

Programmheft – Aktivitäten im Gemeindehaus Ruhleben 2010 (Stand: 08/2010)

Wochentag Uhrzeit	Beschreibung	Ansprechpartn.	Kosten
<b>Montag</b> (j. 3. im Monat) 16 – 18 Uhr	<b>Ruhlebentreff</b> Wechselnde Themen bei Kaffee & Kuchen	Pfr. Kennert Tel. 304 59 70	-
<b>Montag</b> (j. 2.+4. im Monat) 15 – 18 Uhr	<b>Tanzkreis Ruhleben</b> Volkstänze und mehr	Ingeborg Liu Tel. 305 54 66	3,- €/Termin
<b>Montag</b> (jede Woche) 19 - 20:15 Uhr  8 x 75 min. Max. 8 Teilnehmer  Kostenfreier Infoabend zum Kennenlernen: Auf Anfrage	<b>PILATES</b> Die Pilatesmethode wurde von Joseph Pilates Anfang des 20. Jh. entwickelt Sie ist ein System von Dehn- und Kräftigungsübungen, welches Wahrnehmung , Atmung und Visualisierungsprozesse integriert. In den Übungen wird der Körper ausgerichtet und trainiert, sodass Haltungsschäden und Muskeldysbalancen korrigiert und beseitigt werden können. Besondere Bedeutung hat hier die Tiefenmuskulatur, sowie Bauch- und Rückenmuskulatur. Gleichzeitig kommt es zu einer geistigen Entspannung durch langsame Bewegungsausführung im Atemfluss.  Die Pilatesmethode eignet sich für jeden und dient der Gesundheitsprävention.	Sonja Hartmann Tel. 305 94 43 <a href="mailto:sonja.m.hartmann@web.de">sonja.m.hartmann@web.de</a>	100,- €/Kurs bzw. 12,50 €/Std.  Kostenüber- nahme durch die Krankenkasse zu 80%
<b>Dienstag</b> (jede Woche) 16 – 18 Uhr	<b>Hausaufgabenhilfe</b> , Nachhilfe und Betreuung für jede Altersstufe (bis 13. Kl.) Hilfe für jedes Unterrichtsfach, ehrenamtliches Angebot mit der Bitte um eine Spende für die Verantwortliche und für Materialien. Bitte die Schulmaterialien wie Bücher, Arbeitshefte u.ä. für das jeweilige Fach mitbringen	Evelyn Westphal 0176/62214670 <a href="mailto:evelyn.westphal@gmx.de">evelyn.westphal@gmx.de</a>	Spende
<b>Mittwoch</b> (jede Woche) 13 - 14 Uhr, 5 x  Kostenfreie Schnupperstunde Mi. 01. Sept.	<b>Gedächtnistraining</b> Das kennen wir doch alle: Wann war doch gleich der Arzttermin, wo habe ich bloß meinen Schlüssel, wie heißt doch gleich diese Person? Beim Gedächtnistraining können Sie mit anderen netten Menschen streßfrei und mit Spaß Ihr Gedächtnis trainieren. Sie aktivieren Ihre Kreativität, setzen Ihre Phantasie ein und steigern spielerisch Ihre Merkfähigkeit und Konzentration.	Michael Ketterer 364 360 97	25,- €/Kurs (5 Termine)
<b>Mittwoch</b> (jede Woche) 16 - 16:45 Uhr	<b>Zwergenmusik</b> , Altersgruppe ca. 18 Monate bis 3 Jahre Gemeinsames Musizieren für Kleinkinder von 18 Monaten bis 3 Jahre mit einem Elternteil. Die Kinder erleben Musik durch: - gemeinsames Singen - Körpererfahrung durch Bewegung, Tanz und Fingerspiele - das Hören und Spielen einfacher Instrumente - die aktive Teilnahme der Eltern	Peter Stegmann <a href="mailto:peter.stegmann@tesionmail.de">peter.stegmann@tesionmail.de</a>	22 €/monatlich
<b>Mittwoch</b> (jede Woche) 17 - 17:45 Uhr	<b>Musikalische Früherziehung</b> , Altersgruppe ca. 4-6 Jahre Vermittlung und Entwicklung einer elementaren musikalischen Grundausbildung. Die Kinder erleben Musik durch gemeinsames Musizieren in der Gruppe. Die wesentlichen Inhalte der MFE sind: Singen und Sprechen von Liedern und Versen, kreativer und spielerischer Umgang mit der Stimme Elementares Instrumentalspiel: entdecken und erfahren des elementaren Instrumentariums wie Handtrommel, Klangstäbe, Rasseln Bewegung und Tanz: Musik und Bewegung sind unzertrennlich, und so können vor allem Kinder mit ihrem natürlichen Bewegungsdrang musikalische Inhalte sehr gut über Bewegung erfahren. Musikhören: Bewusstes Hören und Erfahren von Musikbeispielen aus den unterschiedlichsten Musikstilen	Peter Stegmann <a href="mailto:peter.stegmann@tesionmail.de">peter.stegmann@tesionmail.de</a>	22 €/monatlich
<b>Donnerstag</b> 10 – 11:30 Uhr (6 Termine)  11.03: Kostenfreie Schnupperstunde	<b>Qi Gong – Kurs</b> Die alte chinesische Heilkunst des Qi Gong besteht in „Übungen zur Aktivierung der Lebenskraft“, die es jedem Einzelnen erlauben, mit einfachen Körperbewegungs-, Atem- und Wahrnehmungsmethoden den Fluss der Lebensenergie (Qi) selbst in Gang zu bringen und so die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. (Bitte bequeme Kleidung mitbringen!)	Regine Michel Tel. 305 16 55	30,- €/Kurs
<b>Donnerstag</b> (jede Woche) 17:30 – 18:30 Uhr	<b>Gymnastikgruppe Ruhleben</b> (z.Zt. besetzt, Warteliste)	Frau Behrens Tel. 305 57 69	40,- €/Jahr
<b>Freitag</b> (jede Woche) 17 – 18:30 Uhr	<b>Yoga - Kurs</b> Neues Angebot ab 01.10.2010	Gabriele Bauhauer 305 58 30 <a href="mailto:ggbaumhauer@gmx.de">ggbaumhauer@gmx.de</a>	
<b>Freitag</b> (ca.. 2 x im Monat) 19 – 21 Uhr	<b>Leichtes Chorsingen</b>	Karin Hillmer Kantorin Tel. 86 39 79 89	1,- €/Termin
<b>Samstag</b> Termin a. Anfrage Uhrzeit a. Anfrage	<b>Spieltag für Kinder ab 8 Jahren (1 x im Monat)</b> Kreative, aktive und kommunikative Gemeinschaftsspiele für Kinder + Jugendliche. Bei schönem Wetter außerhalb des Gemeindehauses Ehrenamtliches Angebot mit der Bitte um eine Spende für die Verantwortliche und für Materialien	Evelyn Westphal 0176/62214670 <a href="mailto:evelyn.westphal@gmx.de">evelyn.westphal@gmx.de</a>	Spende
<b>Sonntag</b> (j. 2.+4. im Monat) 09 – 11 Uhr	<b>Gottesdienst</b> (nicht in den Sommerferien)	Friedensgemeinde Tel. 304 49 96 <a href="mailto:pax.friedenskirche@t-online.de">pax.friedenskirche@t-online.de</a>	-

### Neue Angebote im Gemeindehaus:

Nachdem nun das Gemeindehaus in neuem Glanz erstrahlt, werden neben den bewährten und bereits bestehenden Angeboten ab Januar neue hinzu kommen. Montags einen Pilates-Kurs (Dehn- und Kräftigungsübung für Jung- und Alt), dienstags Nachhilfe und Hausarbeitenbetreuung für Schüler, mittwochs musikalische Früherziehung für Kinder, einmal pro Monat freitags ein Spiel- und Aktivitätstag für Kinder ab 8 Jahren. Nähere Informationen zum Angebot finden Sie umseitig und aktuell im Internet ([www.ruhleben.org/termine.aspx](http://www.ruhleben.org/termine.aspx)).

Bitte machen Sie von dem Angebot auch regen Gebrauch, nur so können wir das Ganze auch aufrecht erhalten und bei Bedarf sogar ausbauen. Neue Vorschläge und Eigeninitiativen sind ausdrücklich willkommen, bitte wenden Sie sich an den Vorstand der IG Ruhleben.

### Zu den Personen:

Evelyn Westphal aus Ruhleben, 27 Jahre alt  
Geographin und Studentin der Stadt- und Regionalplanung  
Erfahrene Nachhilfelehrerin besonders in Mathematik, Deutsch und Naturwissenschaften  
E-Mail: [evelyn.westphal@gmx.de](mailto:evelyn.westphal@gmx.de), Tel: 0176/62214670

Christian Arndt (DJoker) aus Ruhleben, 27 Jahre alt  
erfahrener DJ für alle Anlässe (Hochzeiten, Geburtstage, Firmenfeiern, Abschlussbälle uvm.)  
Erfahrener Jugendtrainer, Jugendbetreuer  
E-Mail: [djoker@gmx.de](mailto:djoker@gmx.de), Tel: 0176/60019270

Peter Stegmann aus Ruhleben, 46 Jahre alt  
Musiklehrer und Musikpädagoge  
Auf Anfrage auch Block- und Querflötenunterricht sowie Klavier- und Gesangsunterricht  
E-Mail: [peter.stegmann@tesionmail.de](mailto:peter.stegmann@tesionmail.de), Tel: 670 377 85

Sonja Hartmann aus Ruhleben  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Pilates-Trainerin  
Auf Anfrage auch Kurse zu Wirbelsäulengymnastik, autogenem Training, progressive Muskelrelaxation u.a.  
E-Mail: [sonja.m.hartmann@web.de](mailto:sonja.m.hartmann@web.de), Tel: 305 94 43

Karin Hillmer, Kantorin der Friedensgemeinde  
Michael Kennert, Pfarrer der Friedensgemeinde  
Susanne Dannenmann, Pfarrerin der Friedensgemeinde  
E-Mail: [pax.friedenskirche@t-online.de](mailto:pax.friedenskirche@t-online.de), Tel. 304 49 96, Tannenbergallee

Regine Michel aus Ruhleben  
Qi-Gong -Trainerin  
E-Mail: [schleissing@ruhleben.info](mailto:schleissing@ruhleben.info), Tel. 305 16 55

Michael Ketterer  
Zertifizierter Gedächtnistrainer  
Tel. 364 360 97

Frau Behrens  
Tel. 305 57 69

Ingeborg Liu  
Tel. 305 54 66

### Mieten Sie das Gemeindehaus für private Feiern oder Versammlungen:

Gemeinderaum bis 3 Std.: 25 €, ab 3 Std.: 50 € (bis ca. 35 Personen)  
Großer Saal bis 3 Std.: 50 €, ab 3 Std.: 100 € (bis ca. 70 Personen)  
Küchennutzung psch. 15 €  
Kautions: 200 €

Ansprechpartner: Carsten Fischer, E-Mail: [fischer@ruhleben.info](mailto:fischer@ruhleben.info), Tel: 306 125 70