



Offene Ganztagschule

Angebote für das 2. Halbjahr 2023/24

Montag

- Voltigieren bei den Wanderreitern, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr 30 € monatlich)

Spaß am Umgang mit dem Pferd haben, spielerisch das Gefühl für Bewegung lernen, Teamgeist entwickeln und kleinere und größere Erfolge genießen - das ist voltigieren! Über erste einfache Übungen lernt ihr mit der Zeit kleine Kunststücke auf dem Pferderücken. Ihr braucht dazu immer **bequeme wetterfeste Kleidung**, feste Schuhe und lange Hose (bei Regen Gummistiefel). Ein Auto der Diakonie bringt euch zum Hof der Wanderreiter und von dort auch wieder zurück. Deshalb muss immer ein **Autositz** mitgebracht werden!

- Ringen und Raufen mit Herrn Specht für Klasse 2 und 3, 14 bis 15 Uhr

Ringen und Raufen macht Spaß, aber leider wird manchmal daraus Ernst. In diesem Kurs lernt ihr die Grundlagen des Ringens und erfahrt, dass es mit Regeln und gegenseitigem Respekt viel besser gelingt. Ihr solltet Spaß an Bewegung und Sport haben. Liebe Eltern, in diesem Kurs werden die Teamfähigkeit, der Umgang mit Gefühlen von anderen und die soziale Gemeinschaft neben einer spielerischen Einführung in die Sportart angeboten. Während der Aufwärmphase wird die Koordination und Eigenwahrnehmung geschult und gefördert. Der Kurs findet in der Sporthalle statt, bitte Sportzeug mitbringen.

- Handball-Kurs mit Frau Steuck und Frau Kretzing, 14 bis 15 Uhr

Unsere FSJlerin Frau Steuck ist aktive Handballerin in einem Verein und möchte euch die Grundbegriffe und Grundlagen des Handballspiels beibringen. Sie freut sich schon, euch gemeinsam mit Frau Kretzing die Bälle zuspiesen zu können. Der Kurs findet in der Sporthalle statt, bitte Sportzeug mitbringen.

- Theater mit Frau Lindemann, Klasse 2 und 3, 14 bis 15:30* Uhr (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 dem Einschulungsstück ist Voraussetzung für die Anmeldung.**

- Batiken und Marmorieren mit Frau Kahnes, 14 bis 15 Uhr
(Kursgebühr für Material einmalig 25 €)

Batik ist eine besondere Färbe-Methode, die gerade wieder im Trend liegt. Man kann viele verschiedene Dinge aus Stoff (z.B. Tücher, Taschen, T-Shirts...) färben und mit der Batik-Methode tolle Muster und Effekte erzielen. Ebenso verhält es sich mit dem Marmorieren von festen Gegenständen, z.B. Kerzen, Tassen etc. Bitte unbedingt einen Malkittel mitbringen!



Offene Ganztagschule

- Musicallyieder singen mit Frau Peters, 14 bis 15 Uhr

„Hakuna Matata“ oder „Probiers mal mit Gemütlichkeit“ Wer kennt sie nicht, die berühmten Lieder aus den Disney-Filmen?

Wir tauchen ein in die große Auswahl weiterer Disney-Songs und genießen den Spaß.

Denn ... gemeinsames Singen macht glücklich!

Nebenbei wird die Kreativität gefördert und wir trainieren die Konzentrationsfähigkeit, das Sprachgefühl und den Wortschatz.

Dienstag

- Tennis v. Kummerfelder Tennisverein mit Herrn Salakoslu und Herrn Schmidt, 14 bis 15 Uhr

Wie gehe ich mit dem Schläger um, wie macht man einen Aufschlag, was gibt es beim Tennis für Regeln? Um die nötige Kondition zu erhalten und bestimmte Muskelpartien für das Tennisspielen zu trainieren, werdet ihr parallel auch kurze Einheiten in anderen Sportarten machen, z.B.

Leichtathletik Dies alles könnt ihr in diesem Kurs kennen lernen. Das Angebot findet je nach Wetter auf dem Tennisplatz oder in der Sporthalle statt. Tennisschläger werden gestellt. Bitte feste Hallen-Sportschuhe/Sportschuhe für draußen und Sportzeug mitgeben!

- Spiel - Spaß - Sport mit Frau Lindemann und Frau Steuck, 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!

- Nähen mit Frau Marschall und Frau Trampnau, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 10 €)

Mit Nadel und Faden tolle Sachen aus Stoffen zaubern. Wie mache ich eine gute Naht, wie schneide ich den Stoff zu... alle diese Dinge und noch mehr lernt ihr in diesem Kurs. Und dann geht ihr vielleicht mit einem selbst genähten Kuscheltier nach Hause?

- Experimentini mit Frau Schmidt, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr 20 € 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.



Offene Ganztagschule

- Flöten-Schnupperkurs von der Musikschule Pinneberg mit Frau Albrecht-Krebs, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr 25 € 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.

- Entspannung mit Frau van der Wees, Klasse 2 und 3, 14 bis 15 Uhr

Was erwartet euch? Es gibt Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen, Malen, spielerische Entspannungsübungen und einiges mehr. 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.**

- Mandalas mit Frau Harder, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 8 €)

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!

Mittwoch

- Reiten bei den Wanderreitern, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr 30 € monatlich)

Pferde pflegen, trensen, satteln... und Reiten! Ihr lernt außer dem Reiten auch ganz viel über die Tiere und den Umgang mit ihnen. Ihr braucht dazu immer **wetterfeste Kleidung**, Reit- oder Gummistiefel und einen **Reithelm**, **ersatzweise** einen **Fahrradhelm**. Ein Auto der Diakonie bringt euch zum Hof der Wanderreiter und von dort auch wieder zurück. Deshalb muss immer ein **Autositz** mitgebracht werden!

- Perlenzauber mit Frau Zenuni, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 8 €)

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.

- Experimentini mit Frau Schmidt, **14.00 bis 15:00 Uhr** (Kursgebühr 20 € 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.



Offene Ganztagschule

- Window Color mit Frau Schmidt, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 5€)

Ein Kurs für alle Malfreudigen: mit Window-Color lassen sich wunderschöne Bilder für die Fensterscheibe, für Gläser oder... gestalten. Das Ergebnis sind schöne und farbenfrohe Bilder.

Bitte einen Malkittel mitbringen.

- Schach für Anfänger mit Herrn Stinski, Klasse 2 bis 4, 14 bis 15 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.**

- Sticken mit Frau Trampnau, **Klasse 2 bis 4**, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 8 €)

Sticken ist wie Malen mit Nadel und Faden und bunten Garnen. Es werden kleine Bilder auf den Stoff gestickt, der dann weiter verarbeitet wird, z.B. in gerahmte Bilder. Wer an diesem Kurs teilnimmt sollte auf jeden Fall Geduld und Ausdauer mitbringen!

- Häkeln & Entspannen im Häkelstübchen mit Frau van der Wees, 14 bis 15 Uhr
(Kursgebühr einmalig 8 Euro)

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

Donnerstag

- StarkWieWir mit Daniela Matheus und Lars Graap, 14 bis 15.00 Uhr/Achtsamkeits- und Entspannungstraining mit Dijana Katranicovic (abwechselnd 14täglich)

(Kursgebühr monatlich 20 €)

Die Kinder lernen interaktiv und altersgerecht Gefahren zu erkennen, zu meiden und im Ernstfall effektiv abzuwehren. Hierzu kombinieren wir zahlreiche Übungen zur Selbstbewusstseinssteigerung mit ersten Elementen der Selbstverteidigung. Die Termine finden 14täglich 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.



Offene Ganztagschule

- Lese-Insel mit Frau van der Wees, 14 bis 15 Uhr

In gemütlicher Runde kannst du in aller Ruhe lesen und dich über dein Lieblingsbuch austauschen. Zwischendurch lesen wir laut nacheinander vor oder mit verteilten Rollen. Auch das Würfellesen und Fehlerlesen macht Spaß. Lesen aus Freude und zum Entspannen - ein Kurs für echte Leseratten!

- Holzkunst mit Frau Leube und Herrn Specht, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 5€)

Das Arbeiten mit Holz bietet euch eine wunderbare Möglichkeit, etwas Besonderes zu schaffen und nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Fertigkeiten wie feinmotorisches Geschick, Handlungsplanung und Kreativität werden dabei aktiviert und verfeinert.

- Märchen aus aller Welt mit Frau Peters, Klasse 1 bis 4, 14 bis 15 Uhr

Eine große Anzahl an Märchen aus aller Welt wollen von Euch entdeckt und erkundet werden. Mit Büchern und CDs tauchen wir in die spannenden Geschichten ein. Und vielleicht entsteht auch unser eigenes Märchen?

- Malen nach Zahlen mit Frau Schmidt, Klasse 1 und 2, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 5 €)

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!

- Handarbeiten für Linkshänder mit Frau Leske, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 5 €)

Du möchtest gern Handarbeiten, verstehst aber oft die Anleitungen der Rechtshänder nicht? In diesem Kurs wird es für dich richtig herum erklärt und gezeigt. Wir probieren verschiedene Dinge aus und sehen gemeinsam, was für Handarbeiten wir anfertigen. Für diesen Kurs solltest du Geduld und Ausdauer mitbringen.

***Kurse, die bis 15.30/16.00 Uhr dauern, dürfen auch von Kindern besucht werden, die bis 15 Uhr angemeldet sind. Es entstehen KEINE Mehrkosten. Wichtig: sollte die Kursstunde einmal ausfallen oder eine Teilnahme aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein, muss das Kind um 15 Uhr abgeholt werden/allein gehen.**



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
- Abschlussprüfung mit Urkunde



Offene Ganztagschule



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