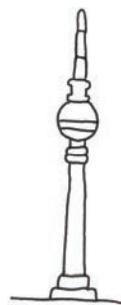


Gesund in Berlin

Sommer-  
Kursprogramm  
24. - 28. Juni 2019



 **Lebenshilfe**  
BILDUNG





Die Lebenshilfe Bildung bietet wieder Kurse im Sommer an.

Jeder kann teilnehmen und bekommt die Unterstützung, die er braucht.

Damit Sie teilnehmen können, gibt es Bildungsurlaub für die Kurse.

Das Thema heißt „Gesund in Berlin“.

Für Menschen, die sich gerne gesund und fit halten möchten.

Sie können sich aussuchen, welchen Kurs Sie besuchen möchten. Oder Sie können mehrere Kurse belegen.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns zu lernen!



Datum	Kurs	Seite
24. Juni	Fotoworkshop	4
	Vegane Leckereien	5
25. Juni	Fotoworkshop	4
	Bewegung mit Spaß	6
	Kochkurs Asien trifft Mittelmeer	8
26. Juni	Fotoworkshop	4
	Tanzkurs Line Dance	7
	Gesund durch den Tag	9
27. Juni	Fotoworkshop	4
	Tanzkurs Line Dance	7
	Gesund durch Musik	10
	Fahr Rad und bleib gesund	11
28. Juni	Fotoworkshop	4
	Abschlussfest	12
	Informationen zur Teilnahme	14
	Anmeldeformular	17



Wie kann man in Berlin gesund leben?

Wo geht das?

Wir wollen solche Orte suchen und dort fotografieren.

Zum Beispiel in einem Fitnessstudio, im Restaurant,  
in einem Park.

Wir wollen mit den Menschen dort  
in Kontakt kommen.



Wir wollen Ideen für eine gesunde Lebensweise  
sammeln.

Wir werden viel sehen und erleben.

Machst Du mit? Wir freuen uns auf Dich!

**Termin** › Montag bis Freitag, 24. bis 28. Juni 2019  
10 bis 14 Uhr

**Kursleiter/in** › Roman Rösener und Vivien Sarkis

**Treffpunkt** › Lebenshilfe Berlin  
Heinrich-Heine-Straße 15  
10179 Berlin

**Kosten** › 10 Euro pro Person



Süß und gleichzeitig gesund geht nicht?

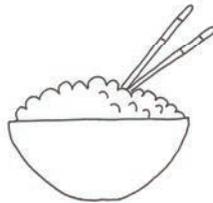
Doch! Das geht!

Wir bereiten gemeinsam drei vegane Süßspeisen zu.

Wir unterhalten uns über die Zutaten.

Wir zeigen Euch, wie man ohne Zucker süßen kann.

Wenn alles fertig ist, naschen wir gemeinsam!



**Termin** › Montag, 24. Juni 2019  
11 bis 14 Uhr

**Kursleiterinnen** › Sybille Müller und Nadine Printky

**Ort** › Lebenshilfe Berlin  
Heinrich-Heine-Straße 15  
10179 Berlin

**Kosten** › 2 Euro pro Person



Bewegung ist gesund!

Bewegung entspannt!

Bewegung macht Spaß!

Bewegen kann sich jeder!

Wir zeigen Euch wie das auch im Alltag geht!

Es ist ganz einfach!



## Termin

› Dienstag, 25. Juni 2019

10 bis 13 Uhr

## Kursleiterin

› Daniela Schulz

## Ort

› Lebenshilfe Berlin

Heinrich-Heine-Straße 15

10179 Berlin

## Kosten

› 2 Euro pro Person

# Tanzkurs Line Dance



Line Dance ist ein amerikanischer Tanz.

Es ist ganz einfach.

Wir tanzen als Gruppe.

Wir tanzen zu unterschiedlicher Musik

Es wird immer angesagt, was als nächstes zu tun ist.

Wir werden viel Spaß haben und uns bewegen.

Das hält gesund.

Beim Abschlussfest können wir  
den Tanz aufführen.

*tanzen*



**Termin** › Mittwoch, 26. Juni und  
Donnerstag, 27. Juni 2019  
10 bis 13 Uhr

**Kursleiter** › Matthias Hartmann

**Treffpunkt** › Tanzschule Schrittvermittlung  
Grünberger Straße 44 a  
10245 Berlin

**Kosten** › 5 Euro pro Person

# Kochkurs Asien trifft Mittelmeer



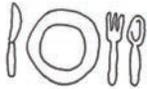
Wir kochen gemeinsam.

Wir verwenden viele gesunde Zutaten.

Natürlich essen wir anschließend,  
was wir gekocht haben!

Es wird lecker schmecken!

Es wird Spaß machen!



## Termin

› Dienstag, 25. Juni 2019  
10 bis 15 Uhr

## Kursleiterin

› Kirsten Heise

## Treffpunkt

› VHS Neukölln, Raum 211  
Karlsgartenstr. 6  
12049 Berlin

## Kosten

› 3 Euro pro Person



„Ein Tag ohne ein Lächeln ist ein verlorener Tag“

Wir beginnen den Tag mit einem Lächeln  
und dem Sonnengruß.

Wir machen uns ein gesundes  
Fruchtgetränk.



Dann bewegen wir uns mit neuer Energie.

Wir essen ein gesundes Mittagessen.

Wir reisen gemeinsam mit Musik und Tanz.

Nachmittags malen wir Mandalas.

Lacht und tanzt mit uns.

Wir freuen uns auf euch.



## **Termin**

› Mittwoch, 26. Juni 2017

10 bis 15 Uhr

## **Kursleiterinnen**

› Andrea Boss und Julita Konrad

## **Treffpunkt**

› Lebenshilfe Berlin

Heinrich-Heine-Straße 15

10179 Berlin

## **Kosten**

› 2 Euro pro Person



Wenn Sie Spaß am Musik machen haben, sind Sie hier richtig. Musik unterstützt die Gesundheit und ruft positive Gefühle hervor. Wer Musik macht ist in Bewegung und das ist gut für unseren Körper und Geist.



In diesem Kurs lernen wir einige Lieder kennen.

Diese Lieder haben direkt mit Bewegung zu tun und locken gute Gefühle hervor. Wir üben die Lieder.

Beim Abschlussfest werden die Lieder aufgeführt. Es wäre gut, wenn Sie auch zum Abschlussfest kommen.

Sie müssen kein Instrument spielen können. Wenn Sie ein Instrument haben, bringen Sie es bitte mit.

**Termin** › Donnerstag, 27. Juni 2019, 11 bis 15 Uhr

**Kursleiter** › Nathan und Amund Schmidt

**Treffpunkt** › noisy Musicworld GmbH, Proberaum 11  
im House of Music (Halle 20)  
Revaler Str. 99, Tor 2, 10245 Berlin

**Kosten** › 2 Euro pro Person



DAS LEBEN IST WIE

wie Rad fahren

UM DIE Balance

zu halten

musst Du in  
Bewegung



Fahrrad fahren macht Spaß und  
Bewegung ist gesund!

In diesem Kurs machen wir  
zusammen eine Fahrradtour  
um den Müggelsee.

Die Tour wird 16 Kilometer  
lang sein. In der Mittagspause  
werden wir gesund picknicken  
und uns ausruhen.



**Termin** › Donnerstag, 27. Juni 2019  
10 bis 15 Uhr

**Kursleiterinnen** › Liane Neubert & Nadine Printky

**Treffpunkt** › vor der Kirche, Michaelkirchplatz,  
gegenüber vom Engelbecken

**Kosten** › 2 Euro pro Person



Am Ende der Woche wollen wir zusammen ein Fest feiern. Wir wollen gemeinsam den Film über die Woche schauen, essen und Spaß haben. Alle Teilnehmer·innen der Kurse sind herzlich eingeladen.

Dann können wir darüber sprechen, was wir in der Woche gelernt haben.

Das wird ein schöner Abschluss!

**Datum** › Freitag, 28. Juni 2019  
13 bis 15 Uhr

**Ort** › Haus der Lebenshilfe,  
Dohnagestell 10, 13351 Berlin

## Programm

- › Offizielle Begrüßung und Eröffnung der Veranstaltung
- › Vorstellung der einzelnen Kurse
- › Ausstellung Fotoworkshop
- › Leckerer vom Grill
- › Videofilm über die Sommerkurswoche
- › Aufführung des Musikworkshops
- › Aufführung Line Dance
- › Lachen, Tanzen, Spaß haben





## Anmeldung

Jeder Kurs ist einzeln buchbar.  
Sie müssen sich vorher anmelden.

Das Anmelde-Formular finden Sie in diesem Heft.

› Anmelde-Formular **per Post** an  
Lebenshilfe Bildung gGmbH  
Heinrich-Heine-Straße 15  
10179 Berlin

› Anmelde-Formular **per Fax** an  
030- 82 99 98 604

› Anmelde-Formular **per Mail** an  
[bildung@lebenshilfe-berlin.de](mailto:bildung@lebenshilfe-berlin.de)



Wenn für den Kurs mindestens 6 Teilnehmer angemeldet sind, kann der Kurs beginnen.

Dann bekommen Sie eine Bestätigung von uns mit allen wichtigen Informationen.

### **Teilnahme·Bescheinigung**

Sie bekommen einen Nachweis, wenn Sie einen Kurs besucht haben.

### **Fortbildungs·Kosten**

Sie können die Kosten vor Ort bar bezahlen.

### **Begleitung**

Sie hätten gern einen Betreuer oder einen Elternteil dabei?

Diese Person muss den Kurs nicht bezahlen.

Wir bitten um Anmeldung.



## **Bildungs·Urlaub in Berlin**

Sie möchten sich für einen Kurs anmelden.

Das müssen Sie Ihrem Arbeitgeber sagen.

Der Arbeitgeber kann das erlauben oder verbieten.

Wenn er es erlaubt, müssen Sie nicht zur Arbeit.

Dann bekommen Sie Urlaub. Sie bekommen trotzdem Ihren Lohn.

Sie bekommen eine Bescheinigung von uns. Darin steht, dass

man für den Kurs Bildungs-Urlaub bekommen kann.

Die können sie Ihrem Arbeitgeber geben.

Wenn Sie Fragen haben, helfen wir Ihnen weiter.

## Anmeldeformular

Wohin?	Post: Lebenshilfe Bildung gGmbH Heinrich-Heine-Str. 15 10179 Berlin Fax: 829 998 604 Mail: bildung@lebenshilfe-berlin.de
Name	
Adresse	
Telefon- nummer	
E-Mail	
<b>Für welchen Kurs melden Sie sich an?</b>	
Titel des Kurses	
Datum	
Kosten	

Bitte kreuzen Sie an
Ich brauche Unterstützung ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Ich bringe jemanden zur Unterstützung mit ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Hinweis: Die Teilnahme ist für Ihre Begleitung kostenlos!
Sie haben niemanden zur Unterstützung? Wie können wir Ihnen helfen? Rufen Sie uns an: Sybille Müller 030 / 82 99 98 612
<b>Bezahlung</b>
Ich bezahle bar bei der Lebenshilfe Bildung am Kurstag.
<b>Abschlussfest</b>
Bitte kreuzen Sie an
<input type="checkbox"/> Ich nehme am Abschlussfest teil. <input type="checkbox"/> Ich nehme nicht am Abschlussfest teil.
Unterschrift:



## **Lebenshilfe Bildung gGmbH**

Heinrich-Heine-Straße 15

10179 Berlin

Ansprechpartnerin: Sybille Müller

Telefon: 030 82 99 98 612

Fax: 030 82 99 98 604

[bildung@lebenshilfe-berlin.de](mailto:bildung@lebenshilfe-berlin.de)

[www.lebenshilfe-bildung.de](http://www.lebenshilfe-bildung.de)



Gefördert durch die

**Aktion**  
**MENSCH**



Lebenshilfe Bildung gGmbH  
Heinrich-Heine-Straße 15  
10179 Berlin  
Telefon 030- 82 99 98- 603  
Telefax 030- 82 99 98- 604  
bildung@lebenshilfe-berlin.de  
www.lebenshilfe-bildung.de