

Programmheft – Aktivitäten im Gemeindehaus Ruhleben 2011 (Stand: 11/2011)

Wochentag Uhrzeit	Beschreibung	Ansprechpartn.	Kosten
<b>Montag</b> (j. 3. im Monat) 16 – 18 Uhr	<b>Ruhlebenstreff</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>Dienstag</b> (jede Woche) 19:30 – 22 Uhr	<b>Chor</b> , private Chorgruppe	Frau Bratz Tel. 305 88 37 <a href="mailto:j.bratz43@aol.com">j.bratz43@aol.com</a>	
<b>Mittwoch</b> (jede Woche) 14 - 18:00 Uhr	<b>Flötenunterricht</b> , Altersgruppe Kinder und Jugendliche (Zeiten n. Abspr.) Einzelunterricht 30 min. und Gruppenunterricht 30 min. (2 Personen)	Peter Stegmann <a href="mailto:peter.stegmann@esionmail.de">peter.stegmann@esionmail.de</a>	60 €/monatlich 40 €/monatlich
<b>Mittwoch (A)</b> 18:15 – 19:30 Uhr  <b>Mittwoch (F)</b> 10:30 – 12:00 Uhr	<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 (6 Termine)
<b>Donnerstag</b> (jede Woche) 17:30 – 18:30 Uhr	<b>Gymnastikgruppe Ruhleben</b>	Frau Behrens Tel. 68 32 64 68	Spende an die Gemeinde
<b>Freitag</b> (jede Woche) 17 – 18:00 Uhr ab 5. November	<b>YOGA für Männer ab 40 ( Anfängerkurs)</b> <i>(Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen / evtl. eine Yogamatte, falls vorhanden).</i> Mit leichten Yogaübungen lernen wir, uns unsere körperlichen Grenzen bewusst zu machen, um dann schrittweise das persönliche Können aufzubauen. Ziel ist es, neben der Stärkung und Dehnung der Muskulatur, auch die Konzentration sowie das Kreislaufsystem zu verbessern. Die Bewegungen bzw. Haltungen werden mit einer ruhigen Ein- und Ausatmung durchgeführt.	Gabriele Baumhauer 305 58 30 <a href="mailto:ggbaumhauer@gmx.de">ggbaumhauer@gmx.de</a>	8,-€/Termin
<b>Freitag</b> (ca.. 2 x im Monat) 19 – 21 Uhr	<b>Leichtes Chorsingen</b>	Karin Hillmer Kantorin Tel. 86 39 79 89	Spende
<b>Sonntag</b> (j. 3. im Monat) 09:30 – 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>	-

## Programmheft – Aktivitäten im Gemeindehaus Ruhleben 2011 (Stand: 11/2011)

### 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 Aktivitätentag 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  
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  
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  
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: [regine.michel@web.de](mailto:regine.michel@web.de), Tel. 305 16 55

Michael Ketterer  
Zertifizierter Gedächtnistrainer  
Tel. 364 360 97

Gabriele Baumhauer aus Ruhleben  
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin  
seit über 20 Jahren eigenes Studio für Gymnastik und Yoga  
E-Mail: [ggbaumhauer@gmx.de](mailto:ggbaumhauer@gmx.de), Tel: 305 58 30

Margret Behrens  
Physiotherapeutin  
E-Mail: [behrensre@web.de](mailto:behrensre@web.de), Tel. 68 32 64 68

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