



# BePS

BEWEGUNGSPROFIS & SELBSTHILFE



*1 Seminar &  
4 Workshops*



**Wir sind Bewegungsprofis und möchten unsere Begeisterung für Bewegung mit Ihnen teilen.**

*Wir haben Bewegung nicht erfunden –  
aber sie ist selbst Hilfe!*



## Was ist BePS?

Wir sind eine Gruppe von Student\*innen mit langjähriger Berufserfahrung im Bereich der Ergo- und Physiotherapie. Im Rahmen der Kooperation zwischen der Alice-Salomon-Hochschule ASH Berlin und der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS Berlin entstand das Projekt Bewegungsprofis und Selbsthilfe (BePS).

Die entwickelten Workshops werden in Zusammenarbeit mit der bezirklichen Selbsthilfe Kontaktstelle KIS Pankow und dem Selbsthilfezentrum im Bucher Bürgerhaus durchgeführt. Wir sind Bewegungsprofis und möchten unsere Begeisterung für Bewegung mit Ihnen teilen.

## Wer wird angesprochen?

Alle Personen, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind und sich gerne sportlich betätigen, wieder aktiver sein und positive Erfahrungen mit Bewegung machen wollen.



*Seminar*

## **Interaktives Informationsseminar „Bewegung & Motivation“**

**31.10.2020**

14:00 -15:30 Uhr | Prenzlauer Berg

Die Teilnahme am interaktiven Informationsseminar ist für die Teilnahme an den Workshops zu empfehlen!

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam mit Ihnen herausfinden, warum Bewegung wichtig ist und was Ihre Bewegungserfahrungen sind. Wir möchten Sie anregen, in mehr Bewegung zu kommen und aktiv zu bleiben. Warum bewegen? – Wie bewegen? Wie komme ich in Bewegung?



*Workshop (Bewegungsangebot)*

## **Movement Flow**

**14.11.2020**

**21.11.2020**

16:00 -17:30 Uhr

16:00 -17:30 Uhr

Prenzlauer Berg

Buch

Diese Trainingsmethode vereint verschiedene natürliche Bewegungselemente und bietet Ihnen ein Training, das Koordination, Kraft und Beweglichkeit fördert. Dabei steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Voraussetzung dafür sollte sein, dass handstützende und knieende Bewegungen ausführbar sind. **Bitte erscheinen Sie in bequemer Sportkleidung.**



*Workshop (Bewegungsangebot)*

## **Therapeutisches Boxen**

**14.11.2020**

**28.11.2020**

14:00 - 15:30 Uhr

14:00 - 15:30 Uhr

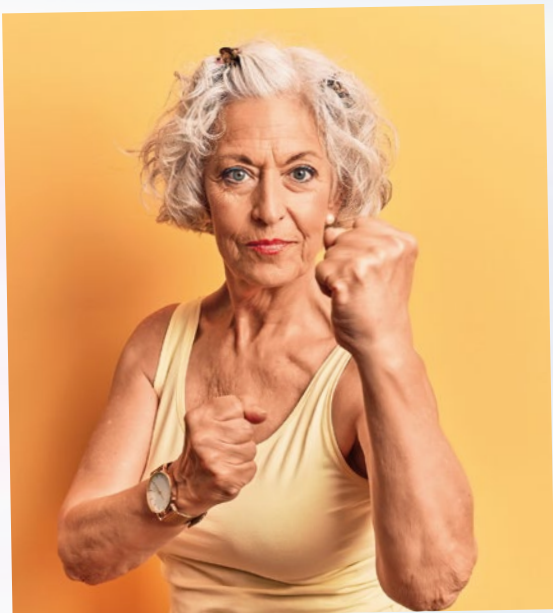
Prenzlauer Berg

Pankow

Beim Therapeutischen Boxen wollen wir versuchen, innere Anspannungen zu lösen, den Körper wahrzunehmen und unsere persönlichen Grenzen zu spüren und akzeptieren. Hierzu werden verschiedene Koordinations- und Ausdauerübungen an Prätzen angeboten.

Während des Trainings wird es Gelegenheit geben, über eigene Körperliche und psychische Wahrnehmungen im Zusammenhang mit den praktizierten Übungen zu reflektieren.

**Bitte erscheinen Sie in bequemer Sportkleidung.**





*Workshop (Bewegungsangebot)*

## **Bewegt von Musik**

**21.11.2020**

14:00 -15:30 Uhr

Buch

Eine Methode, den Körper zu erleben. Zum Lösen innerer und äußerer Spannungen kommen wir durch Musik in Bewegung, bringen Gefühle und Stimmungen zum Ausdruck. Der Fokus richtet sich nach Innen. Auch richtet er sich darauf, mit sich selbst und Anderen in Begegnung zu kommen.

Diese Methode lädt alle ein, die gern in Bewegung kommen und neue Perspektiven erfahren möchten.



*Workshop (Bewegungsangebot)*

## **Körperwahrnehmung**

**28.11.2020**

16:00 -17:30 Uhr

Pankow

Von Ruhe und Entspannung zu Bewegung im Raum. Der Körper zeigt uns häufig mehr als uns bewusst ist. Angeleitete Übungen, die uns diese Informationen bewusster zugänglich und ziieldienend nutzbar machen können.

## Wo finden die Angebote statt?

Das Seminar findet in Prenzlauer Berg und die Workshops an drei unterschiedlichen Ortsteilen von Berlin in Buch, Pankow und Prenzlauer Berg statt.

### Buch

#### **Selbsthilfekontaktstelle im Bucher Bürgerhaus**

Franz-Schmidt-Str. 8-10  
13125 Berlin | (Raum 1.11)

0162 529 345 8

[selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de)



### Pankow

#### **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow (KIS)**

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin  
(EG, Bewegungsraum)

030 .499 870 910

[selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de)



### Prenzlauer Berg

#### **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Prenzlauer Berg (KIS)**

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin  
(1. OG, Aktionsraum)

030 .499 870 910

[selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de](mailto:selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de)

Eine Anmeldung für das Seminar bzw. den/die Workshop(s) ist mindestens bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung erforderlich!

