



STADTBEWEGUNG

Bewegte Gropiusstadt – drinnen und draußen

Bewegungsmöglichkeiten in deiner Nachbarschaft



**Beweg
Dich
mit uns!**

bisog Berliner Institut für
settingorientierte
Gesundheitsförderung

Liebe Anwohnerinnen und Anwohner der Gropiusstadt,

diese Broschüre soll Ihnen helfen, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen.

Bewegung stärkt die Gesundheit, schafft Kontakte zu anderen Menschen und macht Freude. 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 jeden Gesundheitszustand. Sportvereine bieten vielfältige Gruppen für Sport und Spiel. Es ist für jeden Geldbeutel etwas dabei. Wir möchten Ihnen den Weg zu mehr Bewegung erleichtern. In dieser Broschüre finden Sie zunächst eine

Karte mit einer Übersicht, wo in Ihrer Nachbarschaft Bewegungsangebote und geeignete Orte für Bewegung zu finden sind. Die Orte sind mit Nummern markiert. Unter dieser Nummer finden Sie auf den Folgeseiten eine Übersicht der Sportangebote an diesem Ort. Diese sind unterteilt in Angebote für Kinder und Jugendliche (Pink) sowie Erwachsene und Senioren (Blau). Dies können Sie auch gleich auf der Karte an der Markierung des Ortes erkennen. Da sich manchmal Zeiten und Orte der Bewegungsangebote ändern, melden Sie sich bitte vor Ihrem ersten Besuch am besten per Telefon oder E-Mail kurz bei dem/der genannten Ansprechpartner*in an.

Zeichenerklärung



Angebote für Kinder und/oder Jugendliche



Angebote für Erwachsene und/oder Senioren



Angebote sind kostenlos



Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis



Angebote kosten einen Kurs- oder Mitgliedsbeitrag

Und dann ... viel Spaß in Bewegung!

Das Team vom Quartiersmanagement Gropiusstadt, dem Verein Stadtbewegung e. V. und BISOG – Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung

Orte für Sport und Bewegung

Auf vielen Grünflächen in der Gropiusstadt finden Sie Sport- und Turngeräte zum Üben im Freien. Oder einfach zum Spaziergehen. Die anderen farbig unterlegten Bereiche markieren vier Wohnquartiere in der Gropiusstadt.

Nr. 1-7
Seiten 5 bis 23

Nr. 1-15
Seiten 24 bis 53

Nr. 1-3
Seiten 54 bis 59

Nr. 1-4
Seiten 24 bis 53



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.: 303 614 12
Mail: waschhaus-cafe@gmx.de

Ansprechpartner*innen

Herr Sandro Haier und Frau Azra Tatarevic

► www.stzneukoelln.de/waschhaus-cafe

ERWACHSENE & SENIOREN

KOSTEN

Bewegungsgruppe rheumatische Erkrankungen

Mo 13:00 bis 14:00 Uhr, Kostenbeteiligung 1 €/Treffen



Line-Dance

Di ab 17:00 Uhr



Meditation

Mi 18:30 bis 19:30 Uhr (50 € für 10 Termine)



Teppich Curling

Do 15:00 bis 17:00 Uhr





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
Standort c: Paul-Rusch-Sportplatz, Hugo-Heimann-Straße 24
Standort d: Sporthalle Zürich Grundschule, Wederstraße 49

► tus-neukoelln.de

ERWACHSENE & SENIOREN: **STANDORT B - WALTER-GROPIUS-SCHULE**

KOSTEN

Ü40 Herren Freizeitsport

Do 20:00 Uhr
Kostenbeteiligung 8,00 Euro plus Abteilungsbeitrag
Trainer und Ansprechpartner: Volker Pohland, Tel.: 605 21 56



ERWACHSENE & SENIOREN: **STANDORT C - PAUL-RUSCH-SPORTPLATZ**

Ü40 Herren Freizeitsport

Fr 20:00 Uhr (nur im Sommer-Trainingsplan 01.04.-30.09)
Kostenbeteiligung 8,00 Euro plus Abteilungsbeitrag
Trainer und Ansprechpartner: Volker Pohland, Tel.: 605 21 56



ERWACHSENE & SENIOREN: **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



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

KINDER

KOSTEN

Eltern-Kind-Gruppe

Mo und Mi 10:00 bis 12:00 Uhr im Frauencafé



Spaß Gymnastik

Mo 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Evang. Kita Regenbogen (Ulrich-von-Hassel-Weg 4)



ERWACHSENE & SENIOREN

Walking für Frauen

Mittwochs / auf Anfrage



Turnen für Senioren

Mi 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus am Bat Yam Platz 1



KINDER & JUGENDLICHE

KOSTEN

Kindertanzgruppe 4 bis 12 Jahre

Mo 16:00 bis 18:00 Uhr



ERWACHSENE & SENIOREN

Gymnastik für Senioren mit Apolona

Fr 9:00 bis 10:00 Uhr im Sportkabinett des Gemeinschaftshauses



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 Juliya Pankratyeva

► www.integrationsverein-impuls.de

Gemeinschaftshaus Gropiusstadt



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

Kontakt

Bat-Yam-Platz 1
12353 Berlin

Mail: gemeinschaftshaus.gropiusstadt@bezirksamt-neukoelln.de

Ansprechpartner*innen und Telefon

vgl. Kursangebote

Kosten

Bitte bei den Übungsleiter*innen erfragen.

Bewegungsangebote

Das Programm findet man auch im Internet.

- ▶ www.berlin.de/kunst-und-kultur-neukoelln/kulturrorte/gemeinschaftshaus/

KINDER & JUGENDLICHE

Gardetänze für Kinder und Jugendliche, Berliner Carnevalsverein e. V.

Di 16:00 bis 21:00 Uhr im Sportkabinett

Herr Dombrowski mittwochs 18 – 21 Uhr im Sportkabinett, Herr Muß, Infos unter (030) 604 29 03 (*wie soll man das verstehen?*)

ERWACHSENE & SENIOREN

Gymnastikkurs der Deutschen Rheumaliga

Mi 16:00 bis 18:00 Uhr im Sportkabinett

Infos bei Herrn Rosinsky unter (030) 322 902 90

Turnen für Senioren

Di 10:00 bis 12:00 Uhr bei **Frau Schuh oder**

Infos bei Frau Schuh (030) 602 46 17

Tischtennis für Senioren

Mi 9:00 bis 12:00 Uhr im Sportkabinett **BA Neukölln? Seniorenservice**

Infos bei Frau Anette Müller unter (030) 902 39 - 22 98

Seniorenport „Agile Senioren“

Mi 12:15 bis 13:15 Uhr

Do 11:00 bis 12:00 Uhr

Fr 10:45 bis 11:45 Uhr / 12:00 bis 13:00 Uhr

Infos bei Frau Gabriele Müller unter (030) 548 777 78

Seniorentanzgruppe

Do 14:00 bis 16:00 Uhr im Sportkabinett

Infos bei Frau Spangenberg unter (030) 602 42 72

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 Demenz, mit geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen sowie für betreuende pflegende Angehörige engagieren.

Für den Personenkreis der pflegenden Angehörigen und für Pflegebedürftige gibt es Bewegungsangebote.

Kontakt

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

Anmeldung

Frau Pervin Tosun, montags 11-13 Uhr

► <http://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement>

Yoga für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige

Interkulturelle Gruppe, Termine in der Regel freitags

Bitte vorher anmelden!



LeNa – Projekt Lebendige Nachbarschaft

LeNa ist ein Projekt des Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd, was die Teilhabe zugewanderter Menschen am nachbarschaftlichen Leben und an deren Engagement Interessierter in Neukölln-Süd fördert und unterstützt. Hier finden Migrant*innen sprachlich und kulturell passende Angebote zur Gruppenteilnahme, Gesundheitsförderung und Freizeitgestaltung.

Kontakt

Löwensteinring 13 A

12043 Berlin

Tel.: 603 20 22

Mail: nachbarschaft@lena-neukoelln-sued.de

Sprechzeiten

Mo 10:00 – 13.00 Uhr

Fr 13.00 – 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Frau Nakiye Yildiz (eine türkische Übersetzung ist möglich)

► www.stzneukoelln.de/lena-lebendige-nachbarschaft

ERWACHSENE & SENIOREN

KOSTEN

Bewegungsgruppe

Mi 10:00 bis 12:00 Uhr

im **Sommer** Löwensteinring 13 A, im **Winter**-Eugen-Bolz Kehre 12



Laufgruppe Nordic Walking

Do 17:30 Uhr

Treffpunkt?



Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Süd



Das Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd 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 Waschküchen. Es gibt auch Kurse nur für Frauen.

| | |
|-------------------|---------------------|
| Standort a | Standort b |
| Lipschitzallee 80 | Löwensteinring 13 A |
| 12353 Berlin | xxxxx 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: info@selbsthilfe-neukoelln.de

Ansprechpartner*innen
 Frau Kleibs und Frau Schellenberg

▶ www.stzneukoelln.de/neukoelln-sued/kurse

ERWACHSENE & SENIOREN: STANDORT A-LIPSCHITZALLEE

KOSTEN

| | |
|--|---|
| Feldenkreis Do 19:00 bis 20:00 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 2. und 4. Freitag im Monat 16:00 bis 18:00 Uhr | ● |
| Schlaganfall mit Bewegungsübungen 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14:00 bis 16:00 Uhr | ● |

ERWACHSENE & SENIOREN: STANDORT B-LÖWENSTEINRING

| | |
|--|---|
| Hatha Yoga Mo 18:30 bis 20:00 Uhr | ● |
| Yolates (Yoga und Pilates) Fr 9:00 bis 10:00 Uhr | ● |
| Yoga für Frauen Fr 10:00 bis 11:00 Uhr | ● |
| Frauengruppe aktiv 60+ Mi 10:30 bis 13:00 Uhr | ● |
| Gymnastikgruppe gesund, fit und entspannt Do 9:00 bis 10:00 Uhr und 10:00 bis 12:00 Uhr | ● |

- Gesundheitskurse* 70,00 Euro für 10 Termine.
- Selbsthilfegruppen gegen Spende.

* 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 Kursleiterin/Kursleiter zu zahlen.

Alba Berlin Basketballteam e. V.



LISA-TETZNER-GRUNDSCHULE



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



▲ Jugendtrainer StefanLudwig

KINDER & JUGENDLICHE

KOSTEN

Schulvereinsteam ALBA Gropiusstadt

Dieses Angebot richtet sich an basketballinteressierte Kinder der Jahrgänge 2005-2009, **besser Klasse oder Alter angeben, in 1 Jahr stimmt es nicht mehr**
Do 15.45 bis 17.00 Uhr und Fr 15.30 bis 17.00 Uhr

Kitasport ALBA Gropiusstadt

Dieses Angebot richtet sich an 3-6 Jährige
Do 16.00 bis 17.00 Uhr

- je nach Vereinsmitgliedschaft
regulär vierteljährlich 75,00 Euro, mit Bildungspaket vierteljährlich 30,00 Euro

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 – 21 Jahren. Auf einem ca. 8800 m² großen Gelände können sich die Besucher*innen bei abwechslungsreichen Innen- und Außenaktivitäten richtig austoben: Bauhüttenplatz, Klettergerüste, Fußballplatz, Seilbahn und Boule-Bahn bieten große Abwechslung.

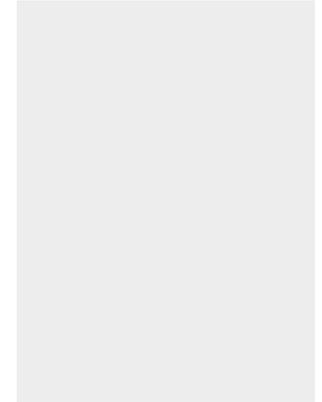
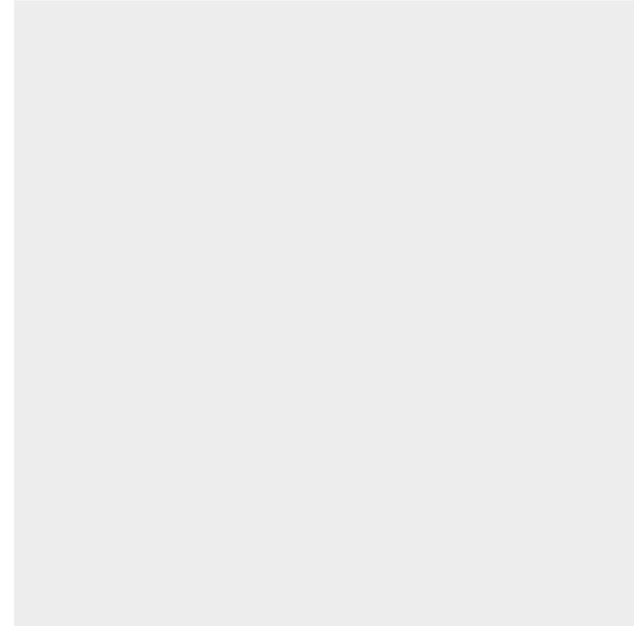
Standort

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

Ansprechpartner

Jeremy Brückner
 Tel.: 604 10 78
 Mail: xxxxxxxx@xxxxxxxx

▶ www.xxxxxxxx.de



▲ xxx

KINDER & JUGENDLICHE

KOSTEN

Freies Spiel in der Turnhalle

6 - 14 Jahre
 Mi und Fr 16:00 bis 17:30 Uhr
 in der Turnhalle der Janusz-Korczak-Grundschule im Wildhüterweg 5



Wilde Hütte



Das MädchenSportZentrum „Wilde Hütte“ bietet Mädchen und jungen Frauen diverse (Sport-)Kurse an: Klettern und Street-dance/Hip Hop, Boxen, Capoeira, Orientalischen Tanz und vieles mehr. Im Garten gibt es rund um den 7 Meter hohen Kletter-turm „Mount Buckow“, 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 unterein-ander auszutauschen, auszuruhen und neue Kraft 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



KINDER & JUGENDLICHE

KOSTEN

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



ERWACHSENE & SENIOREN

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.



● 2,00 Euro für Erwachsene



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 v.a. der Jugendbereich über Nachwuchs. Wer möchte einmal zum Probetraining vorbeikommen?

Sprechzeiten?

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

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

Standort b: Hermann-von-Helmholtz-Schule, Wutzkyallee 80
Standort c: Janusz Korczak Schule, Wildhüterweg 5
Standort d: Wilde Hütte, Wildhüterweg 2

▶ www.svbuckow.de

KINDER & JUGENDLICHE: STANDORT B - HERMANN-VON-HELMHOLTZ-SCHULE KOSTEN

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



KINDER & JUGENDLICHE: STANDORT C - JANUSZ KORCZAK SCHULE KOSTEN

Handball (Männliche B-/C-Jugend)

Mi 18:45 bis 20:00 Uhr

Ansprechpartner Handball: Stefan Maess, Tel.: 0176/ 432 730 60



KINDER & JUGENDLICHE: STANDORT D - WILDE HÜTTE KOSTEN

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 Gymnastik/Tanz: Ellen Falkenau, Tel.: 284 769 17



ERWACHSENE & SENIOREN: 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 Gymnastik/Tanz: Ellen Falkenau, Tel.: 284 769 17



● **Monatlicher Mitgliedsbeitrag**

| | |
|-------------------------------------|--------------|
| Kinder und Jugendlich bis 18 Jahre: | 8,00 Euro |
| Erwachsene (Gymnastik): | 13,50 Euro * |
| Erwachsene (Handball): | 14,50 Euro |

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

Familienzentrum Regenbogen



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

KINDER & JUGENDLICHE

KOSTEN

Babygruppe

Do 10:00 bis 11:30 Uhr mit Klara Pfeffer
Um Anmeldung wird gebeten.
Kosten: 48,00 Euro für 8 Termine



ERWACHSENE & SENIOREN

Elterncafé

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



Spaßgymnastik

Mo 16:00 bis 17:00 Uhr im Turnraum, in Kooperation mit dem Frauencafé



Nachbarschaftszentrum Wutzkyallee



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.

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

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

Unter
▶ wutzkyallee.de/index.php/unser-aktuelles-programm.html
findet man einen Auszug aus dem aktuellen Programm.

KINDER & JUGENDLICHE

KOSTEN

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



ERWACHSENE & SENIOREN

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



Groopies



DAS TEAM UNTERWEGS MIT DER BERÜHMTEN ROTEN KISTE



Groopies ist ein sozialraumorientiertes Projekt. Der Groopies-Kiezladen im Wohnviertel ist ein offenes Angebot für die Nachbarschaft. An drei Wochentagen ziehen die Kolleg*innen 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 nachh Einbruch der Dunkelheit bis vor die Haustür begleitet.

Ansprechpartnerinnen

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

Standort: Feuchtwangerweg 1/Ecke Teodor-Loos-Weg

► www.evin-ev.de/?page_id=1923



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

KINDER & JUGENDLICHE

KOSTEN

Standort 2a: Spielplatz „Pippies Welt“

(zwischen Harry-Liedtke-Pfad & Theodor-Loos-Weg)
 Mo 15:00 bis 18:00 Uhr (im Winter 15:00 bis 17:00 Uhr)

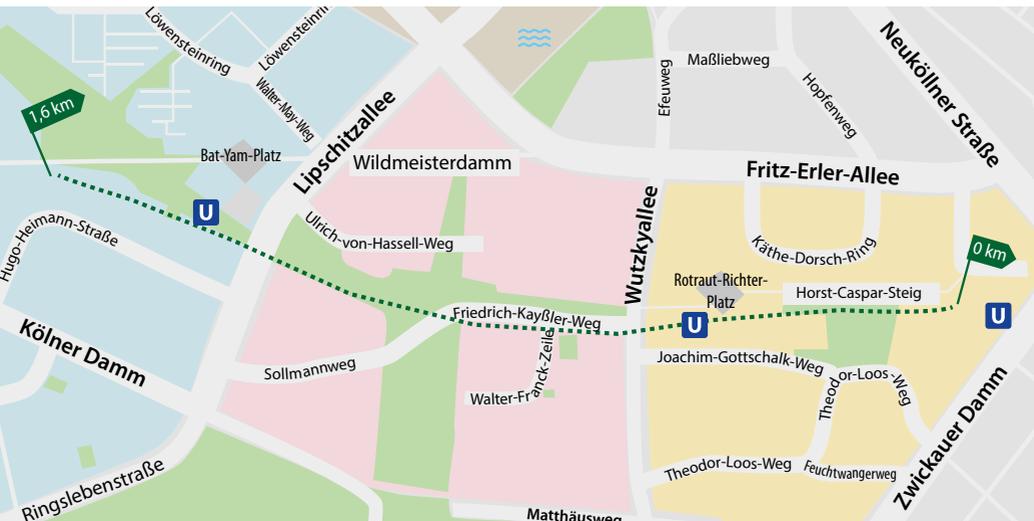


Standort 2b: „Holzspielplatz“

(Theodor-Loos-Weg 17)
 Mi und Do 15:00 bis 18:00 Uhr (im Winter 15:00 bis 17:00 Uhr)



Bewegungsparcours Gropiusmeile



Die Gropiusmeile bietet insbesondere Seniorinnen und Senioren sowie den Erwachsenen Möglichkeiten an, in ihrem Wohnumfeld körperlich aktiv zu werden.

An zwei zentralen Fitnesspunkten sowie neun weiteren Fitnessstationen entlang des Parcours stehen spezielle Trainingsgeräte, die leicht zu bedienen sind und dazu animieren, die Benutzung auch in Spaziergänge und tägliche Wege zu integrieren.

Mit zusätzlichen Programmen wie dem Gropius-Lauf, Nordic Walking auf der Gropiusmeile oder Einführungen zu den Geräten wurden weitere attraktive Möglichkeiten zur Nutzung der Gropiusmeile geschaffen.

► <http://www.gropiusmeile.de/verlaufplan>



► Ein paar Worte zum Bild an dieser Stelle zu den Geräten und wofür sie gut sind: Wirbelsäule, Ausdauer, Armkraft.

Kinderclubhaus Zwicke



Die „Zwicke“ ist ein Kinder- und Familienzentrum am Zwickauer Damm und gilt so als das älteste Jugendfreizeitheim in Berlin. Unter dem Leitgedanken „bewegen – erleben – begreifen“ richten sich Angebote speziell an Kinder und deren Familien. Dazu findet man neben Möglichkeiten zum Einrad fahren, Jonglieren, Tischtennis, Billard, Kicker, Fußball- oder Basketball spielen, findet auch regelmäßige angeleitete Bewegungsangebote im Wochenplan.

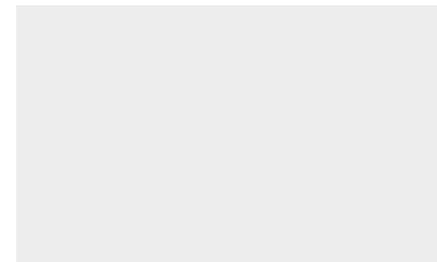
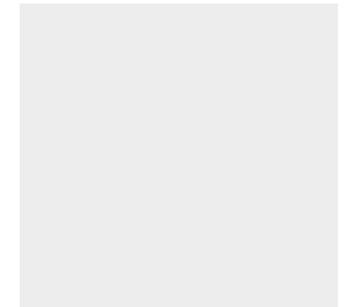
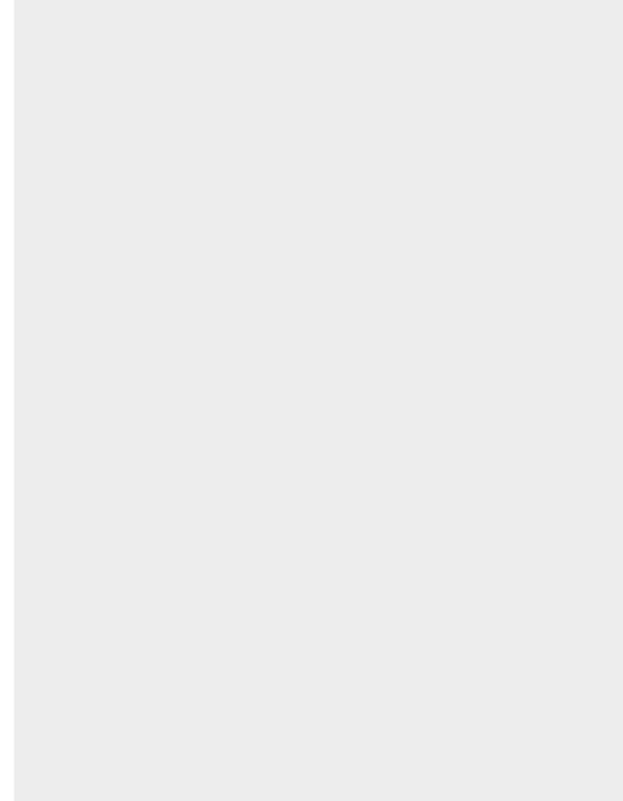
Kontakt

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 13:00-19:00 Uhr

► kinderclubhauszwicke.wordpress.com



Die „Zwicke“ ist ein schöner Ort zum Leute treffen – egal, ob im Haus oder draußen im großen Garten..

KINDER & JUGENDLICHE

KOSTEN

Billard- oder Fußballspielen mit Momme

Di 15:00 bis 18:00 Uhr



Sportspiele mit Verena

Fr 15:00 bis 18:00 Uhr



Glossar

ATEMGYMNASTIK

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor.

BASKETBALL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

BABYMASSAGE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

FELDENKREIS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

KICKBOXEN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

LINE-DANCE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

MEDITATION

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

NORDIC WALKING

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

PILATES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor.

QI GONG

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

TEPPICH CURLING

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

YOGA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

YOLATES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes.

usw.



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 – Häfeling, Kupilas
Partnerschaft Gesundheitswissenschaftler
c/o Verena Kupilas
Höhndorfstraße 16
12101 Berlin
kontakt@bisog.de
www.bisog.de

Stand: 12/2018

Gefördert durch:

