

Newsletter der KiezSportLotsin

Stand with Ukraine * Corona-Update * Fidelio Mitte
 * Schwimmkurse * Neue Gruppen * Podcast



22. März 2022

Krieg in der Ukraine



Solidarität mit Geflüchteten aus der Ukraine

Seit 24. Februar 2022 herrscht Krieg in der Ukraine. In Berlin kommen aktuell tagtäglich tausende Geflüchtete im Hauptbahnhof an. Zivilgesellschaftliche Organisationen, der Bezirk Mitte und der Senat kümmern sich gemeinschaftlich um die Versorgung. Mein Dank für dieses Engagement.

Corona-Update



Sport im Freien ohne Beschränkung. 3G in Sporthallen, Seit 04.03.2022 gelten neue Regeln für das Sporttreiben.

Sport im Freien ohne Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern	Benötigte Nachweise (Stand 04.03.2022)
Sporttreibende	Kein Nachweis benötigt
Betreten eines Umkleidegebäudes	Geimpft oder Genesen oder POC oder PCR oder Selbsttest UND medizinische Maske
Nutzen der Außentoiletten mit eigenem Zugang	Medizinische Maske

Infektionsschutzmaßnahmenverordnung Berlin:

<https://cutt.ly/whlSmc1>

Quelle für Tabelle: E-Mail Sportamt Mitte vom 03.03.2022

Ich übernehme keinerlei Verantwortung für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Gesetzesregelungen. Im Zweifel bitte beim Sportamt Mitte oder der für Ihre Einrichtung verantwortlichen Stelle nachfragen.

Sport in gedeckten Sportstätten ohne Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern	Benötigte Nachweise (Stand 04.03.2022)
Sporttreibende ab 18 Jahren	Geimpft oder Genesen oder POC oder PCR oder Selbsttest UND medizinische Maske außerhalb der Sportausübung
Sporttreibende unter 18 Jahren außerhalb der Ferien	Schülerausweis UND medizinische Maske außerhalb der Sportausübung
Sporttreibende unter 18 Jahren während der Ferien	Geimpft oder Genesen oder POC oder PCR oder Selbsttest UND medizinische Maske außerhalb der Sportausübung
Zuschauende	Geimpft oder Genesen oder POC oder PCR UND Medizinische Maske

Bei **Sportveranstaltungen im Freien** mit bis zu 1.000 gleichzeitig anwesenden Personen gilt für die Zuschauenden sowohl die Abstandsregel von 1,5 m als auch die Pflicht zum dauerhaften Tragen einer FFP2-Maske. Bei **Sportveranstaltungen in gedeckten Sportanlagen bis 200 gleichzeitig anwesenden Personen** gilt für Zuschauende neben der 3G-Bedingung auch die Pflicht zum dauerhaften Tragen einer FFP2-Maske. Es muss eine ausreichende Belüftungsmöglichkeit vorhanden sein. Sollten Sie größere Veranstaltungen planen, nehmen Sie bitte mit dem Sportamt Mitte Kontakt auf.



Kostenlose Bewegungsgruppen für adipöse Kinder und Jugendliche



Homepage Fidelio Mitte:

<https://cutt.ly/QSWsYw>

Anmeldung:

mitte@fit-mit-fidelio.de

Gruppen:

- 6 – 8 Jahre (Start noch im März)
- 9 – 12 Jahre (läuft bereits)
- 13 – 15 Jahre (noch zu wenige Anmeldungen)

Presserklärung BA Mitte vom
18.03.2022:

<https://cutt.ly/4SENYvZ>

Fidelio vom Sport-Gesundheitspark e.V. hat nun auch einen Standort im Bezirk Mitte! Fidelio Mitte ist ein kostenloses Angebot für adipöse Kinder und Jugendliche (6 - 15 Jahre) aus dem Bezirk, die etwas gegen ihr Übergewicht machen wollen. Der wertschätzende Umgang der Trainer:innen mit den Teilnehmer:innen ermöglicht eine vertrauensvolle Zusammenarbeit, was die Ansprache von sensiblen Themen erst möglich macht.

Fidelio will Spaß-Sport sein und hat deshalb das Zapping erfunden. Statt durch das Fernsehprogramm wird durch verschiedene Sportarten und Spiele „gezappt“. Das bedeutet viel Rennen und Toben, sich auspowern und Spaß dabei haben. Alle Trainerinnen und Trainer von Fidelio kennen sich richtig gut mit vielen verschiedenen Sportarten aus. Sie sorgen für Spaß und Abwechslung und haben immer ein offenes Ohr für die Teilnehmer:innen.

Ort: Sporthalle der Vineta-Grundschule Gesundbrunnen
Eingang Putbusser Straße, Ecke Lortzingstraße

Termine: Montag und Freitag, zwischen 16:30 und 19:30 Uhr

Die Gruppe 9 – 12 Jahre ist bereits gestartet. Die Warteliste für die 6- bis 8-Jährigen ist gut gefüllt, sodass auch hier die Trainings bald starten können. Für die Gruppe 13 – 15 Jahre gibt es im Moment nur wenige Anfragen: Hier werden noch Anmeldungen gebraucht!

Ermöglicht wird das Projekt durch den „Aktionsplan für ein Gesundes Aufwachsen in Berlin-Mitte“. Im weiteren Projektverlauf sollen noch Angebote zum Thema Ernährung hinzu kommen.

Schwimmkurse



Homepage:

<https://cutt.ly/hSW15iY>

Kostenlose Schwimm-Intensivkurse Osterferien (11.-22.04.)

In den Osterferien finden wieder die kostenlosen Schwimm-Intensivkurse der Sportjugend Berlin statt. Teilnehmen können Kinder der 4. Klassen (in Ausnahmefällen auch der 5. und 6 Klassen) die bislang kein Jugendschwimmabzeichen in Bronze geschafft haben. Die Kurse finden an 8 Tagen mit Ausnahme der Feiertage für 45 Minuten statt. Es gelten besondere Hygieneregeln.

Die Anmeldung ist seit dem 14.03.2022 möglich, viele Kurse waren schnell ausgebucht. Freie Plätze sind nur noch in der Schwimmhalle Allendeviertel Treptow-Köpenick verfügbar. Die nächsten Kurse werden in den Sommerferien (und Herbstferien) angeboten werden.



Homepage Wasserratten:

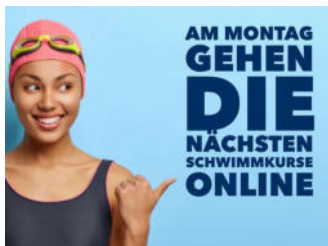
<https://cutt.ly/tSEa6xL>

Anmeldung Seepferdchen-Kurse bei Berliner Wasserratten

Die Schwimmvereine Berlins arbeiten ihre Wartelisten für Seepferdchen-Kurse der vergangenen zwei Jahren ab. Eltern haben fast keine Chance auf einen Platz im „normalen“ Schwimmverein.

Ausnahme: Die Berliner Wasserratten! Ab 05.04.2022 wird die Online-Buchung für einen Kurs ab September 2022 frei geschaltet (KB Seestraße und SB Märkisches Viertel). Die Schwimmausbildung dauert ca. 5 Monate, Kosten 200 €.





Schwimmkurse der BBB:

<https://cutt.ly/YSW9cAr>

Berliner Bäder Betriebe mit eigenen Schwimmkursen

Aktuell gilt in den Bädern der Berliner Bäder Betriebe (BBB) die 3G-Regel. Pro Zeitfenster wurden die Personenkontingente auch erhöht. Die BBB können nun wieder eigene Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene anbieten. Am 14.03.2022 öffneten die BBB ihr Buchungsportal um 10 Uhr, nur Sekunden später waren vor allem die Seepferdchenkurse gleich ausgebucht. Nur wenige Restplätze sind noch verfügbar:

- SB Neukölln: Babyschwimmen (10x 30 Minuten, 70 €), Kleinkindschwimmen (10x 30 bzw. 45 Minuten, 70 €)
- SH Buch: Weiterführungskurs Erwachsene (10x 45 Minuten, 95 €, ermäßigt 75 €)

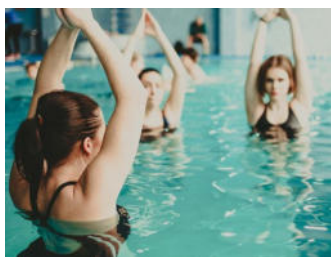
Weitere Kurse und Bäder werden ab dem 04.04.2022 frei geschaltet, auch das KB Seestraße! Seid flink in den Tasten!

Aqua-Fitnesskurse der Berliner Bäder Betriebe

Seit 14.03.2022 haben die BBB auch wieder Aqua-Fitnesskurse im Angebot. Allerdings können nur Einzeltermine gebucht werden (5,50 € bis 9,50 €).

- SB Charlottenburg-Alte Halle: Aquafit für Schwangere, Aqua Rückenfit sowie Beckenbodentraining mit Entspannung, Rückenfit im Trockenen
- SB Märkisches Viertel: Aqua Basic, Aqua Rückenfit, Aqua to the Limit

Weitere Kurse sind verfügbar im KB Spandau Süd, KB Mariendorf, SB Wilmersdorf 1, SH Kaulsdorf.



Aquafitness der BBB:

<https://cutt.ly/eSW6LbK>

Feriencamp Sportjugend Berlin



Homepage Sportjugend Berlin:

<https://cutt.ly/zSWUXUa>

Online-Anmeldung:

<https://cutt.ly/nSWldfD>

Das Osterferiencamp „Runter vom Sofa“ der Sportjugend Berlin bietet Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 14 Jahren ein abwechslungsreiches Tagesprogramm mit Sport-, Bildungs- und Kreativangeboten im Olympiapark: Klettergarten, Inlineskaten, Discgolf, Schwimmen. Der Teilnahme kostet 20 € pro Kind. Enthalten sind eine verlässliche Tagesbetreuung inklusive Verpflegung (Mittagessen, gesunde Snacks, Getränke).

- Dienstag, 19.04. – Freitag, 22.04.2022, je 8:30 – 16:30 Uhr
- Jugendbildungsstätte der Sportjugend Berlin, Hanns-Braun-Straße / Haus 27, 14053 Berlin (U-Bhf Olympiastadion)

Familien können ihre Kinder auch schon für ein Camp in den Sommerferien (08.08. – 19.08.2022) und Herbstferien (31.10. – 04.11.2022) voranmelden. Die Sportjugend meldet sich bei Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt zurück.

Sport und Bewegung für Kinder und Jugendliche



Kreativhaus:

🌐 <https://cutt.ly/JSWXF5y>

Anmeldung erforderlich:

E-Mail: mgh@kreativhaus-tpz.de

Tel.: (030) 238 091 44 oder
0176 34 58 16 96

Jonglieren für Kinder ab 8 Jahren

Im Kreativhaus Berlin gibt es seit Anfang März ein neues kostenloses Angebot: Kinder ab 8 Jahren lernen den Umgang mit verschiedenen Jonglage-Elementen wie Poi (Bälle an einer Schnur), Stäben oder den klassischen Jonglierbällen. Nach und nach werden die Techniken verfeinert und im Verlauf des Kurses durch LED- und Schwarzlichteffekte ergänzt. Ziel ist eine gemeinsame Aufführung.

- LUMINIS Jonglagegruppe für Kinder ab 8 Jahren
- Dienstags, 16:30 - 18:30 Uhr (außer in den Schulferien)
- Kreativhaus Berlin, Fischerinsel 3, 10179 Berlin

Mit dem Erlernen außergewöhnlicher Techniken wie dem Jonglieren wird das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt.



Anmeldung via Instagram: [@bboyroc](https://www.instagram.com/bboyroc)
Oder Facebook: B-Boy Crok

Kostenloses Breakdance-Angebot im Wedding

Für die Jugendetage 55 und das Mädchentreff Towanda hat casa blanca gGmbH dieses Angebot mit „Bboy Crok“ organisiert. Breakdance wird bis Oktober 2022 laufen. Sagt es gerne weiter!

- Montags, 17 – 18 Uhr Break'in Unterricht
- Bitte bis 16:55 Uhr vor dem Eingang warten, die Tür muss danach abgeschlossen werden.
- Montags, 18 - 20 Uhr Training Session
- Ort: Erika-Mann-Grundschule, Utrechter St. 25, 13347 Berlin



JFE Queer in Mitte

🌐 <https://cutt.ly/2SWK5tp>

Boxen für Queers (14 – 21 Jahre)

Das kostenlose Boxangebot im Queeren Jugendzentrum in Mitte hat wieder freie Plätze. Neue Menschen sind willkommen!

- Termin: Dienstags, 18 – 20 Uhr
- Box-Technik, Fitness, Selbstbehauptung, Spaß
- Ort: JFE Queeres Jugendzentrum in der Villa Lützwow, Lützwowstr. 28, 10785 Berlin

Trainerin ist Nele von den Boxgirls Berlin.

Anmeldung bitte über Instagram: [@jfe_queer](https://www.instagram.com/jfe_queer)

Familienangebote



Anmeldung erforderlich:

Tel.: (030) 50955030

E-Mail: kidz@familienzentrum-schwedterstrasse.de

Samstagstreff für allein- und getrennterziehende Familien

An zwei Samstagen im Monat öffnet das Familienzentrum Schwedter Straße, die Turnhalle und der Garten für allein- und getrennterziehende Menschen und ihre Kinder. Die Kinder haben Zeit und Platz zum Toben, Basteln und Spielen und die Eltern können mal durchatmen, sich austauschen oder einfach nur entspannen.

Anmeldung erforderlich!

Termine: 02.04.2022, 30.04.2022, 14.05.2022, 28.05.2022,
jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Schwedter Straße 234, 10435 Berlin

(Danke für den Tipp, Väterlotse Selcuk!)



Gefördert durch:



Homepage Zukunftshaus:

<https://cutt.ly/wSEE4hI>

Anmeldung:

familienzentrum@pqssoziales.de

Tel.: (030) 45005131

Papa-Kind-Treff & Spiele für Draußen im Paul Gerhardt-Stift

Der Papa-Kind-Treff richtet sich an Väter mit ihren Kindern bis 6 Jahren: gemeinsam Toben & Spielen im Bewegungsraum des Paul-Gerhardt-Stifts. Ohne Anmeldung.

- Jeden zweiten und vierten Samstag im Monat, die nächsten Termine: 26.03. sowie 09.04. und 23.04.2022, immer 9:30 – 11:30 Uhr
- Ort: Bewegungsraum im Familienzentrum Paul Gerhardt-Stift, Müllerstr. 56 – 58, 13355 Berlin

Beim kostenlosen Angebot „Spiele für Draußen“ wollen Leyla Burak und Frauke Elix (Mitarbeiterinnen Familienzentrum) Familien zum gemeinsamen Spielen anregen. Ohne Anmeldung!

- Donnerstage, 31.03.2022 – 28.04.2022 – 19.05.2022 – 30.06.2022, immer von 16 – 18 Uhr
- Ort: Auf dem Spielplatz des Paul-Gerhardt-Stifts

Kostenlose Angebote draußen von bwgt e.V.



Homepage:

<https://cutt.ly/tSEx1Pw>

Qi Gong Inklusiv

Seit Anfang März findet im Schillerpark das kostenlose Angebot QiGong inklusiv statt. Ohne Anmeldung, für alle. Einfach vorbeikommen und entspannen. Mit Übungsleiterin Annette.

- Mittwochs von 9:00-10:30 Uhr
- Treffpunkt: Eingang Barfusstraße hinter dem Basketball Court im nördlichen Parkbereich.

QiGong sorgt für Entspannung und stärkt körperliche und seelische Selbstheilungskräfte. Das Angebot soll helfen, Stress und psychische Probleme abzubauen und gelassener den Alltag zu bewältigen. Das können wir alle wohl im Moment gut gebrauchen!



Homepage:

<https://cutt.ly/uSEvGSo>

Calisthenics-Fitness-Workout Neues Ufer!

Immer sonntags könnt ihr am Sportpark Neues Ufer mit Trainer Denis euren Workout absolvieren. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, draußen, bei fast jedem Wetter. Ohne Anmeldung, kostenlos.

- Sonntags von 10:00 - 11:30 Uhr
- Outdoor-Fitness-Platz, direkt an der Spree; Sportpark Neues Ufer 4, 10553 Berlin

Das Angebot ist für Anfänger:innen geeignet.

Kostenlose Angebote für Frauen



Programm:

<https://cutt.ly/ASWysJ9>

Anmeldung:

info@evas-arche.de

Kurs Bewegung im Freien

Das Ökumenische Frauenzentrum Evas Arche lädt Frauen zu einem kostenlosen Bewegungsangebot mit leichten Gymnastikübungen ein, Schwierigkeitsgrad je nach Kondition und Befindlichkeit der Teilnehmerinnen, angeleitet von Sabine Krusen.

- Donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr
- 24.03.2022 – 31.03.2022 -14.04.2022 -21.04.2022 -28.04.2022

Der genaue Trainingsort wird nach Anmeldung mitgeteilt, liegt in der Nähe der Großen Hamburger Straße 28 (10115 Berlin).



Gefördert durch:



Citizen2be

Homepage Citizen2be
 <https://citizen2be.de/>

Homepage "Kinder in die Mitte":
 <https://cutt.ly/4SWHkDu>

Kostenloses Yoga-Angebot für traumatisierte Frauen

Das Yoga-Angebot richtet sich an Frauen, die aufgrund von Krieg, Verfolgung, häuslicher Gewalt oder ähnlichen Gründen unter post-traumatischen Folgestörungen wie Panikattacken, Schlafstörungen, Angstzuständen oder Ähnlichem leiden.

Der Einstieg in das Angebot ist jederzeit möglich, es bedarf keinerlei Vorerfahrungen. Bequeme Kleidung ist von Vorteil. Matten, Yogaklötze und Decken sind vorhanden und können vor Ort genutzt werden. Parallel zum Yoga wird sogar eine Kinderbetreuung vor Ort angeboten, so dass auch Mütter mit ihren Kindern an dieser Stunde teilnehmen können.

- Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr
- Kinder in die Mitte, Schröderstr. 5, 10115 Berlin
- Mit Kinderbetreuung vor Ort!

Laufsaison eröffnet



Infos und Anmeldung:
 <https://cutt.ly/bSRkFyp>

Homepage SCC-Events:
 <https://cutt.ly/pSRk5GB>


Am 3. April findet mit dem Generali Berliner Halbmarathon der erste große Straßenlauf des Jahres mit internationaler Bedeutung statt. Die nächste große Laufveranstaltung, die auch für Freizeitläuferinnen geeignet ist, wird der Berliner Frauenlauf am Samstag, 14.05.2022 sein. Die Frauen laufen je nach gewählter Distanz zwischen 14 und 18 Uhr vom Startpunkt los.

5 Kilometer (max. 10.700 Teilnehmerinnen), 10 Kilometer (max. 6.000 Teilnehmerinnen). Beide Strecken können per Lauf, Walking oder Nordic Walking absolviert werden, auf Wunsch auch ohne Zeitmessung.

Die Anmeldung ist bis 02.05.2022 möglich, außer das Teilnahmelimit ist schon vorher erreicht. Die Teilnahmegebühr beträgt 18 €. Auch eine virtuelle Teilnahme ist möglich. Das ist vor allem für die Frauen eine Alternative, die sich in Menschenmassen vielleicht nicht so wohl fühlen, oder für Frauen, die nicht nach Berlin reisen können, aber mitlaufen möchten.

Live-Podcasts der KiezSportLotsin



Podcast #4, 31.03.2022, 10:30 Uhr,
 Link zu mixlr:
 <https://cutt.ly/MST4t5m>

Podcast #3 zum Nachhören:
 <https://cutt.ly/2ST4vaK>

In den Podcasts veröffentliche ich Informationen, die Sie auch hier im Newsletter finden können, und gebe Einblicke in meine aktuelle Arbeit als KiezSportLotsin. In dem Live-Format auf mixlr und per Insta-Live (mit Video!) ist es jedoch möglich, per Kommentar Fragen zu stellen, welche ich direkt in der Sendung beantworte.

Einen festen Zeitpunkt für die Podcasts habe ich noch nicht gefunden. Das liegt auch an meinem eigenen Terminkalender. Ich bin alle zwei Wochen auf Sendung. Die nächste Folge wird am Donnerstag, 31.03. um 10:30 Uhr gestreamt. Auf Facebook und Instagram veröffentliche ich entsprechende „Veranstaltungen“, Sie können sich bequem erinnern lassen: @kiezsportlotsin

Ich bin offen für Ihre Themen: Falls Ihnen eine „sportliches“ Thema ganz besonders interessiert, behandle ich das gern auch ausführlicher in einer der Sendungen.





<https://cutt.ly/ATsJxT8>

Kontakt

0157/33 28 13 28
buerger@bwgt.org

Mehr Angebotsvielfalt verfügbar

Die Eislaufsaison im Erika-Heß-Eisstadion ist am 20.03.2022 nun zu Ende gegangen. Die Winterspielplätze laufen regulär bis Ende März. Mit dem Frühlingsanfang stelle ich fest: So viele Angebote sind neu gestartet, dass ich für den Newsletter eine Auswahl treffen musste.

Viele Eltern haben mich in den vergangenen zwei Wochen nach Seepferdchen-Kursen gefragt: „Susanne, hast du einen Geheimtipp?“ Deshalb habe ich einige Informationen zum Thema Schwimmen in den Newsletter aufgenommen. Viel mehr „Exklusiv-Informationen“ habe ich hier nicht zu bieten.

Corona ist noch nicht vorbei. Immer wieder stoppen Krankheitsfälle die Durchführung von Angeboten, Einrichtungen müssen spontan einen Schließtag (oder mehrere) einlegen. Bleiben Sie nachsichtig, wenn mal etwas nicht klappt.

Vor allem die Einrichtungen stellen nun wieder Angebotsübersichten zusammen. Das ist auch dringend notwendig – der Nachholbedarf ist enorm. Vor allem die Familienzentren des Bezirks werden von den Geflüchteten aus der Ukraine ein wichtiger Ankerort werden, da viele Frauen mit ihren kleinen Kindern bei uns bleiben werden. Netzwerkarbeit ist wichtig, verweisen Sie auf Angebote von Nachbareinrichtungen. Wenden Sie sich an mich, wenn Besucherinnen nach Sportvereinsangeboten fragen. Ich kann meine Beratung auch auf Englisch anbieten.

Auch die Suche nach Engagierten für die Durchführung von Angeboten – auch für Sport & Bewegung - wird nun noch wichtiger. Fragen Sie Menschen, die sich aktuell für die Geflüchteten engagieren, ob sie sich auch die Anleitung einer Gruppe vorstellen können. Wir brauchen die Hilfe vieler.

Viele Grüße, bleiben Sie optimistisch!
Ihre KiezSportLotsin Susanne Bürger

