

FRÜHJAHR 2022

Für Jugendliche + Kinder

X-TRA

JUGENDBÜRO  
STADT SUNDERN

 KULTURBÜRO  
Stadt Sundern (Sauerland)

vhs  Volkshochschule  
Arnsberg/Sundern

# Veranstaltungsorte

## Hallenbad Sundern

Berliner Str. 60  
59846 Sundern

---

## Hauptschule Sundern

Berliner Str. 57  
59846 Sundern

---

## Alte Molkerei

Allendorferstr. 34  
59846 Sundern-Allendorf

---

## Potts Bauernhof

Hüttebrüchen 12  
59846 Sundern

---

## Hachen Schwimmbad

Schulstr. 12  
59846 Sundern

---

## Sporthalle Grundschule Hachen

Schulstr. 12  
59846 Sundern

---

## kreativWerkstatt im Kunstverein

Röhre 4  
59846 Sundern

---

## Jugendcafé Gammon

Kleinbahnstraße 6  
59846 Sundern

---

## VHS Sundern

Franz-Josef-Tigges-Platz  
59846 Sundern

---

## Rathaus / Rathausplatz

Rathausplatz 1  
59846 Sundern

---

## Jugendraum Amecke

Seestraße 6  
59846 Sundern

---

# Kurse

## LEGENDE



Datum



Uhrzeit



Ort



Dozent



Anmeldung



Kosten



Alter

**ABENTEUER**

**4 - 12**

**(UN)SINN**

**13 - 32**

**GEWUSST WIE**

**33 - 49**

**KURSÜBERSICHT**

**50 - 53**

## Info



Die Kosten können über das Bildungs- und Teilhabepaket der Stadt Sunden unter gegebenen Voraussetzungen übernommen werden.



Wenn nicht anders angegeben, sollten die Teilnehmer\*innen in jedem Programm Essen und Trinken in Rucksäcken mitbringen.



Die Kurse sind nicht für Kindergeburtstage geeignet!



Bei allen Programmen bitte eine Mund- und Nasenbedeckung mitbringen!



Gegebenenfalls ist für die Teilnahme am Programm ein Negativtest erforderlich.



*Abenteuer*

# SCHWIMMVORBEREITUNGSKURS

für Kinder von 3,3 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 Min. früher erscheinen. Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad.

Eintritt ist im Kursentgelt enthalten.



10.02.2022 | 10 Termine



17.15 - 18.00 Uhr | montags

18.00 - 18.45 Uhr | donnerstags



Sundern Hallenbad



Ronja Tillmann



VHS - Kurs-Nr. 302-580



47 €



3,5 - 5,5 Jahre

*Abenteurer*



# 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.

Am 27.05.2022 ist KEIN Unterricht.



# SCHWIMMEN FÜR KINDER

ab dem 5. Lebensjahr



26.04.2022 | 15 Termine



dienstags und freitags  
17.30 - 18.15 Uhr



Hachen Schwimmbad



Klaus-Dieter Tillmann  
Ronja Tillmann



VHS – Kurs-Nr. 302-590



72 €



ab 5 Jahren



26.04.2022 | 15 Termine



dienstags und freitags  
18.15 - 19.00 Uhr



Hachen Schwimmbad



Klaus-Dieter Tillmann  
Ronja Tillmann



VHS – Kurs-Nr. 302-591



72 €



ab 5 Jahren

# POTTSTAUSENDLAND

**AUSGEBUCHT!**

05.03.2022 | 1 Termin  
26.03.2022 | 1 Termin

**AUSGEBUCHT!**

9.00 - 15.00 Uhr

Pott's Bauernhof

**AUSGEBUCHT!**

Inge Müskens

Jugendbüro

10 €

5 - 12 Jahre

Ihr seid halt genau die Kinder, auf die wir im PottstausendLand schon soooo lange warten. Können wir euch ein riesengroßes Geheimnis anvertrauen? Möchtet ihr euch dazu auf eine tierisch verrückte Reise über den Bauernhof begeben und wertvolles Land entdecken? Die Koffer oder besser gesagt die Kisten sind auf jeden Fall schon gepackt und was Leckeres zu Essen gibt es natürlich auch. Machen wir uns auf den Weg ...



# AUSGEBUCHT!

In dem Kurs „Coolkids – Selbstbehauptung für Kinder“ stehen neben Spaß und Action kleine Elemente, die der Stärkung der Selbstsicherheit dienen, auf dem Programm.

**Bitte Sportkleidung und -schuhe mitbringen.**



18.02. | 25.02. | 04.03.2022



10.00 - 18.00 Uhr



Sporthalle der Grundschule Hachen



Team vom Surfsportclub  
Hachen-Sorpesce e.V.



Jugendbüro



30 €



5 - 7 Jahre

# SUNKATANKA MINI

## Großer Tag der Indianer

 30.04.2022

 10.00 - 12.30 Uhr

 Potsdamer Bauernhof

 Leonie Müskens + Team

 Jugendbüro

 10 €

 3 - 5 Jahre

Gemeinsam mit den Ponys tauchen wir in die Welt der Indianer ein. Wir spielen, reiten, lesen Spuren und erleben spannende Abenteuer. Gerne dürft ihr verkleidet kommen. Wir freuen uns auf alle Indianerkinder! Ein Picknick ist inklusive! Sollten du Unverträglichkeiten haben, bring bitte auch dein eigenes Picknick mit.

**AUSGEBUCHT!**

**AUSGEBUCHT!**

**AUSGEBUCHT!**





# SUNKATANKA MAXI

Großer Tag der Indianer

A U S G E B

A U S G E B

A U S G E B

Gemeinsam mit den Ponys tauchen wir in die Welt der Indianer ein. Wir spielen, reiten, lesen Spuren und erleben spannende Abenteuer. Gerne dürft ihr verkleidet kommen. Wir freuen uns auf alle Indianerkinder! Ein Picknick ist inklusive. Solltest du Unverträglichkeiten haben, bring bitte auch dein eigenes Picknick mit.

30. 4. 2022

13.30 - 17.00 Uhr

Pott's Bauernhof

Leonie Müskens + Team

Jugendbüro

15 €

6 - 10 Jahre

Abenteuer

# Ü-ACTION

**AUSGEBUCHT!**

**AUSGEBUCHT!**

**AUSGEBUCHT!**

In unserer heutigen Überraschungs-Action darfst du dich auf spannende & lustige Spiele und eine Kreativaktion freuen. Aber passst – mehr dürfen wir noch nicht verraten.

**AUSGEBUCHT!**



 22.03.2022

 15.00 - 17.00 Uhr

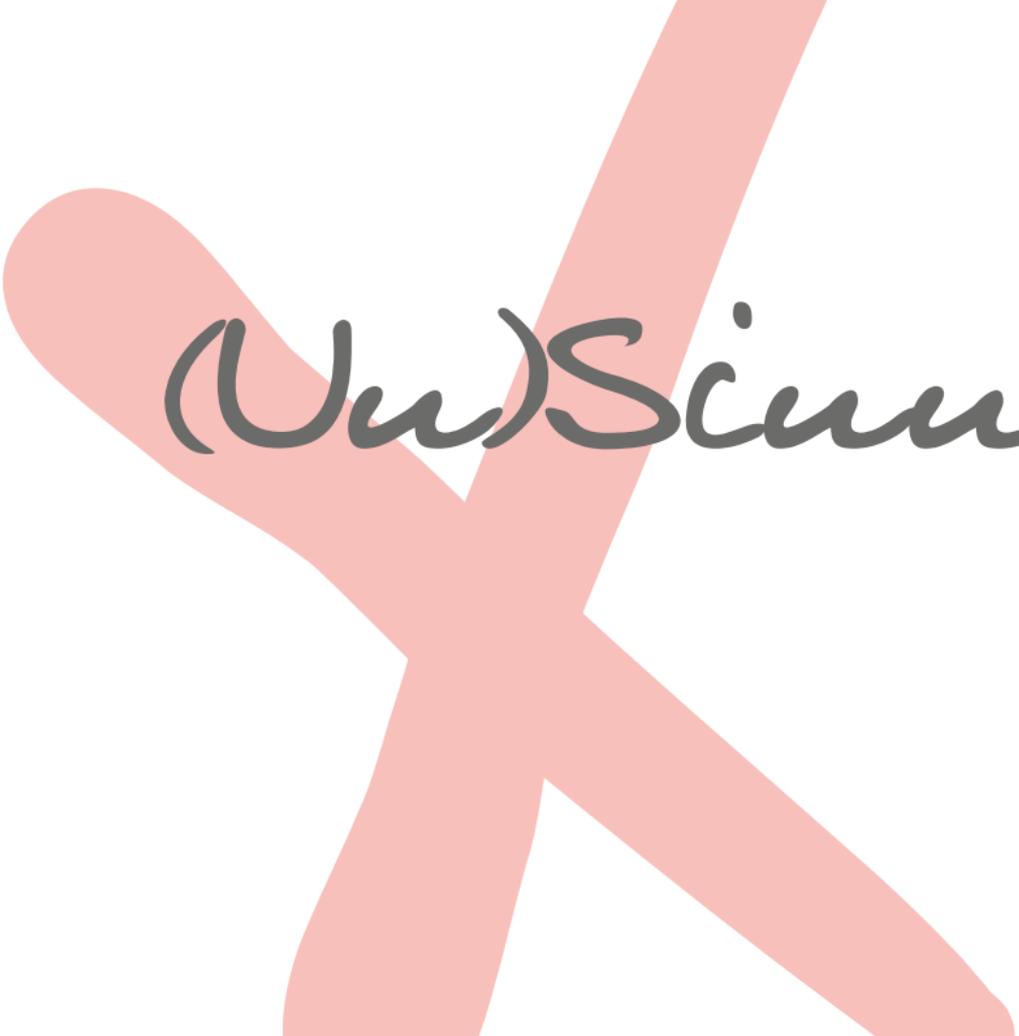
 Jugendcafé Gammon

 Team vom Gammon

 Jugendbüro

 2 €

 6 - 10 Jahre



*(Un)Science*

# TABALUGA MUSICAL



A U S G E B U C H T !

18 29.01.2022 | 1 Termin

16.00 - 19.30 Uhr

Rathausplatz

Team des Jugendbüro

Jugendbüro

5 €

ab 7 Jahren

A U S G E B U C H T !

Tabaluga oder die Reise zur Vernunft heißt das Familienmusical, welches wir uns im Sauerlandtheater anschauen werden. Der kleine Grüne-Drache Tabaluga wird auf eine Reise geschickt – wem wird er dort wohl alles begegnen?

# HANDMALEREI

## Was deine Hände alles können

Deine Hände sind wahre Wunderwerkzeuge. Deine Finger bewegen sich besser als jede Roboterhand.

Manchmal sind sie ein Werkzeug für deine Gefühle, z.B. wenn sie streicheln oder schlagen. Sie können aber auch richtig arbeiten, z.B. etwas festhalten oder loslassen. Und was richtig wichtig ist, sie können auch malen. Das wird ein cooles Experiment.

Du brauchst nur etwas Mut, Farbe in deine Hände zu nehmen. Natürlich ganz hautverträgliche Farbe.



07.02.2022 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Kulturbüro



5 €



ab 10 Jahren

(Un)Sinn

# WAS FÜR EIN ZIRKUS!



10.02.2022 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Kulturbüro



5 €



ab 6 Jahren



Clown, Zirkuszelt oder Artist ... oder was immer dir zu dem Thema einfällt, bannen wir auf Leinwand!



# BLÄTTERBILDER

Heute seid ihr mit Blättern kreativ – im Jugendraum und im Wald. Wir sammeln und gestalten tolle Bilder.

**WICHTIG: Bitte Anziehsachen tragen, die schmutzig werden können. Wir arbeiten auch mit Acrylfarbe, die nicht mehr rausgeht. Ansonsten bitte einen Malkittel, altes Hemd etc. mitbringen.**



22.02.2022 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Jugendraum Amecke



Susanne Thoß



Jugendbüro



5 €



ab 8 Jahren

(Un)Sinn

# STERNZEICHEN



24.02.2022 | Weiberfastnacht



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Kulturbüro



5 €



ab 8 Jahren



Du bist ordnungsliebend? Dann ist dein Sternzeichen bestimmt Jungfrau. Oder du musst immer mit dem Kopf durch die Wand? Da tippe ich auf Widder ...  
Wir malen mit Acrylfarbe und ein bisschen Sternenstaub dein Sternzeichen.

# KONFETTI-KIDS

# AUSGEBUCHT!

# AUSGEBUCHT!

Passend zu Weiberfastnacht findet eine bunte Mitmachkarnevalsparty für Kids statt. Wir sind schon ganz gespannt auf euren Kostüme & lassen heute so richtig die Fetzen fliegen.

# AUSGEBUCHT!



14.02.2022 | Weiberfastnacht



15.00 - 18.00 Uhr



Jugendcafé Gammon



Jugendbüro & Gammon Team



Jugendbüro



2 €



6 - 10 Jahre

(Un)Sinn

# "FLIEGENDE FISCHE"



01.03.2022 | 3 Termine



16.30 - 18.45 Uhr | montags



VHS Sundern



Ursula Brink



VHS – Kurs-Nr. 207-120



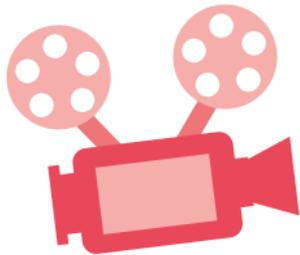
31,50 €



ab 7 Jahre

Wir entwerfen nach Abbildungen und Fotos großformatige Fische auf Packpapier. Die fertigen Fische werden dreidimensional, ihre farbliche Ausgestaltung erfolgt mit Pinsel und Acrylfarben. Zeitungspapier oder anderes Füllmaterial gibt den Fischen Volumen. Zur Aufhängung werden wir schmale Holzleisten und Nylonschnüre verwenden. Eingeladen sind alle, die Freude am Gestalten haben. Selbstverständlich können auch Eltern mit ihren Kindern an dem Angebot teilnehmen!

**Materialliste in der VHS erfragen.**



# STOP-MOTION-STUDIO

dein Einstieg in die Welt der Videos

Mit dieser App können wir ein cooles Video erstellen. Dank Greenscreen mit überraschenden Hintergründen. Die Video-Helden kneten wir ganz klassisch, wie in vielen Comic Filmen und dann sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sogar Ton können wir mit der App hinterlegen. Du bist dein eigener Drehbuchautor, Regisseur, Bühnen- und Maskenbildner und Cutter. Wetten, dass das richtig Spass macht?



07.03.2022 | 14.03.2022



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland -



Anne Knapstein



Kulturbüro



5 €



ab 12 Jahren

(Un)Sinn

# FARBIGE DRUCKE AUF FOTOKARTON



10.03.2022 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Kulturbüro



5 €



ab 8 Jahren

Im Stil von Pop-Art vervielfältigst du dein eigenes Motiv und verwandelst schwarzen Karton in ein Werk, wie Andy Warhol es nicht besser könnte!



# MACH DOCH MAL THEATER

In dem Theaterworkshop wollen wir uns eine eigene Utopie, eine Wohlfühlwelt, eine bessere Zukunft ausmalen.

Wie könnte ein Stadt, ein Zuhause, ein Planet aussehen, wo es mir selbst und der Gemeinschaft gut geht? Wofür würde ich kämpfen, was kann ich verändern? Dabei entwickeln wir kleine Szenen und probieren verschiedenen Theaterspiele aus.



12. & 13.03.2022 | 2 Termine



14.00 - 18.00 Uhr



Alte Molkerei Allendorf



Theaterpädagogin  
Freya Maria Müller



Jugendbüro



15 €



ab 10 Jahren

(Un)Sinn

# DER FRÜHLING IST DA!



24.03.2022 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Kulturbüro



5 €



ab 6 Jahren

Es grünt und blüht überall –  
da muss natürlich ein passendes Bild  
her! Wir zaubern einen  
bunten Strauß oder eine  
farbenprächtige  
Blumenwiese!



# RADIEREN - OHNE RADIERGUMMI

Radieren mit einem Radiergummi: das kann doch jeder, denkst du, und hast damit völlig recht. Aber radieren ohne Radiergummi, das ist etwas ganz anderes. Das hat gar nichts mit etwas weg zu radieren zu tun. Das Radieren ist ein alte Drucktechnik, mit der du selbst toll drucken kannst und die in der Kunst immer noch ganz modern ist. Hierzu brauchst du eine Radiernadel. Alles etwas verwirren oder? Aber keine Angst, es klärt sich alles super gut auf.



04.04.2022 | 1 Termin



16.00 - 19.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland -



Anne Knapstein



Kulturbüro



5 €



ab 10 Jahren

(Un)Sinn

# HÜ- HÜPF!

Bald kommt der Osterhase



07.04.2022 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Kulturbüro



5 €



ab 6 Jahren



Wir malen passend zum Osterfest  
Hasen, Hühner und/oder Eier!

# HOLZFIGUREN

# AUSGEBUCHT!

Heute seid ihr mit Holz kreativ – im Jugendraum und im Wald. Wir sammeln Holz und gestalten tolle Holzfiguren!

# AUSGEBUCHT!

**WICHTIG:** Bitte Anziehsachen tragen, die schmutzig werden können. Wir arbeiten auch mit Acrylfarbe, die nicht mehr rausgeht. Ansonsten bitte einen Malkittel, altes Hemd etc. mitbringen.



08. 09.04.2022 | 2 Termine



15.00 - 17.30 Uhr | Freitag

9.00 - 14.30 Uhr | Samstag



Jugendraum Amecke



Susanne Thol



Jugendbüro



8 €



ab 8 Jahren

(Un)sinn

# KARTENMACHEREI



05.05.2022 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Kulturbüro



5 €



ab 8 Jahre

Wir machen heute Geburtstagskarten und einige mehr, damit du zu jedem Anlass im nächsten Jahr die passende Karte zur Hand hast!





Wir begeben uns auf eine virtuelle Safari und entdecken die Tierwelt Afrikas ganz neu. Du suchst dir dein Lieblingstier aus und lässt es mit Hilfe von Pastellkreiden neu aufleben. Du hast dann einen neuen Freund oder Freundin in deinem Zimmer oder vielleicht bereicherst du ja auch euer Wohnzimmer mit deinem tollen neuen Safari-Bild.



09.05.2022 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland -



Anne Knapstein



Kulturbüro



5 €



ab 10 Jahre

(Un)Sinn

HMMM...

DUFTET ES HIER NACH GEBÄCK?



02.06.2022 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Kulturbüro



5 €



ab 8 Jahren

Falls nicht, werden wir auf jeden Fall Törtchen, Muffins, Donuts und Co. auf kleine, quadratische Keilrahmen bannen – das Auge isst ja bekanntlich mit!



# SUMMERTIME

Pünktlich zum Sommeranfang fangen wir den Sommer im Bild ein. Wie das funktioniert? Du stellst dir in deiner Fantasie den Sommer vor, und diese Fantasie malen wir mit tollen Aquarellfarben auf extra dafür hergestelltes Aquarellpapier. Dabei können wir auch ein wenig experimentieren. Was denkst du, hat Salz mit Sommer oder Aquarellfarben zu tun?



20.06.2022 | 1 Termin



16.00 - 19.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland -



Anne Knapstein



Kulturbüro



5 €



ab 10 Jahre

(Un)Sinn

# KUNSTFÄLSCHER-WERKSTATT



23.06.2022 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Stephanie Messer



Kulturbüro



5 €



ab 8 Jahren

Picasso? Miro? Van Gogh? Das können wir auch! Berühmte Kunstwerke malen wir einfach nach. Das kann ja nicht so schwer sein oder?





Gewusst wie

# Ein kreativer Entspannungskurs

für Schulanfänger

Die Anforderungen des Alltags überwältigen nicht nur Erwachsene. Immer mehr Kinder erleben Situationen, in denen sie überfordert sind oder sich unter Druck gesetzt fühlen. Sie fühlen sich gestresst. Hohe Leistungserwartungen in der Schule oder im Freizeitbereich führen dazu, dass Kinder häufig eine professionelle Anleitung benötigen, um zu „entstressen“ und um wieder Kraft zu tanken. Mit einzelnen Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken, wie dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation, sowie Stilleübungen, Meditation, Fantasiereisen und Kreativangeboten erfahren die Kinder spürbar Entspannung. In dem Entspannungskurs lernen die Kinder einen achtsamen Umgang mit sich selbst und sich bewusst zu erholen.

# Ein kreativer Entspannungskurs

für Schulanfänger



04.02.2022 | 11.02.2022

18.02.2022 | 25.02.2022

Eine unregelmäßige Teilnahme ist möglich, da der Kurs nicht aufeinander aufbaut. Oder es kommt, wer gerade ein Bedürfnis nach Entspannung hat.

Iso- oder Sportmatte und/oder ein Kopfkissen mitbringen!



17.00 - 18.15 Uhr | Freitags



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Britta Cramer



Kulturbüro



5 € pro Termin



ab 6 Jahre

Gewusst wie

# EDV-Grundlagen für Kinder

ab der dritten Klasse

Kinder lernen am PC in der Regel intuitiv: Sie probieren aus und lernen durch Fehler. Vieles bleibt ihnen dadurch aber auch verborgen oder sie eignen sich Arbeitsschritte an, die zwar ans Ziel führen, aber womöglich über große Umwege oder sie verbauen sich Möglichkeiten. Wer schon einmal versucht hat, ohne Vorkenntnisse ein Schriftstück zu formatieren, mit Absätzen, Einrückungen und eingefügten Bildern, weiß, was hier gemeint ist.

In diesem Kurs lernst du die ersten Grundschritte am Computer kennen: Das Herunterladen von Software am Beispiel von "Open Office" (eine kostenlose Büro-Software), Dokumente erstellen und abspeichern, das Organisieren von Ordnern und das Recherchieren im Internet. Das Erstellen von Präsentationen und das Rechnen in Tabellen stehen genauso so wie kreatives Arbeiten mit dem PC auf dem Stundenplan, denn mit den regulären PC-Programmen ist viel mehr möglich, als es auf den ersten Blick scheint.

**Ein eigener Laptop bzw. Tablet-PC müssen mitgebracht werden (inkl. Ladekabel).**

# EDV-Grundlagen für Kinder

ab der dritten Klasse



31.01.2022 | 10 Termine



15.15 - 16.00 Uhr | montags



VHS Sundern



Thorsten Dieckmann



VHS – Kurs-Nr. 501-035



35 €



ab der 3ten Klasse



02.05.2022 | 10 Termine



15.15 - 16.00 Uhr | montags



VHS Sundern



Thorsten Dieckmann



VHS – Kurs-Nr. 501-040



35 €



ab der 3ten Klasse

Gewusst wie

# EDV-Grundlagen für Kinder

ab 11 Jahren

Kinder lernen am PC in der Regel intuitiv: Sie probieren aus und lernen durch Fehler. Vieles bleibt ihnen dadurch aber auch verborgen oder sie eignen sich Arbeitsschritte an, die zwar ans Ziel führen, aber womöglich über große Umwege oder sie verbauen sich Möglichkeiten. Wer schon einmal versucht hat, ohne Vorkenntnisse ein Schriftstück zu formatieren, mit Absätzen, Einrückungen und eingefügten Bildern, weiß, was hier gemeint ist.

In diesem Kurs lernst du die ersten Grundschritte am Computer kennen: Das Herunterladen von Software am Beispiel von "Open Office" (eine kostenlose Büro-Software), Dokumente erstellen und abspeichern, das Organisieren von Ordnern und das Recherchieren im Internet. Das Erstellen von Präsentationen und das Rechnen in Tabellen stehen genauso so wie kreatives Arbeiten mit dem PC auf dem Stundenplan, denn mit den regulären PC-Programmen ist viel mehr möglich, als es auf den ersten Blick scheint.

**Ein eigener Laptop bzw. Tablet-PC müssen mitgebracht werden (inkl. Ladekabel).**

# EDV-Grundlagen für Kinder

ab 11 Jahren



31.01.2022 | 8 Termine



16.00 - 17.30 Uhr | montags



VHS Sundern



Thorsten Dieckmann



VHS – Kurs-Nr. 501-044



56 €



ab 11 Jahren



02.05.2022 | 8 Termine



16.00 - 17.30 Uhr | montags



VHS Sundern



Thorsten Dieckmann



VHS – Kurs-Nr. 501-046



56 €



ab 11 Jahren

Gewusst wie

# ALPAKAFÜHRERSCHEIN

 26.04.2022 | 1 Termin

 15.00 - 18.00 Uhr

 Rathausplatz

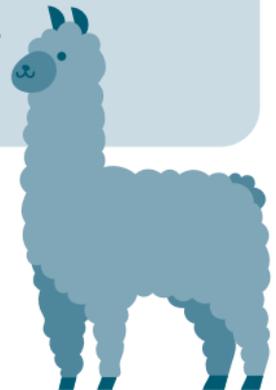
 Jana vom Jugendbüro

 Jugendbüro

 8 €

 ab 8 Jahren

Bei dem Alpakaführerschein auf dem Ennerthof 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 Geschicklichkeitssparcours bestanden.



# ALPAKAZETT & FILZEN

Heute geht es auf die Alpakawiese und wir lernen die Alpakas vom Ennerthof kennen. Wusstet ihr, dass Alpakawolle antiallergen und super flauschig ist und sich sehr gut für das Filzen eignet? Nach dem Treffen mit den Alpakas filzen wir mit der Rohwolle einen eigenen Schlüsselanhänger.



10.05.2022 | 1 Termin



15.00 - 18.30 Uhr



Rathausplatz



Jana vom Jugendbüro



Jugendbüro



8 €



ab 10 Jahre

*Gewusst wie*

# *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 zugrundeliegende Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten. Bitte einen Stift mitbringen.

**Am 22.02 und 24.02 findet kein Unterricht statt.**



# Flinke Finger, flotter Text

10 Finger-Tast schreiben



08.02.2022 | 5 Termine



16.30 - 18.45 Uhr | dienstags



Hauptschule Sundern, EDV-Raum



Ingo Lange



VHS – Kurs-Nr. 501-814



75 €



ab 10 Jahren



10.02.2022 | 5 Termine



16.30 - 18.45 Uhr | donnerstags



Hauptschule Sundern, EDV-Raum



Ingo Lange



VHS – Kurs-Nr. 501-818



75 €



ab 10 Jahren

Gewusst wie

# *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 zugrundeliegende Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten. Bitte einen Stift mitbringen.



# Flinke Finger, flotter Text

10 Finger-Tastschreiben



03.05.2022 | 5 Termine



16.30 - 18.45 Uhr | dienstags



Hauptschule Sundern, EDV-Raum



Ingo Lange



VHS – Kurs-Nr. 501-826



75 €



ab 10 Jahren



05.05.2022 | 5 Termine



16.30 - 18.45 Uhr | donnerstags



Hauptschule Sundern, EDV-Raum



Ingo Lange



VHS – Kurs-Nr. 501-828



75 €



ab 10 Jahren

Gewusst wie

# SCHMINKEN FÜR MUTTER UND TOCHTER

Für Mädchen ab 13 Jahren mit Mutter, Tante, Oma...



15.03.2022 | 1 Termin



18.00 - 20.15 Uhr



VHS Sundern



Claudia Raifarh



VHS Kurs Nr. 300-125



12 € + 6€ Verbrauchsmaterialien  
pro Paar vor Ort



ab 13 Jahre

Sie und Ihre Tochter wollen mal etwas gemeinsam erleben? Wie wäre es mit einem Schminkkurs, denn zu zweit macht es ganz bestimmt viel Spaß. Wir gestalten ein dezentes Tages-Make-up, welches auch schultauglich ist. Schminken von A - Z wird erklärt, gezeigt und nachgeschminkt.

**Nur paarweise Anmeldung.  
Bitte mitbringen: Standspiegel,  
vorhandene Kosmetikpinsel.**





# AUF DIE PONYS, FERTIG, LOS...

Ponyworkshop für Mini's

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!

Der Kurs ist nur für die Kinder, die noch nicht teilgenommen haben.



02.04.2022 | 1 Termin



10.00 - 12.30 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Jugendbüro



15 €



3 - 5 Jahre

Gewusst wie

# AUF DIE PONYS, FERTIG LOS...

Ponyworkshop für Maxi's

18.02.04.2022 | 1 Termin

13.30 - 17.00 Uhr

Rathausplatz

Potts Bauernhof

Leonie Miskers

20 €

6 - 10 Jahre

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.

Der Kurs ist nur für die Kinder, die noch nicht teilgenommen haben.



# ELTERN - KIND - PONYZEIT

Ponyworkshop für 2- bis 4-Jährige

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!

Der Kurs ist nur für Familien, die noch nicht teilgenommen haben.



21.05.2022 | 1 Termin



09.00 - 10.30 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Jugendbüro



15 €



2 - 4 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen



21.05.2022 | 1 Termin



10.45 - 12.15 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Jugendbüro



15 €



2-4 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Gewusst wie

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Januar			
	3	4	5
	10	11	12
	17	18	19
	24	25	26
	31 EDV-Grundlagen 3. Klasse & ab 11 Jahren		
Februar		1	2
	7 Handmalerei	8 Flinke Finger, flotter Text	9
	14 Schwimmvorbereitung für Kinder	15	16
	21	22 Blätterbilder	23
	28		
März		1 "Fliegende Fische"	2
	7 Stop-Motion-Studio	8	9
	14 Stop-Motion-Studio	15 Schminken für Mutter und Tochter	16
	21	22 Ü-Action	23
	28	29	30

Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
				1	2
6		7		8	9
13		14		15	16
20		21		22	23
27		28		29 Tabaluga Musical	30
3		4 Ein kreativer Entspannungskurs		5	6
10 Schwimmvorbereitung	Zirkus	Flinke Finger	11 Ein kreativer Entspannungskurs	12	13
17		18 Cool Kids	Ein kreativer Entspannungskurs	19	20
24 Sternzeichen	Konfetti-Kids	25 Cool Kids	Ein kreativer Entspannungskurs	26	27
3		4 Cool Kids		5 PottsTausendLand	6
10 Farbige Drucke auf Fotokarton		11		12 Mach doch mal Theater	13
17		18		19	20
24 Der Frühling ist da!		25		26 PottsTausendLand	27
31					

	Montag	Dienstag	Mittwoch
April			
	4 Radieren ohne Radierer	EDV-Grundlagen	5
	6		
	11	12	13
	18	19	20
	25	26 Schwimmen für Kinder...	Alpakaführerschein
27			
Mai			
	2 EDV-Grundlagen 3. Klasse & ab 11 Jahren	3 Flinke Finger, flotter Text	4
	9 Safari	10 Alpaka & Filzen	11
	16	17	18
	23	24	25
	30	31	
Juni			1
	6	7	8
	13	14	15
	20 Summertime	21	22
	27	28	29

Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
		1		2 Wilde Ponyherde	Auf die Ponys, fertig, los..		3
7 Hü-Hüpf! Bald kommt der Osterhase		8 Holzfiguren		9			10
14		15		16			17
21		22		23			24
28		29 Schwimmen für Kinder ab dem 5. Lebensjahr		30 SunkaTanka Mini & Maxi			
							1
5 Kartenmacherei	Flinke Finger ...	6		7			8
12		13		14			15
19		20		21 Eltern-Kind-Ponyzeit			22
26		27		28			29
2 Hmm... duftet es hier nach Gebäck?		3		4			5
9		10		11			12
16		17		18			19
23 Kunstfälscher-Werkstatt		24		25			26
30							



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# JUGENDBÜRO STADT SUNDERN

## JUGENDBÜRO STADT SUNDERN

Jana Fricke

Rathausplatz 1  
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 8 1 26 1

jugendbuero@stadt-sundern.de  
www.jugendbuero-sundern.de



## 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-Tiggas-Platz 1  
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 40 70

www.vhs-arnsberg-sundern.de

# X-TRA

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



Bleib auf dem neusten Stand! Scanne den QR-Code und trag dich dort für den E-Mailverteiler ein oder schick uns einfach eine E-Mail an: [jugendbuero@stadt-sundern.de](mailto:jugendbuero@stadt-sundern.de)

