

Schöneberg

Bewegter Spaziergang in Schöneberg

Bewegung an der frischen Luft hält gesund und fit. Wir spazieren durch den Park und zwischendurch machen wir etwas Gymnastik.

Was?	Gehen, Laufen, Walken
Für Wen?	Ältere/Senioren
Wo?	Seniorentreffpunkt „Am Mühlenberg“ Am Mühlenberg 12, 10825
Wann?	Mittwoch, 11:00 – 12:30 Uhr

Bewegung und Balance in Schöneberg

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, sich mit anderen zusammen zu bewegen und mobil zu bleiben oder zu werden. Das Angebot richtet sich auch an Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Hier sind alle willkommen!

Was?	Fitness
Für Wen?	Erwachsene, Senioren, inklusiv
Wo?	Heirich Lassen Park Parkeingang an der Belziger Straße
Wann?	Dienstag, 11:00 – 12:00 Uhr

Yoga in Schöneberg

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, mit Gleichgesinnten gemeinsam Yoga zu machen. Eine Yoga-Matte oder großes Handtuch bitte selber mitbringen.

Was?	Yoga
Für Wen?	Erwachsene, Senioren, inklusiv
Wo?	Heirich Lassen Park Parkeingang an der Belziger Straße
Wann?	Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr

Bewegungsspaziergänge

Für alle, die gerne mit anderen Laufen möchten, werden bewegte Spaziergänge angeboten. Unter Anleitung machen wir Kräftigungsübungen, kleine Spiele und tanken Energie für den Alltag. Es gibt kleine Pausen und Zeit um ins Gespräch zu kommen.

Was?	Gehen, Laufen, Walken, Gymnastik
Für Wen?	Erwachsene, Senioren
Wo?	Cheruskerpark an der Calisthenicsanlage Torgauer Str. 19, 10829 Berlin
Wann?	Dienstag, 8:00 – 9:00 Uhr

Fitness für Ältere

Das Angebot ist für alle, die mit anderen Laufen und gemeinsam Übungen machen möchten. Wir machen Kräftigungs-Übungen und kleine Spiele. Es gibt kleine Pausen und Zeit zum Quatschen.

Was?	Gymnastik
Für Wen?	Ältere/Senioren
Wo?	Seniorentreffpunkt „Am Mühlenberg“ Am Mühlenberg 12, 10825
Wann?	Mittwoch, 11:00 – 12:30 Uhr

Qi Gong in Schöneberg

Qi Gong ist Bestandteil der traditionellen, chinesischen Medizin (TCM). Das Qi soll durch sanfte, manchmal auch herausfordernde Bewegungen in Fluss gebracht und Blockaden gelöst, die Polaritäten von Yin und Yang ausgeglichen werden. Hier findet man innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, so dass man entspannt ins Wochenende starten kann.

Was?	Qi Gong
Für Wen?	Erwachsene, Senioren
Wo?	Rudolph-Wilde Park am goldenen Hirsch
Wann?	Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr

Gymnastik und Qi Gong im Huzurhof

Dieses Angebot richtet sich an alle, die mit kleinen Übungen gestärkt in den Tag starten wollen. Wir trainieren die Beweglichkeit und Koordination. Mit viel Spaß machen wir Yoga auf dem Stuhl und Qi Gong im Stehen. Ihr seid herzlich eingeladen mitzumachen!

Bitte klingeln: Bülowstr. 94, Huzur Gemeinschaftsraum

Was?	Qi Gong, Gymnastik, Yoga
Für Wen?	Ältere/Senioren, inklusiv
Wo?	Nachbarschaftszentrum Huzur Bülowstraße 94, 10783
Wann?	Dienstag, 8:30 – 9:30 Uhr

Tischtennis im Cheruskerpark

Für Groß und Klein. Wenn du schon immer mal wieder Tischtennis spielen wolltest, dir aber der richtige Partner/ die richtige Partnerin fehlt, du noch ein paar Tipps haben möchtest, komm doch einfach vorbei. Ob Übungen, Wettkampf oder freies Spiel – wir freuen uns auf euch! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Was?	Tischtennis
Für Wen?	Erwachsene, Senioren
Wo?	Cheruskerpark an den Tischtennisplatten Torgauer Str. 19, 10829 Berlin
Wann?	Dienstag, 9:30 – 10:30 Uhr

Vorwärts Laufe, Rückwärts Gehen

Dieses Angebot richtet sich an Läuferinnen, *Noch-Nicht-Läuferinnen*, (Nordic-)Walker*innen und alle anderen, die einfach neugierig sind und sich gerne zu Fuß bewegen. Hauptziel des Kurses ist eine Verbesserung der Wahrnehmung von Bewegungsabläufen im Gehen und Laufen. Übungen aus der Feldenkrais-Technik geben Impulse für eine bewusstere Körperwahrnehmung. Lasst euch überraschen, wie sich dies auf eure Geh- und Lauftechnik auswirkt. Wir starten immer mit einem kleinen Warm-Up und enden mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Was? Gehen, Laufen, Walken
Für Wen? Erwachsene, Senioren
Wo? Kitty-Kruse-Platz
 Naumannstraße 51, 10829 Berlin
Wann? Montag 10:00 – 11:30 Uhr

Mariendorf

Spaziergang mit Bewegung

Du wünschst Dir Bewegung und möchtest Zeit mit Menschen aus der Nachbarschaft verbringen? Bei dieser Spaziergangsgruppe laufen wir durch den Volkspark Mariendorf. Unter Anleitung machen wir leichte Gymnastik-Übungen und tanken Energie für den Alltag.

Was? Gehen, Laufen, Walken
Für Wen? Ältere/Senioren
Wo? Volkspark Mariendorf
 Eingang Mariendorfer Damm gegenüber Richterstraße
 Mariendorfer Straße 112, 12109 Berlin
Wann? Montag, 11:00 – 12:30 Uhr

Marienfelde

Spaziergang in Marienfelde

Wir treffen uns vor der Evangelischen Kirchengemeinde Marienfelde in der Waldsassener Str. und spazieren dann zu den umliegenden Parks und Grünflächen wie der Hampelschen Baumschule. Bewegung an der frischen Luft hält gesund und fit. Zwischendurch machen wir etwas Gymnastik und Koordinationsübungen. Kommt vorbei und geht einfach mit!

Was? Gehen, Laufen, Walken
Für Wen? Erwachsene, Senioren
Wo? Evangelische Kirchengemeinde Marienfelde
 Waldsassener Straße 9, 12279 Berlin
Wann? Freitag, 11:00 – 12:30 Uhr

Lichtenrade

Fit bis ins Alter

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, sich mit anderen zusammen zu bewegen. Gemeinsam halten wir uns mit einfachen Übungen aus dem Bereich Yoga, Pilates und Gymnastik fit. Das beinhaltet unter anderem Übungen zur Entspannung, Beweglichkeit und Stärkung von Körper und Geist. Die Übungen sollen Spaß machen, also ist viel lachen angesagt. Ohne Voranmeldung und ohne Vorkenntnisse einfach mitmachen und gestärkt durch die Woche kommen.

Was?	Gymnastik, Yoga
Für Wen?	Ältere/ Senioren
Wo?	Gemeinschaftshaus Lichtenrade Eingang über Lichtenrader Damm 198-212, 12305 Berlin
Wann?	Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr und 11:00 – 12:00 Uhr

Morgengymnastik in Lichtenrade

Dieses Angebot richtet sich an alle über 50, die Lust haben, sich mit anderen zusammen zu bewegen. Gemeinsam gibt es spielerisches Training, einfache Fitnessübungen für Jedermann und –frau. Ohne Voranmeldung und ohne Vorkenntnisse: einfach mitmachen, Energie tanken und sich mit Spaß gemeinsam bewegen.

Was?	Gymnastik
Für Wen?	Ältere/ Senioren
Wo?	Volkspark Lichtenrade Wiese beim Wirtschaftsgelände im Park Carl-Steffeck-Straße 30, 12309 Berlin
Wann?	Mittwoch, 9:30 – 10:30 Uhr

Weitere Informationen zu den obengenannten Kursen, aber auch anderen kostenlosen Bewegungsangeboten in ganz Berlin für Jung und Alt finden Sie auf der Webseite von: www.bewegung-draussen.de

Bwgt e.V
Brunhildstraße 12
10829 Berlin
Tel: 030/ 789 58 550
E-Mail: bwgt@bwgt.org



Kostenlose Sport- und Bewegungsangebote in ganz Berlin

Du bist auf der Suche nach einem Yoga-Kurs in deiner Nähe, willst dein Leben aktiver gestalten oder hast einfach keine Lust mehr alleine durch den Park zu laufen, dann besuch doch eines der vielzähligen Bewegungsangeboten von bwgt e.V. Es gibt unter anderem Spaziergangsgruppen, Yoga- und Gymnastik-Kurse, Fitnessangebote und vieles mehr in ganz Berlin. Die Angebote sind alle kostenlos und es ist keine Anmeldung nötig!

Du willst wissen, welche Angebote es in deiner Nähe gibt und wann sie stattfinden, dann informier dich auf: www.bewegung-draussen.de.

Bwgt e.V.
Brunhildstraße 12
10829 Berlin
Tel: 030/ 789 58 550
E-Mail: bwgt@bwgt.org



Kostenlose Beratung zu Sport- und Bewegungsangeboten

Bewegungskoordinator Tempelhof-Schöneberg

Du bist auf der Suche nach Sport- und Bewegungsangeboten in deiner Nähe, aber konntest das richtige Angebot noch nicht finden, dann ist der bezirkliche Bewegungskoordinator der richtige Ansprechpartner für dich. Es ist egal ob du einen Verein in deiner Nähe, einen Sportkurs im nächsten Familienzentrums oder einfach eine Sportgruppe im angrenzenden Park suchst, zusammen mit dem Bewegungskoordinator findest du sicherlich das richtige Angebot für dich oder deine Familie und Freunde. Die Beratung ist komplett kostenfrei und richtet sich an ALLE, die sich mehr bewegen und aktiver durchs Leben gehen wollen!

Du willst wissen, welche Angebote es bei dir in der Nähe gibt und wann sie stattfinden, dann erkundige dich einfach beim Bewegungskoordinator.

Bewegungskoordinator Tempelhof-Schöneberg
Max Günther
Tel.: 0157/ 54 762 597
E-Mail: guenther@bwgt.org

Der Bewegungskoordinator wird finanziert und gefördert durch das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg und das Gesunde-Städtenetzwerk der Bundesrepublik Deutschland, Bezirk Tempelhof-Schöneberg.