

NEU im Stadtteiltreff Kissingenviertel

Durch den Alltag tanzen

Mit einfachen, von Musik begleiteten Übungen machen wir alltägliche Bewegungen wie Stehen, Gehen, oder Aufstehen leicht und fließend. Dabei erleben wir Freude, Leichtigkeit und Balance – jeder in seinem eigenen Rhythmus.

Ihre Vorteile:

- Mehr Stabilität im Rücken und eine gesunde Haltung
- Gelenke beweglich halten
- weniger Anstrengung bei alltäglichen Handlungen
- mehr Sicherheit und Vertrauen beim Bewegen
- Miteinander in Bewegung

Start: Dienstag, 24.02.2026 um 9:40 Uhr – 10:40 Uhr

Stuhlgymnastik

Der Kurs bietet sichere Übungen im Sitzen zur **Stärkung von Muskeln, Verbesserung der Beweglichkeit** und **Förderung der Koordination**. Von **Dehn- und Kräftigungsübungen** bis zu **Koordinationsspielen** – die Intensität wird individuell angepasst und ist für **jede Mobilität geeignet**.

Ihre Vorteile

- Gleichgewicht & Sicherheit verbessern
- Verspannungen im Körper lösen
- Verbesserung von **Atmung, Kreislauf und Energie**
- Stärkung der Alltagskraft für Treppen, Einkäufe und Haushalt

Start: Dienstag, 24.02.2026 um 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Für beide Kurse bitte anmelden unter: 030 - 40366 1147

Kosten: Schnupperstunde: 4,-€, danach: 40,- €/11 Einheiten

Veranstaltungsort: Stadtteiltreff Kissingenviertel, Lauterbachstraße 3b, 13189 Berlin