



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		08:30 - 09:15 Pilates Staaken			16:00 - 19:30 Tanztee-Abend
		09:30 - 10:15 Mobility & Stretch Staaken	09:00 - 10:00 Hatha Yoga Staaken		Termine 2025 25. Januar 22. Februar 29. März 26. April 24. Mai 21. Juni Juli - Pause 30. August 27. September 25. Oktober 22. November 13. Dezember Staaken
	10:00 - 12:00 Sprachtreff Deutsch Kruzhok	ca.10:00 - 17:00 Lieblingsort Berlin ganz Berlin		10:00 - 12:00 Gedächtnistraining Gesellschaftsspiele Kruzhok	
			12:00 - 14:00 Selbstentwicklung & Lebensbalance Kruzhok	12:30 - 14:00 Basisdeutsch für die Geflüchteten aus der Ukraine Kruzhok	
16:30 - 18:30 Wissen über Geschichte (1x im Monat) Staaken		15:30 - 17:30 Erzählcafé Staaken			



Wissen über Geschichte (1x im Monat)

Das Treffen bietet eine Plattform, um tief in die Geschichte Deutschlands und Berlins einzutauchen. Die Diskussionen ermöglichen das historische Wissen zu vertiefen.



Sprachtreff Deutsch

Unterhaltsame Vermittlung der deutschen Sprache mithilfe von Texten, Übungen, Zeitungsartikeln. Wir behandeln alltagsbezogene Themen wie Kochen, Einkaufen, Arztbesuch etc.



Pilates Pilates ist eine Reihe von Übungen, die reibungslos und ohne unnötige Belastung der Gelenke und der Wirbelsäule durchgeführt werden können, was es zu einer idealen Wahl für Menschen im reifen Alter macht.



Mobility & Stretch Kurs, um Beweglichkeit, Flexibilität und allgemeine Körperkondition der Gelenke zu verbessern. Die Übungen kombinieren Elemente der Dehn- und Mobilitätsarbeit, um Verspannungen abzubauen.



Lieblingsort Berlin

Teilnehmer*innen lernen die Stadt Berlin besser kennen. Spaziergänge durch die Parks, Teilnahme an offenen Veranstaltungen, Besuche von Museen, Ausstellungen und untypischen Orten.



Tanztee-Abend (1x im Monat)

Bei geselligen Tanzabenden können Teilnehmenden zu internationalen Hits das Tanzbein schwingen, sich einem spannenden Unterhaltungsprogramm anschließen und neue Bekanntschaften knüpfen.



Erzählcafé Im Kurs werden persönliche Geschichten, Erfahrungen und Erinnerungen ausgetauscht. Hier können Menschen aus verschiedenen Kulturen ins Gespräch kommen und voneinander lernen.



Hatha Yoga Kurs mit Elementen der Yoga-Therapie für Wirbelsäule und Gelenke. Durch Kombination traditioneller Hatha-Yoga-Übungen und Yoga-Therapie hilft der Kurs Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen.



Selbstentwicklung & Lebensbalance Für Frauen, die Beziehungen zu sich selbst und ihren Lieben verbessern und Lebensprobleme im Zusammenhang mit altersbedingten, persönlichen und sozialen Veränderungen lösen möchten.



Gedächtnistraining & Gesellschaftsspiele Durch das Gehirnjogging wird die geistige Fitness trainiert. Merkfähigkeit, schlussfolgerndes Denken, Kurzzeitgedächtnis und geistige Flexibilität werden gefördert.



Basisdeutsch für die Geflüchteten aus der Ukraine Grundlagen der Sprache und Grammatik - man lernt, einfache Sätze zu bilden, Fragen zu stellen und zu beantworten, Zahlen zu verstehen, einfache Formulare auszufüllen.

Veranstaltungsorte

Kulturzentrum **Staaken**
Sandstraße 41, 13593 Berlin

Kulturzentrum **Kruzhok** | BGFF e.V.
Carl-Schurz-Str. 56, 13597 Berlin

Voranmeldung ist nicht erforderlich!

Bei Fragen: 0155 - 602 56 815 Kseniia Dobrusina
E-Mail: k.dobrusina@bgff.de

Mehr Informationen auf: www.bgff.de



Gefördert durch
Bezirksamt Spandau



In Kooperation mit
Kulturzentrum Staaken