

## Regelmäßige Kurse und Gruppenangebote

Für alle Kurse, Gruppen und Angebote gilt: Bitte nehmen Sie vorab Kontakt mit der Kursleitung bzw. mit unserem Infopoint unter Tel. 443 71 78 auf!

### I. Für Kinder und Familien

Stand Oktober 2017

#### Kinderballett für Kinder von vier bis zehn Jahren

Klassisches Kinderballett. Ballett bildet heute die Grundlage der meisten Tanzstile. Die Kinder erlernen grundlegende Techniken (Drehungen und Sprünge...).

Schulung von Gleichgewichtssinn und Haltung. Es werden Choreographien und Auftritte mit Kostümen erarbeitet und aufgeführt.

Kursleitung: Ekaterina Levitskaja, [tanz.karambole@yahoo.de](mailto:tanz.karambole@yahoo.de)

Mo, 15.30 -16.30 Uhr  
Mo, 16.30 -17.30 Uhr  
Mo, 17.30 -18.30 Uhr

Ort: Aktionsraum

Kosten: 35,- Euro monatlich

Probestunde 5,- Euro

#### Little Music Makers

Musikalische Früherziehung in Englisch für Kinder von 0-5 Jahren mit ihren Eltern.

Kursleitung: Antje Zumbansen, Tel. 29 03 09 59, [info@littlemusicmakers.de](mailto:info@littlemusicmakers.de),  
[www.littlemusicmakers.de](http://www.littlemusicmakers.de)

Di, 16.15 -17.15 Uhr  
Di, 17.15 -18.15 Uhr

Mi, 15.15 – 16.15 Uhr  
Mi, 16.15 -17.15 Uhr  
Mi, 17.15 -18.15 Uhr

Ort: Galerieraum

Kosten: 10 Wochen 135,-  
Euro, incl. CD+Liederbuch

#### Capoeira für Kinder

Lerne den brasilianischen Kampfsport und viele weitere traditionelle Tänze aus Brasilien kennen. Kampf – Tanz – Musik. Mit erfahrenen Trainer/innen.

Mehr Informationen unter: [www.capoeiraazania.wix.com/cordao-de-ouro](http://www.capoeiraazania.wix.com/cordao-de-ouro)

Anleitung: Foguinho

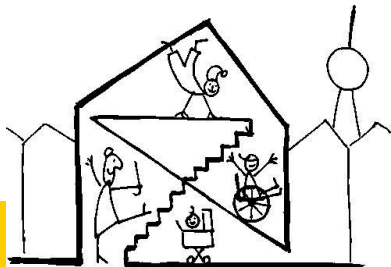
Anmeldung: [foguinhocdo@hotmail.com](mailto:foguinhocdo@hotmail.com) oder 0157 5774 9736

Do, 16.30 – 17.15 Uhr (3 – 6)  
Do, 17.15 – 18.00 Uhr (ab 7)

Ort: Aktionsraum

Kosten: monatlich 30,- Euro

Probestunde gratis



### Kinderakrobatik

Phantasie in Bewegung! In Kinderakrobatik arbeiten die Kinder und Lorenz Huber mit dem ganzen Spektrum von Tanz, Theater, Musik und Akrobatik. Hier stehen Bewegung, Rhythmus und Spaß im Vordergrund! Lorenz Huber spielt über 15 Instrumente, die abwechselnd, in spannenden Koffern verpackt, mitgebracht werden und mit denen die Kinder spielerisch in Berührung kommen, während sie mit „Krabbe – gesprungener Affe“ durch den Raum jagen.

Bei Interesse bitte anmelden bei Lorenz unter: 0160 98292619

Mi, 16 -17 Uhr  
Mi, 17-18 Uhr  
Ort: Aktionsraum  
Kosten: monatlich 35,- Euro

### Kreativer Kindertanz

Beweglichkeit, Kreativität, Musikalität, differenzierte Motorik und ein erhöhtes Bewusstsein für den Körper. Der Tanz fördert das Gemeinschaftsgefühl und die kognitiven Fähigkeiten auf fantasievoller Ebene. Ihr Kind wird in einer Sprache angesprochen, die es so im Schulalltag nicht erlebt und lernt sich spielerisch und kreativ über die eigene Bewegung auszudrücken

Kursleitung: Svenja Rohde, Tel. 0177.275 45 00, [mail@svenjarohde.de](mailto:mail@svenjarohde.de)

Mo, 16.30 – 17.15 Uhr  
Ort: Galerie  
Kosten: monatlich 30,- Euro  
Probestunde 8,- Euro

### Töpferkurs für Kinder

Mädchen und Jungs im Grundschulalter können bei uns auf spielerische Weise unter der Anleitung von Max etwas über das Handwerk erfahren und Dinge, Tiere und andere kleine Kunstwerke gestalten, bemalen und brennen lassen, die sich gut als Spielzeug oder Geschenk eignen.

Information und Anmeldung am Infopoint, Tel. 443 71 78.

Do, 17.30 -18.30 Uhr  
Ort: Keramikwerkstatt  
Kosten: 20,- Euro/Monat

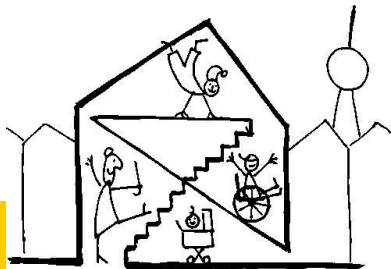
### Eltern-Kinder-Töpfern I

Eltern können mit ihren Kindern spielerisch und erfinderisch aus Ton Puppengeschirr, Marmelburgen, Zoos, Piratenschiffe und lauter schöne Dinge bauen.

Kursleitung: Sabine Deichgräber, Information und Anmeldung über den Infopoint,

Tel. 443 71 78 oder unter [stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

Mo, 17-18 Uhr  
Ort: Keramikwerkstatt  
Kosten: 20,- Euro monatlich pro Paar, jedes weitere Kind 5,- Euro



### Eltern-Kinder-Töpfern II

Eltern können mit ihren Kindern spielerisch und erfinderisch aus Ton Puppengeschirr, Marmelburgen, Zoos, Piratenschiffe und lauter schöne Dinge bauen

Kursleitung: Birgit Zibell, Information und Anmeldung über den Infopoint,

Tel. 443 71 78 oder unter [stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

Mi, 16 -17.30 Uhr

Ort: Keramikwerkstatt

Kosten: 20,- Euro monatlich pro Paar, jedes weitere Kind 5,- Euro

### Spanischunterricht für Kinder – mit Wörtern spielen

Linguistische Förderung und Sprachtraining für Kinder ab 2 Jahren.

Fortlaufender Kurs immer samstags unter der Leitung von Normam Medina, Lehrerin für Spanisch als Fremdsprache.

Für weitere Informationen: [clubsolete@gmail.com](mailto:clubsolete@gmail.com) oder 0176-81286093 oder [www.clubsolete.com](http://www.clubsolete.com)

Sa, 10 – 11 Uhr

Ort: Ökowerkstatt

Kosten: auf Anfrage

### Portugiesische Kindergruppe

Diese deutsch-portugiesische Kindergruppe gründet sich gerade. Informationen folgen bald. Bei Interesse melden Sie sich gerne unter: [stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

Di, 16.30 – 18.30 Uhr

Ort: Ökowerkstatt

## II. Für Erwachsene

### Deutsch für Geflüchtete

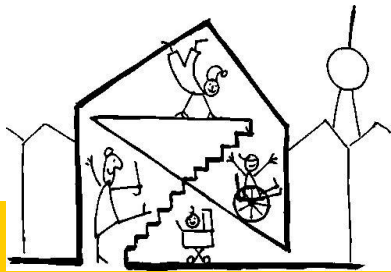
Dorian Fritsche und Alexander Moritz unterrichten ehrenamtlich Deutsch für Geflüchtete. Zielsetzung der Lerngruppe ist das schnelle Ausbilden von Gesprächsfähigkeit, die im Alltag nützlich ist. Besonderheit der Lerngruppen ist die maximale Größe von 5 Personen (4 Lernende, 1 Lehrende). Die Lerngruppe trifft sich einmal die Woche.

Bei Bedarf können weitere Lerngruppen initiiert werden: [info@lerngruppe1.org](mailto:info@lerngruppe1.org)

Sa, 18 – 20 Uhr

Ort: Ökowerkstatt

Kostenfrei



### Sewing Café/Näh Café

**Sewing Café:** an offer for everyone. We are sewing while having tea and pastries\*clothes for adults\*kids\*toys\*mending clothes

mondays from 4:00 till 6:00 p.m. at the Ökowerkstatt, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin. If you are interested email to: [nachbarschaftshaus@pfefferwerk.de](mailto:nachbarschaftshaus@pfefferwerk.de)

**Näh-Café:** ein Angebot Jeden, der/die gerne näht oder anderen dabei behilflich sein kann. Wir nähen bei Tee und Gebäck\*Kinder- und Erwachsenenbekleidung\*Spielzeug\*Ausbesserung von Kleidung

Immer montags von 16 bis 18 Uhr in der Ökowerkstatt, Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin. Bei Interesse meldet Euch unter: [stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

Mo, 16 – 18 Uhr, ein weiterer Termin soll entstehen.

Ort: Ökowerkstatt

Kostenfrei

### Keramikzirkel

Arbeiten mit Ton für Erwachsene, angeleitet von Susanne Besch.

Informationen und Anmeldung unter Tel.: 443 71 78 oder [stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

Mi: 19 – 22 Uhr

Ort: Keramikwerkstatt

Monatlich 20,- Euro

### Sing Dich glücklich - Chor

Singend den eigenen Körper neu entdecken. Singend einen Ausgleich zum Alltag finden. Singend neue Leute kennenlernen. Der Sing Dich Glücklich - IndiePop Chor bietet die Möglichkeit dazu.

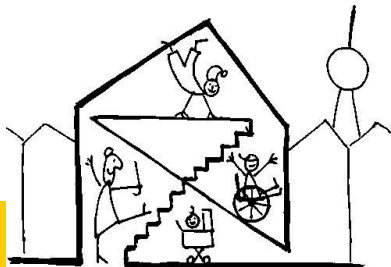
Wir laden Euch herzlich zu einem kostenfreien Probemonat ein und freuen uns auf Euch und Eure Stimmen! Die SDG-Dozentin Lena Sundermeyer ist professionelle Sängerin in verschiedenen a cappella Ensembles und Bands und wird den Chor leiten. Die Songauswahl werden Chorsänger/innen und Dozentin gemeinsam treffen.

Anmeldung unter 443 7178 oder [singdichgluecklich@googlemail.com](mailto:singdichgluecklich@googlemail.com)

Mi, 19 -21 Uhr

Ort: Aktionsraum

Kosten: 20,- Euro monatlich



### Kiezchor „Fisch im Wasser“

Der „Fisch im Wasser“ bietet allen im Kiez lebenden Menschen eine unkomplizierte Möglichkeit, musikalisch aktiv zu werden. Mit einem breiten weltlichen Repertoire, deutsche und internationale Lieder von jiddisch bis türkisch, Renaissance und Nina Hagen können sich alle wie die Fische im Wasser fühlen. Notenkenntnisse sind willkommen, aber nicht Bedingung.

Chorleitung: Johanne Braun, Musikerin und Gesangspädagogin

Information und Anmeldung unter: Tel. 443 71 78 oder unter [stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

Mo, 20 -22 Uhr

Ort: Aktionsraum

Kosten: 20,- Euro monatlich

### Yoga-Gruppe: „Yoga und Gefühle“

Der Kurs verbindet die wohltuenden Übungen des Yoga mit der therapeutischen Arbeit an Gefühlen und Emotionen. Im geschützten Rahmen können Sie einen Blick auf Ihre unaufgelösten Gefühlsmuster und Konditionierungen werfen.

Kursleitung: Jakob Heydemann, Tel: 01577/570 28 82, [info@theatertherapie-berlin.de](mailto:info@theatertherapie-berlin.de)

Do, 18 -20.30 Uhr

Ort: Aktionsraum

Kosten: 60 - 68,- Euro

### Japanisches Yoga - KaQiLa

KaQiLa hilft gegen Nacken-, Rücken- und Kniegelenkschmerzen, Migräne, Kälteempfindlichkeit, Schmerzen in den Leisten, Rumpfanschwellung und Blockierungen des Schultergelenks. KaQiLa korrigiert die Schiefstellung des Körpers nach links und rechts. KaQiLa verbessert die Falschstellung des Beckens. Durch die bessere Körperhaltung werden nicht nur Taille, Po und Oberschenkel straffer, sondern die gesamte Figur. Der Stoffwechsel und die Fettverbrennung werden angeregt.

Weitere Informationen unter: [www.kaqila.de](http://www.kaqila.de)

Anleitung: Tamaki Sugata

Kontakt: [info@kaqila.de](mailto:info@kaqila.de)

Di, 9.40 -10.40 Uhr (auf Japanisch und Deutsch)

Di, 10.45 – 11.45 (mit Baby)

Ort: Aktionsraum

Kosten:

Einzelstunde 15,- €

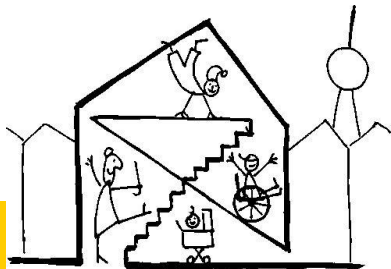
Probestunde 5,- €

20er Ticket\*: (8 Monate gültig, Flatrate) 220,- €

10er Ticket \*: (5 Monate gültig, Flatrate) 120,- €

5er Ticket \*: (3 Monate gültig, Flatrate) 65,- €

Privatstunde (60min.) 45,- €



### Vinyasa Yoga

Offene Klasse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Die Verbindung aus Atem und Bewegung in einem Fluss von ineinander übergehenden Yogaübungen. Dieser Yogakurs ist unabhängig von Alter und körperlichen Voraussetzungen geeignet. Hilfsmittel wie Gurt und Klotz sind mit im Einsatz.

Anmeldung: [stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

Di, 18 -19.30 Uhr

Ort: Aktionsraum

Kosten: auf Spendenbasis

### Mama-Baby-Yoga und Eltern-Kind-Yoga-Workshops

Bei uns gibt es einen neuen Mama-Baby-Yogakurs. Dieser soll Dir Stärke, Energie und Gelassenheit für den oft stressigen Alltag mit Baby geben. Die Körpermitte (Beckenboden, tiefe Bauchmuskulatur) wird durch effektive Übungen gestärkt. Durch das Stillen und Tragen verursachte Schulter- und Nackenverspannungen werden gelöst. Und die kleinen Freudenbündel werden so einbezogen, dass Du UND Dein Baby etwas davon haben.

Der Kurs eignet sich für alle ab frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Informationen unter: [www.elternkindyoga.berlin](http://www.elternkindyoga.berlin)

Anmeldung über [barbara@elternkindyoga.berlin](mailto:barbara@elternkindyoga.berlin)

Barbara Simmel bietet zudem zweistündige Eltern-Kind-Yoga-Workshops am Wochenende an. Bei Interesse und für konkrete Termine meldet Euch gern bei ihr.

Mo, 10 -11.30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

Ort: Aktionsraum

Kosten: 13,-€

### Theatergruppe „Die Pfefferstreuer“

(Theater-)SPIELEN kann jede/r!!!

50 plus – herzlich Willkommen. Die Senioretheatergruppe sucht wieder Mitspieler/innen!

Informationen: Tel. 443 71 78 oder unter: [stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

Do, 11 -13 Uhr

Ort: Aktionsraum

Kostenfrei

### Kreativer Tanz – Leichtigkeit in Kopf und Körper entdecken

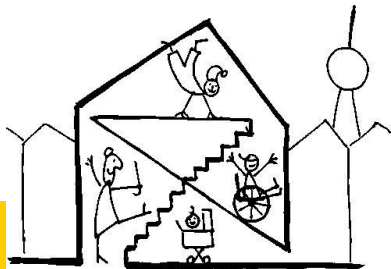
Ein Kurs für alle, die Lust haben sich zu bewegen, zu schwitzen, zu entspannen, verspielt zu sein und richtig viel zu tanzen.

Musik und Tanz wecken die Lebensfreude, schärfen die Wahrnehmung und machen

Di, 20.15 - 21.45.00 Uhr

Ort: Aktionsraum

Kosten: Fünferkarte: 55 Euro



zentriert und beweglich. Kursleitung: Valija Zinck, Tanzpädagogin und Choreographin, <a href="mailto:valija-zinck@posteo.de">valija-zinck@posteo.de</a>	Probestunde 5 Euro
--	--------------------

### Aufstellung

Zu sich kommen, eine Aufstellung wagen. Jeder Mensch ist einzigartig. Jede Aufstellung ist es auch.

Nana Krüger bietet in ihren Kursen die Möglichkeit vielleicht etwas anders als gewohnt auf sein Leben, die Beziehungen und die Arbeit zu schauen. Durch Aufstellung werden innere Vorgänge veranschaulicht und emotional erfahrbar.

Gerne können Sie auch nur als Stellvertreter/in, d.h. ohne eigene Aufstellung teilnehmen. Erfahrungsgemäß kommt auch diese Teilnahme Ihrem eigenen Prozess zu gute.

Nana Krüger bietet offene Aufstellungsabende an, Einzelarbeit, Paarberatung und Tagesseminare.

Informationen unter: [www.nana-krueger.berlin](http://www.nana-krueger.berlin) oder [nkrueger@gmx.net](mailto:nkrueger@gmx.net)

Termin: auf Anfrage

Ort: Galerie

Kosten: auf Anfrage

### Mediation

Die Mediatorin und Sozialpädagogin Jela Falkenau bietet zur friedlichen Klärung von Konflikten Mediation bei uns im Haus an.

Das Angebot richtet sich an Familien, Eltern, Paare, Nachbar/innen.....

Terminvereinbarung mit Frau Falkenau unter 01515 7714102

Di, 18 Uhr, nur mit Anmeldung

Ort: Beratungsraum

Kosten: Spendenbasis

### Shiatsu

XpressMassagen 15 - 25 - 35 Minuten im Nachbarschaftshaus

Für Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen ist die XpressMassage eine ideale Möglichkeit, innerhalb kurzer Zeit Rücken- und Nackenverspannungen los zu werden und neue Kräfte zu mobilisieren. Der Massage-Sessel wird individuell so eingerichtet, dass Schulter, Hals und Kopf gut entlastet werden. Durch Berührung der Hände auf dem bekleideten Körper geht die Massage auf Shiatsu-Techniken, wie Akupressieren, Dehnen und Lockern zurück. Shiatsu - eine Methode, die sich vor rund 100 Jahren entwickelt hat, ist eine Mischung aus fernöstlicher traditioneller Heilkunst und westlicher Physiologie. Vom Nacken bis zum Kreuzbein, vom kleinen Finger bis zum großen Zeh... man kann sich hierbei als Ganzes wahrnehmen und sich einfach für ein paar Minuten ausruhen.

Kontakt: Jana Albrecht, [shiatsu@stadtwind.de](mailto:shiatsu@stadtwind.de), 0163.7982985

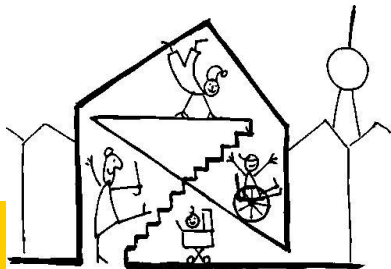
Mi, vormittags

Ort: Beratungsraum

Kosten: Preis-Beispiel:  
25 Minuten

Einzel: 20 Euro

5erKarte: 90 Euro (5x18 Euro)



### Gesellschaftstanz

Wir laden Sie ein zur schönsten Nebensache der Welt: dem Tanzen. Egal ob blutige Anfänger/innen oder Vollprofi, die Tanzschule Steirl bietet Ihnen das richtige Kursangebot bei Spaß, Bewegung und Geselligkeit. Gelernt wird in den Gesellschaftstanzkursen das sog. Welttanzprogramm des ADTV, das einen Querschnitt durch alle Paartänze bildet, die aktuell und weltweit getanzt werden.

Information und Anmeldung unter: [info@tanzschule-steirl.de](mailto:info@tanzschule-steirl.de)

So, 19 – 21 Uhr

Ort: Aktionsraum

Kosten: auf Anfrage

### Theatertherapie-Gruppe

Theatertherapie gehört zu den künstlerischen Therapien und nutzt Mittel von Schauspiel und Theater, um persönliches Wachstum und Heilung zu fördern. Durch Rollenspiel und Improvisationen schafft Theatertherapie einen Raum, sich auszuprobieren.

Kursleitung: Jakob Heydemann, Tel.: 01577.570 28 82, [info@theatertherapie-berlin.de](mailto:info@theatertherapie-berlin.de)

Do, 20 -21.30 Uhr

Ort: Aktionsraum

Kosten: 60 - 68,- Euro

### Ladies Meet

For Ladies only! ♥ Nur für Frauen!

Wir Frauen vom Meet 'n Eat haben uns zusammengetan mit den Frauen von dem lateinamerikanischen Frauenverein Xochicuicatl e.V. und den Frauen vom Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz, denn uns vereint ein Herzenswunsch: wir möchten unsere Nachbarinnen kennenlernen!

Wir möchten uns offen begegnen, das Frau-Sein feiern, uns gegenseitig unterstützen, quatschen, voneinander lernen, tanzen, kochen und gemeinsam essen!

Alle Frauen sind herzlich willkommen teilzunehmen und etwas einzubringen. Wir möchten diese Veranstaltung nicht für euch machen, sondern mit euch! Wir freuen uns schon sehr! ☆♥☆

Es wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Weitere Informationen und aktuelle Termine findet ihr unter Facebook „Ladies Meet Teutoburger Platz“.

نحن النساء من taE n'teem جذبنا إلى جنب فعلا مع النساء من أمريكا كالللات يذية جمعية النساء .V.etlaciucihcoX .egrubotuet ودعى .

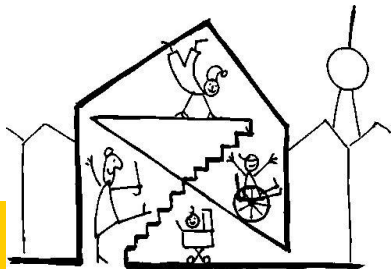
أمنية من القلب نحن نرغب ال تعرف على جيراننا نرغب باللقاء سوية، وأن ندعم وجود المرأة بشكل متبادل، ن تعلم من بعضنا البعض، ذرقص، و

Sa, 1x im Monat 12 - 16 Uhr

Ort: im ganzen Haus

Kostenlos





ذط بخ معا!

جميع النساء مرحب بهم للمشاركة وجلب شيء ما...  
 ♥☐ في سعدنا وهذا بكم ن تشرف نحن، معكم لب، أجدكم من ليس نحن نرغب ب فعل هذا ال تنظيم  
 ☺ لا لاط فال رعاية يقدم قد أي ضا  
 ت نها ب رای خادم ها

لات بين و خادم های مرکز ما خادم های انجمن taE n` teeM ب ا خادم های انجمن زنان امری کای  
 شهری ztaIP regrubotueT با هم دید گر متحد شده ایم تا ب تواند یم به تر با هم سایه های خود آشنا  
 شویم.

اهداف ما:

ما می خواهیم

- به طور باز و آزاد ب اهدید گر ملاقات ک نیم،
- زن ب ودنمان را جشن ب گیریم،
- ازهدید گر حمایت ک نیم،
- ب اهدید گر گپ ب زن یم،
- دید گر آموزش ب دینیم، ازهم
- ب رقه صدیم،
- آشد پزی ک نیم و
- ب اهدید گر غذا ب خوریم.

هه خادم ها دعوت ب ه شرکت و مساعدت می شوند. ما نمی خواهیم این ب برنامه را ب رای شما ب رگ زار  
 ک نیم، ب لکه می خواهیم با شما ب رگ زار ک نیم.  
 از آشنایی ب شما خیلی خوش بخت می شویم!  
 شما ب برنامه ای در نظر گرفت ته شده است. ب رای مراقبت از ک ودگان

## Ladies Meet Dancing

Tanzt du Flamenco, Salsa, Cumbia, al-Samah, Dabkes, Hagalla...?

Du bist aus Prenzlauer Berg und hast Lust regelmäßig mit Frauen verschiedener Kulturen zu tanzen, verschiedene Tanzstile kennen zu lernen und dich gegenseitig zu inspirieren? Dann melde dich als Teilnehmerin für das Tanzprojekt LadiesMeetDancing!

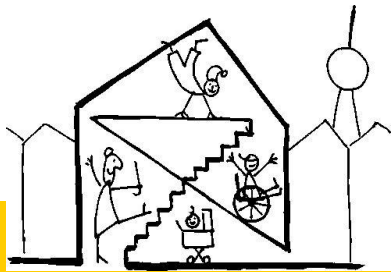
Die Teilnahme ist kostenlos. Du kannst dich mit eigenen Tanzerfahrungen einbringen. Tänzerische Vorerfahrung ist aber keine Bedingung, nur Lust dich auf neue Bewegungen und Begegnungen einzulassen und regelmäßig dabei zu sein.

Infos und Anmeldung bei Cäcilie: 0176-62910952 oder [caecilie.melzer@hotmail.de](mailto:caecilie.melzer@hotmail.de)

Jeden Sonntag, 14 - 16 Uhr

Ort: El-Laboratorio (im Hof)

Kostenfrei



### Repair Café

Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Mit einem Wollpullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Denkste!

Kommen Sie ins Repair Café, und reparieren Sie es einfach wieder! Repair Cafés sind kostenlose Treffen, bei denen die Teilnehmer alleine oder gemeinsam mit anderen, Dinge reparieren. Werkzeug, Material und Anleitung für alle möglichen Reparaturen sind vorhanden. Sie können sich gerne vorab abmelden!

Für mehr Informationen wenden Sie sich an unseren Infopoint, Tel. 443 71 78 oder an: [stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

Jeden ersten Sonntag im Monat 14 - 18 Uhr  
Ort: Ökowerkstatt  
Kostenfrei