

HERBST 2020

Für Jugendliche + Kinder

X-TRA

JUGENDBÜRO
STADT SUNDERN

KULTURBÜRO
SUNDERN

vhs  Volkshochschule
Arnsberg/Sundern

Veranstaltungsorte

Rathaus / Rathausplatz

Rathausplatz 1
59846 Sundern

Outdoorzentrum Mosaik

Am Sorpesee 193
59846 Sundern

Entspannungs-Oase Hain

Settmeckestr. 122
59846 Sundern

Hauptschule Sundern

Berliner Str. 57
59846 Sundern

kreativWerkstatt im Kunstverein

Röhre 4
59846 Sundern

Jugendraum Amecke

Seestraße 6
59846 Sundern

Potts Bauernhof

Hüttebrüchen 12
59846 Sundern

Hallenbad Sundern

Berliner Str. 60
59846 Sundern

VHS Sundern

Franz-Josef-Tiggas-Platz 1
59846 Sundern

Jugendcafé Gammon

Kleinbahnstraße 6
59846 Sundern

Bildungszentrum Sorpesee

Brunnenstraße 36
59846 Sundern

Hachen Schwimmbad

Schulstr. 12
59846 Sundern

Kurse

ABENTEUER

4 - 14

(UN)SINN

15 - 30

WISSEN

31 - 38

LEGENDE



Datum



Uhrzeit



Ort



Dozent



Anmeldung



Kosten



Alter

Info

- ⇒ Die Kosten können über das Bildungs- und Teilhabepaket der Stadt Sunden unter gegebenen Voraussetzungen übernommen werden.
- ⇒ Wenn nicht anders angegeben, sollten die Teilnehmer in jedem Programm Essen und Trinken in Rucksäcken mitbringen.
- ⇒ Die Kurse sind nicht für Kindergeburtstage geeignet!



Abenteuer

HATHA-YOGA

für Jugendliche

In diesem 10-wöchigen Hatha-Yoga-Kurs für Anfänger oder Wiedereinsteiger mit dem Schwerpunkt "Entspannung" lernen die Teilnehmer/-innen verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entwickeln. Außerdem werden auch Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung speziell dieser Altersgruppe entsprechend, vermittelt. Der Kurs ist zertifiziert. Bitte eine Unterlage und bequeme Kleidung mitbringen.



01.09.2020 | 10 Termine



16.00 - 17.00 Uhr



Entspannungs-Oase Hain



Susanne Hain



VHS Kurs Nr. 301-240



56,60 €



13 - 17 Jahre

Abenteuer

SCHWIMMVORBEREITUNGSKURS

für Kinder von 3,5 bis 5,5 Jahren

In dem Schwimmvorbereitungskurs wird die Wasserbewegungssicherheit der jungen Schwimmschüler/innen weiter gefestigt und die Einzelbewegungen des Brustschwimmens (Brustarmzug und Brustbeinschlag) werden vermittelt.

Am ersten Kurstermin bitte 15 Minuten früher erscheinen.
Der Eintritt in Höhe von 15,- € ist am ersten Kurstag zu entrichten.



SCHWIMMVORBEREITUNGSKURS

für Kinder von 3,5 bis 5,5 Jahren



03.09.2020 | 10 Termine



montags 17.15 - 18.00 Uhr

donnerstags 18.00 - 18.45 Uhr



Hallenbad Sundern



Ronja Tillmann



VHS Kurs Nr. 302-578



30 €



3,5 – 5,5 Jahre

Abenteuer

SCHWIMMEN FÜR KINDER

ab dem 5. Lebensjahr

Vom Nichtschwimmer zum Anfängerschwimmer. In diesem Unterricht wird Ihr Kind an das kleinste Schwimmabzeichen, das Seepferdchen, herangeführt. Aufbau der Stunden: Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Bewegungsabläufe der Arme und Beine, Schwimmtechnik und Koordination der Schwimmbewegung. Der Eintrittspreis für das Hallenbad ist im Kursentgelt enthalten.



SCHWIMMEN FÜR KINDER

ab dem 5. Lebensjahr



27.10.2020 | 14 Termine



dienstags und freitags
17.30 - 18.15 Uhr



Hachen Schwimmbad



Klaus-Dieter Tillmann
Ronja Tillmann



VHS – Kurs-Nr. 302-582



68,60 €



ab 5 Jahren

Abenteurer

WALDAKTION UND BIWAKBAU



05.09.2020 | 1 Termin



10.00 - 18.00 Uhr



Outdoorzentrum Sorpesee



Mosaik



Jugendbüro



10 €



ab 8 Jahren

Das Mosaik-Team geht mit euch in den Wald, um gemeinsam ein paar aktionsreiche Stunden zu verbringen. Wir spielen mit euch alte sowie neue Fang-, Räuber-, Such- und Versteckspiele. Dazu machen wir ein deftiges Picknick im Wald mit selbstgebautem Biwak.

BUSHCRAFT

Eine Bushcraft Tour ist etwas ganz Besonderes und wird sicherlich auch bei dir einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Wir bauen Brücken, unsere eigenen Sitzbänke und richten uns ein richtiges Camp ein. Planen, schnitzen, konstruieren – Bushcraft bedeutet leben in der Natur – und das macht richtig Spaß!



12.09.2020 | 1 Termin



10.00 - 18.00 Uhr



Outdoorzentrum Sorpesee



Mosaik



Jugendbüro

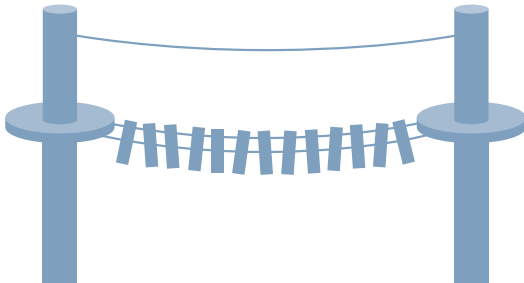


10 €



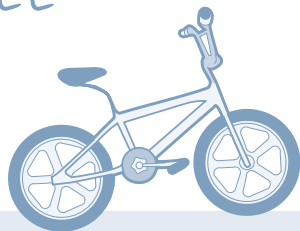
ab 10 Jahren

Abenteuer



EASY BIKING AM SORPESEE

Eltern - Kindtour



12.09.2020 | 1 Termin



10.00 - 14.00 Uhr



wird noch bekannt gegeben



Christian Rademacher



VHS Kurs Nr. 302-037



35 €



8 - 12 Jahre

Ein tolles Erlebnis für Eltern und Kinder: Eine geführte Mountainbike-Tour im Gebiet rund um die Sorpe. Im Vordergrund steht der Spaß und die Freude an der Bewegung mit dem Bike in der Natur. Bitte ein eigenes Mountainbike in einwandfreiem Zustand mitbringen, sowie Helm, Handschuhe, ggf. Brille und Regenjacke und einen Rucksack mit Verpflegung.

EXPEDITION

Nur die Harten kommen in den Garten

Wir starten die Exkursion zu Fuß, mit dem Bike und im Kanu. Angefangen von der Sorpe Quelle bis hin zur Mündung – wie sauber ist wohl das Wasser?

Übernachtet wird im Zelt, gekocht wird über offenen Feuer.

Neben dem sportlichen Aspekt und einem Wochenende in und mit der Natur sammeln wir Müll, tauschen uns mit Bio-Bauern aus und realisieren zusammen eine gemeinnützige Aktion – zum Beispiel für einen Kindergarten.



03. - 04.10.2020 | mit Übernachtung



10.00 - 10.00 Uhr



Outdoorzentrum Sorpesee



Mosaik



Jugendbüro



16 €



ab 12 Jahren

Abenteuer

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI



17.12.2020 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Jugendcafé Gammon



Lena und Jana vom Jugendbüro



Jugendbüro



2 €



6 - 10 Jahre



...gibt's so manche Leckerei.

Wir kreieren mit euch tolle Leckereien und das ganze unter dem Motto Weihnachten. Denn es dauert gar nicht mehr lange, bis das Christkind vor der Tür steht.





(Un)Science

SCHATTEN-REICH



01.09.2020 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Jugendbüro

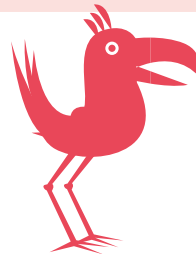


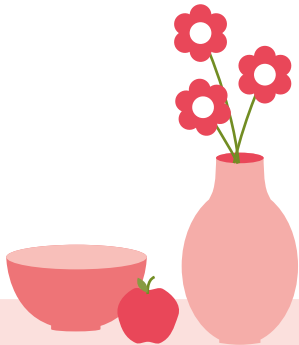
5 €



ab 10 Jahren

Tauche ein ins Reich der Schatten.
Zum Fürchten, oder zum Träumen?
Du schaffst dir einen eigenen Schatten-
riss. Der kann ganz romantisch, oder aber
auch sehr abenteuerlich sein. Aber auf
jeden Fall hat er eine tolle Wirkung.





Ein Stilleben mit Blumen,
Obst und schönem Geschirr –
ihr lernt wie die großen Meister von
der Natur abzumalen.

BLUMENBILD IN ÖL



04.09.2020 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Olga Shabanova



Jugendbüro



6 €



ab 7 Jahren

(Un)sinn

MINECRAFT - SELFIES



17.09.2020 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



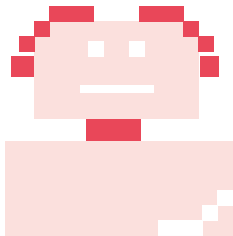
Jugendbüro



5 €



ab 8 Jahren



Wir finden heraus, welchem
Minecraft-Charakter du ähnlich siehst
und ob deine Augen vielleicht
tatsächlich schon viereckig sind.

NACHT DER JUGENDKULTUR

In 82 Städten und Gemeinden in ganz NRW werden an diesem Wochenende ganz viele kreative Workshops für Jugendliche ab 14 Jahren angeboten. Auch Sundern hat an diesem Wochenende einiges zu bieten. Du darfst schon jetzt gespannt sein.

Alle Informationen zu den Programmen bekommt ihr im Jugend- und Kulturbüro.

Merken



26. + 27.09.2020



ganztätig



Kernstadt



Lass dich überraschen



Jugendbüro und Kulturbüro



kostenlos



ab 14 Jahren

(Un)sinn

MÄDELSABEND!

Batiken, Singstar und Pizza



02.10.2020 | 1 Termin



16.00 - 21.00 Uhr



Jugendcafé Gammon



Lena und Jana vom Jugendbüro



Jugendbüro



5 €

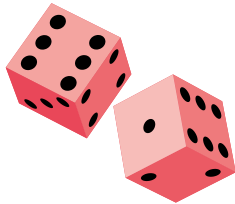


ab 12 Jahren

Liebe Mädels,
Jana und Lena verbringen mit euch einen gemütlichen Abend im Gammon. Der Trend ist zurück und alle tragen wieder die bunten Shirts und Hoodis im Batik-Look. Wir färben mit euch eure alten oder neuen weißen T-Shirts, spielen Singstar, quatschen und essen Pizza. Bitte ein weißes T-Shirt mitbringen.



MEISTERWERKE WÜRFELN



Wir beschäftigen uns mit Miro, Picasso und Kandinsky. Durch das Erwürfeln einzelner Elemente erschaffen wir unser eigenes Kunstwerk – ganz nach meisterlichem Vorbild.



08.10.2020 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Jugendbüro



5 €



ab 8 Jahren

(Un)Sinn

KOMMT KUNST VON KÖNNEN?



15.10.2020 | 1 Termin



10.00 - 12.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Jugendbüro



5 €

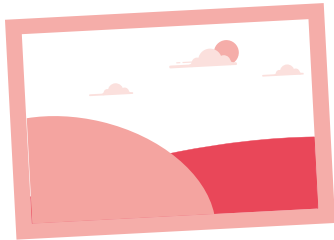


ab 10 Jahren

Darüber streiten sich immer noch viele Menschen. Du bist mit Ölfarben und Leinwand auf jeden Fall ein*e echte*r Künstler*in und malst ein tolles Stillleben. Keine Angst, Stillleben sind mehr als nur eine Schale mit Obst, und überhaupt nicht langweilig. Am Ende nimmst du ein total modernes, super Highlight mit nach Haus.

Ölfarben trocknen nur langsam, und können im nassen Zustand nur schlecht transportiert werden. Deshalb könnt ihr eure Bilder später abholen.

MALEN WIE...



An diesen Kurstagen beschäftigen wir uns mit so berühmten Künstlern wie zum Beispiel Picasso, Magritte, Hundertwasser, Keith Haring.

Teilnahme auch an einzelnen Kurstagen möglich.



19.+ 20 + 21.10.2020 | 3 Termine



10.00 - 12.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Jugendbüro



je Kurstag 5 €



ab 8 Jahren

(Un)Sinn

VIER JAHRSESZETTEN



06.11.2020 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Olga Shabanova



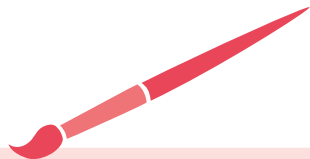
Jugendbüro



6 €



ab 7 Jahren



Frühling, Sommer, Herbst und Winter
treffen in eurem Bild zusammen.
Ihr geht mit Pinsel und Farbe auf
eine Reise durch die Zeit.

MUSTER-MONTAG

Zentangle, Mandalas, Kritzel-Yoga...
Wir fangen einfach an und sehen,
wo der Stift uns hinführt. Freu dich auf
zwei entspannte Stunden, in denen wir
uns nur vom Muster leiten lassen.

Teilnahme auch an einzelnen
Kurstagen möglich.



07. + 14. + 21.12.2020 | 3 Termine



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Jugendbüro



je Kurstag 5 €



ab 8 Jahren

(Un)Sinn

ZAUBERHAARTE WEIHNACHTSWELT



04.12.2020 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Olga Shabanova



Jugendbüro



6 €



ab 7 Jahren

Wir werden neue Technik von Acrylmalerei kennenlernen und ein Bild in einem ganz besonderen Style gestalten.



HANDLETTERING

Das ist die Kunst, Buchstaben oder Wörter besonders schön zu schreiben. Im PC findest du viele Schriften, aber keine ist dein persönliches Handlettering.

Finde heraus, was deine Hand besonders gut kann. Mit Tusche über Filzstift und Kreide bieten sich dir viele Möglichkeiten.

Übrigens: Für Profis genauso interessant wie für Anfänger.



09.11.2020 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Jugendbüro



5 €



ab 12 Jahren

(Un)sinn

SUPERHELDEN FÜR DIE WAND



12.11.2020 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Jugendbüro



5 €



ab 8 Jahren



Egal, wer dein Superheld ist – wir bannen ihn oder sein Logo auf Leinwand. Mit knalligen Farben in Pop-Art Manier oder in schwarz-weiß entsteht ein ganz neuer Blick auf deinen Lieblingshelden. Gerne kannst du auch ein Bild als Vorlage mitbringen.

FIGUREN ALS BAUMSCHMUCK



Wir werden mit Naturmaterialien kreativ und basteln an diesem Workshop Wochenende tolle Figuren. Du wirst überrascht sein, was die Natur alles zu bieten hat und wie hübsch deine Figuren aussehen werden.



Bitte denk an wetterfeste Kleidung.



27. + 28.11.2020 | 2 Termine



14.00 - 17.00 Uhr | 1. Tag

09.00 - 17.00 Uhr | 2. Tag



Jugendraum Amecke



Susanne Thoss



Jugendbüro



8 €



ab 8 Jahren

(Un)Sinn

LUNCH-BAG



11.12.2020 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt im Kunstverein
Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Jugendbüro



5 €



ab 10 Jahren



Was haben Baumwolle und Bienen gemeinsam? Nichts? Das stimmt nicht ganz. Beide sind Lieferanten für das Material, welches wir unbedingt für unseren Lunch-Bag benötigen. Das sind Bienenwachs und Baumwollstoff. Aus sogenannten Wachspastillen und reinem Baumwollstoff können wir einen 100% umweltfreundlichen Lunch-Bag herstellen. In dem kannst du unbesorgt z.B. dein Schulbrot transportieren, ohne dass du Abfall produzierst. Eine echte Alternative zu Plastik.



Wissen

Flinke Finger, flotter Text

10 Finger-Tast schreiben

Wo war das **W** noch gleich?

Auch der beste PC führt nicht daran vorbei: Ob in Schule, Beruf oder privat, Texte werden immer noch über die Tastatur eingegeben. Dabei kostet das berüchtigte Zwei-Finger-Suchsystem Zeit, es produziert Fehler und raubt die Motivation am Schreiben. In diesem Kurs lernen Sie, Texte schnell und richtig einzugeben - und zwar mit zehn statt zwei Fingern! Dazu üben Sie einen effizienten Umgang mit der Tastatur und trainieren Ihre Griffsicherheit. Das zugrunde liegende Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Bitte einen Stift mitbringen.



Flinke Finger, flotter Text

10 Finger-Tastschreiben



03.09.2020 | 5 Termine



16.30 - 18.45 Uhr



EDV-Raum | Hauptschule Sundern



Ingo Lange



VHS – Kurs-Nr. 501-501



82,50 €



ab 10 Jahren



05.11.2020 | 5 Termine



16.30 - 18.45 Uhr



EDV-Raum | Hauptschule Sundern



Ingo Lange



VHS – Kurs-Nr. 501-502K



82,50 €



ab 10 Jahren

Wissen

DIE WILDE PONYHERDE

Ponyworkshop für Mini's



05. + 06.09.2020 | 2 Termine



jeweils 10.00 - 12.00 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Jugendbüro



10 €



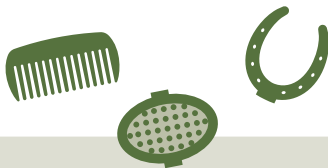
3 - 5 Jahre

Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Ponys ein. Wir pflegen und versorgen sie, erkunden mit den Ponys die Natur und spielen spannende Reiterspiele in der Reithalle. Die Ponyherde auf Potts Bauernhof freut sich schon auf Euch!



AUF DIE PONYS, FERTIG LOS ...

Ponyworkshop für Maxi's



Gemeinsam entdecken wir die Welt der Ponys. Wir putzen und versorgen sie, lernen ihre Sprache und den richtigen Umgang mit ihnen kennen und werden so zu echten Ponyexperten. Und dann geht es auf die Ponys, fertig los. In der Reithalle reiten wir, führen die Ponys und erleben spannende Reiterspiele.



12. + 13.09.2020 | 2 Termine



jeweils 10.00 - 13.30 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Jugendbüro



12 €



6- 10 Jahre

Wissen

ELTERN - KIND - PONYZEIT

Ponyworkshop für 2 bis 4 Jährige



12.09.2020 | 1 Termin



15.00 - 17.00 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Jugendbüro



10 €



2 - 4 Jahre
in Begleitung einer
erwachsenen Person



13.09.2020 | 1 Termin



15.00 - 17.00 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Jugendbüro



10 €



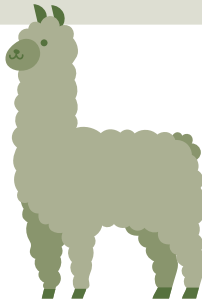
2 - 4 Jahre
in Begleitung einer
erwachsenen Person

Gemeinsam lernen wir die Ponys kennen, striegeln und versorgen sie. Spielerisch können die Kinder erste Erfahrungen auf dem Ponyrücken machen. Unsere kleine Ponybande freut sich schon auf Euch!



ALPAKAFÜHRERSCHEIN

Bei dem Alpakaführerschein auf dem Ennerhof in Wennigloh sind verschiedene Herausforderungen zu meistern. Nach dem Halftern und Füttern erfolgt eine Einweisung in die Führtechnik der Alpakas. Der Führerschein ist nach absolviertem Gruppenquiz und einem Geschicklichkeitsparcours bestanden.



29.09.2020 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Rathausplatz



Lena und Jana vom Jugendbüro



Jugendbüro



8 €



ab 8 Jahren

Wissen

JUNGE FOTOGRAFEN



16. + 17.10.2020 | 2 Termine



15.00 - 17.15 Uhr | 1. Tag

09.30 - 12.30 Uhr | 2. Tag



Bildungszentrum Sorpesee



Hartmut Lübbe



VHS Kurs Nr. 210-040



26 €



ab 10 Jahren

Kinder und Jugendliche gehen ans Fotografieren viel unbeschwerter heran als Erwachsene. Damit auch die Ergebnisse sehr gut werden, müssen auch die "jungen Fotografen" wissen, was in einer Digitalkamera bei der Aufnahme passiert und durch welche Tricks und Kniffe z.B. Landschaftsfotos, Selfies oder Nahaufnahmen besser werden können. Auf "Motivsuche" werden wir bei einem Fotospaziergang am Sorpesee gehen. Bitte mitbringen: Digitalkamera (Kompakt-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera) einschließlich vorhandenem Zubehör.

JUGENDBÜRO
STADT SUNDERN

JUGENDBÜRO
STADT SUNDERN

Lena Willeke & Jana Fricke
Rathausplatz 1
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 8 1 112 oder -261
jugendbuero@stadt-sundern.de
www.jugendbuero-sundern.de

KULTURBÜRO
SUNDERN

KULTURBÜRO
STADT SUNDERN

Uta Koch
Rathausplatz 1
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 8 12 09
u.koch@stadt-sundern.de



VHS
ARNSBERG-SUNDERN

Franz-Josef-Tiggges-Platz 1
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 40 70
www.vhs-arnsberg-sundern.de



Ein Kooperationsangebot der VHS Arnsberg-Sundern,
Kulturbüro und Jugendbüro Sundern.