



Angebote für die Nachbarschaft
im Temporären Nachbarschaftsort
Moabit Ost
Im ZilleKlub, Rathenower Straße 17
... offen für Neueinsteiger

Stand 22.01.2020

Montag, 10:30 – 12:00 Uhr: ComTanzen mit Katja Sehl

ComTanzen! ist ein wöchentliches Tanz-Angebot, offen für alle Menschen, die mehr Bewegung und Begegnung in ihr Leben einladen möchten. Wir bewegen uns auf natürliche Weise, individuell, paarweise, in der Gruppe und laden die Vielfalt lebendiger Begegnungen in unseren Tanz ein.

Tanzen steigert die Lebensfreude, Beweglichkeit, Vitalität, macht uns dankbar und empfänglich für die Schönheit, Fülle und Herausforderungen des Alltags. Einstieg jederzeit möglich! Das Angebot ist kostenfrei, offen für alle Menschen, die lieber gemeinsam statt allein in die Woche tanzen.

Jedes Alter ist ein gutes Alter zum Tanzen! Bitte bequeme Bewegungskleidung mitbringen. Wer nicht barfuss tanzen möchte, bringt rutschfeste Socken oder Tanzschläppchen mit (bitte keine Strassenschuhe). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Kontakt: Katja Sehl
katja.sehl@gmx.de, mobil +49 151 40134183
<https://artistmotion.de/hsamy-xnx/>

Montag, 10:30 – 11:30 Uhr: Sportgruppe für Männer

Ein paar ruhige Minuten während des stressigen Montags: Neben Billard und Tischtennis, bleibt natürlich immer noch Zeit, um mit unseren Sozialpädagogen ins Gespräch zu kommen. Der Kiezkneipentreff ohne Kneipe.

Unter der Leitung von: (noch offen), Kontakt: jheidel@bildungsmarkt.org

Montag, 18:45 – 20:30 Uhr: Chorprobe des Moabiter Chores „Sing around the world“

Der im Herbst 2019 gegründete gemischte Chor singt internationale Folklore (meist in Originalsprache) mit hohem Anteil an Rhythmus und Groove, zum Teil auch Pop-Elementen. Wir wollen durch Gesang eine positive Erfahrung der eigenen Stimme und des eigenen Körpers vermitteln, und das Gefühl, wie man mittels des stimmlichen Ausdrucks Teil einer Gemeinschaft wird.

*Wir suchen junge und jung gebliebene Mitsänger*innen in allen Stimmgruppen, aus allen Nationen. Chorerfahrung ist von Vorteil, aber nicht notwendig - das gleiche gilt für Notenkenntnisse. Wenn Du Dich für Musik und fürs Singen begeistern kannst, und gerne Teil einer freundlichen und offenerzigen Gemeinschaft sein willst, komm vorbei! Wir treffen uns jeden Montag im Zille Klub.*

Kontakt: Benjamin Pontius b.pontius@hotmail.de

Dienstag, 14:30 – 16:00 Uhr:

Bewegung ist Leben mit Natalia

„Bewegung ist Leben“ richtet sich jede Woche an alle über 50, die Lust haben, sich mit anderen zusammen zu bewegen. Natalia leitet diese offene Gruppe und bringt auch Elemente aus Yoga und Qi Gong mit hinein. Ohne Anmeldung und ohne Vorkenntnisse: einfach mitmachen, Energie tanken und sich mit Spaß gemeinsam bewegen. Bis Ende März im Winterquartier im ZilleKlub, danach wieder im Fritz-Schloß-Park.

Kontakt: Natalia Klug natalia.klug@web.de

Dienstag, 19:30 – 21:30 Uhr:

Tango Argentino

Tango Argentino mit Martin Castagna – alle Level und offen für alle.

Kontakt: Martin Castagna +49 176 569 85010

Dienstag, 19:30 – 21:30 Uhr:

Impro-Theater Moabit

Du hast Lust Theater zu spielen? Du willst aber keinen Text lernen? Du willst Geschichten auf die Bühne bringen, die noch nie erzählt wurden und die nie mehr erzählt werden? Du willst deine Ideen frei und spontan auf der Bühne leben?

Dann komm zum Improvisationstheater! Die Impro-Gruppe trifft sich in der Regel Dienstag um 19:30 Uhr. Alle Interessierten zwischen 20 und 45 Jahren sind herzlich eingeladen, zu der Offenen Theaterprobe zu kommen und mitzumachen.

Kontakt: impro-im-zilleclub@ist-einmalig.de

Donnerstag, 11:30 – 12:30 Uhr:

Bewegungsgruppe für Frauen

Unser Gymnastikkurs richtet sich ausschließlich an Frauen, die sich, im geschützten Rahmen, (wieder) sportlich betätigen wollen. Wir fangen ganz einfach an und steigern die Trainingsintensität Stück für Stück. Wir freuen uns, wenn ihr eure eigenen Ideen mit einbringt, selber anleitet, oder einfach nur das Kursprogramm genießt.

Unter der Leitung von: Alexandra Kaminski. Kontakt: akaminski@bildungsmarkt.org

Donnerstag 14:00 – 15:30 Uhr:

Rund um Fit

Rundum Fit richtet sich jede Woche an alle über 50, die Lust haben, sich mit anderen zusammen zu bewegen. Mohamed leitet diese offene Gruppe. Gemeinsam gibt es spielerisches Training mit und ohne Ball, einfaches Workout und Fitnessübungen für Jedermann und -frau.

Ohne Voranmeldung und ohne Vorkenntnisse: einfach mitmachen, Energie tanken und sich mit Spaß gemeinsam bewegen. Bis Ende März im Winterquartier im ZilleKlub, danach wieder im Fritz-Schloß-Park.

Kontakt: Mohamed Wabdel MWabdel@web.de