



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 CW300-106H

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 CW300-108H

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 CW300-112H

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 CW300-116H

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. CW301-000H

	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. CW301-001H

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. CW301-006H

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 CW301-015H

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 CW301-028H

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 CW301-029H

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 CW301-034H

Achtsame Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit

Goralowski/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
	CW301-037H

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
	CW301-046H

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
	CW301-115H

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
	CW301-118H

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
	CW301-119H

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
	CW301-121H

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
	CW301-131H

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
	CW301-132H

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
	CW301-146H

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
	CW301-147H

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
	CW301-200H

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
	CW301-201H

Hatha-Yoga, Entspannung und Meditation

i	Anfänger und Fortgeschrittene 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
	CW301-208H

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
	CW301-217H

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
	CW301-219H

📅	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
	CW301-221H

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
	CW301-232H

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.
	CW301-238H

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
	CW301-250H

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
	CW301-251H

Yoga für einen gesunden Rücken

i	Anfänger und Fortgeschrittene 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.
	CW301-252H

Yoga für Rücken und Gelenke

i	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
	CW301-253H

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
	CW301-255H

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
	CW301-262H

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
	CW301-263H

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
	CW301-264H

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
	CW301-265H

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
	CW301-266H

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
	CW301-269H

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.
	CW301-270H

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
	CW301-271H

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
	CW301-272H

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
	CW301-273H

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
	CW301-281H

Integral Yoga – Die sechs Wege des Yoga

i	Hatha Yoga-Vorkenntnisse erwünscht 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
	CW301-282H

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
	CW301-283H

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
	CW301-287H

📅	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
	CW301-288H

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
	CW301-289H

📅	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
	CW301-290H

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
	CW301-291H

📅	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
	CW301-292H

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
	CW301-310H

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
	CW301-325H

📅	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
	CW301-335H

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
	CW301-336H



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
	CW301-415H

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
	CW301-443H

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
	CW301-444H

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
	CW301-503H

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
	CW301-512H

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
	CW301-516H

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
	CW301-517H

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
	CW301-521H

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
	CW301-522H

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
	CW301-523H

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
	CW301-539H

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
	CW301-540H

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
	CW301-542H

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
	CW301-557H

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
	CW301-561H

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
	CW301-563H

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
	 CW301-570H

	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
	 CW301-573H

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
	 CW301-574H

	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
	 CW301-575H

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
	 CW301-576H

„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
	 CW301-577H

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
	CW301-578H

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
	CW301-597H

	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
	CW301-598H

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
	CW302-000H

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
	CW302-001H

	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
	CW302-002H

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
	CW302-003H

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
	CW302-004H

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
	CW302-005H

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
	CW302-010H

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
	CW302-011H

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
	CW302-012H

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.
CW302-020H	

	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.
CW302-021H	

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
CW302-030H	

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
CW302-031H	

	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
CW302-032H	

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
CW302-033H	

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 
CW302-040H	

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
CW302-100H	

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
CW302-101H	

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
CW302-102H	

	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
CW302-103H	

	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
CW302-106H	

	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
CW302-112H	

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
	CW302-104H

📅	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.
	CW302-107H

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
	CW302-108H

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
	CW302-109H

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
	CW302-110H

📅	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
	CW302-111H

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
	 CW302-128H

📅	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
	 CW302-129H

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
	CW302-215H

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
	CW302-234H

📅	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
	CW302-235H

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
CW302-300H	

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
CW302-304H	

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
CW302-306H	

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
CW302-312H	

	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
CW302-313H	

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
CW302-315H	

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
CW302-318H	

Fitnessgymnastik für jeden

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

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
CW302-320H	

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
CW302-321H	

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
CW302-322H	

	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
CW302-323H	

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
CW302-324H	

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
CW302-325H	

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
CW302-326H	

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  CW302-397H

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  CW302-406H

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  CW302-409H

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  CW302-415H

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  CW302-416H

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  CW302-424H

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  CW302-426H

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 Kampiretaire  CW302-427H

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  CW302-428H

	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  CW302-429H

	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  CW302-434H

	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  CW302-435H

Nordic Walking im Volkspark Wilmersdorf

Für Einsteiger als auch Fortgeschrittene

📅 30.8.-11.10.23 • 7x 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 • 6x 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 • 5x 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 • 1x 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 • 1x 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 • 1x 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 • 1x 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 • 1x 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 • 1x 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 • 1x 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 ✓ CW307-111H

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 CW307-131H

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 CW307-132H

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 ✓ CW307-141H

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 CW307-151H

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 CW307-171H

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 ✓ CW307-172H

Brot & Brotaufstriche

Brotaufstriche herzhaft oder süß

schnell und preiswert selbstgemacht

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

Brot selbstgebacken & herzhaft – vegane Brotaufstriche

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

Brot und vegetarische Aufstriche für Anfänger

Einfaches Hefebrot, schnelles Quarkbrot, Tipps und Tricks

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

Kräuter, Gewürze & Rohkost

Ran an die Wilden

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

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

vegetarisch und glutenfrei

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

Innovative Rohkost*küche

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

Vegan & Vegetarisch

veganes Nudelglück

unwiderstehliche selbstgemachte Pasta

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	27.11.23 • 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  CW307-411H

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

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

comfort-soul food

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

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

Vegetarischer Tapas-Abend

nährstoffreich und mit Genuss

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

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

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

Bistrot francais vegan

Quiche, Croque Monsieur und Galette

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

Ayurvedische Küche

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

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

Ayurvedische Gewürzmischungen mit köstlichen Gerichten

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

Mit Ayurveda den Tag beginnen

leckere, leichte und gesunde ayurvedische Frühstücksideen (vegetarisch)

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

Europäische Küche

Tapasparty

Köstliche Häppchen zum Feierabend

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

Cibo di strada

italienisches Streetfood im Herbst – Neue Rezepte

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

Mediterrane Küche für Anfänger

Lecker, gesund und unterhaltsam

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

sizilianische Kochkunst: mediterrane Leckerbissen (vegan)

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

„Kleine“ kulinarische Reise durch die neuen Bundesländer

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

Icke dette kieke mal

Berliner Küche für Einsteiger

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

Internationale Küche

Israelische Küche

kochen im Stil von Yotam Ottolenghi

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

Koreanisches Street Food

Bao Buns, Mandu und Hotteok (vegan)

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	20.11.23 • 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
	CW307-712H

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

Kompaktkurs (vegetarisch)

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

Köstliche thailändische Küche

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

Unwiderstehlich – Quesadillas!

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

Orientalische Küche

herbstlich, vielfältig und aromatisch (vegetarisch)

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

Köstliche südindische Curryküche

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

Thailändische Küche

Lecker und einfach zubereiten

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

Jahreszeitenküche

Die köstliche österreichische Jahreszeitenküche / Herbst (vegetarisch)

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

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

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	17.10.23 • Di, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.
📍	Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG
€	36,73 € (erm. 27,40 €) • TN: 6-11
👤	Barbara Ellermann ✓ CW307-821H

Wunderbare Buddha Bowls im Herbst

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	14.11.23 • Di, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.
📍	Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG
€	37,73 € (erm. 28,40 €) • TN: 6-11
👤	Michael Adrians ✓ CW307-822H

Wenn's draußen kalt ist – Knödel vegetarisch!

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 12,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	21.11.23 • Di, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.
📍	Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG
€	36,73 € (erm. 27,40 €) • TN: 6-11
👤	Michael Adrians ✓ CW307-823H

Das Beste zum Fest – ein weihnachtliches Menü vom Feinsten

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 17,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	28.11.23 • Di, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.
📍	Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG
€	41,73 € (erm. 32,40 €) • TN: 6-11
👤	Michael Adrians ✓ CW307-824H

Buon Natale

ein vegetarischer Weihnachtsschmaus nach italienischer Art

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 14,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	12.12.23 • Di, 17.30-21.30 Uhr • 5 UStd.
📍	Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG
€	42,73 € (erm. 33,40 €) • TN: 6-11
👤	Michael Adrians ✓ CW307-825H

Veganes Weihnachtsmenü

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	9.12.23 • Sa, 15.00-20.15 Uhr • 7 UStd.
📍	Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG
€	45,90 € (erm. 33,65 €) • TN: 6-11
👤	Alexandra Adam ✓ CW307-861H

veganes Festtagsmenü

4 Gänge zum weihnachtlichen Verwöhnen und Genießen

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	26.11.23 • So, 10.30-15.30 Uhr • 6 UStd.
📍	Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG
€	44,68 € (erm. 33,01 €) • TN: 6-11
👤	Alexandra Maria Raugust ✓ CW307-870H

Süße Küche

Weihnachts-Plätzchen-Bäckerei

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,50 € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	4.12.23 • Mo, 17.45-21.30 Uhr • 5 UStd.
📍	Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG
€	37,- € (erm. 28,25 €) • TN: 6-11
👤	Katja Gurkasch ✓ CW307-911H

vegane Weihnachtsbäckerei

festliche süße Klassiker selbstgemacht

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,- € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	3.12.23 • So, 10.30-15.30 Uhr • 6 UStd.
📍	Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG
€	44,68 € (erm. 33,01 €) • TN: 6-11
👤	Alexandra Maria Raugust ✓ CW307-971H

Süße Verführungen die glücklich machen

Pralinen, Konfekt und Co.

i	Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 20 € ist in der Kursgebühr enthalten.
📅	10.12.23 • So, 11.00-17.00 Uhr • 8 UStd.
📍	Hohenzollerndamm 174 • R. 0006 Lehrküche EG
€	54,60 € (erm. 40,60 €) • TN: 6-11
👤	Brigitte Karbe ✓ CW307-972H