

KURS-PROGRAMM - FRÜHJAHR 2010

Donnerstags: 15.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 4,- € pro Nachmittag

Leitung: Petra Bechmann
staatlich anerkannte
Ergotherapeutin /
Entspannungspädagogin
Rike Finck-Stoltenberg
Physiotherapeutin, Lernlotse
Claus Pescha
Gesundheitstrainer, Lernlotse

Anmeldung: 04344 - 410608 (LUBIK)

**Termine für Gruppen, Kindergeburtstage,
etc. nach Vereinbarung**

Kreativ - Werkstatt für Kinder (4 - 10 Jahre)

In unserer Lernwerkstatt steht an ca. 100 Stationen eine Vielfalt von Lernmaterialien bereit, die neugierig machen, von Kindern selbstständig bearbeitet werden können, stets mehrere Sinne ansprechen und eine Selbstkontrolle enthalten. Durch wöchentlich wechselnden Themen werden Schwerpunkte, z.B. im mathematischen, naturwissenschaftlichen oder sprachlichen Bereich gesetzt.

- | | |
|--|---|
| Do. 01. April: Buchstaben habe ich zum Fressen gern
Deutsch anders erleben | Do. 06. Mai: "Klatsch und Patsch" das Rechenorchester
Mathe anders erleben |
| Do. 08. April: Osterpause | Do. 13. Mai: Himmelfahrt / Pause |
| Do. 15. April: Osterpause | Do. 20. Mai: Füße in Theatersocken
Kunst anders erleben |
| Do. 22. April: Wolle, Kreuz, Indianerauge
Kunst anders erleben | Do. 27. Mai: Pusteball und Luftexperimente
Naturwissenschaften anders erleben |
| Do. 29. April: Phantasie-Geschichten erfinden
Deutsch anders erleben | |

Dienstags: 19.30 - 21.00 Uhr

**Termine: 20.04, 04.05, 18.05,
01.06, 15.06, 29.06**

Kosten: 36,-€ (6 Termine)

Leitung: Elisabeth-H. Bernsdorf

Anmeldung: 04381- 7107

Meditativer Tanz

Wir tanzen zur traditionellen Musik verschiedener Völker und lernen Choreografien zu alter und neuer Musik kennen.

Montags: 19.30 - 20.30 Uhr

Termine: ab 19.04 wöchentlich

Kosten: 85,-€ (8 Termine)

Leitung: Petra Bechmann
staatlich anerkannte
Ergotherapeutin /
Entspannungspädagogin

Anmeldung: 04344 - 301351

Einstieg jederzeit möglich.

Autogenes Training

Schon bei den ersten Stressanzeichen (z.B. Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Reizbarkeit) sollten Sie ihrem Körper Gelegenheit zur Entspannung geben. Wie das für Sie am besten funktioniert, ist ebenso individuell wie der Stress selbst. Aber versuchen Sie es doch einmal hiermit: gehen Sie einfach mal wieder spazieren oder gönnen Sie sich ein Entspannungsbad mit ätherischen Ölen, fangen Sie wieder an zu lesen...
Wie wäre es mit autogenem Training? In angenehmer Atmosphäre erlernen Sie in diesen Kursen eine effektive Methode zur Selbstentspannung, die Sie im Alltag, ganz nach Ihren Bedürfnissen nutzen können. Eine regelmäßige Anwendung hilft Ihnen wieder ins Gleichgewicht. Kümmern sie sich rechtzeitig um Ihre Seele, damit der Körper keinen Schaden nimmt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken.
Diese Kurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst.

Dienstags: 10.00 - 11.00 Uhr

Termine: ab 21.04 wöchentlich

Kosten: 40,-€ (10 Termine)

Leitung: Lisa Tuschy

Anmeldung: 04344 - 418060

Musikzwerge (1 - 2-jährige Kinder mit einem Elternteil)

Nach Ideen der Rhythmisch-musikalischen Erziehung und des Musikgartens machen die Kinder erste musikalische Erfahrungen. Gemeinsam mit ihren Kindern können Sie auf spielerische Weise Lieder, Finger-, Bewegungs- und Kreisspiele aktiv erleben.

Freitags: 14.30 - 15.30 Uhr
Termine: 30.03, 07.04, 14.04, 21.04,
04.05, 11.05, 25.06, 02.07
Kosten: 52,-€ (8 Termine)
Leitung: Natascha Rapecki-Meyer
Gymnastiklehrerin

Jazz- Tanz- Kunst (ab 9 Jahre)

Wir erlernen eine Choreographie zu aktueller Musik.

Bitte Turnkleidung mitbringen.

Anmeldung: 04344 - 2827

Freitags: 15.30 - 16.30 Uhr
Kosten: keine
Leitung: Rike Finck- Stoltenberg

LUBIK- Chor (ab 9 Jahre)

Es werden Lieder aus aller Welt und Ohrwürmer aus verschiedenen Zeiten,
z. T. mehrstimmig einstudiert und arrangiert. Die Gruppe Allerley sorgt für musikalische Unterstützung.

Anmeldung: 04344 - 5745

Dienstags 15.30 - 16.30 Uhr

Termine: 01., 15., 29. Juni
06., 20., 27. Juli
03., 10., 17., 24.,
31. August

Kosten: 35,-€ (5 Termine)

Leitung: Doris Preuß

Anmeldung: 04385 - 2479835

Donnerstags 18.30 - 19.45 Uhr

Termine: 25. März, 01., 08.,
15., 22. u. 29. April

Kosten: 48,-€ (6 Termine)
10,-€ pro Einzeltermin

Leitung: Cornelia Berens, M.A.
Gilde lizenzierte
Feldenkraislehrerin

Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung (Gruppenunterricht)

Bewegung - Entwicklung - Lernen. Feldenkrais ist eine Methode, die Lernen mit Freude verbindet und Heilerfolge als willkommenen Nebeneffekt ermöglicht. Wie ist das zu verstehen? In den Lektionen der nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannten Methode werden Dir kleinste Bewegungsabläufe durch die Lehrerin vermittelt. Die Gruppenstunden orientieren sich an frühkindlichen Bewegungsmustern, wie Drehen, Rollen, Krabbeln, Beugen und Strecken. Wenn wir uns Säuglinge vorstellen, ihre Neugier und ihr Vergnügen, dann beschreibt das ganz gut, was wir mit der Feldenkrais Methode wieder entdecken können! Hier kannst Du Deine individuellen Bewegungsmuster in einem sicheren Raum erforschen, im eigenem Tempo und Bewegungsausmaß, jeden Schmerz vermeidend, ohne Leistungsdruck und ohne Bewertung - es gibt kein richtig und kein falsch - und dann nach Alternativen suchen, die es leichter machen, Neues zu finden und zu spüren, was wirklich gut tut! Dein Bewegungsumfang wird erweitert, die Bewegung selbst koordinierter. Probier es aus!

**Info und
Anmeldung:** 04381 - 40 46 95

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und wärmende Socken! Sie benötigen eine Matte als Unterlage und ein zusammengelegtes Handtuch oder flaches Kissen als Unterstützung für den Kopf, wenn Sie auf der Seite liegen.

**max. 10 Teilnehmer/innen
Einstieg jederzeit möglich**
