



Gesundheitstraining an der Wassertretstelle im Britzer Garten

Qigong und Kneipp

Ganzheitlich kräftigendes und das Immunsystem stärkendes Gesundheitstraining bestehend aus Entspannungsübungen aus dem Wudang-Qigong kombiniert mit Kneipp-Anwendungen, dem Wassertreten, Barfußlaufen, Luft- und Lichtbaden.

Ort: Wassertretstelle am Wiesenbach im Britzer Garten, 12349 Berlin – Neukölln

Leitung: Christiane Groß, Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA), Übungsleiterin Tai Chi u. Qigong, T. 0160 97 45 17 01, E-Mail: christiane.gross@gmx.net

Teilnahmegebühr:

Kneipp-Mitglieder: 2,50€, Nichtmitglieder: 4,00€, zzgl. Parkeintritt

Keine Anmeldung erforderlich. Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine vom 06.04. bis 29.06. montags von 14:00 bis 15:30 Uhr

Mo. 06.04.	Mo. 20.04.	Mo. 27.04.	Mo. 04.05.	Mo. 11.05.
Mo. 18.05.	Mo. 25.05.	Mo. 15.06.	Mo. 22.06.	Mo. 29.06.

Kein Unterricht am 13.04. - 01.06.- 08.06.

Intensivtraining am Freitag, 26.06. von 11:00 bis 13:00 Uhr

Teilnahmegebühr: Kneipp-Mitglieder: 5,00€, Nichtmitglieder: 8,00€

10 Termine vom 10.08. bis 12.10. montags von 14:00 bis 15:30 Uhr

Mo. 10.08.	Mo. 17.08.	Mo. 24.08.	Mo. 31.08.	Mo. 07.09.
Mo. 14.09.	Mo. 21.09.	Mo. 28.09.	Mo. 19.10.	Mo. 26.10.

Kein Unterricht am 05.10. - 12.10.

Gesundheitstraining im Kneipp-Haus

Tai Chi und Kneipp

Mit den weichen, fließenden Übungen des Wudang-Tai Chi werden die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit gleichermaßen trainiert. Zusammen mit dem Faszientraining für die Füße, Barfußlaufen und Güssen im Kneipp-Garten wirkt das Training positiv auf die Koordination, den Gleichgewichtssinn und das Immunsystem.

Ort: Kneipp-Haus, Aßmannshauer Straße 23 a, 14197 Berlin

Kursgebühr: Kneipp-Mitglieder: 55,00 €, Nichtmitglieder: 85,00 €

Leitung: Christiane Groß, Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA),
Übungsleiterin Tai Chi u. Qigong, T. 0160 97 45 17 01,

E-Mail: christiane.gross@gmx.net

Für diese Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!

Grundlagenkurse:

10 Termine freitags von 10:00 bis 11:00 Uhr vom 06.03. bis 19.06.

Fr. 06.03.	Fr. 13.03.	Fr. 20.03.	Fr. 03.04.	Fr. 17.04.
Fr. 24.04.	Fr. 15.05.	Fr. 22.05.	Fr. 12.06.	Fr. 19.06.

Kein Unterricht am 10.04. - 01.05. - 08.05. - 29.05. - 05.06.

10 Termine freitags von 10:00 bis 11:00 Uhr vom 28.08. bis 06.11.

Fr. 21.08.	Fr. 28.08.	Fr. 04.09.	Fr. 11.09.	Fr. 18.09.
Fr. 25.09.	Fr. 02.10.	Fr. 09.10.	Fr. 30.10.	Fr. 06.11.

Kein Unterricht am 16.10. - 23.10.

Vertiefungskurse:

10 Termine mittwochs von 09:45 bis 10:45 Uhr vom 18.03. bis 20.05.

Mi. 18.03.	Mi. 25.03.	Mi. 01.04.	Mi. 08.04.	Mi. 15.04.
Mi. 22.04.	Mi. 29.04.	Mi. 06.05.	Mi. 13.05.	Mi. 20.05.

10 Termine mittwochs von 09:45 bis 10:45 Uhr vom 19.08. bis 04.11.

Mi. 19.08.	Mi. 26.08.	Mi. 02.09.	Mi. 09.09.	Mi. 16.09.
Mi. 23.09.	Mi. 30.09.	Mi. 07.10.	Mi. 28.10.	Mi. 04.11.

Kein Unterricht am 14.10. - 21.10.

Sportangebote im Kneipp-Haus

Rehabilitationssport mit Kneipp



Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Tag	Zeit	Kursleiter
Montag	12:00 Uhr - 13:00 Uhr	Hr. Dorotic
Montag	16:30 Uhr - 17.30 Uhr	Fr. Waiblinger
Montag	17:45 Uhr - 18.45 Uhr	Fr. Waiblinger
Dienstag	13:00 Uhr - 14:00 Uhr	Fr. Waiblinger
Dienstag	14:15 Uhr - 15:15 Uhr	Fr. Waiblinger
Mittwoch	11:15 Uhr - 12:15 Uhr	Hr. Dorotic
Mittwoch	12:30 Uhr - 13:30 Uhr	Hr. Dorotic
Mittwoch	13:45 Uhr - 14.45 Uhr	Fr. Waiblinger
Donnerstag	17:00 Uhr - 18:00 Uhr	Fr. Waiblinger

Arthrosegymnastik

Mittwoch	15:00 Uhr - 16:00 Uhr	Fr. Waiblinger
----------	-----------------------	----------------

Gebühren:

Mitglieder		Nichtmitglieder	
mit Verordnung	ohne Verordnung	mit Verordnung	ohne Verordnung
kostenfrei	66,00 €/Quartal	45 Min. kostenfrei	90,00 €/Quartal

Sportangebote im Kneipp-Haus



Hatha Yoga

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal	
Übungen gegen Wirbelsäulenbeschwerden und zur Stärkung des Nervensystems durch Entspannungs- und Atemübungen.			Mitglieder	Nichtmitglieder
Dienstag	09:30 - 11:00 Uhr	Fr. Karraß	96,00 €	117,00 €

Gymnastik mit leichten Geräten

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal	
Leichte Gymnastik auf der Matte und auf dem Hocker für Senioren. Mit Kleingeräten werden Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessert und gestärkt.			Mitglieder	Nichtmitglieder
Montag	10:00 - 11:00 Uhr	Fr. Stech	54,00 €	78,00 €



Sportangebote



Pilates

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal	
Übungen auf der Matte zum gezielten Training der Bauch- Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, mit dem Ziel, die Körperhaltung und Atemtechnik zu verbessern.			Mitglieder	Nichtmitglieder
Donnerstag	18:15 - 19:15 Uhr	Fr. Waiblinger	66,00 €	90,00 €

Ort: Kneipp-Haus, Aßmannshauer Straße 23a, 14197 Berlin

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Laken oder eigene Isomatte, sowie ein Getränk und ein Paar Socken.

Volleyball für Damen und Herren

Nur für Fortgeschrittene und nur für Mitglieder.

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal
Dienstag	18:00 - 20:00 Uhr	Hr. Richter	kostenfrei

Ort: Turnhalle der Scharmützelsee Schule, Hohenstaufenstraße 49, 10779 Berlin-Schöneberg, U-Bhf.: Viktoria-Luise-Platz (U4)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: Hr. Richter: 0179 49 71 33 0

Sportangebote

Wassergymnastik und Seniorenschwimmen



Wassergymnastik

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal	
Freitag	13:00 - 13:45 Uhr	Fr. Waiblinger	Mitglieder 60,00 €	Nichtmitglieder 75,00 €
Ort: Stadtbad Wilmersdorf I, Mecklenburgische Straße 80, 10713 Berlin				

Rehabilitationssport im Wasser

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren
Freitag	14:00 - 14:45 Uhr	Fr. Waiblinger	Kostenfrei, bei Vorlage eines Antrags auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport.
Ort: Stadtbad Wilmersdorf I, Mecklenburgische Straße 80, 10713 Berlin			

Seniorenschwimmen

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal	
Dienstag	11:30 - 12:30 Uhr	Fr. Jensen	Mitglieder 21,00 €	Nichtmitglieder 36,00 €
Ort: Schwimmhalle Europasportpark, Paul-Heyde-Straße 26, 104047 Berlin				