

# Kursbeschreibung GBS-Anna-Susanna-Stieg

## Montags:

### **Aerobic:**



Das ideale Herz-Kreislauf-Training – mit mitreißenden Schrittkombinationen, Choreographien und Musik bringen wir euch richtig zum Schwitzen, wobei der Spaß nicht zu kurz kommt. Dieser Kurs wird nur für Mädchen angeboten

### **Gartenkurs:**

Gärtnern macht großen Spaß und nebenbei verschönern wir unseren Schulhof. Ein Hochbeet haben wir schon, jetzt müssten wir uns nur noch darum kümmern. Es ist schön und beeindruckend zu sehen, wie etwas wächst und wer weiss, vielleicht ernten wir auch was.



### **Töpfern:**

In diesem Kurs kannst du dich kreativ ausprobieren und mit Ton experimentieren. Hier wird dir gezeigt, wie man Figuren, Schalen und andere tolle Sachen töpfern und glasieren kann.



## Dienstags:

### **Qigong & Meditation:**



Fernöstliche Entspannungsübungen tragen dazu bei, die innere Ruhe zu finden. Qigong ist eine alte chinesische Gesundheits- und Bewegungslehre, die durch langsame Bewegungen sowohl Körper und Muskeln kräftigt, als auch die Wirbelsäule stärkt. Daneben wirkt die fließende Übungsmethode auch sehr beruhigend und stärkt die Mitte.

### **Handball:**

Handball ist eine der ältesten Ballsportarten, bei der zwei Mannschaften gegeneinander spielen. In diesem Kurs lernst du den Ball richtig zu fangen, zu passen, zu dribbeln, zu tricksen und natürlich ins Tor zu werfen. Fairness und Fitness werden gleichermaßen geschult.



### **Kindergruppe:**



Jede Woche gibt es ein anderes Angebot, vom Pizza-Toast backen, Bobby-Car-Rennen, Schminken, diverse Bastelangebote, einem Kuscheltiertag, kleine Snacks selber machen und danach genießen - bis hin zum Kino Tag ist alles dabei. Der Toberaum ist besonders beliebt bei den Kindern und wird regelmäßig genutzt, es finden Kissenschlachten statt oder es werden Höhlen gebaut. Bei gutem Wetter wird immer draußen gespielt oder Trampolin gesprungen.

### **Fußball:**



Erlern die Grundfähigkeiten: laufen, dribbeln, zielen, schießen. Es werden Tipps und Tricks ausprobiert und es wird natürlich im Team gespielt. Erlebt mit viel Spaß und Spiel den geschickten Umgang mit dem Ball. Wenn Du Lust und Freude daran hast, das Fußballspielen spielerisch zu erlernen, um mit anderen zu „wetteifern“, dann bist Du hier richtig!

### Fotokurs:



Wir gehen auf die Suche nach geeigneten Fotomotiven, die wir dann knipsen. Dabei lernen wir Begriffe wie Motiv und Perspektive zu verstehen. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Kamertechnik und dem weiteren Verarbeiten der Bilder. Wenn du dich für Fotografie interessierst und sehen möchtest, was man mit Bildern alles so anstellen kann, dann bist du richtig in diesem Kurs.

### Gitarrenkurs:

Das Spielen einer Gitarre zu erlernen, ist der Wunsch vieler Kinder. In diesem Kurs kannst du herausfinden, ob es auch dein Hobby wird.



### Mittwochs:

### Instrumentenkarussell:

Hier habt ihr die Möglichkeit, verschiedene Instrumente bei uns kennenzulernen und auszuprobieren. In jeder Einheit widmen wir uns einem anderen Instrument.



### Bücher & Geschichten:

Hörst du gerne Geschichten und Abenteuer? Lasse dir aus Büchern etwas vorlesen und entspanne dabei.



### Mädchenfußball:



Erlern die Grundfähigkeiten: laufen, dribbeln, zielen, schießen. Es werden Tipps und Tricks ausprobiert und es wird natürlich im Team gespielt. Erlebt mit viel Spaß und Spiel den geschickten Umgang mit dem Ball. Wenn Du Lust und Freude daran hast, das Fußballspielen spielerisch zu erlernen, um mit anderen zu „wetteifern“, dann bist Du hier richtig!

### Kinderchor:

Wir singen wieder geistliche und weltliche Lieder, „trainieren“ unsere Stimmen, und lernen spielerisch mit Noten und Rhythmus umzugehen.



### Kreatives Basteln mit Stoff:



Ein Bastelangebot in dem je nach Jahreszeit kreative Dinge aus Stoff und Filz gestaltet werden, die mit Bändern und Schmucksteinen verziert werden können (z.B. kleine Taschen, lustige Nadelkissen...).

### **Tischtennis:**



Aller Anfang ist schwer! Vom „Ping Pong“ zum Tischtennis – in diesem Kurs werden die Grundtechniken des Tischtennispiels vermittelt. Vom Aufschlag, Schlupfball, Konterball bis hin zu Topspin und Schmetterball werden den Kursteilnehmern diese Schlagarten anschaulich beigebracht.

### **Donnerstags:**

### **Kindertanz:**

Möchtet ihr von Kopf bis Fuß den Körper in Schwingen bringen? Dann seid Ihr hier genau richtig. Zum Ende des Kurses habt ihr die Möglichkeit Erlerntes vorzuführen.



### **Handarbeit mit Wolle:**

Wir basteln mit Wolle wunderschöne Kleinigkeiten und führen euch spielerisch an das Arbeiten mit Wolle und die Faszination der Handarbeit heran.



### **Origami:**

Ausgehend von einem zumeist quadratischen Blatt Papier entstehen allein durch Falten zwei- oder dreidimensionale Objekte wie z.B. Tiere, Vögel, Papierflieger, Gegenstände und geometrische Körper.



### **Yoga:**



Yoga bringt dir ohne Wertung und Leistungsdruck, Freude und Spaß an der Bewegung. Rituale, die sich deutlich von dem unterscheiden, was du sonst im Schulalltag erlebst sind in den Stunden sehr beliebt. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung, aktivem Tun und Ruhepausen schafft Ausgeglichenheit für Körper und Geist. Durch kindgerechtes Material wirst du aktiv an der Gestaltung der Yogastunde beteiligt.

### **Pfadfinder:**

Marschmellows über einer Feuerschale rösten, draußen in der Natur sein und eine kleine Schnitzeljagd machen, nützliches zu basteln oder zu bauen, ein Zelt aufstellen - der Pfadfinderkurs ist sehr vielseitig.



### Kochen:

Bist du ein richtiger Gourmet? Bei euch gibt es mehr als nur Pizza und Spaghetti? Dann lass uns doch mal gemeinsam die feinen Speisen selbst zubereiten und dabei noch einiges über gesunde Lebensmittel lernen!



### Freitags:

### Capoeira:



Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst bzw. ein Kampftanz, dessen Ursprung auf den afrikanischen NiGolo (Zebratanz) zurückgeführt wird. In diesem Kurs steht die Förderung der Fitness und der körperlichen Gesundheit zur Stärkung des Selbstbewusstseins im Vordergrund. Du erlernst dabei auch den respektvollen Umgang mit deinen Trainingspartnern.

### Schmuck aus Perlen:



Ein Bastelangebot in dem sich die Kinder je nach Lust und Laune schöne Schmuckgegenstände in ruhiger Atmosphäre herstellen können.

### Spiel & Spaß mit und ohne Bälle:

Im Kurs Spiel & Spaß mit Bällen erlernst Du das „ABC“ von Sportspielen. Das vielseitige Erleben und Wahrnehmen von Spielsituationen, die Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit und ohne Ball stehen hier im Vordergrund.



### Nähkurs:

Ihr erhaltet eine kurze Einführung in die Maschinenkunde, und lernt richtig einfädeln, ihr werdet danach wissen, was eine Oberfaden- bzw. Unterfadenspannung ist. Ihr erstellt euer erstes kleines Nähprojekt – Material wird gestellt.



### Jungschar:

Jeden Freitag haben wir ein anderes Programm. Es werden z. B. Smoothies gemacht, Ländernachmittage veranstaltet, es gibt ein Wellness- und Fitnessprogramm, Spielraum-Meisterschaften, Kriminalfälle werden gelöst oder wir spielen Verstecken. Es ist sicher für jeden das Passende dabei.

