

Offene Ganztagschule

Angebote für das 1. 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!

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

Ringern 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.

Kochen mit Frau Liepert, 14 bis 16 Uhr* (Kursgebühr 12 € mtl.)

In diesem Kurs könnt ihr ganz viele verschiedene Lebensmittel und deren Zubereitungsart kennen lernen. Von Kuchen backen über Marmelade kochen bis hin zum Mittagessen zubereiten wird alles einmal ausprobiert.

Kinder-Yoga mit Frau Hoppe, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr 10 € monatlich)

Wir wollen in dieser Stunde körperlich und geistig entspannen sowie Körper (Muskeln, ...), Geist (Denken) und Seele (Gefühle) in Einklang bringen. Wir stehen fest als „Baum“ im Wald, wir sind stark wie ein „Krieger“, wir summen wie eine „Biene“, wir strahlen wie die „Sonne“, wir schaukeln wie ein „Boot“, wir dösen wie ein „Dromedar“, wir tanzen wie ein „Schmetterling“... Wir machen Bewegungsspiele und reisen in verschiedene Welten... Im Yoga gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“. Kinder erhalten mehr Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Ausgeglichenheit.

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!

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

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 Hallensportschuhe/Sportschuhe für draußen und Sportzeug mitgeben!

Spiel - Spaß - Sport mit Frau Lindemann und Herrn Specht, 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!

Malen nach Zahlen mit Frau Schmidt, 14 bis 15 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 5 €)

Beim Malen nach Zahlen können richtige Kunstwerke entstehen. Man braucht etwas Geduld und Konzentration, kann sich dabei aber auch gut entspannen. Ein Kurs für alle, die gern Malen!

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.

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 1 und 2, 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.**



Offene Ganztagschule

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!

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, Klasse 1 bis 4, 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 brodeln 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.

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.

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.**



Offene Ganztagschule

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!

Donnerstag

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

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!

Nähen mit Frau Marschall & 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?

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?

Kochen mit Frau Liepert, Klasse 2 bis 4, 14 bis 16 Uhr* (Kursgebühr 10 € mtl.)

In diesem Kurs könnt ihr ganz viele verschiedene Lebensmittel und deren Zubereitungsart kennen lernen. Von Kuchen backen über Marmelade kochen bis hin zum Mittagessen zubereiten wird alles einmal ausprobiert.

Offene Ganztagschule

Schach für Fortgeschrittene mit Herrn Schuiszill, Klasse 2 bis 4, 14 bis 15 Uhr

Ihr habt das Schachspielen im letzten Kurs oder woanders gelernt? Dieser Kurs ist für diejenigen, die Vorkenntnisse haben und gern Schach spielen. Nebenbei könnt ihr eure Kenntnisse immer weiter verbessern.

Theater mit Frau Lindemann, Klasse 2 - 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 den Weihnachtstücken ist Voraussetzung für die Anmeldung, auch wenn diese am Wochenende oder nach der üblichen OGTS-Zeit stattfinden.**

***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 für Dein Inneres
Dijana Katranicovic
Am Kielortplatz 120a
22850 Norderstedt

Commerzbank
IBAN: DE77200400400782302402
BIC: COBADEFFXXX

Steuer-Nr.: 13/128/61188