



Offene Ganztagschule

Angebote für das 2. Halbjahr 2025/26

Montag

- Spiel – Spaß - Sport mit Frau Lindemann und Herrn Stegmann, 14 bis 15 Uhr

In diesem Kurs gibt es ganz viele Spiele: Gruppenspiele, Teamspiele, Bewegungsspiele, einfach Spaß haben! Und vielleicht lernt ihr das eine oder andere Spiel kennen, dass ihr dann auch in den Pausen oder im Freispiel mit euren Freunden spielen könnt. Das Angebot findet in der Sporthalle statt, bitte Sportzeug mitbringen.

- Experimentini mit Frau Hanika-Heidl, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr 25 € monatlich)

Ihr findet es toll wenn's brodelt und zischt, grübelt aber auch gern und seid neugierig, was für Versuche man machen kann? Klasse – dann experimentiert mit uns! Jede Stunde hat ein eigenes Thema, diese bauen aber aufeinander auf. Ihr könnt sicher auch mit dem einen oder anderen Experiment zu Hause überraschen.

- Entspannung & Strechting mit Frau van der Wees, 14:30 bis 15:30 Uhr

Was erwartet euch? Es gibt Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen, Malen, spielerische Entspannungsübungen und spielerische Entspannungs- und Dehnübungen. Wir wollen Achtsamkeit spüren, einen spielerischen Umgang mit Entspannung kennenlernen und letztendlich Entspannung als etwas ganz Selbstverständliches kennenlernen. Nach dem Kurs fühlt ihr euch ausgeruht, könnt euch besser konzentrieren und habt weniger Stress. **Bitte zu jeder Kursstunde ein Kuscheltier und Federtasche mitbringen**

- Backen mit Frau Kahnes und Frau Peters, 14 bis 15:30 Uhr, Klasse 2 - 4, (Kursgebühr für Material monatlich 5 €)

Brot, Pizza, Pfannkuchen & Co., vielleicht auch mal ein Kuchen... weißt du, was man alles selbst backen kann? Lasst es und gemeinsam ausprobieren! Wir bereiten den Teig zu und backen. Während der Backzeit werden wir aufräumen, abwaschen und sauber machen. Später können wir unsere Backwaren zusammen probieren und ihr dürft auch eine Kostprobe mit nach Hause nehmen. Bitte jede Woche eine Dose dafür mitbringen.

- Mandalas mit Frau Harder, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 10 €)

Hier werden Mandalas ausgemalt, verziert und bearbeitet. Sie können beim Basteln verwendet oder gerahmt werden, es gibt immer neue Themen. Lasst euch überraschen. Ein Kurs für alle Kinder, die Spaß am Ausmalen haben!



Offene Ganztagschule

Dienstag

- Fußball mit Frau Rossa und Herrn Oehmke, Klasse 1 und 2, 14 bis 15 Uhr in der Sporthalle
Hier könnt ihr eure Freude am Fußball entdecken durch ganz viel Spielen. Ein paar kleine Techniken und Teamübungen gehören auch dazu. Das Angebot findet in der Sporthalle statt, bitte Sportzeug mitbringen.
- Experimentini mit Frau Hanika-Heidl, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr 25 € monatlich)
Ihr findet es toll wenn's brodelt und zischt, grübelt aber auch gern und seid neugierig, was für Versuche man machen kann? Klasse – dann experimentiert mit uns! Jede Stunde hat ein eigenes Thema, diese bauen aber aufeinander auf. Ihr könnt sicher auch mit dem einen oder anderen Experiment zu Hause überraschen.
- Flöten-Schnupperkurs von der Musikschule Pinneberg mit Frau Albrecht-Krebs, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr 30 € monatlich)
Weißt du, wie man eine Flöte spielt? Was man alles mit der Flötenmusik machen kann? Was eigentlich Noten sind und wie man auch mit anderen Flötenspielern gemeinsam spielen kann? Dann komm doch in die Blockflöten-Schnuppergruppe! Bei uns gibt es jede Menge Flötenspiele und Lieder. Im nächsten Halbjahr besteht dann die Möglichkeit, direkt über die Musikschule weiterführenden Unterricht zu buchen, der im Anschluss an die Kurse in unseren Räumen stattfindet.
- Theater mit Frau Lindemann, 14:30 bis 15:30 Uhr, Klasse 2 + 3, (Kursgebühr für Material einmalig 7 €)
In diesem Kurs wollen wir für die Einschulung im nächsten Schuljahr ein Stück erarbeiten. Dafür suchen wir schauspielbegeisterte Kinder, die keine Scheu vor der Bühne und dem Publikum haben und fleißig Texte üben möchten. **Die Teilnahme an den Einschulungs-Aufführungen ist Voraussetzung für die Anmeldung.**
- Malen nach Zahlen mit Frau Schmidt, 14 bis 15 Uhr, (Kursgebühr für Material einmalig 7€)
Beim Malen nach Zahlen können richtige Kunstwerke mit Buntstiften entstehen. Man braucht etwas Geduld und Konzentration, kann sich dabei aber auch gut entspannen. Ein Kurs für alle, die gern Malen!



Offene Ganztagschule

Mittwoch

- Schach für Anfänger mit Herrn Stinski, Klasse 2 bis 4, 14:30 bis 15:30 Uhr

Wer von euch gerne spielt und schon immer mal das Schachspiel kennen lernen wollte, ist in diesem Kurs richtig. Zunächst lernt ihr über andere, einfache Spiele das Schachbrett und Spielzüge kennen und baut dann euer Wissen um das Schachspiel auf. Zu Hause solltet ihr ein Schachspiel mit den Koordinaten „1-8 und A-H“ zum Üben haben. Bitte einen Schnellhefter zum Sammeln der Übungsblätter mitbringen.

- Welt der Farben mit Frau Leske und Frau Harder, 14:30 bis 15:30 Uhr, Klasse 2 bis 4
(Kursgebühr für Material einmalig 15 €)

Aquarell malen, Batiken, Marmorieren... mal sehen, was uns gemeinsam noch für Dinge einfallen, die man mit Farben machen kann. Wir wollen zusammen den Kurs entwickeln. Bitte unbedingt einen **Malkittel** mitbringen!

- Häkeln & Entspannen im Häkelstübchen mit Frau van der Wees, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr einmalig 9 Euro)

Du hast Lust, das Häkeln zu lernen? Dann bist du hier richtig. Wir häkeln mit den Fingern und Häkelnadeln, Wolle und Naturbast sind unsere Materialien. Und zwischendurch gibt es kurze Übungen zum Entspannen.

- Backen mit Frau Kahnes und Frau Peters, 14 bis 15:30 Uhr, Klasse 2 - 4, (Kursgebühr für Material monatlich 5 €)

Brot, Pizza, Pfannkuchen & Co., vielleicht auch mal ein Kuchen... weißt du, was man alles selbst backen kann? Lasst es und gemeinsam ausprobieren! Wir bereiten den Teig zu und backen. Während der Backzeit werden wir aufräumen, abwaschen und sauber machen. Später können wir unsere Backwaren zusammen probieren und ihr dürft auch eine Kostprobe mit nach Hause nehmen. Bitte jede Woche eine Dose dafür mitbringen.

- Mädchentreff mit Frau Kühn, 14:30 bis 15:30 Uhr, Klasse 3 + 4

Eine Gruppe nur für Mädchen! Wir wollen Tee trinken und quatschen oder uns gemeinsam überlegen, ob wir basteln bzw. malen oder uns mit Themen wie Freundschaft oder Aussehen beschäftigen.



Offene Ganztagschule

Donnerstag

- StarkWieWir mit Daniela Matheus und Lars Graap, 14 bis 15 Uhr/Achtsamkeits- und Entspannungstraining mit Dijana Katranicovic (abwechselnd 14tägig)
(Kursgebühr monatlich 25 €)

Die Kinder lernen interaktiv und altersgerecht Gefahren zu erkennen, zu meiden und im Ernstfall effektiv abzuwehren. Hierzu kombinieren wir zahlreiche Übungen zur Selbstbewusstseins-Steigerung mit ersten Elementen der Selbstverteidigung. Die Termine finden 14tägig statt, die freien Termine wird Frau Katranicovic mit ihren auf den Kurs abgestimmten Entspannungsinhalten abhalten. So findet der Kurs regelmäßig wöchentlich statt. Der Kurs findet in der Sporthalle statt, bitte Sportzeug mitbringen. Eine Vorstellung der Trainer und des Konzepts finden sie am Ende der Kursbeschreibungen.

- Volleyball mit Patricia Rossa und Hendrik Oehmke, 14 bis 15 Uhr, Klasse 3 + 4

Dieser Kurs gibt einen spielerischen Einblick in die Welt des Volleyballs. Ihr lernt die Grundtechniken, abgestimmt auf euer Alter und mit sehr viel Spaß im Team.

- Diamond Painting mit Frau Schmidt, 14:30 bis 15:30 Uhr, Klasse 3 + 4, (Kursgebühr einmalig 12 €)

Diamond Painting ist die Gestaltung (Malerei) mit ganz kleinen Steinchen (Diamanten). Dabei setzt man die glitzernden Steinchen mit einem speziellen Stift auf eine mit Kleber beschichtete Leinwand. Das Ergebnis ist ein wunderschönes Bild.

Das Painting hilft beim Entspannen, fördert die Konzentration und trainiert die Feinmotorik.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Du brauchst vor allem **Geduld!** Eine gewisse **feinmotorische Fertigkeit** sollte vorhanden sein. Außerdem brauchst du ein gutes Maß an **Eigenverantwortung**, denn du bekommst einen kompletten Satz mit Leinwand und „Diamanten“, mit denen du an den Kursstunden arbeitest. Verlierst du Steinchen, ist dein Bild am Ende unvollständig...

- Töpfern mit Frau Harder und Frau Leske, 14 bis 15.30 Uhr (Kursgebühr f. Material einmalig 15 €)

Wir wollen lernen, unsere Hände als unsere besten Werkzeuge zu benutzen, um damit schöne Dinge herzustellen. In diesem Kurs werden Handfertigkeit und Kreativität gefördert. Es wird getöpfert und glasiert. Unser wichtigstes Ziel ist die Freude am Selbermachen.

- Traumwelten mit Frau Leube, 14:30 bis 15:30, Klasse 2 bis 4

Der Ruheraum wartet mit gemütlichen Kuscheldecken und entspannter Musik auf euch. Das Motto lautet: Augen zu und träumen bei selbst ausgedachten Geschichten mit viel Fantasie.

- Perlenzauber mit Frau Zenuni, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 10 €)

Was man wohl aus Perlen alles Basteln kann? Auf jeden Fall mehr, als sie nur auf die Schnur zu fädeln. Natürlich geht es nicht ohne Fädeln, also solltest du ein Gespür für feinere Arbeiten und etwas Geduld haben, dann wirst du tolle Ergebnisse erzielen.



StarkWieWir

Liebe Eltern,

wir sind Daniela Matheus und Lars Graap von StarkWieWir
Hamburg/Schleswig-Holstein und bieten Kindersicherheitstrainings-Kurse an.

Wir freuen uns sehr unser STARK WIE WIR Konzept vorstellen zu dürfen.

Unser Anliegen ist es, Kinder ab 5 Jahren, insbesondere Vorschul- / Grundschul-Kinder sicherer zu machen, und ihnen Stärke und Selbstbewusstsein mit auf Ihren Wegen zu geben.

Die Kinder lernen interaktiv und altersgerecht Gefahren zu erkennen, zu meiden und im Ernstfall effektiv abzuwehren. Hierzu zahlreiche Übungen zur Selbstbewusstseins-Steigerung mit ersten Elementen der Selbstverteidigung.

Eine detaillierte Beschreibung des Konzepts ist natürlich auch auf der Homepage zu finden. www.starkwiewir.de

Vertiefungskurs-Inhalt:

- Gefahren erkennen und vermeiden
- Teamgeist stärken (Wir-Gefühl) / Anti-Mobbing
- Auto-Training: Verhalten bei Übergriffen aus dem Auto
- Mein Körper gehört mir
- Gute Geheimnisse und schlechte Geheimnisse
- Vertiefung der Selbstverteidigungselemente für verschiedene Kontaktsituationen



Offene Ganztagschule

- Abschlussprüfung mit Urkunde



Praxis für Dein Inneres

Heilpraktikerin für Psychotherapie ◦ Kinder- und Jugendcoach
Mobil: 0178 891 88 37 ◦ E-Mail: info@DeinInneres.de ◦ Internet: www.DeinInneres.de

Achtsamkeits- und Entspannungstraining für Kinder

Bei der Entstehung von körperlichen und psychischen Störungen sowie bei Schul- und Lernproblemen spielen psychische Belastungen und negativer Stress eine große Rolle.

Daher ist es enorm wichtig, regelmäßige Ruhephasen und Entspannungsangebote im Tagesablauf der Kinder zu integrieren und dadurch ihre **Entspannungsfähigkeit zu verbessern**. Das regelmäßige, praktizierte Achtsamkeits- und Entspannungstraining:

- Fördert das allgemeine **Wohlbefinden, eine gelassene Lebenshaltung** und
- **beugt Stresssymptome** wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, allgemeinem Unwohlsein, Nervosität, motorische Unruhe, Schlafstörungen und Ängsten **vor**.
- Verbessert die **Körperwahrnehmung und Vorstellungskraft** und
- stärkt das **Immunsystem**.
- Steigert **Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mut** und
- fördert die **Konzentrationsfähigkeit**.

Es hilft auch bei **schulischen Problemen**, da diese häufig durch Leistungs- und Prüfungsangst sowie Überforderungsgefühlen zustande kommen. Wenn man entspannt ist, kann man leichter lernen und auch **Prüfungen mit weniger Aufregung meistern**.

In meinem Entspannungsangebot greife ich außerdem die Themen aus dem Kurs **STARKWIEWIR** auf, damit sich dadurch die Inhalte noch mehr festigen können:

- Sicherer Schulweg
- Richtig Hilfe rufen
- Richtiges Verhalten gegenüber Fremden
- Anti-Mobbing
- Teamgeiststärkung

Der Ablauf des Kurses sieht wie folgt aus, wobei jede Einheit sich auf die o.g. Themen bezieht:

1. **Bewegungsimpuls**, um die überschüssige Energie abzubauen.
2. **Ruhespiele** in Form von Wahrnehmungs- und Konzentrationsspielen.
3. **Entspannung** in Form von Fantasiereisen.
4. **Kreativität**, um das Gehörte und die schönen Fantasiebilder zu visualisieren.



Praxis DeinInneres
Dijana Katranicovic
Am Kielortplatz 120a
22850 Norderstedt

Commerzbank
IBAN: DE77200400400782302402
BIC: COBADEFFXXX

Steuer-Nr.: 13/128/61188



Schulverein Bilsbek e.V.

gemeinsamer Schulverein der Gemeinden Prisdorf & Kummerfeld



Offene Ganztagschule