

9.1 Pausenbrot und Lunchbox – gesundes Essen für unterwegs – ein Workshop für Kinder mit ihren Eltern

Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin

Wer kennt das nicht.... Die Pausenbrote sind langweilig und werden nicht oder nur teilweise gegessen. Auch im Büro landet das gute Käsebrot nicht unbedingt weit oben auf der Hitliste. Damit der Weg dann doch nicht zum Bäcker oder in den Supermarkt geht, um den Hunger zu stillen, zeige ich euch einige neue Ideen, mit denen alle Familienmitglieder wieder mit mehr Vorfreude ihre Brotdose öffnen. Dabei geht es nicht nur darum den Hunger zu stillen, sondern auch darum den Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Zusammen mit den Kindern wollen wir die Brotdosen lecker und gesund füllen.

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: 20,00 € / Kind

zzgl. 5,00 € Lebensmittelumlage

9.1.1 Freitag, 09. Sep. 2022, 15.00 – 17.00 Uhr

9.1.2 Freitag, 08. Sep. 2023, 15.00 – 17.00 Uhr

9.2 Weihnachtsbäckerei – ein Back- workshop für Kinder und Eltern

Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin

Wir machen uns einen schönen Nachmittag in der Vorweihnachtszeit und wollen gemeinsam Kekse backen. Es wird interessante Informationen zum Clean Baking geben. Auch der Weizen wird ein Thema sein. Ist er wirklich so schlecht wie sein Ruf?

Es wird leckere Sachen für zu Hause geben. Mit dabei sind natürlich die Kekse, die wir gebacken und noch nicht aufgegessen haben, aber auch ein Weihnachtskuchen im Glas und eine Backmischung für zu Hause (im Übrigen beides eine super Geschenkidee). Anschließend lassen wir den Nachmittag bei warmen Kakao und frisch gebackenen Keksen ausklingen.

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: 30,00 € / Kind zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage

9.2.1 Freitag, 16. Dez. 2022, 16.00 – 19.00 Uhr

9.2.2 Freitag, 15. Dez. 2023, 16.00 – 19.00 Uhr

9.3 Englisch für Kinder von 4 – 10 Jahren

Dozentin: Christa Fegan, www.mortimer-english.com



Mit Mortimer die Sprache spielerisch erfassen ist Ziel dieses Kurses. In kleinen altersgerechten Gruppen wird pro Kurs ein Wortschatz von ca. 500 Vokabeln aufgebaut. Reime, Lieder und Bewegungsspiele machen das Lernen EASY! Eine kostenlose Probestunde gibt einen guten Einblick.

Dauer: 20 x Wöchentlich 45 Minuten nach Absprache

Gebühr: 39,90 € monatlich zzgl. Lehrmaterial

9.3.1 Neue Kurse beginnen ab September 2022 und Februar 2023. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 – 8256

9.4 Cool und fit mit Englisch – auch online möglich

Dozentin: Christa Fegan, www.mortimer-english.com

Passende kleine Kurse für alle Schularten von Grundschule bis Gymnasium – um dieses wichtige Schulfach so zu bewältigen das es Spaß macht. Wort- und Rollenspiele helfen die Grammatik und das Gefühl für die Sprache aufzubauen. Auch Einzelunterricht ist möglich. Eine kostenlose Probestunde gibt einen guten Einblick

Gebühr: 49,90 € monatlich zzgl. Buchmaterial

Dauer: 20 x Wöchentlich 45 Minuten nach Absprache

9.4.1 Neue Kurse beginnen ab September 2022, Februar 2023 und ab September 2023.

Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 – 8256

9.5 Filzen für Kinder ab 8 Jahre

Dozentin: Regina Schoo



Filzen ist auch für Kinder ein tolles, kreatives Erlebnis. In 5 Kurseinheiten Nassfilzen wir kleine, einfache Filzkunstwerke. Es entstehen

bunte Bälle, Blumen, Eierwärmer und vieles mehr. Wir versuchen an jedem Kurstag ein kleines Kunstwerk zu filzen.

Gebühr: 69,00 € zzgl. Materialkosten von ca. 35,00 € (bei der Dozentin zu begleichen).

Dauer: 5 Abende bzw. Vormittage

9.5.1 Freitag, 30. Sept. 2022, 18.00 – 20.30 Uhr

9.5.2 Samstag, 14. Jan. 2023, 10.00 – 12.30 Uhr

9.5.3 Freitag, 14. Apr. 2023, 18.00 – 20.30 Uhr

9.5.4 Samstag, 04. Nov. 2023, 10.00 – 12.30 Uhr

9.6 Spanisch für Kinder der 6./7. Klasse

Dozentin: Maria Luisa Thielking-Vargas

Dieser Intensivkurs richtet sich an Schüler und Schülerinnen der 6./7. Klasse, die im Spanischen vor allem mit der Grammatik Schwierigkeiten haben. Anschauliche Erklärungen und spielerische Übungen helfen dabei, die Regeln besser zu verstehen und anzuwenden. Die verschiedenen Zeitformen bilden dabei einen besonderen Schwerpunkt. Vorkenntnisse sollten mindestens einem Unterrichtsjahr entsprechen. Zum Unterricht werden die Schulbücher und Hefte der Schüler:innen verwendet.

Gebühr: 49,00 €

Dauer: 2 Tage jeweils von 09.00 bis 12.30 Uhr

9.6.1 Samstag 03. Juni u. Sonntag 04. Juni 2023

9.6.2 Samstag 02. Dez. u. Sonntag 03. Dez. 2023

9.7 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder

Dozentin: Andrea Ney

Heute lernst du einfache Tricks und Techniken, die dich stärken können und dir zeigen, wie du aus Angriffen herauskommen kannst. Manchmal genügt ein standhaftes "Nein", manchmal müssen wir Hilfe holen oder es gibt auch vielleicht für eine angreifende Person eins drauf. Wir wollen mit viel Freude unsere Stimme stärken und unsere Wut abbauen. Es macht richtig viel Spaß!

Für Kinder im Alter von 6 – 11 Jahren. Geb.: 27,50 €

Dauer: 1 Tag jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr

9.7.1 Samstag, 05. Nov. 2022

