

Projekt "Community 50+": Kurse

Yogalates

Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, sollte an dem Kurs „Yogalates“ - einer Verbindung von Yoga und Pilates, teilnehmen. Die Kombi aus meditativen und dehrenden Yoga-Elementen mit kräftigenden und straffenden Übungen aus dem Pilates sorgt für einen straffen und beweglichen Körper und einen entspannten Geist.

Die Trainingseinheiten beginnen meist mit verschiedenen Atem-, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen aus dem Yoga. Sie sollen das Bewusstsein zunächst ganz auf das Innere lenken. Nach Yoga-Übungen werden klassische Pilates-Elemente durchgeführt. Hauptsächlich geht es hierbei um eine Stärkung der Körpermitte und des Rückens. Eine Yogalates-Stunde schließt mit Meditations- und Entspannungsübungen ab.

Aerobic

Durch regelmäßige Teilnahme an dem Kurs „Aerobic“ werden Koordination und Ausdauer gesteigert. Das dynamische Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik ist an die Bedürfnisse der Menschen ab 50 Jahre angepasst. Bei diesem Kurs wird nicht nur der Kreislauf in Schwung gebracht, sondern gleichzeitig Körper- und Rhythmusgefühl geschult.

Stretch & Kraft

Der Kurs „Stretch & Kraft“ bietet abwechslungsreiche Übungen an, die zu einem ausgewogenen Training des ganzen Körpers führen. Nach einem kurzen Warm-up werden alle Muskelgruppen mittels gezielter Übungen gedehnt und gekräftigt. In diesem Kurs werden allgemeine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung trainiert. Das Ganzkörpertraining dient zum Aufbau und zur Stärkung der Muskelkraft. Dehnübungen bauen muskuläre Verspannungen ab und fördern den Stressabbau und die Entspannung.

Berlin erleben

"Berlin erleben" ist ein wöchentliches Treffen, bei dem die Teilnehmer*Innen eine Möglichkeit haben, Stadt Berlin besser kennenzulernen. Spaziergänge durch die Parks, Teilnahme an den öffentlichen Veranstaltungen, Besuche von Museen, Ausstellungen und untypischen Orten Berlins stehen hier auf dem Programm. Nicht nur bekannte Touristenhotspots wie z.B. Bode Museum, Berliner Dom usw. werden besucht, sondern auch weniger bekannte Orte in Berlin, die dennoch viel mit der Geschichte und Kultur der Stadt zu tun haben, z.B. Haus Schwarzenberg, Flugplatz Gatow usw. Die kulturellen, geschichtlichen und sozialen Zusammenhänge werden so in einem lebhaften Austausch erfahren.

Deutsch Konversationskurs

Im Konversationskurs Deutsch geht es um unterhaltsame Vermittlung der deutschen Sprache mithilfe von Texten, Übungen, Zeitungsartikeln sowie Audio- und Videobeiträgen.

Als Schwerpunkt des Kurses gelten aktive Kommunikation zwischen den Teilnehmer*Innen und Erweiterung des Wortschatzes. Dabei werden insbesondere alltagsbezogene Themen wie Alltag und Freizeit, Einkaufen, Arztbesuch, Menschen und Beziehungen und ähnliches behandelt.

Im Konversationskurs müssen nicht alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer das gleiche Niveau haben. Im Gegenteil: es kann sehr erfrischend sein, wenn sich Leute treffen, die über unterschiedliche Sprachkenntnisse verfügen.

Chor

Der Chor wird zwei Mal wöchentlich angeboten. Das Repertoire ist dabei in der Abstimmung mit Projektzielen interkulturell zusammengestellt.

Im Chorkurs werden internationale Lieder, Volkslieder sowie aktuelle Hits unter professioneller Leitung gelernt und gesungen. Auch fremdsprachige Lieder (z.B. aus der polnischen oder ukrainischen Folklore) gehören zum Repertoire.

Der Chor tritt regelmäßig bei diversen Veranstaltungen auf.

Poesiekreis „Edelweiß“

Beim Poesiekreis "Edelweiß" treffen sich Poesieliebhaber einmal in zwei Wochen, um spannende Diskussionen über Neuerscheinungen, weltberühmte Dichter und sogar selbst geschriebene Werke zu führen. Edelweiß gehört zu den bekanntesten und symbolträchtigsten Blumen-Schönheiten und hat Sänger und Dichter seit eh und je inspiriert, ihre außergewöhnliche Schönheit zu rühmen. Deshalb wurde dieses beeindruckende Kunstwerk der Natur als Name für unseren Poesiezirkel ausgewählt.

Frauenklub „Rat & Tat“

Im Frauenklub "Rat & Tat" können sich die Teilnehmerinnen in einer angenehmen Atmosphäre entspannen und ihre Alltagssorgen für ein paar Stunden vergessen. Frauenspezifische Themen und kreative Beschäftigung stehen im Fokus des Angebotes.

„Rat & Tat“ widmet sich frauenspezifischen Belangen und Themen und bietet allgemeine Beratung und Begleitung in täglichen Lebensbereichen. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem Frauen aus verschiedenen Kulturkreisen aufeinandertreffen um sich und die anderen Kulturen kennenlernen zu können. Außerdem ist unser Frauenklub ein Treffpunkt für Austausch von kreativen Ideen und handwerklichen Fähigkeiten. Hier wird es gestrickt, gestickt, gemalt usw. Die schöpferische Freizeitgestaltung wirkt sich positiv auf die Stimmung und die allgemeine Verfassung aus und soll die Frauen aus der Isolation herausholen, sie in unsere Veranstaltungen einbinden und dadurch ihr Selbstbewusstsein stärken.

Gedächtnistraining / Gesellschaftsspiele

Bei diesem Kurs wird die geistige Fitness der Teilnehmer*Innen gefördert. Ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung bei. Durch das Gehirnjogging bekommen die Kursteilnehmer eine Möglichkeit ihre kognitive Fähigkeiten zu verbessern – Merkfähigkeit, schlussfolgerndes Denken, Kurzzeitgedächtnis und geistige Flexibilität werden auch durch Teilnahme an Gesellschaftsspielen gefördert.

Tanztee

Bei den geselligen Tanzabenden können die Teilnehmer*Innen Klaviermusik live genießen, zu den internationalen Hits das Tanzbein schwingen, sich dem spannenden Unterhaltungsprogramm anschließen und neue Bekanntschaften knüpfen.

Die Tanzteeabende werden auch oft als Themenabende mit einem bestimmten Motto durchgeführt. Kreative Ausstellungen, bewegliche Wettbewerbe, Tanz-Flashmobs und Auftritte von geladenen Gästen stehen bei solchen Veranstaltungen auf dem Programm.