

Bei uns treffen sich Menschen

- zum Kennenlernen
- zum Unterstützen
- um zusammen eine schöne Zeit zu haben

Einfach Teilhaben: eine Auswahl an Schnupper-Workshops in

- Yoga
- Karate
- Trommeln

oder unseren Kurs

- Freier Tanz

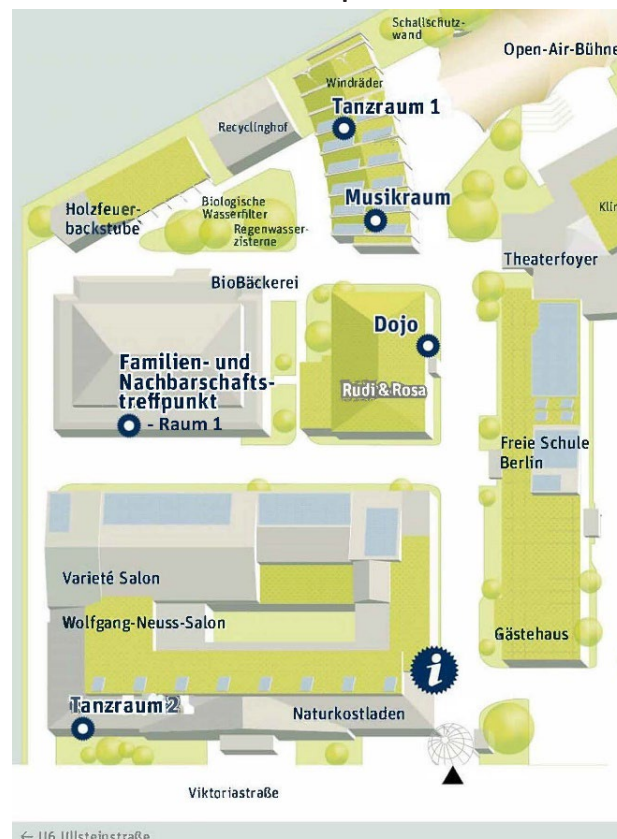
Wir wollen Menschen mit Beeinträchtigung und unsere Nachbarn zusammenbringen und gemeinsam Spaß haben.

Diese Angebote sind für alle offen. Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Herzlich Willkommen im
Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum
in der ufaFabrik
Viktoriastr.13, 12105 Berlin

U-Bahnlinie U6 Ullsteinstraße
Bus 170 U Ullsteinstr./Ordensmeisterstr.
Bus 184, 246 Attilaplatz



Einfach Teilhaben

Weitere Angebote und Texte
in leichter Sprache finden Sie im
Internet: teilhabe.nusz.de

**nachbarschafts
zentrum**

in der 

**Nachbarschafts-
Zentrum
in der ufaFabrik**

**Ort des Lernens
und
der Inklusion**

Einfach Teilhaben

Angebote von
September – Dezember 2024

www.nusz.de




Yoga-Entspannung



Yoga beruhigt, entspannt und gleicht aus. Hier werden einfache körperliche Übungen, Atemübungen und Meditationen aus dem Yoga vermittelt. Für jedes Alter und jedes Level.

16.00 - 17.00 Uhr | So 15.09. und Sa 28.09.

11.00 - 12.00 Uhr | So 06.10.




 Tanzraum 1 - 1.OG mit Treppe
 Susanne Czerny
 0178 189 00 61

Karate



Karate ist eine Kampfkunst aus Japan und heißt „leere Hand“. Trainiert werden Technik und Bewegung zur Selbstverteidigung. Karate fördert Mut, Kraft, geistige Stärke und Selbstvertrauen.

14.00 - 15.00 Uhr | Sa 21.09. + 12.10.

 Dojo - eine Stufe
 Nicolo Rovera
 0176 878 29 666

Freier Tanz - Kurs






Wir treffen uns in der Gruppe. Wir bewegen uns zur Musik. Lockere Bewegungen helfen entspannen. In der Gruppe gibt es Unterstützung. Das macht mehr Spaß als allein zu tanzen. Wir sprechen über unsere Wünsche und was uns bewegt. Wir entdecken neue Bewegungen und Tänze.

19.30 - 20.30 Uhr

Fr 27.09. - 13.12 | 8 Treffen

48,00 Euro, ermäßigt 24,00 Euro




 Familientreffpunkt, Raum 1
Barrierefrei
 Alma Alvarado
 030 755 03 122 Familientreffpunkt

Trommeln



Wir trommeln auf großen & kleinen Instrumenten, wir trommeln leise & laut, in der Gruppe erleben wir einen gemeinsamen Groove.

14.00 - 15.00 Uhr | Sa 05.10., 09.11. und 07.12.

 Musikraum - 1.OG mit Treppe
 Terra Brasilis
 0178 892 66 72

Beitrag:




Die Schnupper-Workshops kosten pro Treffen 6,00 Euro, ermäßigt 3,00 Euro.

Der Kurs mit 8 Treffen kostet 48,00 Euro ermäßigt 24,00 Euro

Action House Party - Das Fest der Freizeitgruppen



Gruppen & Kurse aus dem NUSZ stellen sich vor.

Fr 08.11.2024 | 18.00 Uhr
Tickets 12,00 ermäßigt 6,00 Euro
ufaFabrik  030 755 03 0