

## Schülerliga/Fußball Knaben

Gespielt werden 2 Turniere (Herbst, Frühjahr) auf dem Kleinfeld (9 gegen 9) sowie 1 Hallenturnier (5 gegen 5).

In den Trainingseinheiten dazwischen feilen wir an Technik und bauen die Kondition aus.



## Schülerliga/Fußball Mädchen

Vorrangiges Ziel ist es, auch Mädchen für die Sportart Fußball zu begeistern sowie Impulse für persönliche Entwicklungsprozesse zu geben.

Neben Spiel und Spaß bestehen die Einheiten aus gezielten Übungen, um die Technik und auch die Kondition kontinuierlich zu verbessern.



## „Die Kreativwerkstatt“

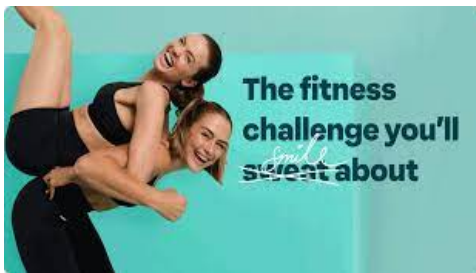
Wir arbeiten mit Gips, Holz, Glas, Stein und vielen anderen Materialien. Bei allen Arbeiten dürfen natürlich Farbe und Papier nicht fehlen. Wir gestalten Leinwände, Skulpturen, Masken und vieles mehr. Gemalt wird nicht nur mit dem Pinsel, sondern auch mit unseren Händen. Von der Malerei bis hin zu Graffiti, unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir begeben uns auf die Spuren von Künstlern der Vergangenheit und Gegenwart und gestalten unsere Kunst der Zukunft.



## „Feel Good Fitness“ – Spaß haben und gesund werden!

Mach mit bei „Feel Good Fitness“, die Stunde, die Spaß und Gesundheit vereint und bereite dich vor auf deine wöchentliche Dosis positiver Energie! Diese unverbindliche Übung bietet einen ganzheitlichen Ansatz für körperliche Fitness, Abnehmen & Spaß. Wenn du dich mit Bewegung schwertust, bist du hier genau richtig. In einer entspannten Atmosphäre werden wir spielerische Workouts erleben und uns auf eine Reise zu einem gesünderen Lebensstil mit dem Thema Ernährung begeben.

Unser Motto lautet: Spaß haben, sich wohlfühlen und dabei Schritt für Schritt gesünder werden! Sei dabei und entdecke, wie einfach es sein kann, sich gut in seinem Körper zu fühlen!



## Krippenbau

Baue eine Krippe nach deinen persönlichen Vorstellungen. Die wöchentlichen Stunden werden geblockt abgehalten zu Einheiten mit je 4 Stunden.



## Tennis

Spielerisch erlernen wir der Techniken und Regeln dieser Sportart beim gemeinsamen Trainieren und Spielen. In den Sommermonaten treffen wir uns wöchentlich zum Training auf dem Tennisplatz und in den Wintermonaten einmal monatlich in der Turnhalle.



## „Tanz Workshop“

In der unverbindlichen Übung Tanz lernst du die Grundtechniken verschiedener Tanzstile, wie z. B. Hip-Hop, House, Modern, Jazz, Ballett, etc.

Die jeweilige Einheit setzt sich aus Warm-up (klassisch im Block/Circle – je nach Tanzstil), Diagonalen und einer Choreografie zusammen. Vorwiegend geht es darum, ein Gefühl für den Körper, den Rhythmus und die Musik im Allgemeinen zu bekommen und SPASS zu haben!



## „Ball & Spiele“ für Mädchen

Werfen, Fangen, Zielwerfen, Mannschaftsspiele sowie Einsatz und Verwendung der unterschiedlichen Ballarten, wie Volleyball, Basketball, Tennisball, Federball, ...



## Chor

Hast du Lust auf Singen, Tanzen, Trommeln, Body Percussion und Musizieren?  
Dann sei dabei!

Als Chor umrahmen wir Veranstaltungen und Schulfeste und haben einfach Spaß an der Musik.  
Die Chorstunden werden geblockt.

