2025 - 10.04.2025	Do, 17.30-21.30	33,91	24,96	Adrians, Michael
<b>TS305.056F</b>	<b>Französischer Appetizer und ein Glas Crémant</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	07.05.2025 - 07.05.2025	Mi, 17.30-21.30	35,91	26,96	Adrians, Michael
<b>TS305.058F</b>	<b>Kartoffelsalate Basiskochkurs</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	10.05.2025 - 10.05.2025	Sa, 11:30 - 16:30	38,41	27,21	Ivers, Kay
<b>TS305.060F</b>	<b>Sizilianisches Streetfood</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	15.05.2025 - 15.05.2025	Do, 17.30-21.30	33,91	24,96	Adrians, Michael
<b>TS305.062F</b>	<b>Spargel-Zeit – mal etwas anders</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	17.05.2025 - 17.05.2025	Sa, 11.00-16.00	39,41	28,21	Schröder, Randolph
<b>TS305.064F</b>	<b>Süd-Afrikanische Küche – herrlich unbekannt</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	20.05.2025 - 20.05.2025	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph

Kursnummer	Kurs	Ort	Kursdauer	Terminstruktur	Preis	Ermäßigt	Kursleitung
<b>TS305.066F</b>	<b>Frische Pasta &amp; Prosecco</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	22.05.2025 - 22.05.2025	Do, 17.30-21.30	35,91	26,96	Adrians, Michael
<b>TS305.068F</b>	<b>Kulinarisches Spanien – das beliebte Urlaubsland lässt grüßen!</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	27.05.2025 - 27.05.2025	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph
<b>TS305.070F</b>	<b>Vegane Sommerküche – leicht, lecker, gesund und international</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	03.06.2025 - 03.06.2025	Di, 17.30-21.30	32,91	23,96	Schröder, Randolph
<b>TS305.072F</b>	<b>Caponata und mehr - italienische vegetarische Gerichte</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	05.06.2025 - 05.06.2025	Do, 17.30-21.30	33,91	24,96	Adrians, Michael
<b>TS305.074F</b>	<b>Tapas aus Südamerika</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	19.06.2025 - 19.06.2025	Do, 17.30-21.30	35,91	26,96	Adrians, Michael
<b>TS305.076F</b>	<b>Japanische Süßigkeiten "Mizorekan" und Teezeremonie</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	28.06.2025 - 28.06.2025	Sa, 10.00-13.00	36,44	29,72	Nakamoto, Hiroyo
<b>TS305.078F</b>	<b>Japanische Süßigkeiten "Mizorekan" und Teezeremonie</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	28.06.2025 - 28.06.2025	Sa, 14.00-17.00	36,44	29,72	Nakamoto, Hiroyo
<b>TS305.080F</b>	<b>Japanisch Spezial</b>	Lichtenrade, Alte Mälzerei, Kesselküche, Raum 1.03	13.07.2025 - 13.07.2025	So, 11.00-16.00	37,41	26,21	Schröder, Randolph