

Newsletter der KiezSportLotsin

Ausbildung Kiezübungsleiterin ♦ Qi Gong Workshop ♦ Stundenlauf für Familien im Schillerpark ♦ Angebot für Alleinerziehende ♦ Inklusive Angebote ♦ interessante Bewegungsangebote ♦ Schwimmen für FLINTA* und Frauen ♦ Roundnet ♦ Netzwerk Bewegungslots*innen ♦ u.v.m.

29. August 2024

Kiez
für den
Bezirk
Mitte
Sport
Lotsin



Für Kurzentschlossene



Homepage:

<https://familiensportfest-berlin.de/>

Zentrales Familiensportfest des LSB Berlin

Am letzten Sonntag der Sommerferien findet wieder das große Familiensportfest im Olympiapark Berlin statt

- **Sonntag 1. September 2024, 10 bis 18 Uhr**
- **Eingänge am Olympischem Platz und Hanns-Braun-Straße**

Besucher*innen sollen Wasserflaschen mitbringen: Diese können kostenlos mit Trinkwasser aufgefüllt werden. Rund 150 Mitmachangebote stehen bereit: Viele verschiedene Sportarten, Informationen über Sportvereine in Berlin, Angebote der Sportjugend Berlin und des Landessportbundes Berlin und vieles mehr. **Alles kostenlos!**

Ausbildung Kiezübungsleiterin



Um Anmeldung wird gebeten:
Felix Klump, klump@bwgt.org,
030 789 585 50

Kompletter Flyer im Anhang!

Kostenloser Kurs im Brunnenviertel für Frauen

In einem sehr praxisnahen Kurs können sich Frauen zur Kiezübungsleiterin ausbilden lassen, um später selber Bewegungsgruppen anleiten zu können.

- **Ort: Badstr. 10, 13357 Berlin** (im Jugendclub im 1. OG, rechter Aufgang in der Hofeinfahrt)
- **Infotermin: Samstag, 07.09.2024, 10:00 – 11:00 Uhr**
- **Termine für die Ausbildung: 14.09. / 22.09. / 28.09. / 06.10. / 12.10.2024 – jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr (mit Pausen)**

Um Anmeldung wird gebeten! (s. Spalte links)

Kinder können zur Schulung mitgebracht werden. Die Kinder müssen sich jedoch alleine beschäftigen können.

Angebote für Frauen



Homepage mit Terminen:

<https://cutt.ly/rw1qvevA>

Yoga für Frauen

Ab 05.09. geht es wieder los!

- **Yoga für Frauen mit Isa**
- **Donnerstags, 9:30 – 11:00 Uhr**
- **Badstraße 10, 13357 Berlin:** Großer Torbogen, rechter Aufgang im Vorderhaus, 1. OG bei den Stadtteilmüttern / Jugendclub Badstraße
- **Kostenlos. Ohne Voranmeldung**

Gefördert durch:



b|||gt



Homepage Workshop

<https://cutt.ly/AemmdFVo>

Anmeldung unter: // Kayıt için:
fz-wattstrasse@pfefferwerk.de

Qi Gong Workshop für Frauen aus dem Brunnenviertel

In dieser viermaligen Serie werden wir nach dem Aufwärmen unserer Gelenke unsere fünf Hauptorgane und ihre Emotionen mit einfachen und angenehmen Bewegungen, Klängen, Farben und Atem ausgleichen.

4 defalık bu seride, eklemlerimizi ısıttıktan sonra beş ana organımızı ve duygularını basit ve keyifli hareketler, ses, renk ve nefesle dengeleyeceğiz.

- **Mittwoch: 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09.2024**
- **Jeweils 16 bis 18 Uhr**
- **Familienzentrum Wattstraße, Wattstr. 16, 13355 Berlin**

Sport und Bewegung für Kinder & Jugendliche



Anmeldung bei Hasna:

Kontakt: bollyhouse@yahoo.com

Instagram: @bollyhouse_

Bollywood-Tanz im Zilleclub

In Kooperation mit den BC Lions Moabit startet ab 16.09.2024 ein neues kostenloses Tanzangebot.

- **Bollywood Tanz für Kinder ab 12 Jahren und für junge Menschen bis 21 Jahren (ab 16.09.2024)**
- **Montags, 17:00 – 19:00 Uhr**
- **Zilleclub, Rathenower Str. 17, 10559 Berlin**
- **Kostenlos. Bitte um Anmeldung**



Foto: S. Bürger

Homepage:

<https://cutt.ly/lemSBqQT>

Bei Fragen: 030 225 015 081

weinmeisterhaus@wetek.de

Neue Angebote im Weinmeisterhaus

Im frisch sanierten und erweitertem Jugendkulturzentrum Mitte finden auch kostenlose Bewegungsangebote statt.

- **Zirkus:** Geschicklichkeit, verschiedene Zirkusdisziplinen kennenlernen, **für Kinder 8 – 13 Jahre**
- **Dienstags, 15:30 – 17:00 Uhr**
- **Hip-Hop-Tanzen für Kinder 8 – 13 Jahre**
- **Donnerstags, 15:30 - 17:00 Uhr**
- **Weinmeisterhaus, Weinmeisterstr. 15, 10178 Berlin**



Für Fragen: m.kangelari@championsohnegrenzen.de

championsohnegrenzen.de

+49177 205 82 76

Fußball für Kinder mit und ohne Fluchterfahrung

Champions ohne Grenzen e.V. und Roter Stern Berlin haben ein neues Angebot im Gesundbrunnen geschaffen:

- **Fußballtrainings für Kinder von 6 – 9 Jahren, mit und ohne Fluchterfahrung**
- **Coaches sprechen Deutsch, Farsi, Englisch, Griechisch**
- **Training ohne Leistungsdruck. Für alle Geschlechter.**
- **Montags: Ankommen ab 15:30 Uhr, Training, 16:00 – 17:15 Uhr**
- **Sportplatz Behmstraße 29, 13357 Berlin**
- **Kostenlos**

Für Familien



Homepage:

<https://cutt.ly/5emSUNlp>

Stundenlauf im Schillerpark für Familien

Für den Stundenlauf muss man zu zweit sein. Ziel ist es, als Paar in einer Stunde so viele Runden wie möglich zu laufen.

- **Sonntag, 15.09.2024**
- Einchecken für den Lauf **ab 13:45 Uhr**
- **Lauf-Start: 14:00 Uhr, Ende: 15:15 Uhr**
- Siegerehrung bis etwa 15:30 Uhr
- Start und Ziel: **Parkeingang Ungarnstraße, Ecke Edinburger Straße**

Für Alleinerziehende



Fragen, Anmeldung:

martina.fleiss@moabiter-ratschlag.de

Kompletter Flyer im Anhang!

Bewegung für Körper und Seele

Das Angebot richtet sich an Alleinerziehende, die Bürgergeld beziehen und im Bezirk Berlin-Mitte wohnen. Eine parallele Kinderbetreuung steht zur Verfügung.

- **Tanzbare Spur** (ab 03.09.2024)
- **Dienstags, 11:45 – 13:15 Uhr**
- **Nachbarschaftsladen, Sprengelstr. 15, 13353 Berlin**
- Kostenlos
- Eine Anmeldung ist notwendig (Kontakt SprengelHaus linke Spalte)



Homepage:

<https://cutt.ly/OeQqyCtd>

Bei Fragen: 030 46066141

familienzentrum-mitte@ivs.stiftung-spi.de

ivs.stiftung-spi.de

Auszeit für Alleinerziehende und ihre Kinder

Hier gibt es parallel stattfindende Angebote für die alleinerziehenden Eltern (Tanz und Bewegung) sowie für die Kinder (Bewegung und Entspannung). Geplant sind auch ein gemeinsamer Ausflug und ein Frühstück.

- **Tanz, Spiel und Entspannung** ([ab 16.09.2024](#))
- **Montags, 16:00 – 17:00 Uhr**
- **Familienzentrum Nauener Platz, Schulstraße 101, 13347 Berlin**
- Kostenlos. Ohne Anmeldung

Für Erwachsene & Ältere



Homepage:

<https://cutt.ly/NemFpl7z>

Fitness in der Schillerhöhe mit Johannes

Trainiert werden Kraft und Ausdauer mit einfachen Übungen.

- **Bewegung für Alle**
- **Mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr**
- **Fitnessanlage Ungarnstraße / Armenische Straße, 13349 Berlin-Wedding**
- Kostenlos. Ohne Voranmeldung
- Bei warmen Temperaturen bitte Kopfbedeckung und etwas zu trinken mitbringen



Anmeldung im Haus Bottrop:
030 814 56 661

Spaziergangsgruppe im Wedding

Im Wedding gibt es ein neues kostenloses Spaziergangs-Angebot für Ältere. Um Anmeldung wird gebeten.

- **Gemütlicher Spaziergang an der Panke mit Gabi**
- **Dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr**
- **Treffpunkt: Begegnungszentrum Haus Bottrop, Schönwalder Str. 4, 13347 Berlin**

Für alle



Homepage:

<https://cutt.ly/yemJLldr>

Tischtennis im Brunnenviertel

Offenes Tischtennisangebot auf dem großen Spielplatz am Vinetaplatz. Alle Level sind willkommen!

- **Tischtennis für alle**
- **Freitags, 16:00 – 18:00 Uhr**
- **Tischtennisplatten auf dem großen Spielplatz am Vinetaplatz, 13355 Berlin**

Ein weiteres Tischtennisangebot findet noch bis 31.10.2024 in Moabit statt! Alle Level willkommen.

- **Tischtennis in Moabit für alle**
- **Montags, 18:00 – 20:00 Uhr**
- **Carl-von-Ossietzky-Park, 10557 Berlin, an den Tischtennisplatten**

Sport für Menschen mit Behinderungen / Inklusive Angebote



Bei Fragen melde dich bei
Maja Schließer: maja.schliesser@ber.specialolympics.de

Homepage Hucks

<https://hucks-berlin.de/training/>

Frisbee ohne Grenzen / Frisbee-Aktionstag

Angeboten wird Ultimate Frisbee mit dem Hucks Ultimate Club Berlin und Disc Golf sowie weitere Frisbee-Aktionen.

- **Samstag, 14.09.2024, 11:00 – 15:00 Uhr**
- **Frisbee ohne Grenzen. Für Kinder (ab Grundschulalter) und Erwachsene, für Menschen mit und ohne Behinderungen**
- **Große Sportwiese im Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark (Nähe Eingang Falkplatz)**
- **Kostenlos. Ohne Voranmeldung**
- **Für Wasser und Snacks ist gesorgt**

Wer Interesse an Ultimate Frisbee hat, die „Hucks“ trainieren im Gesundbrunnen! Mehr Infos in der linken Spalte.



Bitte um Anmeldung bis **18.09.2024**:
teresa.doering@specialolympics.de

Rückfragen:
inklusion@dav-berlin.de

Klettern ohne Grenzen

Eine Woche später am 21.09.2024 folgt der Kletter-Aktionstag: Gemeinsam Klettern, Kletterspiele mit und ohne Seil, Spaß- und Sportspiele im Garten.

- **Samstag, 21.09.2024, 12:00 bis 16:00 Uhr**
- **Für Jung und Alt, für Menschen mit und ohne Behinderungen**
- **Kletterhalle des DAV Sektion Berlin, Seydlitzstr. 1K, 10557 Berlin (SportPark Poststadion Moabit)**
- Das Angebot ist kostenlos. Wasser wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Snacks können vor Ort gekauft werden.



Bei Interesse melde dich unter Angabe des Wunsch-Wochentags bei **Maja Schließer**: maja.schliesser@ber.specialolympics.de

Inklusive Laufgruppe im Jahn Sportpark

Im Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark soll je nach Nachfrage/n eine Inklusive Laufgruppe entstehen:

- **Jede*r ist willkommen, ob Anfänger*in oder Profi**
- **Kostenlos**
- **Treffen 1x die Woche: Die Mehrheit der Interessierten entscheidet, ob das Dienstag oder Donnerstag sein wird**
- **Treffen um 17 Uhr am KIsS im Jahn Sportpark (Eingang Cantianstraße/Prenzlauer Berg, zwischen kleinem Stadion und Tennisplätzen)**

Schwimmen



Homepage:

<https://cutt.ly/ww1EUULh>

Anmeldung ab September:

training@seitenwechsel-berlin.de

Schwimmkurse für FLINTA* Geflüchtete und/oder BIPOC Personen

Der „Seitenwechsel Sportverein für FrauenLesbenTrans*Inter* und Mädchen e.V.“ bietet besondere Schwimmkurse an.

- **Schwimmkurs für Anfänger_innen ohne Vorkenntnisse, nur für BIPOC und/oder geflüchtete Menschen**
- **In den Herbstferien (21.10.-03.11.2024), Montag bis Freitag, 13:00 – 15:00 Uhr**
- **SH Fischerinsel, Fischerinsel 11, 10179 Berlin**
- **kostenlos**



Homepage BBB:

<https://cutt.ly/temQWOCS>

Frauen-Schwimmen in Neukölln

Immer wieder wurde ich gelöchert, wo es Frauen-Schwimmen gibt. Jetzt habe ich eine Antwort!

- **Frauenschwimmen ab 09.09.2024: Montags, 12:00 – 22:30 Uhr**
- **Die Aufsicht erfolgt durch weibliches & männliches Personal**
- **Stadtbad Neukölln, Ganghoferstr. 3, 12043 Berlin**

Es gelten die Eintrittspreise der Berliner Bäder Betriebe. Im Haupttarif sind das 5,50 €, ermäßigt 3,50 €



Kiez Sport Lotsin

Sport im Verein



Homepage Red Eagles
<https://cutt.ly/0emDrgrc>

Instagram: @red_eagles_berlin

Anmeldung & Fragen:
[redeaglesberlin@gmail.com](mailto:red eagles berlin@gmail.com)

Mitgliedsbeitrag: 6 €/Monat

Trendsportart Roundnet

Für Roundnet werden ein rundes Netz und ein Ball benötigt. Zwei Mannschaften je zwei Spieler*innen schlagen den Ball wechselweise auf das Netz. Wie im Beachvolleyball sind drei Ballberührungen erlaubt. Der Ball muss immer wieder auf das Netz zurück geschlagen werden, vorzugsweise als geschickter Schmetterschlag, sodass der Gegner den Ball nicht mehr erreicht.

Als „Sportgerät“ dient der eigene Körper, vorzugsweise die Hand. Es gibt keinerlei Spielfeldbegrenzung. Roundnet kann man überall spielen, wo man mag: auf Rasen, im Sand oder in der Halle. Der Einstieg gelingt leicht, das Spielen macht sehr viel Spaß.

Wer die Sportart mal selber ausprobieren will, kann das bei der Roundnet-Abteilung des Tus 1911 e.V. tun. Spieler*innen jeden Niveaus sind willkommen

- **Probetraining sonntags, mittwochs oder freitags, jeweils 18 – 22 Uhr möglich**
- **FLINTA* Training einmal im Monat**
- **Wechselnde Trainingsorte (outdoor)**

Kürzlich haben die Red Eagles das Berlin Masters im Poststadion Moabit ausgerichtet.

Sport bei Hitze



Homepage:
<https://hitze.info/>

Muster-Hitzeschutzplan für den organisierten Sport

Hitze beim Sport kann gefährlich werden. Um auch im Freizeitbereich vorzubeugen, hat die „Allianz Klimawandel Gesundheit“ einen Musterhitzeschutzplan für den organisierten Sport erstellt. Der 15-seitige Plan enthält Checklisten und richtet sich an Sportstättenbetreiber, Sportorganisationen (z.B. Sportvereine und –verbände) und Institutionen, die Sport anbieten.

Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt. (Oder ist schon da.)

Lesestoff



Homepage Kiezmagazin brunnen
<https://cutt.ly/SemWgNUB>

„Für immer in Bewegung bleiben“

Seit 2012 führt bwgt e.V. Bewegungs-Projekte für das Quartiersmanagement Brunnenstraße durch. Mit Blick auf die Beendigung des QM im Dezember 2027 liegt der Schwerpunkt nun darauf, die Bewegungsgruppen dauerhaft zu sichern.

Ich habe dazu meinen Kollegen Felix Klump interviewt, der das Projekt koordiniert. Lesen Sie doch mal rein, wenn Sie die verschiedenen Strategien erfahren wollen.

Netzwerk Bewegungslots*innen



Homepage:

🌐 <https://kiezsportlotsin.de/>

E-Mail: buerger@bwgt.org

Tel.: 0157/33 28 13 28

(WhatsApp, Signal)

Drei weitere Bezirke dabei

Letztes Jahr im August habe ich 10 Jahre Jubiläum gefeiert und habe immer von meiner Vision gesprochen, dass es in jedem Berliner Bezirk eine Sportlotsen-Person geben sollte. Was soll ich sagen, zwischen September 2023 und Juni 2024 sind drei solche Ansprechpersonen dazu gekommen. Visionen können Wirklichkeit werden!

Neben Wissensaustausch profitiere ich auch von den Erfahrungen meiner Kolleg*innen in den anderen Bezirken. Die eine oder andere gemeinsame Aktion haben wir auch schon hinter uns.

Ich freue mich sehr, dass ich jetzt nicht mehr allein bin als KiezSportLotsin für den Bezirk Mitte!



Internet:

🌐 <https://cutt.ly/oemHVD8m>

Bewegungskoordinator Tempelhof-Schöneberg, Max Günther, seit September 2023

Träger bwgt e.V.

Anfragen sind willkommen für Schöneberg, Tempelhof, Marienfelde, Mariendorf, Lichtenberg und Friedenau

E-Mail: guenther@bwgt.org

Tel.: 0157 54 762 597



Internet:

🌐 <https://cutt.ly/HemHCCXO>

Bewegungslotsin Lichtenberg, Antonia „Toni“ Schubert, seit April 2024

Träger RBO – Inmitten gemeinnützige GmbH

Zunächst bediente Stadtteile Fennpfuhl & Alt-Hohenschönhausen

E-Mail: schubert@rbo-inmitten.berlin

Tel: 0152 22 55 10 41



Internet:

🌐 <https://cutt.ly/aemH1NQO>

Bewegungslotse Charlottenburg-Wilmersdorf, Adrian Löscher, seit Mai 2024

Träger bwgt e.V.

Fokus auf Charlottenburg Nord und Volkspark Wilmersdorf mit Schlangenbader Straße

E-Mail: loescher@bwgt.org

Tel.: 0170 494 57 70

Was sonst zu sagen ist

Kiez
für den
Bezirk
Mitte
Sport
Lotsin



@kiezsportlotsin

#FragDieKiezSportLotsin

<https://kiezsportlotsin.de/>

Kontakt

0157/33 28 13 28
(WhatsApp, Signal)

buerger@bwgt.org

Homepage: Gesundheitskonferenz Berlin-Mitte am 16.10.2024:

<https://cutt.ly/LeQqJNqY>

Triff die Lotsin

Im September werde ich gemeinsam mit dem Bezirkssportbund Mitte auf drei Kiezveranstaltungen mit einem Infostand vertreten sein und Anfragen von Interessierten entgegennehmen. Wenn Sie noch Angebote haben, für die ich „Werbung“ machen soll, schicken Sie mir gern Infomaterial! Kontaktieren Sie mich bitte, damit wir Menge und Postversand oder Abholung absprechen können.

- **Freitag, 06.09.2024, 15 – 18 Uhr, Perlenkiezfest (Moabit)**, Hof GSZM an Birkenstraße 62
- **Samstag, 07.09.2024 Panke-Parcours, 14 – 18 Uhr (Gesundbrunnen)**, nahe Bibliothek Luisenbad
- **Samstag, 14.09.2024 Kiezfest Moabit, 14 – 18 Uhr**, am Stand des itw (vermutlich nahe Arminiusmarkthalle)

Und natürlich können Sie mich am **16. Oktober 2024** auf der **Gesundheitskonferenz Berlin Mitte** treffen mit dem Titel „ICH.KRIEG.DIE KRISE(N) – Die Rolle von Gesundheitsförderung und Prävention in multiplen Krisenlagen“. Am Nachmittag begleite ich zusammen mit einer Mitarbeiterin von Gesundheit Berlin-Brandenburg den Workshop zum Handlungsfeld Bewegung (welch Überraschung). Restplätze sind eventuell noch verfügbar (s. Spalte links)

Bleiben Sie in Bewegung
und viele Grüße,

Ihre KiezSportLotsin Susanne Bürger