STADTBEWEGUNG

Bewegte Gropiusstadt – drinnen und draußen

Bewegungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft

Jetzt mitmachen!

bisog
Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung

Grußwort

Liebe Neuköllnerinnen und Neuköllner,
liebe Bürgerinnen und Bürger aus der Gropiusstadt,

wann sind Sie zuletzt durch die Grünanlagen in Ihrer Nachbarschaft spaziert? Vom Zwickauer Damm bis hoch zur Johannisthaler Chaussee können Sie die Gropiusstadt im Grünen durchqueren. Vielleicht sind Ihnen dabei auch die dort stehenden Trainingsgeräte aufgefallen. Sie sind eine Einladung an Menschen jeden Alters, sich für Bewegung zu begeistern. Kostenlos, in freier Natur und direkt vor Ihrer Haustür!

Sie sind aber nicht die einzigen Gelegenheiten, sich körperlich aktiv und geistig fit zu halten. Als ich diese Broschüre das erste Mal in der Hand hielt, war ich erstaunt und begeistert, wie viele Möglichkeiten für gute Bewegung es bei uns gibt. Von Sportvereinen über Nachbarschafszentren und Kinderclubs bis zum Frauentreff ist alles dabei.

Bewegung tut uns gut. Aber was uns hier in der Gropiusstadt geboten wird, ist mehr als Sport. Es ist Nachbarschaft, Austausch und Gemeinschaft. Kommen Sie mit Ihren Kindern, Enkeln und Nachbarn! Sie sind überall herzlich willkommen!

Ihr
Falko Liecke
Bezirksstadtrat für Jugend und Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

	Grußwort	2
	Hinweise zur Nutzung der Broschüre	5
1	Waschhaus-Café	6
2	Jugendclub UFO	8
3	Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle	10
4	Stadtvilla Global	12
5	Frauen-Café Gropiusstadt	14
6	Impuls	16
7	VHS Neukölln	18
8	Gemeinschaftshaus Gropiusstadt	20
9	Kontaktstelle Pflegeengagement	22
10	LeNa – Projekt Lebendige Nachbarschaft	24
11	Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Süd	26
12	MANNA Familienzentrum	28
	Übersichtskarte der Einrichtungen	30
13	Wilde Hütte	32
14	Abenteuerspielplatz Wildhüterweg	34
15	Diakonie-Pflege Simeon	36
16	Evangelische Kirchengemeinde in der Gropiusstadt	38
17	Familienzentrum Regenbogen	40
18	Nachbarschaftszentrum Wutzkyallee	42
19	Groopies	44
20	Kinderclubhaus Zwicke	46
21	Alba Berlin Basketballteam e. V.	48
22	SV Buckow 1897 e. V.	50
23	TuS Neukölln 1865 e. V.	52
A	Bewegungsmeile Gropiusstadt	54
B	Degewo Stadion	56
C	Spiel- und Bolzplätze	57
	Glossar	58

Impressum
Redaktion Heike Gede, Michael Häfelinger, Verena Kupilas **Layout** Katja Peters **Lektorat** Robin Spaetling **Fotos** Titel- und Rückseite: Max Reibert, S.15, 17, 23: Hendrik Schönsee, S. 4, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 28, 29, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 50, 55, 56, 57: bisog, S. 7, 24: Waschhaus, S. 8, 9: Jugendclub UFO, S. 26: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum, S. 29: MANNA, S. 32, 33: Wilde Hütte, S. 34, 35: Abenteuerspielplatz Wildhüterweg, S.36, 37: Diakonie-Pflege Simeon, S. 44, 45: Groopies, S.46, 47: Kinderhaus Zwicke, S. 48, 49: ALBA Berlin, S. 52: TUS Neukölln. Bei allen übrigen Seiten gelten die Rechte der Träger. **Redaktionsstand** 10.12.2018

GRÜNFLÄCHEN UND TRAININGSGERÄTE
LADEN ZU AKTIVITÄTEN AN DER FRISCHEN LUFT EIN

Hinweise zur Nutzung der Broschüre

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner der Gropiusstadt,

in der Gropiusstadt gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Grünflächen und Trainingsgeräte laden zu Aktivitäten an der frischen Luft ein. Familien-, Nachbarschafts- und Seniorenzentren machen Angebote für jedes Alter und jede Gesundheitssituation. Sportvereine bieten vielfältige Gruppen für Sport und Spiel. Es ist für jeden Geldbeutel etwas dabei. Wir möchten mit dieser Broschüre den Weg zu mehr Bewegung erleichtern.

So ist unsere Broschüre aufgebaut: In der Mitte der Broschüre finden Sie eine Karte mit einer Übersicht, wo in Ihrer Nachbarschaft Bewegungsangebote und Orte für Bewegung zu finden sind. Die Orte bzw. Einrichtungen sind mit Nummern markiert. Zu dieser Nummer finden Sie auf den entsprechenden Seiten eine Übersicht zu den Bewegungsangeboten an diesem Ort. Anhand der Farben Pink und Blau erkennen Sie für wen die Angebote geeignet sind. Pink markiert sind Angebote für Kinder und Jugendliche. Blau markiert sind Angebote für Erwachsene und Senioren. Zeiten und Orte der Bewegungsangebote ändern sich gelegentlich. Rufen Sie vor Ihrem ersten Besuch an oder informieren sie sich per E-Mail bei dem/der genannten Ansprechpartner*in. Anhand der unten abgebildeten Symbole können Sie sehen, ob die Angebote kostenlos, auf Spendenbasis oder mit einem festen Kursbetrag sind. Genauere Beschreibungen zu dem Angebot bzw. zu Begriffen finden Sie im Glossar am Ende der Broschüre. Und dann viel Freude beim Entdecken, was die Gropiusstadt alles zu bieten hat und viel Spaß in Bewegung!

Das Team vom Quartiersmanagement Gropiusstadt, der Verein Stadtbewegung e. V. und das Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung (bisog).

Angebot ist kostenlos

Sportart → Erläuterung im Glossar

Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis

Angebot kostet Kurs- oder Mitgliedsbeitrag

1

Waschhaus-Café

DER GRUPPEN- UND BEWEGUNGSRAUM IM WASCHHAUS-CAFÉ

Nachbarschaftstreff waschhaus-café

Das Waschhaus-Café ist Anlaufstelle für spontanes und regelmäßiges nachbarschaftliches Engagement im Nordosten der Gropiusstadt. Zu den nachbarschaftlichen Aktivitäten wie Spielen, Nähen, Englisch sprechen und dem interkulturellen Austausch bei Kaffee und Kuchen zählen auch diverse Bewegungsangebote.

Kontakt
Eugen-Bolz-Kehre 12
12351 Berlin
Tel.: 302 614 12
Mail: waschhaus-cafe@gmx.de

Ansprechpartner*innen
Herr Sandro Haier und Frau Gabriele Brunke
(für Bewegungsangebote und Nachbarschaftstreff)

www.stzneukoelln.de/waschhaus-cafe

AOK Free Training
Mo 10:30 bis 11:30 Uhr (bei schlechtem Wetter im Waschhaus-Café)
Wiederaufnahme in Vorbereitung

Bewegungsgruppe Rheuma-Mobilität
Mo 13:00 bis 14:00 Uhr
Trainerin Martina Heinrich
Tel.: (0337) 920 52 08
Kostenbeteiligung 1,00 Euro/Treffen

AlltagsTrainingsProgramm für Senior(inn)en (ATP)
Di 10:00 bis 11:00 Uhr und 11:00 bis 12:00 Uhr
Wiederaufnahme in Vorbereitung

Tischtennis-Gruppe
Di 13:00 bis 15:00 Uhr

Line-Dance für Fortgeschrittene →
Di ab 18:30 Uhr
Anleitung: Daniela Mischak
Tel.: 0176 317 752 06
Kostenbeteiligung und Teilnahme bei Anleiterin erfragen

LeNa Bewegungsgruppe „Spaß durch Bewegung“
(seit November 2018 im Waschhaus-Café), vgl. LeNa S. 24
Mi 10:00 bis 12:00 Uhr

Entspannung mit Karin
Mi 17:30 bis 18:30 Uhr
Anleitung: Karin Khaldi
Teilnahme bei Anleiterin bitte unter 0173 916 99 08 erfragen
Kostenbeteiligung 50,00 Euro für 10 Termine

Teppich Curling →
Do 11:00 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 17:00 Uhr

Teppich Curling

2

Jugendclub UFO

Das UFO in der Lipschitzallee konzentriert sich auf die Offene Jugendarbeit für Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren. Es gibt Angebote in den Bereichen Medien, Technik und Sport in hellen und freundlichen Räumen. Es gibt einen Kreativraum mit einer Nähwerkstatt, einen Technikraum für Robotik, einen Bewegungsraum und eine Siebdruckwerkstatt. Es wird Musikangebote geben, Crosstraining, Boxen und Aktivitäten nur für Mädchen.

Kontakt
Lipschitzallee 27
12351 Berlin
Tel.: 60 333 55
Mail: ufo@ejnberlin.de

Sprechzeiten
Mo, Di, Mi 15:00 – 20:00 Uhr
Do, Fr, Sa 15:00 – 21:00 Uhr
Sonntag geschlossen

ufojugendclub.wordpress.com

Tanz AG
Mi und Sa 16:00 bis 18:00 Uhr
ab Januar/Februar 2019, bitte telefonisch erfragen

Sporttag
Fr 16:00 bis 19:00 Uhr
betreutes Fitnesstraining (u.a. Crosstraining)

Offenes Angebot
Jeden Tag innerhalb der Öffnungszeiten Billard, Tischtennis, Boxen, Tanz und Fußball

Unser Außenplatz mit Lichtanlage ist bis 24:00 Uhr geöffnet.

3

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Die psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle ist Teil der gemeindepsychiatrischen Grundversorgung im Bezirk Neukölln. Das Angebot richtet sich an Menschen ab 18 Jahren mit psychischen Problemen oder in Krisen und ihre Bezugspersonen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, sexueller Orientierung oder kulturellem Hintergrund. Die Beratungs- und Gruppenangebote zu unterschiedlichen Themen befinden sich teilweise noch in der Planungsphase. Angebote zum Thema Bewegung bitte telefonisch erfragen!

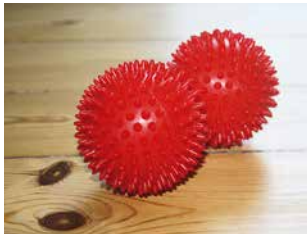
ajb gmbh – KBS Südlicht
Rudower Str. 27 - 29
12351 Berlin
Tel.: 325 288 97
Mail: kbs-neukölln@ajb-berlin.de

Ansprechpartnerin
Frau Monika Fey

www.ajb-berlin.de/Kontakt-und-Beratungsstelle-Neukoelln.338.0.html

Regelmäßige Bewegung kann helfen, die körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu stärken.

Geeignete Bewegungsaktivitäten verbessern die Körperwahrnehmung, die Stimmung und die Belastbarkeit gegenüber Stress. Auch soziale Kontakte lassen sich über Bewegung und Sport herstellen. Gemeinsames Sporttreiben macht mehr Freude und bietet Raum für Kommunikation und Austausch.



4

Stadtvilla Global

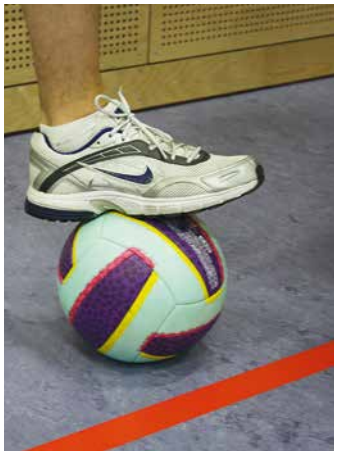
StadtvillaGlobal
Stadtteilzentrum für Kinder und Erwachsene

Die Stadtvilla Global ist ein Kinder- und Jugendzentrum des Bezirksamts Neukölln. Es bietet vielfältige Möglichkeiten für Kinder, sich kreativ zu beschäftigen: Holzwerkstatt, Atelier, Theaterworkshops, Malwerkstatt, Bandproberaum, Tonstudio, Tanz- und Sportraum. Für Mädchen bestehen verschiedene Möglichkeiten, sich tänzerisch zu betätigen.

Standort
Stadtvilla Global – Zentrum für Kinder und Eltern
Otto-Wels-Ring 37
12351 Berlin

Ansprechpartner
Herr Necati Manap (Leiter)
Tel.: 603 10 80
Mail: info@stadtvilla-global.de

www.stadtvilla-global.de/neuigkeiten/wochenprogramm-jan-marz-2014



Fußball und Jazzdance sind Teil unseres Programms

Jazzdance Mi 14:00 bis 15:30 Uhr	€
Fußballgruppe Mi 15:00 bis 19:00 Uhr	€
Jazzdance Do 14:00 bis 15:30 Uhr	€
Hip-Hop und Breakdance Do 16:30 bis 18:00 Uhr	€
Fußballgruppe Fr 15:00 bis 19:00 Uhr	€
Hip-Hop und Breakdance Fr 16:30 bis 18:00 Uhr	€

5

Frauen-Café Gropiusstadt e. V.

Die Angebote im Frauen-Café Gropiusstadt e. V. richten sich an Frauen und Familien unterschiedlichen Alters und jeglicher Herkunft. Menschen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen, als auch divergierender Familienkonstellationen und Lebensformen sind jederzeit im Frauen-Café Gropiusstadt e. V. willkommen. Bewegungsangebote finden sowohl im Frauen-Café als auch außerhalb statt.

Kontakt
Löwensteinring 22
12353 Berlin
Tel.: 602 46 17
Fax: 720 157 25
Mail: frauencafe-berlin@gmx.de

Ansprechpartnerin
Frau Mzia Baroian

www.frauencafe-gropiusstadt.eu

Akrobatik bei der Spaßgymnastik
Gymnastik macht Spaß – zu zweit noch mehr!

Eltern-Kind-Gruppen
Mo und Mi 10:00 bis 12:00 Uhr im Frauen-Café

Spaßgymnastik
Mi 16:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Evang. Kita Regenbogen (Ulrich-von-Hassel-Weg 4), vgl. Nr. 17

Turnen für Seniorinnen
Di 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus am Bat Yam Platz 1, vgl. Nr. 8

6

ImPULS e. V. / Interkultureller Treffpunkt

ImPULS e.V./Interkultureller Treffpunkt dient als Plattform für Integrationsarbeit in der Gropiusstadt. Der Interkulturelle Treffpunkt bietet ein umfangreiches kulturelles Programm sowie Beratung und Begleitung in verschiedenen Sprachen. Der Verein ist offen für die gesamte Nachbarschaft und darüber hinaus. Im Angebot sind auch diverse Bewegungsangebote, über die man sich außerdem im Internet informieren kann.

Kontakt
c/o Gemeinschaftshaus Gropiusstadt
Bat-Yam-Platz 1
12353 Berlin
Tel.: 902 391 415
Mail: Impuls.gropiusstadt@gmx.de

Ansprechpartnerin
Frau Julia Pankratyeva

www.integrationsverein-impuls.de

Kindertanzgruppen
Di 16:00 bis 18:00 Uhr

Gymnastik für Erwachsene
Fr 9:00 bis 10:00 Uhr

7

VHS Neukölln

EINIGE KURSE DER VHS FINDEN IM GEMEINSCHAFTSHAUS STATT

Die VHS ist eine kommunale Einrichtung des Bezirks Neukölln. Sie folgt dem Grundsatz des lebenslangen Lernens und bietet zahlreiche Kurse rund um das Thema Gesundheit. Dazu zählen u.a. Entspannung, Yoga, Pilates, Tanz, Qi Gong oder Wirbelsäulengymnastik und vieles mehr. Es gibt wöchentliche Kurse und Wochenendkurse für alle Menschen. Alle Kurse kann man sich online anzeigen lassen und die meisten auch online buchen.

Standort a: Gemeinschaftshaus Gropiusstadt (Sportkabinett)
Bat-Yam-Platz 1

23b

Standort b: Walter-Gropius-Schule (Gymnastikhalle)
Fritz-Erler-Allee 86

Ansprechpartnerin
Frau Sabrina Rämer
Programmbereich Gesundheit, Psychologie, Fachliche Beratung
Do 15:00 bis 17:30 Uhr, Boddinstr. 34, Raum A1.03
Tel.: 90239-3437 (keine Beratung in den Ferien)
www.berlin.de/vhs-neukoelln/kurse/gesundheit-psychologie

Standort a: Bat-Yam-Platz

Qi Gong
17.01. – 16.05.2019
28 UStd., 14 x Do
18:00 bis 19:30 Uhr
78,60 Euro / erm. 45,00 Euro

Bewegung und Entspannung für Frauen
17.01. – 16.05.2019
18 UStd., 14 x Do
17:00 bis 18:00 Uhr
53,40 Euro / erm. 31,00 Euro

Standort b: Fritz-Erler-Allee

Gesundheit durch Bewegung – Gymnastik für Frauen

15.01. – 02.04.2019	30.04. – 04.06.2019
14 UStd., 11 x Di	8 UStd., 6 x Di
19:30 bis 20:30 Uhr	19:30 bis 20:30 Uhr
48,10 Euro / erm. 27,75 Euro	27,80 Euro / erm. 16,60 Euro

Fitnessgymnastik für Frauen mal anders

15.01. – 02.04.2019	30.04. – 04.06.2019
14 UStd., 11 x Di	8 UStd., 6 x Di
20:30 bis 21:30 Uhr	20:30-21:30 Uhr
48,10€ / erm. 27,75€	27,80 Euro / erm. 16,60 Euro

Gymnastik für mollige Frauen

15.01. – 02.04.2019	30.04. – 04.06.2019
14 UStd., 11 x Di	6 UStd., 6 x Di
18:30 bis 19:30 Uhr	18:30 bis 19:30 Uhr
48,10 Euro / erm. 27,75 Euro	27,80 Euro / erm. 16,60 Euro

Qi Gong im Freien

8

Gemeinschaftshaus Gropiusstadt

Das Gemeinschaftshaus Gropiusstadt ist das größte Kulturzentrum im Süden Neukölns. Es bietet ein umfangreiches kulturelles Programm inklusive diverser Bewegungsangebote.

Kontakt
Karyna Romanova
Bezirksamt Neukölln von Berlin
Abt. Bildung, Schule, Kultur und Sport
Fachbereich Kultur
Bat-Yam-Platz 1
12353 Berlin
Tel.: 902 39-1411
Mail: gemeinschaftshaus.gropiusstadt@bezirksamt-neukoelln.de

Alle aufgeführten Kurse finden im **Sportkabinett** des Gemeinschaftshauses statt. Die Kosten zu den einzelnen Kursen erfragen Sie bitte bei den Übungsleiter*innen.

www.berlin.de/kunst-und-kultur-neukoelln/kulturorte/gemeinschaftshaus

Seniorentanz bewegt bis ins hohe Alter

Gardetänze für Kinder und Jugendliche, Berliner Carnevalsverein e. V.
Di 16:00 bis 21:00 Uhr
Mi 18:00 bis 21:00 Uhr
Herr Dombrowski Mi 18:00 bis 21:00 Uhr im Sportkabinett
Infos bei Herrn Muß unter 604 29 03

Gymnastikkurs der Deutschen Rheumaliga
Mi 16:00 bis 18:00 Uhr im Sportkabinett
Infos bei Herrn Rosinsky unter 322 902 90

Turnen für Senioren
Di 10:00 bis 12:00 Uhr
Infos bei Frau Schuh 602 46 17

Tischtennis für Senioren
Mi 09:00 bis 12:00 Uhr
Infos bei Frau Anette Müller unter 902 39 - 22 98

Seniorensport „Agile Senioren“
Mi 12:15 bis 13:15 Uhr
Do 11:00 bis 12:00 Uhr
Fr 08:30 bis 10:30 Uhr / 12:00 bis 13:00 Uhr
Infos bei Frau Gabriele Müller unter 548 777 78

Seniorentanzgruppe
Do 14:00 bis 16:00 Uhr im Sportkabinett
Infos bei Frau Spangenberg unter 602 42 72

9

Kontaktstelle PflegeEngagement

Die Kontaktstelle PflegeEngagement initiiert, unterstützt und vernetzt kleine, wohnortnahe Initiativen und Gruppen, die sich für pflegebedürftige Menschen mit erheblichem allgemeinen Betreuungsbedarf, Menschen mit geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen sowie für betreuende pflegende Angehörige engagieren. Für den Personenkreis der pflegenden Angehörigen und für Pflegebedürftige werden ständig neue Angebote entwickelt. Bitte informieren Sie sich bei den Ansprechpartnerinnen. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt
Löwensteinring 13 A
12353 Berlin
Tel.: 603 20 22, Mail: sued@kpe-neukoelln.de

Sprechzeiten
Mo 10:00 – 13:00 Uhr
Di 10:00 – 13:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen
Frau Pervin Tosun (auch in türkischer Sprache)
Frau Sandra Malnati

http://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement

Yoga für pflegende Angehörige →
Interkulturelle Gruppe
Bitte rufen Sie uns an und fragen Sie nach den Kosten und den genauen Terminen.

Spaziergangsgruppe für Senior(inn)en in der Gropiusstadt
Bitte rufen Sie uns an und fragen Sie nach den Kosten und den genauen Terminen.

In einen Spaziergang lassen sich auch kleine Übungen für Hände und Füße einbauen oder vorhandene Trainingsgeräte einbinden.

10

LeNa – Projekt Lebendige Nachbarschaft

DER RAUM FÜR DIE BEWEGUNGSGRUPPE IM WASCHHAUS

Selbsthilfe- und Stadtteilezentrum Neukölln

LeNa ist ein Projekt des Selbsthilfe- und Stadtteilezentrum Neukölln-Süd, das die Teilhabe zugewanderter Menschen am nachbarschaftlichen Leben und an deren Engagement Interessierter in Neukölln-Süd fördert und unterstützt. Hier finden Migrant(inn)en sprachlich und kulturell passende Angebote zur Gruppenteilnahme, Gesundheitsförderung und zur Freizeitgestaltung.

Sprechzeiten
Mo 10:00 – 13:00 Uhr
Fr 13:00 – 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin
Frau Nakiye Yildiz (eine türkische Übersetzung ist möglich)

Standort Löwensteinring 13 A
12353 Berlin
Tel.: 603 20 22
Mail: lena@stadtteilzentrum-neukoelln.de

1

Standort Eugen-Bolz-Kehre 12 (Waschhaus)

www.stzneukoelln.de/lena-lebendige-nachbarschaft

In der Gropiussstadt gibt es viele grüne Wege, die sich zum Nordic Walking oder auch einfach zum Spaziergehen anbieten.

Bewegungsgruppe
Mi 10:00 bis 12:00 Uhr
im **Sommer** Löwensteinring 13 A, im **Winter** Eugen-Bolz Kehre 12

Laufgruppe Nordic Walking – auch für Berufstätige →
Do 17:30 Uhr
Bei **gutem Wetter** und guter Laune laufen wir mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Grünanlagen der Gropiusstadt. Bei **schlechtem Wetter** treffen wir uns für gymnastische Übungen im Häuschen am Löwensteinring 13 A.
Stöcke sind vorhanden!

11a 11b

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Süd

DER GRUPPENRAUM
IN DER LIPSCHITZALLEE

Selbsthilfe- und Stadtteilezentrum Neukölln

Das Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd (STZ) bietet an seinen **zwei Standorten** neben der Unterstützung für Selbsthilfegruppen unterschiedlicher Erkrankungen, Süchte oder psychosozialer Fragen auch gemeinsame Freizeitaktivitäten und abwechslungsreiche Gesundheitskurse zum Thema Bewegung und Entspannung an. Die Bewegungsräume findet man an den beiden Standorten des STZ in ehemaligen Waschhäusern. Es gibt auch Kurse nur für Frauen.

Standort a
Lipschitzallee 80
12353 Berlin

Standort b
Löwensteinring 13 A
12353 Berlin

Sprechzeiten
Mo 11:00 – 13:00 Uhr
Di 13:00 – 16:00 Uhr
Do 13:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung über STZ Süd
Tel.: 605 66 00 oder die jeweilige Übungsleiter*in
Mail: shkgropiusstadt@t-online.de

Ansprechpartnerinnen
Frau Kleibs und Frau Schellenberg

www.stzneukoelln.de/neukoelln-sued/kurse

Standort a: Lipschitzallee

Feldenkrais →
Do 19:00 bis 20:00 Uhr

Yoga für Frauen ab 60 →
Fr 10:00 bis 11:00 Uhr

Yoga für Frauen ab 50 →
Fr 11:15 bis 12:15 Uhr

Pilates →
Di und Do 9:15 bis 10:15 Uhr

Qi Gong →
Di 11:00 bis 12:00 Uhr

Nordic Walking →
Bitte erfragen

Atemgymnastik →
für Menschen mit Asthma und Atemwegserkrankungen (Selbsthilfegruppe)
2. und 4. Freitag im Monat, 16:00 bis 18:00 Uhr

Neurologische Funktionsstörung (Selbsthilfegruppe)
jeden Mi 10:00 bis 11:00 Uhr

Schlaganfall mit Bewegungsübungen (Selbsthilfegruppe)
1. und 3. Mittwoch im Monat, 14:00 bis 16:00 Uhr

Standort b: Löwensteinring

Hatha Yoga →
Mo 18:30 bis 20:00 Uhr

Yolates (Yoga und Pilates) →
Fr 9:00 bis 10:00 Uhr

Frauengruppe aktiv 60+ (Selbsthilfegruppe)
Mi 10:30 bis 13:00 Uhr

Gymnastikgruppe gesund, fit und entspannt (Selbsthilfegruppe)
Do 9:00 bis 10:00 Uhr und 10:00 bis 12:00 Uhr

* Gesundheitskurse: 70,00 Euro für 10 Termine.
Die Kosten für Gesundheitskurse werden eventuell von Ihrer Krankenkasse anerkannt und eine Gebührenerstattung ist möglich. Die Gebühren sind bei Kursbeginn an die/den jeweilige/n Kursleiter*in zu zahlen.

12

Familienzentrum MANNA

Das MANNA bietet verschiedene Bildungs- und Freizeitangebote für Grundschulkinder im Alter von 6 bis 14 Jahren weitestgehend kostenfrei an. Die Kinder erwartet eine vielseitige Nachmittagsbetreuung, in der nicht nur Spiel und Spaß garantiert sind, sondern auch Gemeinschaft, Strukturen und Freiräume. Wir achten – im ganzheitlichen Ansatz – auf gesunde Ernährung und bieten für Grundschüler*innen ein warmes Mittagessen für 50 Cent und Back- und Kochangebote an. Es gibt für Grundschulkinder eine Lernwerkstatt, aber auch Angebote für Kitakinder und Senior(inn)en. Zudem kann man Kickern und Tischtennis spielen oder die Turnhalle nutzen.

Kontakt
Lipschitzallee 72
12353 Berlin
Tel.: 602 575 33
Mail: familienzentrum@malteser-berlin.de

www.malteser-berlin.de/kinder-jugend-familie-schule/familienzentrum-manna.html

Bewegungsangebot in der Turnhalle
Mo, Mi, Fr 16:00 bis 17:00 Uhr
Das Angebot richtet sich an Grundschüler*innen

Krabbelgruppe für 0- bis 2-Jährige
Mi 10:00 bis 12:00 Uhr

Tanz AG
Do 16:00 bis 17:30 Uhr
Das Angebot richtet sich an Grundschüler*innen

Seniorensport
Do 9:00 bis 10:00 Uhr und 10:00 bis 11:00 Uhr

AlltagsTrainingsProgramm (ATP)
Kurs über 12 Wochen
Bitte telefonisch melden unter 602 582 84 oder bei Stephanie Panzig
Tel.: 0176/508 631 81, Mail: info@begspo.de

Orte für Sport und Bewegung

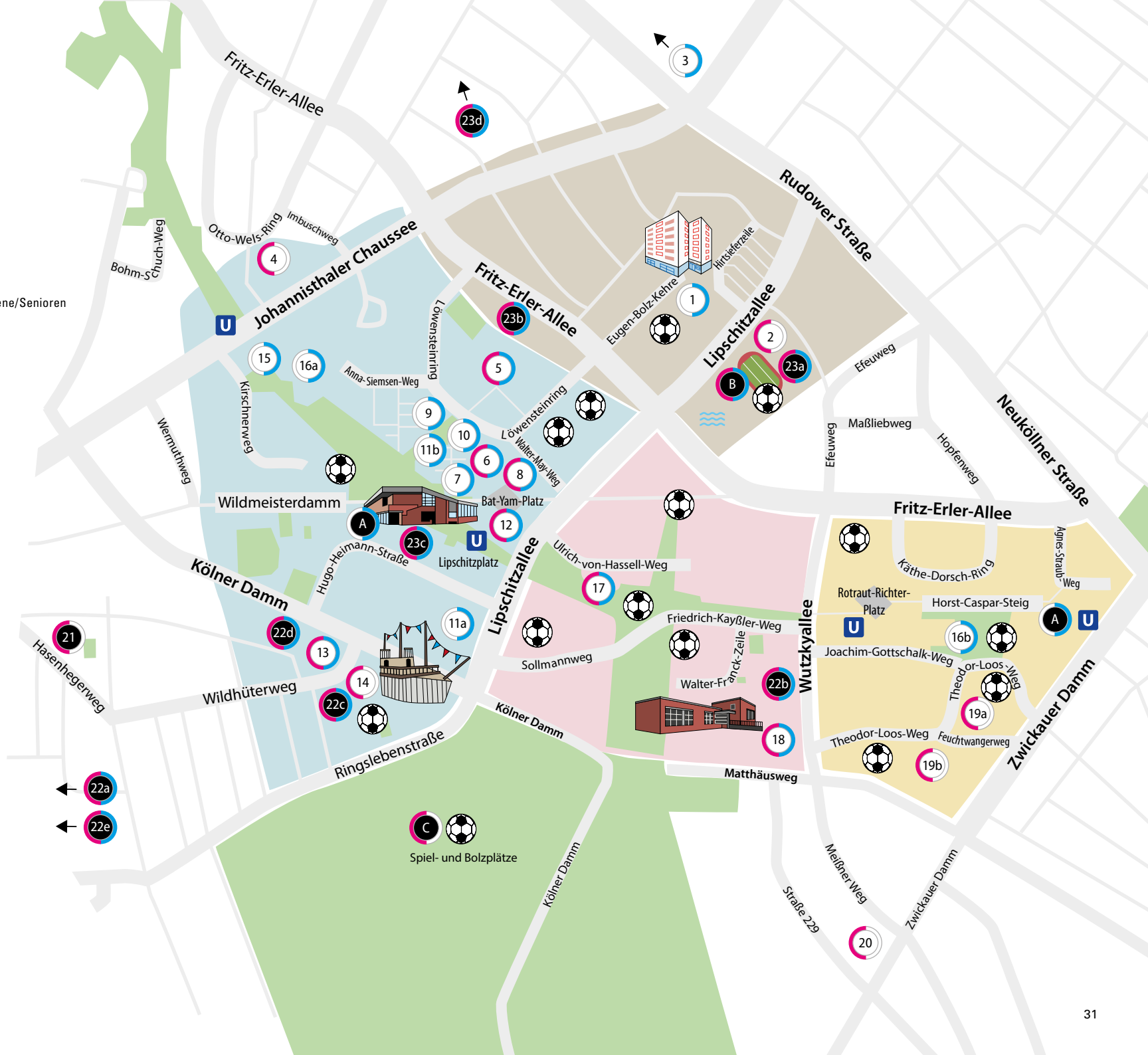
- Angebote für Kinder und/oder Jugendliche
- Angebote für Erwachsene und/oder Senioren
- Angebote für Kinder/Jugendliche & Erwachsene/Senioren
- Vereine, Seiten 48 bis 53
- Umsonst und draußen, Seiten 54 bis 57

Nr. 1 bis 3
Seiten 6 bis 11

Nr. 4 bis 16
Seiten 12 bis 29 und 32 bis 39

Nr. 17 bis 18
Seiten 40 bis 43

Nr. 19 bis 20
Seiten 44 bis 47



13

Wilde Hütte

MITTAGESSEN IN DER WILDEN HÜTTE

Das MädchenSportZentrum „Wilde Hütte“ bietet Mädchen und jungen Frauen diverse (Sport-)Kurse an: Klettern und Streetdance/Hip Hop, Boxen, Capoeira, Orientalischen Tanz und vieles mehr. Neben dem großzügig angelegten Garten und seinem 7 m hohen Kletterturm „Mount Buckow“ gibt es auch einen offenen Jugendbereich. Die Besucherinnen werden von zwei Sozialpädagoginnen sowie von weiteren fachkompetenten Übungsleiterinnen an fünf Tagen in der Woche betreut und angeleitet. Darüber hinaus wird die „Wilde Hütte“ als Treffpunkt genutzt, um sich untereinander auszutauschen, sich auszuruhen und neue Kraft bei Tischtennis, Basketball, Beachvolleyball und Kicker abseits von den alltäglichen Verpflichtungen zu tanken.

Kontakt
Wildhüterweg 2
12353 Berlin
Tel. 604 10 93
Mail: wilde-huette@gsj-berlin.de

www.wilde-huette.de

Am 7 Meter hohen Kletterturm

Hip-Hop bei Diana
Mo 17:00 bis 18:00 Uhr

Bauchtanz für Kleine mit Salina
Mi 18:00 bis 19:00 Uhr

Boxen mit Linos
Mi 15:00 bis 16:00 Uhr

Klettern & Trampolin
Do 15:00 bis 20:00 Uhr

Offenes Klettern für alle (10 bis 100 Jahre)
Do 16:00 bis 20:00 Uhr

Offenes Klettern für Mädchen
Fr 14:00 bis 17:00 Uhr

Bauchtanz für Frauen mit Regina
Di 17:30 bis 20:00 Uhr

Offenes Klettern für alle (10 bis 100 Jahre)
Do 16:00 bis 20:00 Uhr
Dieses Angebot gilt nicht nur für Mädchen, sondern für alle, die Lust auf Klettern haben – egal ob Einsteiger*innen oder Fortgeschrittene,
Kosten: 2,00 Euro

14

Abenteuerspielplatz Wildhüterweg

BLICK AUF DIE GROSSE UND ABWECHSLUNGSREICHE SPIELLANDSCHAFT

Der Abenteuerspielplatz Wildhüterweg und das Bauwagenprojekt Slam-Jam sind Freizeiteinrichtungen für Kinder und Jugendliche von 6 bis 21 Jahren. Auf einem ca. 8.800 m² großen Gelände können sich die Besucher*innen bei abwechslungsreichen Innen- und Außenaktivitäten wie Tischtennis, Basketball, Beachvolleyball und Kicker spielen so richtig austoben, denn Bauhüttenplatz, Klettergerüste, Fußballplatz, Seilbahn und Boule-Bahn bieten große Abwechslung.

Standort Abenteuerspielplatz und Kinder- und Jugendclub
Wildhüterweg/Bauwagenprojekt Slam-Jam
Wildhüterweg 1-3, 12353 Berlin

22c

Standort Turnhalle
Janusz-Korczak-Grundschule, Wildhüterweg 5

Ansprechpartner
Herr Jeremy Brückner, Einrichtungsleiter
Tel.: 604 10 78
Mail: wildhueterweg@neukoelln-jugend.de

Kinder beim freien Spiel in der Turnhalle der Janusz-Korczak-Grundschule

Standort Turnhalle

Freies Spiel in der Turnhalle
6 – 14 Jahre
Mi und Fr 16:00 bis 17:30 Uhr

Öffnungszeiten Abenteuerspielplatz
Montag – Freitag von 12:00 bis 18:15 Uhr

Öffnungszeiten Jugendeinrichtung
Mittwoch & Freitag von 17:00 bis 21:00 Uhr

www.wildhueterweg.de

15

Diakonie-Pflege Simeon gGmbH

© Diakoniewerk Simeon/Birte Zellentin

GRUPPENRAUM MIT BEWEGUNGSSPIELEN

Diakoniewerk Simeon Pflege & Betreuung

Die Diakonie Haltestelle Neukölln-Süd bietet verschiedene Gruppen für Menschen mit einem Pflegegrad, insbesondere auch für Menschen mit Demenz, an – direkt hinter den Gropiuspassagen. Die Räumlichkeiten sind rollstuhlgerecht ausgestattet. Die Gestaltung der Gruppen richtet sich immer nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer*innen. Unsere Bewegungsgruppen sind ein bunter Mix aus Bewegungsübungen, Spielen, Ruhephasen und laden ein zum geselligen Beisammensein. Weitere Gruppen wie Sitztanz, Gedächtnisaktivierung oder Einkaufsbetreuung können auf Anfrage bzw. bei Bedarf angeboten werden.

Ansprechpartnerinnen
Sabine Oldenburg oder Angela Weiland

Standort
Martin Luther-King-Weg 5, 12351 Berlin
Tel.: 392 062 91 oder 0163 6890451
Mail: s.oldenburg@diakoniewerk-simeon.de

www.diakoniewerk-simeon.de/pflege-betreuung/hilfe-bei-demenz

© Diakoniewerk Simeon/Birte Zellentin

Bewegungsgruppe
Mo 10:00 bis 12:00 Uhr
speziell für Menschen mit Demenz
Die Teilnahme an den Gruppen ist zum Ausprobieren kostenlos.
Danach können die Kosten von den Pflegekassen im Rahmen des Entlastungsbetrages übernommen werden. Zu den Möglichkeiten, wie der Entlastungsbetrag genutzt werden kann, werden Sie vor Ort beraten.

16a 16b

Evangelische Kirchengemeinde in der Gropiusstadt

STANDORT IM JOACHIM-GOTTSCHALK-WEG

Evangelische Kirchengemeinde in der Gropiusstadt

Die Evangelische Kirchengemeinde in der Gropiusstadt bietet neben Gottesdiensten und einem aktiven Gemeindeleben auch Beratungen, ein Café und mehrere Bewegungsangebote, die sich vor allem an ältere Menschen richten, an.

Sprechzeiten
Di 16:00 – 18:00 Uhr
Do 12:00 – 14:00 Uhr

Standort a: Martin Luther King
Martin-Luther-King-Weg 6
12351 Berlin
Tel.: 666 892 21
Mail: fleige@kirche-gropiusstadt.de

Sprechzeiten
Di 12:00 – 14:00 Uhr

Standort b: Gropiusstadt Süd
Joachim-Gottschalk-Weg 41
12353 Berlin
Ansprechpartnerin: Birgit Kück
Tel.: 660 909 111
Mail: b.kueck@kk-neukoelln.de

16b

www.kirche-gropiusstadt.de

Standort a: Martin Luther King

Sitztanz
Mo 10:00 bis 11:00 Uhr

Qi Gong
Fr 10:30 bis 11:30 Uhr

Walking-Gruppe
Mi 10:30 Uhr

Walking mit oder ohne Stöcke hält fit!

Standort b: Gropiusstadt Süd

Aktiv & Fit ab 55
Di 9:45 bis 10:45 Uhr und 11:00 bis 12:00 Uhr
mit Claudia Nickäs
Möchten auch Sie „Fit in den Tag“ und „Gesund in die Zukunft“ blicken? Auch wenn Sie lange keinen Sport betrieben haben, sind Sie in meinem Kurs genau richtig. Denn bei mir stehen Spaß und Freude an der Bewegung an erster Stelle. Sie lernen außerdem leichte Entspannungsübungen kennen.
* 38,00 Euro für 10 Termine

Aktiv und fit am Mittwoch
Mi 10:00 bis 11:00 Uhr und 11:30 bis 12:30 Uhr
mit Torsten Funk
Dieses Sportbewegungsprogramm ist sehr geeignet für ältere Menschen. Selbst wer in seiner Bewegung schon eingeschränkt ist und wem das Gehen schwer fällt, kann man bei dieser Gymnastik gut mitmachen. Der Spaß steht im Vordergrund und kleine Entspannungsübungen runden das Training ab.
* 38,00 Euro für 10 Termine

17

Familienzentrum Regenbogen

FAMILIEN GANZ STARK
Evangelischer Kirchenkreis Neukölln

Im Familienzentrum Regenbogen finden regelmäßige Veranstaltungen für Kinder und ihre Eltern statt. Das Elterncafé kombiniert Eltern-Kind-Angebote mit der Möglichkeit zu einem ruhigen Gespräch oder einer Tasse Tee oder Kaffee. Das Elterncafé wird von den Stadtteilmüttern unterstützt und begleitet. In der Babygruppe können die Babys Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und neue Erfahrungen mit allen Sinnen machen. Für die Eltern gibt es Zeit, Fragen und Erfahrungen zu besprechen, Kinderlieder und Spiele kennenzulernen.

Kontakt
Ulrich-von-Hassell-Weg 4
12353 Berlin
Mail: regenbogen@kirche-gropiusstadt.de

www.neukoelln-evangelisch.de/regenbogen

Babymassage
ab der 6. Lebenswoche bis ca. 6 Monate
Mo 9:30 bis 10:30 Uhr mit Klara Pfeffer
Anmeldung und Info unter Telefon 680 85 93-26

Baby- und Kleinkindyoga
ab 3 Monate bis 3 Jahre
Mo 10:45 bis 12:15 Uhr
Anmeldung und Info unter Telefon 680 85 93-26

Elterncafé
Mi 15:00 bis 17:00 Uhr
Fr 8:30 bis 10:30 Uhr

Spaßgymnastik
Mi 16:00 bis 17:00 Uhr im Turnraum
in Kooperation mit dem Frauen-Café Gropiusstadt e. V., vgl. Nr. 5

18

Nachbarschaftszentrum Wutzkyallee

DER BARRIEREFREIE ZUGANG ZUM NACHBARSCHAFTSZENTRUM

Nachbarschaftszentrum Wutzkyallee
Kultur | Demokratie | Nachbarschaft

Das Nachbarschaftszentrum ist ein Ort der Begegnung für alle Generationen, Kulturen und Nationalitäten. Es bietet ein breites Programm und Raum zum Mitmachen und Mitgestalten. Für verschiedene Altersgruppen gibt es die Möglichkeit, die Freizeit zu gestalten und gemeinsam an Ideen oder Projekten zu arbeiten, Hobbys nachzugehen oder einfach Freunde, Familie oder Nachbarn zu treffen. Das großzügige kleinkindfreundliche Außengelände lädt auch zum Basketballspiel, Tischtennis spielen oder Gärtnern ein. Auf unserer Internetseite finden Sie einen Auszug aus unserem aktuellen Programm.

Allgemeine Öffnungszeiten
Mo bis Fr
12:00 – 19:30 Uhr

Kontakt
Wutzkyallee 88
12353 Berlin
Tel.: 661 62 09
Mail: team@wutzkyallee.de

wutzkyallee.de/index.php/unser-aktuelles-programm.html

Babymassage durch KJHV e. V.
Mo 9:00 bis 10:00 Uhr

Kickboxen mit Lutz →
Mo 18:00 bis 19:00 Uhr / 19:00 bis 20:00 Uhr

Gemeinsam gärtnern
Mi 16:00 bis 19:00 Uhr

Tanzkreis „Bunte Mischung“
Mi 18:00 bis 19:00 Uhr / 19:00 bis 20:00 Uhr

Ganzheitliche Gesundheit durch Bewegung und Entspannung →
Di 9:00 bis 10:00 Uhr / 10:00 bis 11:00 Uhr / 11:00 bis 12:00 Uhr

Ganzheitliche Gesundheit durch Bewegung und Entspannung
Do 11:00 bis 12:00 Uhr / 12:00 bis 13:00 Uhr / 13:00 bis 14:00 Uhr

Bewegung und Entspannung tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei

19a 19b

Groopies

Groopies ist ein sozialraumorientiertes Projekt. Der Groopies-Kiezladen im Wohnviertel ist ein offenes Angebot für die Nachbarschaft. An drei Wochentagen ziehen die Kolleg(inn)en dann mit einer roten Spielekiste auf die umliegenden Spielplätze. Kinder dürfen jederzeit dazukommen und das Angebot auch zu jeder Zeit wieder verlassen. Von Mitte November bis Ende März, wenn es zu kalt ist für den Spielplatz, werden gemeinsam mit den Kindern umliegende Kinderclubs und Freizeiteinrichtungen aufgesucht und vorgestellt. Auf Wunsch werden die Kinder nach Einbruch der Dunkelheit bis vor die Haustür begleitet.

Kontakt
Feuchtwangerweg 1
Frau Abbas, Frau Rifai, Frau Braun und Herr Arsla
Tel.: 602 596 45, Mail: groopies@evin-ev.de

Standort a: zwischen Harry-Liedtke-Pfad & Theodor-Loos-Weg
Standort b: Theodor-Loos-Weg 17

www.evin-ev.de/?page_id=1923

Der „Holzspielplatz“ und der Spielplatz „Pippies Welt“ sind Ziele der Groopies, um mit den Kindern draußen zu spielen.

Das ist die rote Kiste

Standort a: Spielplatz „Pippies Welt“

Mo 15:00 bis 18:00 Uhr (im Winter 15:00 bis 17:00 Uhr)

Standort b: „Holzspielplatz“

Mi und Do 15:00 bis 18:00 Uhr (im Winter 15:00 bis 17:00 Uhr)

20

Kinderclubhaus Zwicke

Die Zwicke ist ein Kinder- und Familienzentrum am Zwickauer Damm. Mit seinen 70 Jahren gilt es als Berlins ältestes Jugendfreizeitheim. Unter dem Leitgedanken bewegen-erleben-begreifen richten wir unser Angebot speziell an Kinder und deren Familien. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche von 6 bis 15 Jahren. Die Zwicke als jahrelanger Treffpunkt versteht sich in ihrer Beständigkeit auch als Ort für Innovation und Nachhaltigkeit. Wir legen dabei Wert auf ein Miteinander, das von Achtsamkeit, Verständnis und Vertrauen geprägt ist.

Kontakt
Zwickauer Damm 112
12355 Berlin
Tel.: 661 12 74
Mail: kchzwicke@gmx.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 13:00 bis 19:00 Uhr

www.kinderclubhauszwicke.wordpress.com

Die Zwicke ist ein schöner Ort, um Leute zu treffen – egal ob im Haus oder draußen im großen Garten. Wir freuen uns auf Euch!

Genaue Angaben und Uhrzeiten findet Ihr auf unserer Website. Hier ein paar Beispiele:

Montag	Filzen
Dienstag	Sport
Mittwoch	Mittagssnack
Donnerstag	Werkeln
Freitag	Basteln

21

Alba Berlin Basketballteam e. V.

Seit 2016 ist die ALBA Jugend in der Gropiusstadt aktiv. Unterstützt durch lokale Partner organisieren die Albatrosse innerhalb und außerhalb von Schulen Basketball- und Sporteinheiten für Kinder und Jugendliche, die sonst keinen Zugang zu Sportangeboten hätten.

Sporthalle der Lisa-Tetzner-Grundschule
Hasenhegerweg 12
12353 Berlin

Ansprechpartnerin allgemein und Kitasport
Elisa Lierhaus, Kiezkoordinatorin Gropiusstadt
Tel.: +49 30 300905-58
Fax: +49 30 300905-98
Mail: elisa.lierhaus@albaberlin.de

Ansprechpartner Schulvereinsteam ALBA
Stefan Ludwig
Mail: stefan.ludwig@albajugend.de

- www.albaberlin.de/jugend
- www.facebook.de/albajugend
- www.twitter.com/albajugend

Kiezkoordinatorin Elisa Lierhaus

Jugendtrainer Stefan Ludwig

Schulvereinsteam ALBA Gropiusstadt
Do 15:45 bis 17:00 Uhr und Fr 15:30 bis 17:00 Uhr
Dieses Angebot richtet sich an basketballinteressierte Kinder der 2. bis 6. Klassenstufe
€€ *

Kitasport ALBA Gropiusstadt
Do 16:00 bis 17:00 Uhr
Dieses Angebot richtet sich an 3- bis 6-jährige Kinder
€€ *

* je nach Vereinsmitgliedschaft: regulär vierteljährlich 75,00 Euro; mit Bildungspaket vierteljährlich 30,00 Euro

22a 22b 22c 22d 22e

SV Buckow 1897 e. V.

Der Sportverein SV Buckow 1897 e. V. macht Angebote im Bereich Handball und Gymnastik/Tanz. Ob Aerobic oder Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulengymnastik oder Walking – das Programm ist vielfältig, und für jede Altersgruppe und jeden Fitnesszustand ist etwas dabei. Bei den Handballgruppen freut sich vor allem der Jugendbereich über Nachwuchs. Wer möchte einmal zum Probetraining vorbeikommen?

Standort a (Geschäftsstelle)
Buckower Damm 260-262, 12349 Berlin

Ansprechpartner: Dieter Hoffmann
Tel: 742 25 58, Mail: dieter.hoffmann@svbuckow.de

22b

Standort b: Hermann-von-Helmholtz-Schule, Wutzkyallee 80
Standort c: Janusz Korzcak Schule, Wildhüterweg 5
Standort d: Wilde Hütte, Wildhüterweg 2
Standort e: Sporthalle an den Achterhöfen 13 – 17

www.svbuckow.de

Standort b: Hermann-von-Helmholtz-Schule

Handball (Weibliche B-Jugend)
Mo 18:00 bis 20:00 Uhr
Do 18:00 bis 22:00 Uhr
Ansprechpartner Handball: Stefan Maess
Tel.: 0176/ 432 730 60

Standort c: Janusz Korczak Schule

Handball (Männliche B-/C-Jugend)
Mi 18:45 bis 20:00 Uhr
Ansprechpartner Handball: Stefan Maess
Tel.: 0176/ 432 730 60

Standort d: Wilde Hütte

Orientalischer Tanz
Mi 18:00 bis 19:00 Uhr (Mädchen ab 6 Jahre)
Mi 19:00 bis 20:00 Uhr (Mädchen ab 12 Jahre)
Ansprechpartnerin: Regina Kriese
Tel.: 0152 193 145 48

Standort d: Wilde Hütte

Orientalischer Tanz
Di 17:30 bis 18:30 Uhr (Frauen/Anfängerinnen)
Di 18:45 bis 19:45 Uhr (Frauen/Fortgeschrittene)
Ansprechpartnerin: Regina Kriese
Tel.: 0152 193 145 48

Standort e: Sporthalle an den Achterhöfen

Die Vielfalt an Angeboten an diesem Standort entnehmen Sie bitte der genannten Internetseite.

Monatliche Mitgliedsbeiträge (ab Januar 2019) – Auszug aus der Beitragsordnung

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre:	8,00 Euro
Erwachsene Gymnastik:	13,50 Euro* (darunter fällt auch Orientalischer Tanz)
Erwachsene Handball:	14,50 Euro

* Für diesen Beitrag können alle Angebote der Abteilung genutzt werden.

23a 23b 23c 23d

TuS Neukölln 1865 e. V.

Der Turn- und Sportverein Neukölln 1865 e. V. fördert den Kinder-, Jugend-, Erwachsenen-, Breiten-, Wettkampf-, Gesundheits- und Seniorensport in Berlin Neukölln. Neben vielen Wettkampfsportarten gibt es Gymnastik, Aerobic, Fitness- und Gesundheitssport. Die Angebote sind offen für alle Bewegungsinteressierten. Melden Sie sich, wenn sie einmal unverbindlich bei einer Gruppe mitmachen wollen!

Sprechzeiten
Di 14:00 – 16:30 Uhr
Do 14:00 – 21:00 Uhr

Standort a (Geschäftsstelle TuS Neukölln)
Lipschitzallee 29 (Sportplatz degewo Stadion)
12351 Berlin
Tel.: 687 57 56, Mail: geschaeftsstelle@tus-neukoelln.de

Standort b
Sporthalle Walter-Gropius Schule, Fritz-Erler-Allee 86-96

23c

Standort c
Paul-Rusch-Sportplatz, Hugo-Heimann-Straße 24

Standort d
Sporthalle Zürich Grundschule, Wederstraße 49

Standort b: Walter-Gropius-Schule

Handball Freizeit Team 1 (Männer)
Mo 20:00 bis 21:30 Uhr
Monatlicher Mitgliedsbeitrag 8,00 Euro + Abteilungsbeitrag 4,00 Euro
Ansprechpartner: Volker Pohland, Tel.: 605 21 56

Ü40 Herren Freizeitsport (Handball)
Do 20:00 Uhr
Monatlicher Mitgliedsbeitrag 8,00 Euro + Abteilungsbeitrag 4,00 Euro
Ansprechpartner: Volker Pohland, Tel.: 605 21 56

Standort c: Paul-Rusch-Sportplatz, Sporthalle Kölner Damm

Ü40 Herren Freizeitsport (Handball)
Fr 20:00 Uhr (nur im Sommer-Trainingsplan 01.04. - 30.09)
Monatlicher Mitgliedsbeitrag 8,00 Euro + Abteilungsbeitrag 4,00 Euro
Ansprechpartner: Volker Pohland, Tel.: 605 21 56

Standort d: Zürich Grundschule

Gymnastik nach Musik für Frauen 60+
Di 17:30 bis 19:00 Uhr
In der ersten Stunde wird abwechslungsreiche und funktionelle Gymnastik ausgeübt und in der letzten ½ Stunde auf der Gymnastik-Matte Entspannungs- und Atemübungen sowie Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Gruppe ist jederzeit offen für neue Mitglieder, 2-3 unverbindliche Schnuppertermine sind möglich.
Monatlicher Mitgliedsbeitrag 8,00 Euro + Abteilungsbeitrag 1,00 Euro
Ansprechpartnerin: Jutta Bork, Tel.: 606 77 50

Standort d: Zürich Grundschule

Eltern-Kind-Gruppe „Purzelturnen“
Do 16:00 bis 17:30 Uhr
Monatlicher Mitgliedsbeitrag für Kinder bis 14 Jahre: 5,00 Euro
Ansprechpartnerin: Claudia Becker, Tel.: 0179 / 666 20 85

Fitness, Sport und Spiele für Jungen
Do 17:30 bis 19:00 Uhr
Ansprechpartnerin: Claudia Becker, Tel.: 0179 / 666 20 85
Monatlicher Mitgliedsbeitrag für Kinder bis 14 Jahre: 5,00 Euro,
für Jugendliche ab 15 Jahre: 6,00 Euro

Erfahren Sie mehr über weitere Angebote auf www.tus-neukoelln.de

Bewegungsparcours Gropiusmeile

Umsonst und draußen

degewo
Mehr Stadt. Mehr Leben

Die Gropiusmeile bietet insbesondere Senior(inn)en sowie Erwachsenen Möglichkeiten an, körperlich aktiv zu werden. An drei zentralen „Fitnesstreffs“ (durch Fähnchen markiert) sowie weiteren Fitnessstationen entlang des Parcours stehen spezielle Trainingsgeräte, die leicht zu bedienen sind und dazu anregen, die Benutzung auch in Spaziergänge und tägliche Wege zu integrieren.

▷ http://www.gropiusmeile.de/verlaufsplan

Parcoursgeräte auf der Gropiusmeile
Dehnstange, Reckstange, Schultertrainer

So kann das Training an den Fitnessgeräten aussehen. Es lassen sich Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verschiedener Körperbereiche trainieren.

Sportkleidung ist zur Nutzung der Geräte nicht zwingend erforderlich.

Bitte lesen Sie sich die Hinweise zu den Übungen gründlich durch und benutzen Sie die Geräte nicht, wenn sie beschädigt sind.

▷ **Tipp:** mit einem Lächeln ist es weniger anstrengend ...

B

Degewo Stadion

Umsonst und draußen

degewo
Mehr Stadt. Mehr Leben

Die Sportflächen im degewo Stadion werden durch verschiedene Vereine genutzt, können aber auch von allen anderen Bewohner*innen eigenständig genutzt werden. Die Laufbahn bietet sich an für Lauf- oder Walking-Einheiten – egal, ob alleine oder in einer Kleingruppe. Bitte nehmen Sie Rücksicht auf Vereins- oder Schulsportgruppen, die gerade dort trainieren.

Wenn Ihnen der Kampf gegen den inneren Schweinehund schwerfällt oder sie nicht alleine Ihre Runden drehen wollen, melden Sie dich doch mal bei den Trainer*innen des LC Stolpertruppe. Diese treffen sich regelmäßig zum Laufen und Walken am degewo Stadion. Die Uhrzeiten sind vor Ort angegeben. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, sich von den Trainer*innen das Sportabzeichen abnehmen zu lassen.

Treffpunkt: LC Stolpertruppe, Lipschitzallee 29, 12351 Berlin

Abnahme des Sportabzeichens für Menschen mit und ohne Behinderung
Mi ab 15:00 bis 17:00 Uhr / Sa ab 14:00 bis 17:00 Uhr

C

Spiel- und Bolzplätze

Umsonst und draußen

▷ Toben, klettern, Burgen bauen: In der Gropiusstadt finden Kinder und Jugendliche zahlreiche Spielplätze über das gesamte Quartier verteilt.

Ob Abenteuerspielplatz, große oder kleine Themenwelten – auf den Spielplätzen können Kinder Bewegungsdrang und Fantasie freien Lauf lassen. Ob alleine, mit Freunden oder der ganzen Familie.

Eine Übersicht der Berliner Spielplätze – sortiert nach Stadtgebieten – finden Sie im Internet … und auch auf unserer großen Übersichtskarte auf S. 30

▷ www.berlin.de/kultur-und-tickets/tipps/kinder/spielplatz/neukoelln

Glossar

ATEMGYMNASTIK

Die Atemmuskulatur lässt sich – wie andere Muskeln auch – durch gezielte Übungen trainieren. Atemgymnastik dient also der Kräftigung der Atemmuskulatur und bewirkt damit eine Steigerung der Atemleistung.

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Übungen mit ruhiger Atmung im Stehen, Sitzen oder Liegen verbessern die Körperhaltung, und steigern das Wohlbefinden. Die einfachen Bewegungsabläufe werden den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen angepasst. Wir mobilisieren Gelenke und Wirbelsäule, dehnen und kräftigen den ganzen Körper. Musik oder Stille sorgt für einen abwechslungsreichen Ablauf.

FELDENKRAIS

Die Feldenkrais-Methode beruht auf der genauen Wahrnehmung der eigenen Bewegungsmuster, die ein klares Bild des Körpers ermöglicht. Durch Üben können sämtliche Bewegungsabläufe, die man im Alltag benötigt, optimiert werden. Geist und Körper werden angeregt und beweglich gemacht.

FITNESSGYMNASTIK

In diesem Kurs werden mit klassischen Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen die körperliche Ausdauer, Kraft sowie das allgemeine Körperbewusstsein verbessert.

KICKBOXEN

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie beim Karate oder Taekwondo mit Boxbewegungen kombiniert wird. Es geht hierbei nicht nur um Kraft, sondern auch um Technik und Taktik.

LINE-DANCE

Line-Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine spezielle Art des Walkens, die mit dem Einsatz von Stöcken unterstützt wird. Ziel ist es, durch diese Stöcke eine zusätzliche, regelmäßige Bewegung des Oberkörpers zu erzwingen und so noch mehr Muskeln zu trainieren.

PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert. Eine kontrolliert Bewegungsausführung steht beim Pilates im Vordergrund.

QI GONG

Qi Gong ist eine alte chinesische Methode zur Stärkung der Gesundheit. Die langsamen Bewegungen mit ruhiger Atmung dehnen, kräftigen und entspannen die Muskeln und wirken entlastend auf die Wirbelsäule und die Gelenke. Die Übungen wirken positiv auf die inneren Organe und den Kreislauf, fördern den Stoffwechsel, bringen Gelassenheit und Lebensfreude.

SITZTANZ

Tanzen kann man auch im Sitzen! Arme, Oberkörper oder einfache Bewegungskombinationen der Füße. Bewegung zu Musik macht auf jeden Fall Spaß.

TEPPICH CURLING

Beim Teppich Curling spielen zwei Teams mit je einem Stein möglichst nahe ins Zentrum, beziehungsweise versuchen, gegnerische Steine vom Zentrum weg zu halten.

YOGA

Yoga kommt aus Indien. Die Lehre verbindet philosophische Überlegungen mit geistigen und körperlichen Übungen. Die Säulen des Yoga sind Atemübungen, Meditation, Asanas, Entspannung und richtige Ernährung. Körper, Geist und Seele sollen verbunden werden.

YOLATES

Yolates verknüpft die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen.

Ich bin dabei!

STADTBEWEGUNG

Stadtbewegung e.V.
Wilhelmine-Gemberg-Weg 10
10179 Berlin
info@stadtbewegung.de
https://stadtbewegung.de

bisog

Berliner Institut für settingorientierte
Gesundheitsförderung – Häfelinger, Kupilas
Partnerschaft Gesundheitswissenschaftler
c/o Verena Kupilas
Höhndorfstraße 16
12101 Berlin
kontakt@bisog.de
www.bisog.de

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

STÄDTEBAU-FÖRDERUNG

SOZIALE STADT

QM Quartiersmanagement GROPIUSSTADT

berlin Berlin