



# Gesundheit

## und gesunde Ernährung

Sie wollen aktiver sein, mehr für Ihre Gesundheit tun und beweglich bleiben?

Sie wollen Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und sich ausgewogen und gesund ernähren?

In unserem Programmbereich Gesundheit stellen wir für Sie ein umfangreiches und vielfältiges Kursangebot bereit.

Körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderung in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können und Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Hierbei orientieren wir uns an dem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Alle Angebote dienen der Gesundheitsvorsorge und ersetzen keine Therapie. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen erkundigen Sie sich bitte vor Kursbeginn bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob die Kurse für Sie geeignet sind.

Die Volkshochschule verzichtet auf Angebote, die dem Erwerb esoterischer, astrologischer und vergleichbarer Technik dienen.

Unsere Kursleitenden verfügen über qualifizierte fachliche Ausbildungen und sicher durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen die Qualität der Lehrveranstaltungen.

## Kurse

33 Selbstverteidigung

33 Achtsamkeit – Entspannung – Stressbewältigung

34 Massagetechniken

34 Atmen

34 Yoga

37 Feldenkrais

38 Alexandertechnik & Franklin-Methode

38 Qigong & Taiji Quan

40 Pilates

41 Rückentraining & Wirbelsäulengymnastik

42 Spezialgymnastik

42 Bewegung – Fitness – Ganzkörpertraining

45 Outdoor

46 Vorträge

47 Highlights in der Küche

48 Brot & Brotaufstriche

48 Kräuter, Gewürze & Rohkost

48 Vegan & Vegetarisch

49 Ayurvedische Küche

49 Europäische Küche

50 Internationale Küche

50 Jahreszeitenküche

51 Süße Küche



**Angela Poetter**





angela.poetter@charlottenburg-wilmersdorf.de

Kurse online einsehen  
und buchen



## Selbstverteidigung

### Selbstverteidigung für alle

|   |  |
|---|--|
|  | 31.8.–5.10.23 • 6 x Do, 19.00–21.00 Uhr • 16 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                      |
|  | 62,20 € (erm. 34,20 €) • TN: 6–8                   |
|  | Hans-Heinrich Hansen <b>CW300-106H</b>             |

### Mit Konflikten umgehen: Neue Perspektiven mit Hilfe von Aikido

|   |   |
|---|---|
|  | 10.11.–8.12.23 • 5 x Fr, 16.00–17.45 Uhr • 11 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum       |
|  | 46,16 € (erm. 25,75 €) • TN: 6–10                   |
|  | Anke Nolte <b>CW300-108H</b>                        |

### Gewaltschutz und Selbstbehauptung

#### Workshop

|   |   |
|---|---|
|  | 1.10.23 • 1 x So, 12.00–16.00 Uhr • 4 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113        |
|  | 18,41 € (erm. 11,17 €) • TN: 8–18           |
|  | Hans-Heinrich Hansen <b>CW300-112H</b>      |

### Selbstverteidigung – Kompaktkurs

|   |  |
|---|--|
|  | 21.–25.8.23 • 1 x Mo–Fr 18.00–20.00 Uhr • 13 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113               |
|  | 46,99 € (erm. 26,33 €) • TN: 8–18                  |
|  | Hans-Heinrich Hansen <b>CW300-116H</b>             |

## Achtsamkeit – Entspannung – Stressbewältigung





Entspannung und Achtsamkeit sind grundlegende Voraussetzungen um Belastungen und Stress im Alltag zu mindern und eine gesunde Balance zu finden.





Durch verschiedene Bewegungs-, Atem- und Entspannungstechniken können Sie mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden erlangen. Sie erlernen Übungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte oder ein großes Handtuch/eine Decke, ggf. warme Socken und ein kleines Kissen mit. Kommen Sie nach Möglichkeit in lockerer Trainingskleidung zum Kurs.


## Progressive Muskelrelaxation (PMR)

### Entspannungstraining





|   |  |
|---|--|
|  | 21.8.–2.10.23 • 7 x Mo, 18.45–20.00 Uhr • 11 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                      |
|  | 46,18 € (erm. 25,76 €) • TN: 6–7                   |
|  | N.N. <b>CW301-000H</b>                             |

|   |  |
|---|--|
|  | 9.10.–4.12.23 • 9 x Mo, 18.45–20.00 Uhr • 15 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                      |
|  | 58,50 € (erm. 32,25 €) • TN: 6–7                   |
|  | N.N. <b>CW301-001H</b>                             |

### PMR und Bewegungsübungen nach Jacobson

|   |   |
|---|---|
|  | 6.9.–29.11.23 • 12 x Mi, 16.30–17.45 Uhr • 15 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum       |
|  | 77,- € (erm. 42,- €) • TN: 6–10                     |
|  | N.N. <b>CW301-006H</b>                              |

### PMR nach Jacobsen zum Kennenlernen oder Auffrischen

|   |   |
|---|---|
|  | 25.11.23 • 1 x Sa, 10.00–16.30 Uhr • 8 UStd.  |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum |
|  | 33,60 € (erm. 19,60 €) • TN: 6–8              |
|  | Margit Berssen <b>CW301-015H</b>              |

## Achtsamkeit





### Bewegen und Erholen

Die Insel zum Abschalten und Kraft sammeln





|   |   |
|---|---|
|  | 12.9.–21.11.23 • 9 x Di, 17.00–18.30 Uhr • 16 UStd.       |
|  | Brandenburgische Str. 51/ Münstersche Str., Campus Daniel |
|  | 66,- € (erm. 34,50 €) • TN: 6–9                           |
|  | Katrin Habicht <b>CW301-028H</b>                          |

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8 Wochen-Kurs

|   |  |
|---|--|
|  | 10.10.–28.11.23 • 8 x Di, 19.00–21.30 Uhr • 1 x Sa, 10.00–15.30 Uhr • 33 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113   |
|  | 125,10 € (erm. 67,35 €) • TN: 6–10   |
|  | Helga Romanowski <b>CW301-029H</b>   |

### Achtsamkeit und Meditation für Pädagog\*innen

|   |   |
|---|---|
|  | 12.10.–30.11.23 • 6 x Do, 18.45–19.45 Uhr • 8 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                       |
|  | 27,66 € (erm. 16,- €) • TN: 6–10                    |
|  | Anna-Leena Bahrman <b>CW301-034H</b>                |

## Achtsame Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit

Goralewski/Gindler-Arbeit, Sensory-Awareness

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 27.10.–8.12.23 • 7 x Fr, 18.00–19.30 Uhr • 14 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum       |
| 💰 | 54,80 € (erm. 30,30 €) • TN: 6–8                    |
| 👤 | Thomas Niering                                      |
|   | <b>CW301-037H</b>                                   |

## Stressbewältigung und Entspannung im Alltag

Ein Wochenende zum Kennenlernen verschiedener Methoden und Techniken

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 11.–12.11.23 • 1x Sa 10.00–16.30 Uhr • 1x So, 10.00–16.00 Uhr • 15 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301  |
| 💰 | 59,73 € (erm. 32,90 €) • TN: 6–8   |
| 👤 | Margit Berssen   |
|   | <b>CW301-046H</b>  |

## Massagetechniken

### Akupressur – den Daumen haben wir immer dabei!

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 11.11.23 • 1x Sa, 10.00–17.00 Uhr • 8 UStd.   |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum |
| 💰 | 32,60 € (erm. 18,60 €) • TN: 6–10             |
| 👤 | Matthias Bergmann                             |
|   | <b>CW301-115H</b>                             |

### Einführung in die Fußreflexzonenmassage

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 12.11.23 • 1x So, 10.00–17.00 Uhr • 8 UStd.   |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum |
| 💰 | 32,60 € (erm. 18,60 €) • TN: 6–10             |
| 👤 | Matthias Bergmann                             |
|   | <b>CW301-118H</b>                             |

### Hilfe zur Entspannung – Wochenendkurs

Einführung von Basis-Massagetechniken für Laien

|   |   |
|---|---|
| 📍 | Anmeldung nur mit Partner*in!               |
| 📅 | 19.11.23 • 1x So, 10.00–17.00 Uhr • 8 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301               |
| 💰 | 32,60 € (erm. 18,60 €) • TN: 6–8            |
| 👤 | Susanne von Mohndorff                       |
|   | <b>CW301-119H</b>                           |

### Tuina – Massage und Akupressur

Einzel- und Partnerübungen – für jeden geeignet

|   |   |
|---|---|
| 📍 | Bitte lockere Kleidung und flache Trainingsschuhe mitbringen. |
| 📅 | 2.–3.9.23 • 1x Sa/So, 10.00–17.00 Uhr • 17 UStd.              |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                                 |
| 💰 | 62,20 € (erm. 34,20 €) • TN: 6–10                             |
| 👤 | Lei Zhang   |
|   | <b>CW301-121H</b>   |

## Atmen

### Atem ist Leben – Atemarbeit nach Middendorf

#### Aufbaukurs Stufe 2

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 13.9.–29.11.23 • 10 x Mi, 11.00–12.30 Uhr • 20 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum        |
| 💰 | 77,- € (erm. 42,- €) • TN: 6–10                      |
| 👤 | Mathias Huyer  |
|   | <b>CW301-131H</b>                                    |

#### Grundkurs Stufe 1

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 13.9.–29.11.23 • 10 x Mi, 19.00–20.30 Uhr • 20 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113                 |
| 💰 | 77,- € (erm. 42,- €) • TN: 6–12                      |
| 👤 | Mathias Huyer  |
|   | <b>CW301-132H</b>                                    |

#### Wochenendkurs

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 18.–19.11.23 • 1x Sa/So, 13.30–17.00 Uhr • 9 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum      |
| 💰 | 37,53 € (erm. 21,20 €) • TN: 6–10                  |
| 👤 | Mathias Huyer                                      |
|   | <b>CW301-146H</b>                                  |

### Atmen und Wohl-Sein in Muskeln, Gelenken und Knochen

|   |  |
|---|--|
| 📍 | Bitte warme, bewegungsfreundliche Kleidung und Socken mitbringen! Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, ein großes Handtuch oder Decke mit. |
| 📅 | 2.–3.12.23 • 1x Sa 14.00–18.00 Uhr • 1x So, 13.00–17.00 Uhr • 10 UStd.   |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301  |
| 💰 | 40,- € (erm. 22,50 €) • TN: 6–8  |
| 👤 | Gabriele M. Franzen  |
|   | <b>CW301-147H</b>  |

## Yoga

Yoga schult die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, verfeinert so die Körperwahrnehmung und kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Individuelle Bedürfnisse – wie lockern, dehnen, kräftigen und entspannen – werden dabei berücksichtigt. Yoga hilft neue Bewegungsmuster und Haltungen zu entwickeln.

Wir haben unsere Yogakurse in unterschiedliche Kategorien eingeteilt, um Ihnen einen Überblick über unser umfangreiches und vielfältiges Kursangebot aufzuzeigen.

|   |  |
|---|--|
| 📍 | Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte oder ein großes Handtuch/eine Decke, ggf. warme Socken, etwas zu trinken und ein kleines Kissen mit. Kommen Sie nach Möglichkeit in lockerer Trainingskleidung zum Kurs. |
|---|--|

## Hatha-Yoga

Hatha Yoga bildet die Grundlage für die meisten zeitgenössischen Yogamethoden.

### Hatha-Yoga

#### Anfänger\*innen

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 28.8.-4.12.23 • 12 x Mo, 15.15-16.45 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum       |
| 💰 | 91,80 € (erm. 49,80 €) • TN: 6-8                    |
| 👤 | Petra Feller  |
|   | <b>CW301-200H</b>                                   |

#### Fortgeschrittene

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 28.8.-4.12.23 • 12 x Mo, 17.00-18.30 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum       |
| 💰 | 91,80 € (erm. 49,80 €) • TN: 6-8                    |
| 👤 | Petra Feller  |
|   | <b>CW301-201H</b>                                   |

### Hatha-Yoga, Entspannung und Meditation

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Anfänger und Fortgeschrittene<br>Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich. |
| 📅        | 15.9.-1.12.23 • 10 x Fr, 16.30-18.00 Uhr • 20 UStd.                              |
| 📍        | Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508-511   |
| 💰        | 69,- € (erm. 38,- €) • TN: 8-14  |
| 👤        | Margret Mees   |
|          | <b>CW301-208H</b>  |

## Yoga-sanft

### Sanftes Yoga für Anfänger\*innen

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 5.9.-5.12.23 • 10 x Di, 18.00-19.30 Uhr • 20 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113               |
| 💰 | 75,60 € (erm. 41,50 €) • TN: 8-18                  |
| 👤 | Dorothea Hartmann                                  |
|   | <b>CW301-217H</b>                                  |

### Sanftes Yoga – ohne Vorkenntnisse

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 6.9.-29.11.23 • 11 x Mi, 19.45-21.15 Uhr • 22 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum       |
| 💰 | 84,40 € (erm. 45,90 €) • TN: 6-8                    |
| 👤 | Fernando Jeles Machado Silva                        |
|   | <b>CW301-219H</b>                                   |

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 7.9.-7.12.23 • 12 x Do, 17.00-18.30 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                      |
| 💰 | 91,80 € (erm. 49,80 €) • TN: 6-8                   |
| 👤 | Dorothea Hartmann                                  |
|   | <b>CW301-221H</b>                                  |

## Yoga am Morgen

### Yoga am Morgen für alle

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 5.9.-5.12.23 • 13 x Di, 8.45-10.15 Uhr • 22 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum     |
| 💰 | 84,40 € (erm. 45,90 €) • TN: 6-8                  |
| 👤 | Sivan Namboothiri-Perikamana                      |
|   | <b>CW301-232H</b>                                 |

### Morgenyoga für einen guten Start in den Tag

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 1.9.-1.12.23 • 14 x Fr, 9.00-10.30 Uhr • 28 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113              |
| 💰 | 95,40 € (erm. 52,- €) • TN: 8-18                  |
| 👤 | N.N.  |
|   | <b>CW301-238H</b>                                 |

## Yoga für Rücken und Gelenke

### Yoga für Alle

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 7.9.-7.12.23 • 12 x Do, 9.00-10.30 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum     |
| 💰 | 91,80 € (erm. 49,80 €) • TN: 6-8                  |
| 👤 | Sivan Namboothiri-Perikamana                      |
|   | <b>CW301-250H</b>                                 |

### Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 7.9.-7.12.23 • 12 x Do 15.00-16.30 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                     |
| 💰 | 91,80 € (erm. 49,80 €) • TN: 6-8                  |
| 👤 | Dorothea Hartmann                                 |
|   | <b>CW301-251H</b>                                 |

### Yoga für einen gesunden Rücken

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Anfänger und Fortgeschrittene<br>Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich. |
| 📅        | 31.8.-30.11.23 • 14 x Do, 17.00-18.30 Uhr • 28 UStd.                             |
| 📍        | Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508-511   |
| 💰        | 106,60 € (erm. 57,60 €) • TN: 6-10   |
| 👤        | N.N.   |
|          | <b>CW301-252H</b>  |

## Yoga für Rücken und Gelenke

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene            |
| 📅        | 7.9.-7.12.23 • 12 x Do, 17.30-19.00 Uhr • 24 UStd. |
| 📍        | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum      |
| 💰        | 91,80 € (erm. 49,80 €) • TN: 6-8                   |
| 👤        | Nicolai Romanowski                                 |
|          | <b>CW301-253H</b>                                  |

### Yoga für Rücken, Schultern und Nacken – zum Kennenlernen

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 2.-3.9.23 • 1 x Sa/So, 11.30-13.00 Uhr • 4 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113             |
| 💰 | 16,20 € (erm. 10,- €) • TN: 8-18                 |
| 👤 | Dorothea Hartmann                                |
|   | <b>CW301-255H</b>                                |

## Yoga spezial

## Yoga – open to all

|   |   |
|---|---|
| i | English   |
| 📅 | 5.9.–5.12.23 • 11x Di, 10.30–12.00 Uhr • 22 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                     |
| € | 84,40 € (erm. 45,90 €) • TN: 6–8                  |
| 👤 | Sivan Namboothiri-Perikamana                      |
|   | <b>CW301-262H</b>                                 |

## Yoga 55 Plus

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 5.9.–5.12.23 • 11x Di, 15.00–16.30 Uhr • 22 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum     |
| € | 84,40 € (erm. 45,90 €) • TN: 6–8                  |
| 👤 | Dorothea Hartmann                                 |
|   | <b>CW301-263H</b>                                 |

## Yoga – Energie für den Alltag

## mit geringen Vorkenntnissen

|   |   |
|---|---|
| i | Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.   |
| 📅 | 5.9.–5.12.23 • 13x Di, 16.15–17.45 Uhr • 26 UStd. |
| 📍 | Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508–511                  |
| € | 88,80 € (erm. 48,50 €) • TN: 8–14                 |
| 👤 | Elke Thomasberger                                 |
|   | <b>CW301-264H</b>                                 |

## mit Vorkenntnissen

|   |   |
|---|---|
| i | Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.   |
| 📅 | 5.9.–5.12.23 • 13x Di, 18.00–19.30 Uhr • 26 UStd. |
| 📍 | Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508–511                  |
| € | 88,80 € (erm. 48,50 €) • TN: 8–14                 |
| 👤 | Elke Thomasberger                                 |
|   | <b>CW301-265H</b>                                 |

## Yoga und Meditation zum Ausklang des Tages

|   |   |
|---|---|
| i | Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.     |
| 📅 | 13.9.–29.11.23 • 11x Mi, 19.30–21.00 Uhr • 22 UStd. |
| 📍 | Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508–511                    |
| € | 75,60 € (erm. 41,50 €) • TN: 8–14                   |
| 👤 | Petra Vogt  |
|   | <b>CW301-266H</b>                                   |

## Yoga 50 Plus

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 7.9.–7.12.23 • 13x Do, 10.45–12.15 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum     |
| € | 91,80 € (erm. 49,80 €) • TN: 6–8                  |
| 👤 | Sivan Namboothiri-Perikamana                      |
|   | <b>CW301-269H</b>                                 |

## Yoga für Kraft und Stärke

## mit Vorkenntnissen

|   |   |
|---|---|
| i | Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.     |
| 📅 | 31.8.–30.11.23 • 14x Do, 19.00–20.30 Uhr • 28 UStd. |
| 📍 | Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508–511                    |
| € | 106,60 € (erm. 57,60 €) • TN: 6–10                  |
| 👤 | N.N.  |
|   | <b>CW301-270H</b>                                   |

## Hatha-Yoga und Entspannung

besonders geeignet für alle, die viel sitzen

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 7.9.–7.12.23 • 12x Do, 19.00–20.30 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum     |
| € | 91,80 € (erm. 49,80 €) • TN: 6–8                  |
| 👤 | Nicolai Romanowski                                |
|   | <b>CW301-271H</b>                                 |

## Dynamisches Yoga

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 8.9.–8.12.23 • 12x Fr, 17.30–19.00 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113              |
| € | 82,20 € (erm. 45,- €) • TN: 8–18                  |
| 👤 | Sivan Namboothiri-Perikamana                      |
|   | <b>CW301-272H</b>                                 |

## Muskelaufbau mit Yoga

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 8.9.–8.12.23 • 12x Fr, 19.05–20.35 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113              |
| € | 82,20 € (erm. 45,- €) • TN: 8–18                  |
| 👤 | Sivan Namboothiri-Perikamana                      |
|   | <b>CW301-273H</b>                                 |

## Yoga-Dance

|   |   |
|---|---|
| i | Der Kurs beinhaltet 3 Stunden Pause (12:00 – 15:00 Uhr) am Samstag.     |
| 📅 | 11.–12.11.23 • 1x Sa, 9.00–18.00 Uhr • 1x So 10.00–13.00 Uhr • 12 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113                                    |
| € | 42,60 € (erm. 24,- €) • TN: 8–18  |
| 👤 | Fernando Jeles Machado Silva  |
|   | <b>CW301-281H</b>   |

## Integral Yoga – Die sechs Wege des Yoga

|   |   |
|---|---|
| i | Hatha Yoga-Vorkenntnisse erwünscht<br>Der Kurs beinhaltet 3 Stunden Pause (12:00–15:00 Uhr) am Samstag. |
| 📅 | 2.–3.12.23 • 1x Sa, 9.00–18.00 Uhr • 1x So, 10.00–13.00 Uhr • 12 UStd.                                  |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum   |
| € | 47,40 € (erm. 26,40 €) • TN: 6–8  |
| 👤 | Fernando Jeles Machado Silva  |
|   | <b>CW301-282H</b>   |

## Yoga 55 Plus – Zum Kennenlernen

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 2.-3.9.23 • 1x Sa/So, 9.30-11.00 Uhr • 4 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113           |
| 💰 | 16,20 € (erm. 10,- €) • TN: 8-18               |
| 👤 | Dorothea Hartmann                              |
|   | <b>CW301-283H</b>                              |

## Yoga – online 🌐

|   |  |
|---|--|
| i | Die folgenden Kurse finden online auf der Browser-basierten Videokonferenzplattform BigBlueButton statt. Sie erhalten einen Tag vor Kursbeginn Ihren Zugangslink per Mail. |
|---|--|

## Yoga und Pilates – Kraftvoll und energetisch in den Tag

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 29.8.-26.9.23 • 5x Di, 8.00-9.00 Uhr • 6 UStd. |
| 📍 | Online, BigBlueButton                          |
| 💰 | 21,01 € (erm. 12,01 €) • TN: 8-20              |
| 👤 | Hannah Komoll                                  |
|   | <b>CW301-287H</b>                              |

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 10.10.-28.11.23 • 7x Di, 8.00-9.00 Uhr • 9 UStd. |
| 📍 | Online, BigBlueButton                            |
| 💰 | 28,19 € (erm. 15,60 €) • TN: 8-20                |
| 👤 | Hannah Komoll                                    |
|   | <b>CW301-288H</b>                                |

## Yoga und Pilates

Atem, Kraft und innere Stabilität

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 30.8.-4.10.23 • 6x Mi, 18.15-19.45 Uhr • 12 UStd. |
| 📍 | Online, BigBlueButton                             |
| 💰 | 35,40 € (erm. 19,20 €) • TN: 8-20                 |
| 👤 | Hannah Komoll                                     |
|   | <b>CW301-289H</b>                                 |

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 11.10.-29.11.23 • 7x Mi, 18.15-19.45 Uhr • 14 UStd. |
| 📍 | Online, BigBlueButton                               |
| 💰 | 40,80 € (erm. 21,90 €) • TN: 8-20                   |
| 👤 | Hannah Komoll                                       |
|   | <b>CW301-290H</b>                                   |

## Yoga am Abend: Eine Abendroutine

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 14.9.-19.10.23 • 6x Do, 20.15-21.45 Uhr • 12 UStd. |
| 📍 | Online, BigBlueButton                              |
| 💰 | 46,40 € (erm. 30,20 €) • TN: 8-20                  |
| 👤 | Maria Hoppe  |
|   | <b>CW301-291H</b>                                  |

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 9.11.-7.12.23 • 5x Do, 20.15-21.45 Uhr • 10 UStd. |
| 📍 | Online, BigBlueButton                             |
| 💰 | 41,- € (erm. 27,50 €) • TN: 8-20                  |
| 👤 | Maria Hoppe                                       |
|   | <b>CW301-292H</b>                                 |

## Feldenkrais

### Bewusstheit durch Bewegung

In den Feldenkrais-Stunden erforschen Sie verschiedene Bewegungsabläufe. Durch Anleitung erlernen Sie bewusst wahrzunehmen, wo im Körper eine Bewegung beginnt und welche Körperteile an einer Bewegung beteiligt sind. Dadurch erkennen Sie nach und nach, dass selbst kleinste Veränderungen in der Bewegung nachhaltig Ihren Bewegungsraum verändern oder erweitern können.

|   |   |
|---|---|
| i | Bitte eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. |
|---|---|

### Die Feldenkrais Methode

Bewusstheit durch Bewegung

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 20.9.-6.12.23 • 12x Mi, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum      |
| 💰 | 91,80 € (erm. 49,80 €) • TN: 6-8                   |
| 👤 | Cristina Kadam                                     |
|   | <b>CW301-310H</b>                                  |

### Die Feldenkrais Methode kennenlernen

Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 28.10.23 • 1x Sa, 11.00-15.00 Uhr • 5 UStd.             |
| 📍 | Brandenburgische Str 51/ Münstersche Str, Campus Daniel |
| 💰 | 21,66 € (erm. 12,33 €) • TN: 6-10                       |
| 👤 | Antek Freitag   |
|   | <b>CW301-325H</b>                                       |

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 23.-24.9.23 • 1x Sa/So, 11.00-15.00 Uhr • 10 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum      |
| 💰 | 42,48 € (erm. 23,80 €) • TN: 6-8                   |
| 👤 | Antek Freitag                                      |
|   | <b>CW301-335H</b>                                  |

### Bewegliche Schultern und ein freier Nacken mit der FELDENKRAIS® Methode

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 28.-29.10.23 • 1x Sa/So, 13.00-17.00 Uhr • 10 UStd. |
| 📍 | Prinzregentenstr. 33-34 • R. 314                    |
| 💰 | 42,48 € (erm. 23,80 €) • TN: 6-10                   |
| 👤 | Ute Birk  |
|   | <b>CW301-336H</b>                                   |



## Alexandertechnik & Franklin-Methode

### Alexandertechnik

#### Alexander-Technik

Leichtigkeit und Präsenz in der Bewegung

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 9.9.23 • 1x Sa, 10.00–14.00 Uhr • 5 UStd.     |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum |
| 💰 | 22,46 € (erm. 13,13 €) • TN: 6–8              |
| 👤 | Teresa Wiesehöfer                             |
|   | <b>CW301-415H</b>                             |

### Franklin-Methode

#### Entspannte Schultern

gelöster Nacken mit der FRANKLIN-Methode®

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 15.10.23 • 1x So, 10.00–15.00 Uhr • 6 UStd.   |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum |
| 💰 | 26,43 € (erm. 15,35 €) • TN: 6–8              |
| 👤 | Gisela Weismann                               |
|   | <b>CW301-443H</b>                             |

#### Dynamisches Beckenbodentraining

nach der FRANKLIN-Methode®

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 26.11.23 • 1x So, 10.00–15.00 Uhr • 6 UStd.   |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum |
| 💰 | 26,43 € (erm. 15,35 €) • TN: 6–8              |
| 👤 | Gisela Weismann                               |
|   | <b>CW301-444H</b>                             |

## Qigong & Taiji Quan

Die Wirkung von Taiji Quan und Qigong ist nachweislich von gesundheitlichem Nutzen. Langsame und fließende Bewegungen wirken entspannend und ausgleichend, fördern das innere und äußere Gleichgewicht, die Koordination und das Gedächtnis. Auf sanfte Weise werden Muskeln und Gelenke trainiert, ohne sie durch schnelle Bewegungen zu belasten.

Das Erlernen der Übungsfolgen trainiert Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis. Die meditativen Übungen sind ästhetisch, machen Spaß und wirken ausgleichend, belebend und entspannend auf Körper und Geist.

Die erlernten Übungen können leicht im alltäglichen Leben angewandt werden.

|   |   |
|---|---|
| i | Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte oder ein großes Handtuch/eine Decke sowie etwas zu trinken mit. Kommen Sie nach Möglichkeit in lockerer Trainingskleidung zum Kurs. |
|---|---|

## Qigong

### Qigong für Körper, Geist und Seele

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 29.8.–5.12.23 • 12x Di, 10.00–11.30 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113               |
| 💰 | 82,20 € (erm. 45,- €) • TN: 8–18                   |
| 👤 | Dr. Kuan-wu Lin                                    |
|   | <b>CW301-503H</b>                                  |

### Qigong Basiskurs

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 1.9.–8.12.23 • 13x Fr, 9.45–11.15 Uhr • 26 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum    |
| 💰 | 99,20 € (erm. 53,70 €) • TN: 6–8                 |
| 👤 | Dr. Kuan-wu Lin                                  |
|   | <b>CW301-512H</b>                                |

### Qigong – Schnupperkurs

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 2.9.23 • 1x Sa, 11.00–15.00 Uhr • 5 UStd.     |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum |
| 💰 | 21,50 € (erm. 12,75 €) • TN: 6–8              |
| 👤 | Dr. Kuan-wu Lin                               |
|   | <b>CW301-516H</b>                             |

### Qigong zur Pflege der Augen

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 30.9.23 • 1x Sa, 11.00–15.00 Uhr • 5 UStd.    |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum |
| 💰 | 21,50 € (erm. 12,75 €) • TN: 6–8              |
| 👤 | Dr. Kuan-wu Lin                               |
|   | <b>CW301-517H</b>                             |

### Power-Qigong und erlebte Anatomie

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 21.–22.10.23 • 1x Sa/So, 14.00–18.00 Uhr • 10 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113                |
| 💰 | 36,- € (erm. 20,50 €) • TN: 8–18                    |
| 👤 | Gabriele M. Franzen                                 |
|   | <b>CW301-521H</b>                                   |

### Verjüngungs-Qigong: Schwimmender Drache

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 25.–26.11.23 • 1x Sa 14.00–18.00 Uhr • 1x So, 13.00–17.00 Uhr • 10 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113                                     |
| 💰 | 36,- € (erm. 20,50 €) • TN: 8–18   |
| 👤 | Gabriele M. Franzen  |
|   | <b>CW301-522H</b>  |

### Qigong der 6 heilenden Laute – Einführung in die Meditation






Selbstbehandlung mit den Methoden der TCM

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 9.–10.12.23 • 1x Sa, 10.00–17.00 Uhr • 1x So, 10.00–16.00 Uhr • 14 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113                                     |
| 💰 | 51,41 € (erm. 28,67 €) • TN: 8–18  |
| 👤 | Ulla Blum  |
|   | <b>CW301-523H</b>  |

## TCM & Qigong






### Chinesische Medizin, Meridian-Streich-Übungen und Qigong

Die Grundstruktur der TCM Kennenlernen – auch für Anfänger\*innen geeignet






|   |   |
|---|---|
|  | Bitte lockere Kleidung und flache Trainingsschuhe mitbringen. |
|  | 4.-5.11.23 • 1x Sa/So, 10.00–17.00 Uhr • 16 UStd.             |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum                 |
|  | 62,20 € (erm. 34,20 €) • TN: 6-10                             |
|  | Lei Zhang   |
|   | <b>CW301-539H</b>   |

## Taiji Quan & Qigong

### Mit Taiji und Qigong in die Woche!

|   |   |
|---|---|
|  | Wenn möglich üben wir im Hofgarten der VHS – bitte entsprechend Kleidung und Schuhe mitbringen. |
|  | 4.9.-27.11.23 • 10x Mo, 11.30–13.00 Uhr • 20 UStd.  |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum   |
|  | 77,- € (erm. 42,- €) • TN: 6-10   |
|  | Ulla Blum   |
|   | <b>CW301-540H</b>   |

### Chinesische Bewegungskünste – Taiji Quan und Qigong





|   |  |
|---|--|
|  | Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.    |
|  | 29.8.-5.12.23 • 12x Di, 19.45–21.15 Uhr • 24 UStd. |
|  | Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508-511                   |
|  | 82,20 € (erm. 45,- €) • TN: 8-14                   |
|  | Dr. Kuan-wu Lin                                    |
|   | <b>CW301-542H</b>                                  |

## Taiji Quan






### Taiji Quan für Entspannung und Vitalität

|   |  |
|---|--|
|  | 29.8.-5.12.23 • 12x Di, 11.45–13.15 Uhr • 24 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113               |
|  | 82,20 € (erm. 45,- €) • TN: 8-18                   |
|  | Dr. Kuan-wu Lin                                    |
|   | <b>CW301-557H</b>                                  |


### Taiji Quan für innere Harmonie

|   |  |
|---|--|
|  | 31.8.-7.12.23 • 13x Do, 19.45–21.15 Uhr • 26 UStd. |
|  | Nikolsburger Platz 5, Turnhalle                    |
|  | 88,80 € (erm. 48,50 €) • TN: 8-14                  |
|  | Dr. Kuan-wu Lin                                    |
|   | <b>CW301-561H</b>                                  |

## Taiji Quan für Fortgeschrittene






|   |   |
|---|---|
|  | Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.   |
|  | 1.9.-8.12.23 • 13x Fr, 18.15–19.45 Uhr • 26 UStd. |
|  | Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508-511                  |
|  | 99,20 € (erm. 53,70 €) • TN: 6-10                 |
|  | Dr. Kuan-wu Lin                                   |
|   | <b>CW301-563H</b>                                 |






## Qigong & Taiji Quan Online

|   |  |
|---|--|
|  | Diese Kurse finden –sofern nicht anders vermerkt – online auf der Browser-basierten Videokonferenzplattform BigBlueButton statt. Sie erhalten einen Tag vor Kursbeginn Ihren Zugangslink per Mail. |
|---|--|

## Home-Qigong






Mit neuer Energie in den Tag starten






|   |   |
|---|---|
|  | 28.8.-4.12.23 • 12x Mo 8.00–9.00 Uhr • 16 UStd.   |
|  | Online, BigBlueButton   |
|  | 46,20 € (erm. 24,60 €) • TN: 8-14   |
|  | Dr. Kuan-wu Lin   |
|   |  <b>CW301-570H</b> |

|   |   |
|---|---|
|    | 30.8.-6.12.23 • 13x Mi, 8.00–9.00 Uhr • 17 UStd.  |
|    | Online, BigBlueButton   |
|  | 49,79 € (erm. 26,40 €) • TN: 8-14   |
|  | Dr. Kuan-wu Lin   |
|   |  <b>CW301-573H</b> |

## Den Staub des Tages abschütteln






Qigong Basiskurs

|   |   |
|---|---|
|  | 23.8.-11.10.23 • 8x Mi, 19.00–20.30 Uhr • 16 UStd.  |
|  | Online, BigBlueButton   |
|  | 46,20 € (erm. 24,60 €) • TN: 10-14  |
|  | Sabine Danek  |
|   |  <b>CW301-574H</b> |

|   |   |
|---|---|
|  | 18.10.-6.12.23 • 8x Mi, 19.00–20.30 Uhr • 16 UStd.  |
|  | Online, BigBlueButton   |
|  | 46,20 € (erm. 24,60 €) • TN: 10-14  |
|  | Sabine Danek  |
|   |  <b>CW301-575H</b> |






## Qigong und Kalligraphie

Vereinigung der Bewegungen von Körper und Pinsel

|   |   |
|---|---|
|  | 28.9.-7.12.23 • 9x Do, 8.30–10.00 Uhr • 18 UStd.  |
|  | Online, BigBlueButton   |
|  | 51,60 € (erm. 27,30 €) • TN: 8-14   |
|  | Lei Zhang   |
|   |  <b>CW301-576H</b> |

## „Li Dan Gong“ – Das stehende Elixier






Chinesische Medizin in Verbindung mit Qigong – Für jeden geeignet

|   |   |
|---|---|
|  | 28.9.-7.12.23 • 9x Do, 10.15–11.15 Uhr • 12 UStd.   |
|  | Online, BigBlueButton   |
|  | 69,60 € (erm. 38,10 €) • TN: 6-10   |
|  | Lei Zhang   |
|   |  <b>CW301-577H</b> |








## Home – Taiji Quan






zum Ausklang ins Wochenende

|   |   |
|---|---|
|  | 1.9.-8.12.23 • 13 x Fr 16.00–17.00 Uhr • 17 UStd. |
|  | Online, BigBlueButton                             |
|  | 49,79 € (erm. 26,40 €) • TN: 8–18                 |
|  | Dr. Kuan-wu Lin                                   |
|  | <b>CW301-578H</b>                                 |

## Qigong Outdoor


### Qigong beim Spazieren – Förderung der Lunge im Herbst

|   |  |
|---|--|
|  | 9.-10.9.23 • 1 x Sa/So, 11.00–15.00 Uhr • 10 UStd.                                   |
|  | Treffpunkt: vor der kleinen Orangerie (am Schloss Charlottenburg), Spandauer Damm 20 |
|  | 36,08 € (erm. 19,54 €) • TN: 8–14  |
|  | Dr. Kuan-wu Lin  |
|  | <b>CW301-597H</b>  |

|   |  |
|---|--|
|  | 14.-15.10.23 • 1 x Sa/So, 11.00–15.00 Uhr • 10 UStd.                                 |
|  | Treffpunkt: vor der kleinen Orangerie (am Schloss Charlottenburg), Spandauer Damm 20 |
|  | 36,08 € (erm. 19,54 €) • TN: 8–14  |
|  | Dr. Kuan-wu Lin  |
|  | <b>CW301-598H</b>  |





## Pilates

Sanftes und wirkungsvolles Ganzkörpertraining, das Atmung, Bewegung und Konzentration miteinander vereint. Die angewandten Übungen fördern nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern kräftigen und mobilisieren den gesamten Körper. Pilates-Training erhält die Beweglichkeit, löst Verspannungen und sorgt für eine stabile und aufrechte Haltung. Unterstützt wird das Training durch eine bewusste Atmung, die Aktivierung der Körpermitte und die Konzentration auf die Ausführung der Übungen.

 Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte oder ein großes Handtuch/eine Decke und etwas zu trinken mit. Kommen Sie nach Möglichkeit in lockerer Trainingskleidung zum Kurs.





### Mit Pilates in die Woche starten





Grundkurs mit und ohne Vorkenntnisse

|   |  |
|---|--|
|  | 28.8.-27.11.23 • 11 x Mo, 8.45–9.45 Uhr • 14 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum      |
|  | 57,28 € (erm. 31,61 €) • TN: 6–8                   |
|  | Dorothee Tannen                                    |
|   | <b>CW302-000H</b>                                  |

### Entspannt in den Abend mit Pilates

Mit und ohne Pilates-Vorkenntnisse





|   |   |
|---|---|
|  | 21.8.-2.10.23 • 7 x Mo, 17.00–18.00 Uhr • 9 UStd. |
|  | Prinzregentenstr. 33–34 • R. 314                  |
|  | 37,53 € (erm. 21,20 €) • TN: 6–10                 |
|  | Dorothee Tannen                                   |
|   | <b>CW302-001H</b>                                 |

|   |   |
|---|---|
|  | 9.10.-4.12.23 • 9 x Mo, 17.00–18.00 Uhr • 9 UStd. |
|  | Prinzregentenstr. 33–34 • R. 314                  |
|  | 47,40 € (erm. 26,40 €) • TN: 8–10                 |
|  | Dorothee Tannen                                   |
|   | <b>CW302-002H</b>                                 |

## Pilates und erfahrbare Anatomie





### Grundkurs

Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse (Stufe 1)

|   |   |
|---|---|
|  | 28.8.-4.12.23 • 13 x Mo, 17.15–18.15 Uhr • 17 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113                |
|  | 58,46 € (erm. 32,47 €) • TN: 12–18                  |
|  | Catherine Tolopu                                    |
|   | <b>CW302-003H</b>                                   |





### Mittelstufe

Kurs mit fundierten Pilateserfahrungen (Stufe 3)






|   |   |
|---|---|
|  | 28.8.-4.12.23 • 13 x Mo, 18.30–19.30 Uhr • 17 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113                |
|  | 58,46 € (erm. 32,47 €) • TN: 12–18                  |
|  | Catherine Tolopu                                    |
|   | <b>CW302-004H</b>                                   |

### Aufbaukurs

Kurs mit Vorkenntnissen (Stufe 2)





|   |   |
|---|---|
|  | 28.8.-4.12.23 • 13 x Mo, 19.45–20.45 Uhr • 17 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113                |
|  | 58,46 € (erm. 32,47 €) • TN: 12–18                  |
|  | Catherine Tolopu                                    |
|   | <b>CW302-005H</b>                                   |

## Pilates und Walken – unter freiem Himmel (outdoor)





|   |  |
|---|--|
|    | 29.8.-28.11.23 • 11 x Di, 8.30–9.30 Uhr • 14 UStd. |
|    | Treffpunkt: S-Bhf. Heerstr.                        |
|    | 48,48 € (erm. 25,74 €) • TN: 8–14                  |
|    | Dorothee Tannen                                    |
|  | <b>CW302-010H</b>                                  |

## Pilates Grundkurs

mit Vorkenntnissen

|   |   |
|---|---|
|  | 12.9.-28.11.23 • 9 x Di, 10.30–11.30 Uhr • 12 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum       |
|  | 47,39 € (erm. 26,40 €) • TN: 6–8                    |
|  | Katrin Fritze                                       |
|   | <b>CW302-011H</b>                                   |

ohne Vorkenntnisse

|   |   |
|---|---|
|  | 12.9.-28.11.23 • 9 x Di, 11.45–12.45 Uhr • 12 UStd. |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum       |
|  | 47,39 € (erm. 26,40 €) • TN: 6–8                    |
|  | Katrin Fritze                                       |
|   | <b>CW302-012H</b>                                   |

## Pilates am Vormittag

Mit und ohne Pilates-Vorkenntnisse

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 23.8.-4.10.23 • 7x Mi, 8.30-9.30 Uhr • 9 UStd. |
| 📍 | Prinzregentenstr. 33-34 • R. 314               |
| 💰 | 37,53 € (erm. 21,20 €) • TN: 6-10              |
| 👤 | N.N.   |
|   | <b>CW302-020H</b>                              |

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 11.10.-6.12.23 • 9x Mi, 8.30-9.30 Uhr • 12 UStd. |
| 📍 | Prinzregentenstr. 33-34 • R. 314                 |
| 💰 | 47,40 € (erm. 26,40 €) • TN: 6-10                |
| 👤 | N.N.   |
|   | <b>CW302-021H</b>                                |

## Pilates am Morgen

Bewegt und frisch in den Tag starten

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 14.9.-30.11.23 • 10x Do, 7.45-8.45 Uhr • 13 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum     |
| 💰 | 52,33 € (erm. 29,- €) • TN: 6-8                   |
| 👤 | Katrin Fritze                                     |
|   | <b>CW302-030H</b>                                 |

## Pilates für einen starken und gesunden Rücken

Der Kurs richtet sich an Einsteiger

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 31.8.-12.10.23 • 7x Do, 15.30-16.30 Uhr • 9 UStd. |
| 📍 | Prinzregentenstr. 33-34 • R. 314                  |
| 💰 | 37,53 € (erm. 21,20 €) • TN: 6-10                 |
| 👤 | Babett Curio                                      |
|   | <b>CW302-031H</b>                                 |

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 26.10.-30.11.23 • 6x Do, 15.30-16.30 Uhr • 8 UStd. |
| 📍 | Prinzregentenstr. 33-34 • R. 314                   |
| 💰 | 32,60 € (erm. 18,60 €) • TN: 6-10                  |
| 👤 | Babett Curio                                       |
|   | <b>CW302-032H</b>                                  |

## Pilates

Für Teilnehmer\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 31.8.-30.11.23 • 12x Do, 19.15-20.15 Uhr • 16 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113                |
| 💰 | 54,20 € (erm. 30,20 €) • TN: 12-16                  |
| 👤 | Dorothee Tannen                                     |
|   | <b>CW302-033H</b>                                   |

## Pilates am Morgen (online)

Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

|   |   |
|---|---|
| 📍 | Dieser Kurs findet online auf der Browser-basierten Video-konferenzplattform BigBlueButton statt. Sie erhalten einen Tag vor Kursbeginn Ihren Zugangslink per Mail. |
| 📅 | 1.9.-8.12.23 • 13x Fr, 9.00-10.00 Uhr • 17 UStd.  |
| 📍 | Online, BigBlueButton   |
| 💰 | 49,79 € (erm. 26,40 €) • TN: 10-16  |
| 👤 | Catherine Tolopu  |
|   | <b>CW302-040H</b>   |

## Rückentraining & Wirbelsäulengymnastik

Ein mobilisierendes, kräftigendes und entspannendes Trainingsprogramm für einen gesunden Rücken.

Mit einem gezielten und regelmäßigen Rückentraining lassen sich Kraft und Beweglichkeit des Rückens erhalten und verbessern und die Rückenmuskulatur stärken. Das Training unterstützt die Körperhaltung und kräftigt die Rumpfmuskulatur, so dass mit Hilfe verschiedener Übungen Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermieden oder verringert werden. Abschließend zu jeder Unterrichtseinheit werden die Muskeln sanft gedehnt und entspannt.

### Rückentraining & Wirbelsäulengymnastik

#### Ganzheitliche Stabilisierung bei unspezifischen Rückenschmerzen

Perturbationstraining (Stabilitätstraining mit verschiedenen Störfaktoren)

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 28.8.-4.12.23 • 13x Mo, 9.00-10.00 Uhr • 17 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113              |
| 💰 | 60,19 € (erm. 33,33 €) • TN: 8-18                 |
| 👤 | Mark Schmelcher                                   |
|   | <b>CW302-100H</b>                                 |

#### Wirbelsäulengymnastik

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 28.8.-4.12.23 • 13x Mo, 10.15-11.30 Uhr • 21 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113               |
| 💰 | 74,51 € (erm. 40,92 €) • TN: 8-18                  |
| 👤 | Mark Schmelcher                                    |
|   | <b>CW302-101H</b>                                  |

#### Rückhalt – Wirbelsäule und Rücken stärken

|   |  |
|---|--|
| 📍 | Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.    |
| 📅 | 28.8.-4.12.23 • 13x Mo, 18.45-20.00 Uhr • 21 UStd. |
| 📍 | Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508-511                   |
| 💰 | 83,18 € (erm. 45,26 €) • TN: 6-10                  |
| 👤 | Angela Burmeister                                  |
|   | <b>CW302-102H</b>                                  |

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 29.8.-5.12.23 • 12x Di, 14.45-16.00 Uhr • 20 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113               |
| 💰 | 69,- € (erm. 38,- €) • TN: 8-18                    |
| 👤 | Angela Burmeister                                  |
|   | <b>CW302-103H</b>                                  |

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 6.9.-6.12.23 • 12x Mi, 9.00-10.30 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113             |
| 💰 | 82,20 € (erm. 45,- €) • TN: 8-18                 |
| 👤 | Christel Büche                                   |
|   | <b>CW302-106H</b>                                |

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 7.9.-23.11.23 • 10x Do, 18.15-19.30 Uhr • 16 UStd. |
| 📍 | Nikolsburger Platz 5, Turnhalle                    |
| 💰 | 56,34 € (erm. 31,34 €) • TN: 12-18                 |
| 👤 | Roland Stöber                                      |
|   | <b>CW302-112H</b>                                  |

## Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining

Fit von Kopf bis Fuß!

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 29.8.-5.12.23 • 12 x Di, 19.10-20.25 Uhr • 20 UStd. |
| 📍 | Nikolsburger Platz 5, Turnhalle                     |
| 💰 | 69,- € (erm. 38,- €) • TN: 8-14                     |
| 👤 | Angela Burmeister                                   |
|   | <b>CW302-104H</b>                                   |

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 30.8.-6.12.23 • 13 x Mi, 17.45-19.00 Uhr • 21 UStd.                |
| 📍 | Lietensee-Grundschule, Witzlebenstraße 34, 14057 Berlin, Turnhalle |
| 💰 | 74,51 € (erm. 40,92 €) • TN: 10-14                                 |
| 👤 | N.N.   |
|   | <b>CW302-107H</b>  |

## Präventives Rückentraining und mehr

Haltung, Kraft und Beweglichkeit

|   |  |
|---|--|
| i | für Neueinsteiger und Geübte                       |
| 📅 | 6.9.-6.12.23 • 12 x Mi, 17.45-19.15 Uhr • 24 UStd. |
| 📍 | Blissestr. 22, Turnhalle                           |
| 💰 | 79,80 € (erm. 43,80 €) • TN: 12-16                 |
| 👤 | Margit Berssen                                     |
|   | <b>CW302-108H</b>                                  |

## Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Rückentraining beugt Verspannungen und Schmerzen vor!

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 4.10.-6.12.23 • 9 x Mi, 19.00-20.15 Uhr • 13 UStd. |
| 📍 | Leistikowstraße 7-8 • Leistikow Aula               |
| 💰 | 46,99 € (erm. 26,33 €) • TN: 8-14                  |
| 👤 | Susanne von Mohndorff                              |
|   | <b>CW302-109H</b>                                  |

## Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 31.8.-12.10.23 • 7 x Do, 10.45-12.15 Uhr • 14 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                       |
| 💰 | 54,80 € (erm. 30,30 €) • TN: 6-8                    |
| 👤 | Babett Curio  |
|   | <b>CW302-110H</b>                                   |

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 26.10.-30.11.23 • 6 x Do, 10.45-12.15 Uhr • 12 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                        |
| 💰 | 47,40 € (erm. 26,40 €) • TN: 6-8                     |
| 👤 | Babett Curio   |
|   | <b>CW302-111H</b>                                    |

## Rückenschule – online 🌐

|   |   |
|---|---|
| i | Dieser Kurs findet online auf der Browser-basierten Video-konferenzplattform BigBlueButton statt. Sie erhalten einen Tag vor Kursbeginn Ihren Zugangslink per Mail. |
|---|---|

## Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 29.8.-10.10.23 • 7 x Di, 12.00-13.00 Uhr • 9 UStd. |
| 📍 | Online, BigBlueButton                              |
| 💰 | 28,19 € (erm. 15,60 €) • TN: 8-14                  |
| 👤 | Babett Curio                                       |
|   | <b>CW302-128H</b>                                  |

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 24.10.-28.11.23 • 6 x Di, 12.00-13.00 Uhr • 8 UStd. |
| 📍 | Online, BigBlueButton                               |
| 💰 | 24,60 € (erm. 13,80 €) • TN: 8-14                   |
| 👤 | Babett Curio  |
|   | <b>CW302-129H</b>                                   |

## Spezialgymnastik

### Ein Tag für den Beckenboden

Mit Wissen und Übungen den Beckenboden kennen und gezielt trainieren lernen

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 14.10.23 • 1 x Sa, 10.00-16.30 Uhr • 8 UStd.  |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum |
| 💰 | 33,60 € (erm. 19,60 €) • TN: 6-8              |
| 👤 | Margit Berssen                                |
|   | <b>CW302-215H</b>                             |

### Hockergymnastik

|   |  |
|---|--|
| 📅 | 31.8.-12.10.23 • 7 x Do, 9.00-10.30 Uhr • 14 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                      |
| 💰 | 54,80 € (erm. 30,30 €) • TN: 6-8                   |
| 👤 | Babett Curio                                       |
|   | <b>CW302-234H</b>                                  |

|   |   |
|---|---|
| 📅 | 26.10.-30.11.23 • 6 x Do, 9.00-10.30 Uhr • 12 UStd. |
| 📍 | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                       |
| 💰 | 47,40 € (erm. 26,40 €) • TN: 6-8                    |
| 👤 | Babett Curio  |
|   | <b>CW302-235H</b>                                   |

## Bewegung – Fitness – Ganzkörpertraining

In unseren Bewegungs- und Fitnesskursen werden in abwechslungsreichen Trainings alle Konditionsarten – Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und die Koordination verbessert.

Regelmäßige körperliche Bewegung steigert das Wohlbefinden und dient der Stressreduktion.

Alle Kurse starten mit Aufwärmübungen. Durch ein gezieltes Work-out werden Stoffwechsel und Fettverbrennung angeregt. Dehnübungen und Entspannung runden die Unterrichtseinheit ab.

|   |   |
|---|---|
| i | Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und ausreichend zu trinken mit. Kommen Sie nach Möglichkeit in lockerer Trainingskleidung zum Kurs. |
|---|---|

## Bewegung-Fitness – besondere Angebote

### Tanz dich fit

für jeden geeignet

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | 11.9.-20.11.23 • 8x Mo, 18.45-19.45 Uhr • 10 UStd. |
|                   | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum      |
| €                 | 42,48 € (erm. 23,81 €) • TN: 6-8                   |
|                   | Katrin Habicht                                     |
| <b>CW302-300H</b> |  |

### Hula-Hoop: Bekanntes neu entdeckt

für Anfänger\*innen geeignet

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | 6.9.-6.12.23 • 12x Mi, 17.30-18.45 Uhr • 20 UStd. |
|                   | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113              |
| €                 | 69,- € (erm. 38,- €) • TN: 8-18                   |
|                   | Mila Shirin Kampiretaire                          |
| <b>CW302-304H</b> |   |

### Bodyweight-Fitness

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | 14.9.-30.11.23 • 10x Do, 17.30-19.00 Uhr • 20 UStd. |
|                   | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113                |
| €                 | 79,- € (erm. 48,- €) • TN: 8-18                     |
|                   | Janna Dahme   |
| <b>CW302-306H</b> |   |

### BodyART@ Yin & Yang

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | 3.9.-15.10.23 • 7x So, 11.30-13.00 Uhr • 14 UStd. |
|                   | Prinzregentenstr. 33-34 • R. 314                  |
| €                 | 54,80 € (erm. 30,30 €) • TN: 6-10                 |
|                   | Angela Burmeister                                 |
| <b>CW302-312H</b> |   |

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | 12.11.-3.12.23 • 4x So, 11.30-13.00 Uhr • 8 UStd. |
|                   | Prinzregentenstr. 33-34 • R. 314                  |
| €                 | 32,60 € (erm. 18,60 €) • TN: 6-10                 |
|                   | Angela Burmeister                                 |
| <b>CW302-313H</b> |   |

## Fitness-Gymnastik und Ganzkörpertraining

### Beweglichkeitstraining

|   |  |
|---|--|
| Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich. |  |
|   | 28.8.-4.12.23 • 13x Mo, 17.30-18.45 Uhr • 21 UStd. |
|   | Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508-511                   |
| €   | 83,18 € (erm. 45,26 €) • TN: 6-10                  |
|   | Angela Burmeister                                  |
| <b>CW302-315H</b>                               |  |

### Aktiv und vital

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

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | 29.8.-5.12.23 • 12x Di, 17.00-18.00 Uhr • 16 UStd. |
|                   | Nikolsburger Platz 5, Turnhalle                    |
| €                 | 55,80 € (erm. 31,- €) • TN: 8-14                   |
|                   | Angela Burmeister                                  |
| <b>CW302-318H</b> |  |

## Fitnessgymnastik für jeden

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | 26.9.-28.11.23 • 7x Di, 17.30-18.45 Uhr • 11 UStd.                                    |
|                   | Alt-Schmargendorf-Grundschule, 14199 Berlin, Reichenhaller Str. 8-9, untere Turnhalle |
| €                 | 41,51 € (erm. 23,42 €) • TN: 10-12  |
|                   | Rafael Schmelcher   |
| <b>CW302-319H</b> |   |

### Fit-Mix – gesund und beweglich

In Schwung kommen und in Form bleiben!

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | 29.8.-5.12.23 • 12x Di, 18.00-19.00 Uhr • 16 UStd. |
|                   | Nikolsburger Platz 5, Turnhalle                    |
| €                 | 55,80 € (erm. 31,- €) • TN: 8-14                   |
|                   | Angela Burmeister                                  |
| <b>CW302-320H</b> |  |

### Körpertraining rundum

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | 6.9.-6.12.23 • 12x Mi, 10.40-12.10 Uhr • 24 UStd. |
|                   | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113              |
| €                 | 82,20 € (erm. 45,- €) • TN: 8-18                  |
|                   | Christel Büche                                    |
| <b>CW302-321H</b> |   |

### Fit in Form

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | 27.9.-6.12.23 • 9x Mi, 17.00-18.00 Uhr • 12 UStd. |
|                   | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                     |
| €                 | 42,59 € (erm. 24,- €) • TN: 6-7                   |
|                   | Kirsten Heidler                                   |
| <b>CW302-322H</b> |   |

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | 27.9.-6.12.23 • 9x Mi, 18.00-19.30 Uhr • 18 UStd. |
|                   | Pestalozzistr. 40/41 • R. 301                     |
| €                 | 62,40 € (erm. 34,50 €) • TN: 6-7                  |
|                   | Kirsten Heidler                                   |
| <b>CW302-323H</b> |   |

## Fitnessgymnastik für jeden

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | 6.9.-29.11.23 • 11x Mi, 20.05-21.20 Uhr • 18 UStd. |
|                   | Blissestr. 22, Turnhalle                           |
| €                 | 61,66 € (erm. 34,17 €) • TN: 10-16                 |
|                   | Rafael Schmelcher                                  |
| <b>CW302-324H</b> |  |

### Aktiv in den Morgen – Gymnastik für Frauen und Männer

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | 28.9.-7.12.23 • 9x Do, 9.00-10.00 Uhr • 12 UStd. |
|                   | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113             |
| €                 | 42,60 € (erm. 24,- €) • TN: 8-18                 |
|                   | Kirsten Heidler                                  |
| <b>CW302-325H</b> |  |

## Gymnastik und Entspannung

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | 28.9.-7.12.23 • 9x Do, 10.00-11.30 Uhr • 18 UStd. |
|                   | Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113              |
| €                 | 69,- € (erm. 38,- €) • TN: 8-18                   |
|                   | Kirsten Heidler                                   |
| <b>CW302-326H</b> |   |

## Ganzkörpertraining

31.8.-12.10.23 • 7x Do, 16.30-18.00 Uhr • 14 UStd.  
 Prinzregentenstr. 33-34 • R. 314  
 € 54,80 € (erm. 30,30 €) • TN: 6-10  
 Babett Curio **CW302-327H**

26.10.-30.11.23 • 6x Do, 16.30-18.00 Uhr • 12 UStd.  
 Prinzregentenstr. 33-34 • R. 314  
 € 47,40 € (erm. 26,40 €) • TN: 6-10  
 Babett Curio **CW302-328H**

## Fitnessgymnastik für jeden

7.9.-30.11.23 • 11x Do, 19.00-20.20 Uhr • 19 UStd.  
 Koblenzer Str. 22-24, untere Turnhalle  
 € 65,59 € (erm. 36,25 €) • TN: 10-18  
 Rafael Schmelcher **CW302-329H**

## Fitness und Gymnastik für Frauen

### Bodyforming

gezielte Gymnastik für Frauen

25.9.-4.12.23 • 8x Mo, 17.00-18.00 Uhr • 10 UStd.  
 Nikolsburger Platz 5, Turnhalle  
 € 38,21 € (erm. 21,67 €) • TN: 8-16  
 Kirsten Heidler **CW302-340H**

25.9.-4.12.23 • 8x Mo, 18.00-19.00 Uhr • 10 UStd.  
 Nikolsburger Platz 5, Turnhalle  
 € 38,21 € (erm. 21,67 €) • TN: 8-16  
 Kirsten Heidler **CW302-341H**

25.9.-4.12.23 • 8x Mo, 19.00-20.00 Uhr • 10 UStd.  
 Nikolsburger Platz 5, Turnhalle  
 € 38,21 € (erm. 21,67 €) • TN: 8-16  
 Kirsten Heidler **CW302-342H**

## Fitness und Gymnastik für Männer

### Konditions- und Koordinationsübungen für Männer ab 50 Jahren

11.9.-4.12.23 • 10x Mo, 20.00-21.30 Uhr • 20 UStd.  
 Spandauer Damm 205-215, Turnhalle  
 € 67,- € (erm. 37,- €) • TN: 12-18  
 Herbert Neumann **CW302-355H**

## Fit und gesund 50+

### Gymnastik 50+ – schwungvoll in den Tag

28.8.-16.10.23 • 7x Mo, 9.00-10.00 Uhr • 9 UStd.  
 Pestalozzistr. 40/41 • R. 301  
 € 37,53 € (erm. 21,20 €) • TN: 6-7  
 Laura Santiso **CW302-370H**

23.10.-4.12.23 • 7x Mo, 9.00-10.00 Uhr • 9 UStd.  
 Pestalozzistr. 40/41 • R. 301  
 € 37,53 € (erm. 21,20 €) • TN: 6-7  
 Laura Santiso **CW302-371H**

## Gymnastik 50 plus

Mit Freude an der Bewegung

28.8.-16.10.23 • 7x Mo, 11.45-12.45 Uhr • 9 UStd.  
 Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113  
 € 33,79 € (erm. 19,33 €) • TN: 8-18  
 Laura Santiso **CW302-372H**

23.10.-4.12.23 • 7x Mo, 11.45-12.45 Uhr • 9 UStd.  
 Pestalozzistr. 40/41 • Aula + R. 113  
 € 33,79 € (erm. 19,33 €) • TN: 8-18  
 Laura Santiso **CW302-373H**

## Aktiv und vital 50+

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

**i** Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

30.8.-18.10.23 • 8x Mi, 16.30-17.30 Uhr • 10 UStd.  
 Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508-511  
 € 38,21 € (erm. 21,67 €) • TN: 8-14  
 Laura Santiso **CW302-375H**

25.10.-6.12.23 • 7x Mi, 16.30-17.30 Uhr • 9 UStd.  
 Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508-511  
 € 33,79 € (erm. 19,33 €) • TN: 8-14  
 Laura Santiso **CW302-376H**

30.8.-18.10.23 • 8x Mi, 17.45-18.45 Uhr • 10 UStd.  
 Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508-511  
 € 38,21 € (erm. 21,67 €) • TN: 8-14  
 Laura Santiso **CW302-377H**


25.10.-6.12.23 • 7x Mi, 17.45-18.45 Uhr • 9 UStd.  
 Otto-Suhr-Allee 100 • R. 508-511  
 € 33,79 € (erm. 19,33 €) • TN: 8-14  
 Laura Santiso **CW302-378H**

## Gymnastik & Dehnen online

**i** Diese Kurse finden online auf der Browser-basierten Video-konferenzplattform BigBlueButton statt. Sie erhalten einen Tag vor Kursbeginn Ihren Zugangslink per Mail.

## Gute Laune Gymnastik

Mit Freude an der Bewegung

12.9.-5.12.23 • 12x Di, 9.00-10.00 Uhr • 16 UStd.  
 Online, BigBlueButton  
 € 46,20 € (erm. 24,60 €) • TN: 8-16  
 Laura Santiso  **CW302-387H**

## Stretch und Relax

|   |   |
|---|---|
|  | 3.9.-3.12.23 • 11x So, 10.00-11.00 Uhr • 14 UStd.   |
|  | Online, BigBlueButton   |
|  | 42,61 € (erm. 22,81 €) • TN: 8-14   |
|  | Angela Burmeister  <b>CW302-397H</b> |

## Outdoor






Wir bieten ein abwechslungsreiches Kursangebot an Outdoor-Kursen an, denn sowohl große Parks und Grünflächen als auch der Grunewald sind Teil des Bezirks.

Das Training im Freien macht viel Spaß, ist gut für Körper und Geist und wirkt sich positiv auf das gesamte Wohlbefinden aus. Training an der frischen Luft bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, Atemkapazität, allgemeine Ausdauer und Koordination werden trainiert.




Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung und Schuhe, die Kurse finden bei jedem Wetter statt. Bringen Sie auch ausreichend zu trinken mit.

### Outdoor spezial





#### Fitness im Lietzenseepark 50 plus

|   |  |
|---|--|
|  | 23.8.-27.9.23 • 6x Mi, 10.00-11.00 Uhr • 8 UStd.   |
|  | Treffpunkt: vor dem Parkwächterhäuschen/Spielplatz im Lietzenseepark.  |
|  | 27,79 € (erm. 15,40 €) • TN: 8-14  |
|  | Sabine Goy  <b>CW302-406H</b> |






#### Gesundes Lauftraining für Laufeinsteiger im Lietzenseepark

|   |  |
|---|--|
|  | 31.8.-5.10.23 • 6x Do, 17.00-18.15 Uhr • 10 UStd.  |
|  | Treffpunkt: im Lietzenseepark, Parkwächterhäuschen   |
|  | 34,- € (erm. 18,50 €) • TN: 8-14   |
|  | Sabine Goy  <b>CW302-409H</b> |

#### Mit allen Sinnen den Wald erfahren






|   |  |
|---|--|
|  | 26.8.23 • 1x Sa, 10.30-13.30 Uhr • 4 UStd.   |
|  | Treffpunkt: Schmetterlingsplatz/Dauerwaldweg/Parkplatz/Waldseite/S-Bahnhof Grunewald                             |
|  | 15,40 € (erm. 9,20 €) • TN: 8-14   |
|  | Sabine Goy  <b>CW302-415H</b> |

#### Gesundes Lauftraining im Wald

|   |  |
|---|--|
|  | 4.-25.11.23 • 4x Sa, 10.30-11.45 Uhr • 6 UStd.   |
|  | Treffpunkt: S-Bhf. Heerstraße/Teufelsseestraße/Soldauer Platz  |
|  | 23,68 € (erm. 13,34 €) • TN: 8-14  |
|  | Sabine Goy  <b>CW302-416H</b> |

## Der Wald – Ruheoase im hektischen Alltag






### Kompaktkurs

|   |   |
|---|---|
|  | 21.-24.8.23 • 1x Mo, 17.00-18.30 Uhr • 1x Di-Do, 10.00-13.00 Uhr • 14 UStd.   |
|  | Pestalozzistr. 40/41 • R. 311 Gesundheitsraum   |
|  | 49,20 € (erm. 27,50 €) • TN: 8-14   |
|  | Kirsten Heidler  <b>CW302-424H</b> |




### Nordic Walking

#### Nordic Walking






##### Anfängerkurs






|   |  |
|---|--|
|  | Treffpunkt: im Lietzenseepark, Parkwächterhäuschen   |
|  | 28.8.-11.9.23 • 3x Mo, 8.15-9.15 Uhr • 4 UStd.   |
|  | 15,40 € (erm. 9,20 €) • TN: 8-14   |
|  | Sabine Goy  <b>CW302-426H</b> |

#### Nordic Walking






|  |   |
|--|---|
|   | 4.9.-23.10.23 • 8x Mo, 17.30-18.45 Uhr • 13 UStd.   |
|   | Treffpunkt: Haupteingang, Schloss Charlottenburg  |
|   | 44,32 € (erm. 23,66 €) • TN: 8-14   |
|  | Mila Shirin Kampirenaire  <b>CW302-427H</b> |

#### Nordic Walking und die Kraft des Waldes

|   |  |
|---|--|
|  | 22.8.-26.9.23 • 6x Di, 10.15-11.45 Uhr • 12 UStd.  |
|  | Treffpunkt: S-Bhf. Grunewald/Bus 349/Schmetterlingsplatz-Waldseite-Parkplatz                                       |
|  | 40,20 € (erm. 21,60 €) • TN: 8-14  |
|  | Sabine Goy  <b>CW302-428H</b> |

|   |  |
|---|--|
|  | 10.10.-21.11.23 • 7x Di, 10.15-11.45 Uhr • 14 UStd.  |
|  | Treffpunkt: S-Bhf. Grunewald/Bus 349/Schmetterlingsplatz-Waldseite-Parkplatz                                       |
|  | 46,40 € (erm. 24,70 €) • TN: 8-14  |
|  | Sabine Goy  <b>CW302-429H</b> |

|   |  |
|---|--|
|  | 24.8.-5.10.23 • 7x Do, 11.00-12.30 Uhr • 14 UStd.  |
|  | Treffpunkt: S-Bhf. Heerstraße/Teufelsseestraße/Soldauer Platz  |
|  | 46,40 € (erm. 24,70 €) • TN: 8-14  |
|  | Sabine Goy  <b>CW302-434H</b> |

|   |  |
|---|--|
|  | 19.10.-30.11.23 • 7x Do, 11.00-12.30 Uhr • 14 UStd.  |
|  | Treffpunkt: S-Bhf. Heerstraße/Teufelsseestraße/Soldauer Platz  |
|  | 46,40 € (erm. 24,70 €) • TN: 8-14  |
|  | Sabine Goy  <b>CW302-435H</b> |

## Nordic Walking im Volkspark Wilmersdorf

Für Einsteiger als auch Fortgeschrittene

📅 30.8.-11.10.23 • 7 x Mi, 10.00–11.30 Uhr • 14 UStd.  
📍 Treffpunkt: Goldener Hirsch im Stadtpark Schöneberg  
€ 46,40 € (erm. 24,70 €) • TN: 8–14  
👤 Babett Curio 🏞️ **CW302-432H**

📅 25.10.–29.11.23 • 6 x Mi, 10.00–11.30 Uhr • 12 UStd.  
📍 Treffpunkt: Goldener Hirsch im Stadtpark Schöneberg  
€ 40,20 € (erm. 21,60 €) • TN: 8–14  
👤 Babett Curio 🏞️ **CW302-433H**

## Nordic Walking Basics

📅 2.–30.9.23 • 5 x Sa, 10.00–11.30 Uhr • 10 UStd.  
📍 Treffpunkt: Volkspark Wilmersdorf, Blisse-/ Ecke Uhlandstr. vor dem Friedrich-Ebert-Gymnasium.  
€ 34,- € (erm. 18,50 €) • TN: 8–12  
👤 Rafael Schmelcher 🏞️ **CW302-440H**

## Nordic Walking und Kultur 🏞️

### Berlins schönste Gegenden waldend erkunden

i Outdoorkurs – für jeden geeignet

#### Tour Wannsee I

📅 3.9.23 • 1 x So, 9.30–12.30 Uhr • 4 UStd.  
📍 Treffpunkt: am Ausgang des Bahnhofs Wannsee (Richtung Fähranleger)  
€ 15,40 € (erm. 9,20 €) • TN: 8–14  
👤 Dr. Grit Böttger 🏞️ **CW302-467H**

#### Tour Wannsee II

📅 17.9.23 • 1 x So, 10.00–12.30 Uhr • 3 UStd.  
📍 Treffpunkt: am Rathaus Wannsee  
€ 13,32 € (erm. 8,16 €) • TN: 8–14  
👤 Dr. Grit Böttger 🏞️ **CW302-468H**

#### Tour Wannsee III

📅 Treffpunkt: am Rathaus Wannsee  
📅 15.10.23 • 1 x So, 10.00–13.00 Uhr • 4 UStd.  
€ 15,40 € (erm. 9,20 €) • TN: 8–14  
👤 Dr. Grit Böttger 🏞️ **CW302-469H**

## Tour Grunewald

📅 12.11.23 • 1 x So, 10.00–13.00 Uhr • 4 UStd.  
📍 Treffpunkt: am Ausgang des Bahnhofs Grunewald, Richtung Mahnmahl Gleis 17.  
€ 15,40 € (erm. 9,20 €) • TN: 8–14  
👤 Dr. Grit Böttger 🏞️ **CW302-470H**

## Tour Charlottenburg

📅 3.12.23 • 1 x So, 10.00–13.00 Uhr • 4 UStd.  
📍 Treffpunkt: am Ausgang des Bahnhofs Grunewald, Richtung Mahnmahl Gleis 17.  
€ 15,40 € (erm. 9,20 €) • TN: 8–14  
👤 Dr. Grit Böttger 🏞️ **CW302-471H**

## Vorträge

### Aromatherapie – wärmende Düfte für Körper und Seele

Einführung in die Aromapflege in Theorie und Praxis

i Die Materialkosten in Höhe von 4,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.  
 Bei einem Rücktritt ab 1 Woche vor Kursbeginn kann dieses Entgelt für die Materialkosten nicht erstattet werden.

📅 9.11.23 • 1 x Do, 18.30–21.15 Uhr • 3 UStd.  
📍 Hohenzollerndamm 174 • R. 0006, Lehrküche EG  
€ 15,51 € (erm. 10,01 €) • TN: 6–10  
👤 Brigitte Karbe **CW305-100H**

### Homöopathie bei Schilddrüsenerkrankungen

Vortrag mit Diskussion

📅 24.11.23 • 1 x Fr, 18.30–20.45 Uhr • 3 UStd.  
📍 Pestalozzistr. 40/41 • R. 212  
€ 9,- € (erm. 4,50 €) • TN: 6–12  
👤 Matthias Bergmann **CW305-101H**



## Lehrküche

### Gesunde Ernährung – vollwertig, regional und international

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist die Voraussetzung für eine vitale und aktive Lebensweise.

Unser Kursprogramm im Bereich gesunde Ernährung wird ständig durch ein vielfältiges Angebot an Kochkursen und Informationen über eine ausgewogene und gesunde Ernährung erweitert.


Es werden in thematisch entsprechenden Kursen vegetarische, vegane, vollwertige und internationale Gerichte zubereitet und danach zusammen verkostet. Sie erhalten Informationen und entsprechende Rezepte für zu Hause.

Gemeinsames Aufräumen und das Reinigen von Geschirr und Kochutensilien sind ebenfalls Teil des Kochkurses.

|   |   |
|---|---|
| i | Bitte bringen Sie Schürze, ein eigenes Geschirrhandtuch, ein scharfes Küchenmesser und Vorratsdosen mit.  |
|   | Die Lebensmittelpauschalen für die Kochzutaten (vorwiegend aus biologischem Anbau) sind in der Kursgebühr enthalten. Bei einem Rücktritt ab 1 Woche vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden. |

## Highlights in der Küche

### wrap it up: veganes Sushi und andere Kleinigkeiten für deine Lunchbox

|   |   |
|---|---|
| i | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten.   |
| 📅 | 13.11.23 • Mo, 17.00-21.00 Uhr • 5 UStd.  |
| 📍 | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG   |
| € | 39,73 € (erm. 30,40 €) • TN: 6-11   |
| 👤 | Alexandra Maria Raugust  <b>CW307-111H</b> |

### Monat der Weltmenopause – feiern mit einem 3-Gänge-Menü

Essen für Energie, Spaß und Wohlbefinden


|   |   |
|---|---|
| i | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 14,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| 📅 | 25.10.23 • Mi, 17.00-21.00 Uhr • 5 UStd.                                      |
| 📍 | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| € | 38,73 € (erm. 29,40 €) • TN: 6-11   |
| 👤 | Vivian Schmitt <b>CW307-131H</b>  |

### Geschenke aus der Küche

|   |   |
|---|---|
| i | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| 📅 | 8.11.23 • Mi, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.                                       |
| 📍 | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| € | 37,73 € (erm. 28,40 €) • TN: 6-11   |
| 👤 | Barbara Ellermann <b>CW307-132H</b>   |

### Basisch Kochen

Für eine Säuren-Basen-Balance

|   |  |
|---|--|
| i | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,- € ist in der Kursgebühr enthalten.  |
| 📅 | 19.10.23 • Do, 17.30-21.15 Uhr • 5 UStd.   |
| 📍 | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG  |
| € | 33,50 € (erm. 24,75 €) • TN: 6-11  |
| 👤 | Alexandra Adam  <b>CW307-141H</b> |

### Naturkosmetik für den Winter zum Verwöhnen und Verschenken – selber hergestellt


|   |   |
|---|---|
| i | Für Rohstoffe und Behältnisse von 3 unterschiedliche Kosmetikprodukten aus biologischem Anbau sind 19,50 € in der Kursgebühr enthalten. |
| 📅 | 8.12.23 • Fr, 17.15-21.00 Uhr • 5 UStd.   |
| 📍 | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG   |
| € | 43,- € (erm. 34,25 €) • TN: 6-11  |
| 👤 | Brigitte Karbe <b>CW307-151H</b>  |

### Dein Basen-Wellnesstag für Frauen

|   |  |
|---|--|
| i | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,- € ist in der Kursgebühr enthalten.  |
| i | Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Iso-Matte, Decke, kleines Kissen, viel gute Laune und Mut zu Neuem mit. |
| 📅 | 8.10.23 • So, 10.00-16.00 Uhr • 8 UStd.  |
| 📍 | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG  |
| € | 44,60 € (erm. 30,60 €) • TN: 6-10  |
| 👤 | Alexandra Adam, Sabine Reinhardt-Mager <b>CW307-171H</b>   |

### It's teatime

kräftigende und aromatische Teerezepturen für den Herbst und Winter mit Fingerfood und feinem Teegebäck (vegetarisch)


|   |  |
|---|--|
| i | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,50 € ist in der Kursgebühr enthalten.   |
| 📅 | 19.11.23 • So, 11.00-15.30 Uhr • 6 UStd.   |
| 📍 | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG  |
| € | 42,70 € (erm. 32,20 €) • TN: 6-11  |
| 👤 | Brigitte Karbe  <b>CW307-172H</b> |




## Brot & Brotaufstriche

### Brotaufstriche herzhaft oder süß

schnell und preiswert selbstgemacht


|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12,- € ist in der Kursgebühr enthalten.   |
| <b>📅</b> | 7.11.23 • Di, 17.30–21.30 Uhr • 5 UStd.   |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG   |
| <b>€</b> | 36,73 € (erm. 27,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Barbara Ellermann  <b>CW307-221H</b> |

### Brot selbstgebacken & herzhaft – vegane Brotaufstriche

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,- € ist in der Kursgebühr enthalten.                                      |
| <b>📅</b> | 5.10.23 • Do, 17.30–21.30 Uhr • 5 UStd.  |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG  |
| <b>€</b> | 34,73 € (erm. 25,40 €) • TN: 6-11  |
| <b>👤</b> | Alexandra Adam  <b>CW307-241H</b> |


### Brot und vegetarische Aufstriche für Anfänger

Einfaches Hefebrot, schnelles Quarkbrot, Tipps und Tricks

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,- € ist in der Kursgebühr enthalten.  |
| <b>📅</b> | 11.11.23 • Sa, 14.00–18.00 Uhr • 5 UStd.   |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG  |
| <b>€</b> | 39,68 € (erm. 28,01 €) • TN: 6-11  |
| <b>👤</b> | Vivian Schmitt  <b>CW307-261H</b> |


## Kräuter, Gewürze & Rohkost

### Ran an die Wilden


|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,50 € ist in der Kursgebühr enthalten.                                       |
| <b>📅</b> | 7.9.23 • Do, 17.45–21.30 Uhr • 5 UStd.   |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG  |
| <b>€</b> | 38,50 € (erm. 29,25 €) • TN: 6-11  |
| <b>👤</b> | Katja Gurkasch  <b>CW307-341H</b> |

### Fermentiertes Gemüse und Wildkräuter im Glas – aromatisch, gesund und bekömmlich

vegetarisch und glutenfrei

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 20 € (inkl. 3 Einmachgläser) sind in der Kursgebühr enthalten.                 |
| <b>📅</b> | 7.10.23 • Sa, 11.00–15.30 Uhr • 6 UStd.  |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG  |
| <b>€</b> | 47,20 € (erm. 36,70 €) • TN: 6-11  |
| <b>👤</b> | Brigitte Karbe  <b>CW307-361H</b> |


## Innovative Rohkost\*küche

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,50 € ist in der Kursgebühr enthalten.                                       |
| <b>📅</b> | 28.–29.10.23 • Sa+So, 11.00–14.00 Uhr • 8 UStd.  |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG  |
| <b>€</b> | 51,10 € (erm. 37,10 €) • TN: 6-11  |
| <b>👤</b> | Katja Gurkasch  <b>CW307-381H</b> |


## Vegan & Vegetarisch

### veganes Nudelglück

unwiderstehliche selbstgemachte Pasta


|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten.   |
| <b>📅</b> | 27.11.23 • Mo, 17.00–21.00 Uhr • 5 UStd.  |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG   |
| <b>€</b> | 39,73 € (erm. 30,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Alexandra Maria Raugust  <b>CW307-411H</b> |

### Linzen, Kichererbsen und Co in Hülle und Fülle mit und für viel Power

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 11,- € ist in der Kursgebühr enthalten.   |
| <b>📅</b> | 18.10.23 • Mi, 17.30–21.30 Uhr • 5 UStd.  |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG   |
| <b>€</b> | 35,73 € (erm. 26,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Barbara Ellermann  <b>CW307-431H</b> |


### comfort-soul food

selbstgemachte Burger (+Buns), Nuggets und himmlische Beilagen (vegan)

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten.   |
| <b>📅</b> | 29.11.23 • Mi, 17.00–21.00 Uhr • 5 UStd.  |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG   |
| <b>€</b> | 39,73 € (erm. 30,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Alexandra Maria Raugust  <b>CW307-432H</b> |

### Vegetarischer Tapas-Abend

nährstoffreich und mit Genuss

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12,- € ist in der Kursgebühr enthalten.  |
| <b>📅</b> | 16.11.23 • Do, 17.00–20.45 Uhr • 5 UStd.   |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG  |
| <b>€</b> | 35,50 € (erm. 26,75 €) • TN: 6-11  |
| <b>👤</b> | Vivian Schmitt  <b>CW307-441H</b> |

**i** Bei einem Rücktritt ab 1 Woche vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

## „Vegan für Einsteiger“

Basics der veganen Küche

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 24.11.23 • Fr, 17.45–21.30 Uhr • 5 UStd.                                       |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                    |
| <b>💰</b> | 37,- € (erm. 28,25 €) • TN: 6–11   |
| <b>👤</b> | Katja Gurkasch <span style="float: right;"><b>CW307-451H</b></span>            |

## Bistrot francais vegan

Quiche, Croque Monsieur und Galette

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 1.12.23 • Fr, 17.00–21.00 Uhr • 5 UStd.                                       |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 39,73 € (erm. 30,40 €) • TN: 6–11   |
| <b>👤</b> | Alexandra Maria Raugust <span style="float: right;"><b>CW307-452H</b></span>  |

## Ayurvedische Küche

### Ayurveda Winterküche – leckere, einfache und gesunde Ernährung für den Alltag

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15 € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 22.11.23 • Mi, 17.00–21.30 Uhr • 6 UStd.                                    |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                 |
| <b>💰</b> | 42,20 € (erm. 31,70 €) • TN: 6–11   |
| <b>👤</b> | Brigitte Karbe <span style="float: right;"><b>CW307-531H</b></span>         |

### Ayurvedische Gewürzmischungen mit köstlichen Gerichten

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16 € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 25.11.23 • Sa, 11.00–17.45 Uhr • 9 UStd.                                    |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                 |
| <b>💰</b> | 54,30 € (erm. 38,55 €) • TN: 6–11   |
| <b>👤</b> | Werner Hau <span style="float: right;"><b>CW307-561H</b></span>             |

### Mit Ayurveda den Tag beginnen

leckere, leichte und gesunde ayurvedische Frühstücksideen (vegetarisch)

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 22.10.23 • So, 10.00–15.30 Uhr • 7 UStd.                                       |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                    |
| <b>💰</b> | 45,63 € (erm. 32,80 €) • TN: 6–11  |
| <b>👤</b> | Brigitte Karbe <span style="float: right;"><b>CW307-571H</b></span>            |

## Europäische Küche

### Tapasparty

Köstliche Häppchen zum Feierabend

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 5.12.23 • Di, 17.15–21.45 Uhr • 6 UStd.                                       |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 43,20 € (erm. 32,70 €) • TN: 6–11   |
| <b>👤</b> | Werner Hau <span style="float: right;"><b>CW307-621H</b></span>               |

### Cibo di strada

italienisches Streetfood im Herbst – Neue Rezepte

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 10.10.23 • Di, 17.30–21.30 Uhr • 5 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 37,73 € (erm. 28,40 €) • TN: 6–11   |
| <b>👤</b> | Michael Adrians <span style="float: right;"><b>CW307-622H</b></span>          |

### Mediterrane Küche für Anfänger

Lecker, gesund und unterhaltsam

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 11,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 20.9.23 • Mi, 17.00–20.45 Uhr • 5 UStd.                                       |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 34,50 € (erm. 25,75 €) • TN: 6–11   |
| <b>👤</b> | Vivian Schmitt <span style="float: right;"><b>CW307-631H</b></span>           |

### sizilianische Kochkunst: mediterrane Leckerbissen (vegan)

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 23.11.23 • Do, 17.00–21.00 Uhr • 5 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 39,73 € (erm. 30,40 €) • TN: 6–11   |
| <b>👤</b> | Alexandra Maria Raugust <span style="float: right;"><b>CW307-641H</b></span>  |

### „Kleine“ kulinarische Reise durch die neuen Bundesländer

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 18.11.23 • Sa, 13.30–17.30 Uhr • 5 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 39,73 € (erm. 30,40 €) • TN: 6–11   |
| <b>👤</b> | Olaf Crone <span style="float: right;"><b>CW307-661H</b></span>               |

## Icke dette kieke mal

Berliner Küche für Einsteiger

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 2.12.23 • Sa, 13.30-17.30 Uhr • 5 UStd.                                       |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 39,73 € (erm. 30,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Olaf Crone  |
|          | <b>CW307-662H</b>   |

## Internationale Küche

### Israelische Küche

kochen im Stil von Yotam Ottolenghi

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 23.10.23 • Mo, 17.45-21.30 Uhr • 5 UStd.                                       |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                    |
| <b>💰</b> | 37,- € (erm. 28,25 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Katja Gurkasch   |
|          | <b>CW307-711H</b>  |

### Koreanisches Street Food

Bao Buns, Mandu und Hotteok (vegan)

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 20.11.23 • Mo, 17.00-21.00 Uhr • 5 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 39,73 € (erm. 30,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Alexandra Maria Raugust   |
|          | <b>CW307-712H</b>   |

### Ein Fest für Genießer – die vegetarische Vielfalt der indischen Küche erleben

Kompaktkurs (vegetarisch)

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 30 € (für beide Termine) ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 24.-31.10.23 • 2x Di, 17.30-21.30 Uhr • 10 UStd.  |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG   |
| <b>💰</b> | 74,48 € (erm. 55,81 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Brigitte Karbe  |
|          | <b>CW307-721H</b>   |

### Köstliche thailändische Küche

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 15.11.23 • Mi, 17.15-21.45 Uhr • 6 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 43,20 € (erm. 32,70 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Werner Hau  |
|          | <b>CW307-731H</b>   |

## Unwiderstehlich – Quesadillas!

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 14,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 30.11.23 • Do, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 38,73 € (erm. 29,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Michael Adrians   |
|          | <b>CW307-741H</b>   |

## Orientalische Küche

herbstlich, vielfältig und aromatisch (vegetarisch)

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16 € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 13.10.23 • Fr, 17.00-21.30 Uhr • 6 UStd.                                    |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                 |
| <b>💰</b> | 43,20 € (erm. 32,70 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Brigitte Karbe  |
|          | <b>CW307-751H</b>   |

## Köstliche südindische Curryküche

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16 € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 10.11.23 • Fr, 17.15-21.45 Uhr • 6 UStd.                                    |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                 |
| <b>💰</b> | 43,20 € (erm. 32,70 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Werner Hau  |
|          | <b>CW307-752H</b>   |

## Thailändische Küche

Lecker und einfach zubereiten

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 30.9.23 • Sa, 13.30-17.30 Uhr • 5 UStd.                                       |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 39,73 € (erm. 30,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Olaf Crone  |
|          | <b>CW307-761H</b>   |

## Jahreszeitenküche

### Die köstliche österreichische Jahreszeitenküche / Herbst (vegetarisch)

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 18 € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 6.11.23 • Mo, 17.00-21.30 Uhr • 6 UStd.                                     |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                 |
| <b>💰</b> | 45,20 € (erm. 34,70 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Brigitte Karbe  |
|          | <b>CW307-811H</b>   |

**i** Bei einem Rücktritt ab 1 Woche vor Kursbeginn kann das Entgelt für die Kochzutaten nicht erstattet werden.

## Zitrone, Limone und Co

frisch und fit in die Wintersaison

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 17.10.23 • Di, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 36,73 € (erm. 27,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Barbara Ellermann <span style="float: right;"><b>✓</b> CW307-821H</span>      |

## Wunderbare Buddha Bowls im Herbst

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 14.11.23 • Di, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 37,73 € (erm. 28,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Michael Adrians <span style="float: right;"><b>✓</b> CW307-822H</span>        |

## Wenn's draußen kalt ist – Knödel vegetarisch!

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 21.11.23 • Di, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 36,73 € (erm. 27,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Michael Adrians <span style="float: right;"><b>✓</b> CW307-823H</span>        |

## Das Beste zum Fest – ein weihnachtliches Menü vom Feinsten

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 17,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 28.11.23 • Di, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 41,73 € (erm. 32,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Michael Adrians <span style="float: right;"><b>✓</b> CW307-824H</span>        |

## Buon Natale

ein vegetarischer Weihnachtsschmaus nach italienischer Art

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 14,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 12.12.23 • Di, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.                                      |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 42,73 € (erm. 33,40 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Michael Adrians <span style="float: right;"><b>✓</b> CW307-825H</span>        |

## Veganes Weihnachtsmenü

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 9.12.23 • Sa, 15.00-20.15 Uhr • 7 UStd.                                       |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                   |
| <b>💰</b> | 45,90 € (erm. 33,65 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Alexandra Adam <span style="float: right;"><b>✓</b> CW307-861H</span>         |

## veganes Festtagsmenü

4 Gänge zum weihnachtlichen Verwöhnen und Genießen

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten.  |
| <b>📅</b> | 26.11.23 • So, 10.30-15.30 Uhr • 6 UStd.                                       |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                    |
| <b>💰</b> | 44,68 € (erm. 33,01 €) • TN: 6-11  |
| <b>👤</b> | Alexandra Maria Raugust <span style="float: right;"><b>✓</b> CW307-870H</span> |

## Süße Küche

### Weihnachts-Plätzchen-Bäckerei

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,50 € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 4.12.23 • Mo, 17.45-21.30 Uhr • 5 UStd.  |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                    |
| <b>💰</b> | 37,- € (erm. 28,25 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Katja Gurkasch <span style="float: right;"><b>✓</b> CW307-911H</span>          |

### vegane Weihnachtsbäckerei

festliche süße Klassiker selbstgemacht

|          |  |
|----------|--|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten.  |
| <b>📅</b> | 3.12.23 • So, 10.30-15.30 Uhr • 6 UStd.  |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                    |
| <b>💰</b> | 44,68 € (erm. 33,01 €) • TN: 6-11  |
| <b>👤</b> | Alexandra Maria Raugust <span style="float: right;"><b>✓</b> CW307-971H</span> |

### Süße Verführungen die glücklich machen

Pralinen, Konfekt und Co.

|          |   |
|----------|---|
| <b>i</b> | Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 20 € ist in der Kursgebühr enthalten. |
| <b>📅</b> | 10.12.23 • So, 11.00-17.00 Uhr • 8 UStd.                                    |
| <b>📍</b> | Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG                                 |
| <b>💰</b> | 54,60 € (erm. 40,60 €) • TN: 6-11   |
| <b>👤</b> | Brigitte Karbe <span style="float: right;"><b>✓</b> CW307-972H</span>       |