

HERBST 2023

Für Jugendliche + Kinder

X-TRA

JUGENDBÜRO  
STADT SUNDERN

 KULTURBÜRO  
Stadt Sundern (Sauerland)

vhs  Volkshochschule  
Arnsberg/Sundern

# VERANSTALTUNGSORTE

**Atelier Elke Frommhold**

Niedersteinsweg 11  
59846 Sundern-Endorf

---

**Jugendcafé Gammon**

Kleinbahnstraße 6  
59846 Sundern

---

**Potts Bauernhof**

Hüttebrüchen 12  
59846 Sundern

---

**Stadtbücherei Sundern**

Settmeckestraße 3  
59846 Sundern

---

**Aula Marienschule**

Silmecke 23  
59846 Sundern

---

**Jugendraum Amecke**

Seestraße 6  
59846 Sundern

---

**Rathausplatz**

Rathausplatz 1  
59846 Sundern

---

**St. Pankratiuskirche**

Im Wienig 3  
59846 Sundern-Stockum

---

**Hachen Schwimmbad**

Schulstr. 12  
59846 Sundern

---

**kreativWerkstatt**

Röhre 4  
59846 Sundern

---

**Schellenhof**

Meinkenbrachter Str. 1  
59846 Sundern

---

**Tierschutzverein Sundern**

Hauptstraße 216  
59846 Sundern

---

**Hallenbad Sundern**

Berliner Str. 60  
59846 Sundern

---

**Kapelle St. Martinus**

In der Ecke  
59846 Sundern-Dörnholthausen

---

**Sport- & Tagungszentrum (LSB)**

Am Holthahn 1  
59846 Sundern

---

**VHS Sundern**

Franz-Josef-Tigges-Platz  
59846 Sundern

---

# KURSE

Yogarausgang Langscheid

Sorpestraße 1  
59846 Sundern

## LEGENDE



Datum



Uhrzeit



Ort



Dozent



Anmeldung



Kosten



Alter

**ABENTEUER**

**5 - 18**

**(UN)SINN**

**19 - 34**

**GEWUSST WIE**

**35 - 57**

**KURSÜBERSICHT**

**58 - 61**

## INFO



Die Kosten können über das Bildungs- und Teilhabepaket der Stadt Sundern 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!

# ANMELDEPORTAL

NEU!

Anmeldungen der Jugendbüro und Kulturbüro  
Aktionen und Kurse sind ausschließlich  
über das Anmeldeportal möglich.

Einfach den QR-Code scannen!



Nach der Anmeldefrist werden die Plätze  
verlost und offene Plätze im Anschluss  
nach dem Windhund Prinzip vergeben!

Alle weiteren Informationen und Fristen  
finden ihr im Anmeldeportal!

Einige Angebote und Kurse  
werden unterstützt durch:



gefördert von

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen





**ABENTEUER**

# SCHWIMMEN FÜR KINDER

ab dem 5. Lebensjahr



11.08.2023 | 15 Termine



dienstags und freitags  
18.15 - 19.00 Uhr



Hachen Schwimmbad



Ronja Tillmann  
Anja Jedrysiak



VHS – Kurs-Nr. 207-070



82,90 €



ab 5 Jahren

Vom Nichtschwimmer zum Anfängerschwimmer. In diesem Unterricht wird Ihr Kind an das kleinste Schwimmbzeichen, 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.



Du hast Lust neue Kinder kennenzulernen? In unserem Gammon stehen dir Kickertisch, Billard und ein Airhockey-tisch bereit. Du kannst frei entscheiden, was du heute machen möchtest. Wir überlegen uns eine kleine Bastel- oder Backaktion, damit du auch etwas mit nach Hause nehmen kannst.



06.09.2023 | 1 Termin



15.00 - 17.00 Uhr



Jugendcafé Gammon



Jasmin & Jens



Anmeldungsportal



kostenlos



ab 8 Jahren

weitere Termine:

08.11.,

06.12.

# SUNKATANKA MINI

Großer Tag der Indianer



09.09.2023 | 1 Termin



10.00 - 12.30 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens + Team



Anmeldungsportal



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. **Solltest du Unverträglichkeiten haben, bring bitte auch dein eigenes Picknick mit.**



# SUNKATANKA MAXI

Großer Tag der Indianer

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!

**Solltest du Unverträglichkeiten haben, bring bitte auch dein eigenes Picknick mit.**



09.09.2023 | 1 Termin



13.30 - 17.00 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens + Team



Anmeldungsportal



15 €



6 - 9 Jahre

ABENTEUER

# AERIAL YOGA IM YOGARAUSCH



28.09.2023 | 1 Termin

26.10.2023 | 1 Termin



16.00 - 17.30 Uhr



Yogarausich Langscheid



Natalie Lübke-Rüschbaum



Anmeldungsportal



5 €



13 - 16 Jahre

Nur Fliegen ist schöner! Sich schwerelos fühlen, schwebend aktiv entspannen und den eigenen Körper einmal von einer ganz anderen Art kennenlernen: Das ist und bringt Aerial Yoga. Manchmal auch als „Air-Yoga“ bezeichnet, spielt ein großes, belastbares Tuch die entscheidende Rolle.

Du kannst Asanas anders interpretieren oder übst solche, die am Boden noch zu schwierig sind. Aerial kann mal kräftigend, akrobatisch, aber auch mega-entspannend sein.

# ROBIN HOOD

## Fahrt zum Familienkonzert nach Dortmund

Kennt ihr den berühmten Räuber Robin Hood? Er lebte vor langer Zeit im Wald Sherwood Forest in England und ist ein echter Volksheld: Denn er hat die Reichen bestohlen, um seine Beute armen Menschen zu geben. Robin Hood war auch klug, schnell und richtig gut im Bogenschießen. Gemeinsam mit den Dortmunder Philharmonikern erzählen wir die Abenteuer von Robin Hood – freut euch auf diese spannende Reise! In den Familienkonzerten geht es um das Entdecken klassischer Musik durch abenteuerliche Geschichten, die einen einfachen Zugang und einen guten Einstieg in die Welt der Klassik ermöglichen.



01.10.2023 | 1 Termin



Abfahrt 8.30 Uhr  
Rückkehr 13.00 Uhr



Rathausplatz



Kulturbüro



Anmeldungsportal



5 €



ab 6 Jahre – nur in Begleitung  
von einem Erwachsenen

ABENTEUER

# ERSTE HILFE FÜR KIDS



26.10.2023 | 1 Termin



15.00 - 17.00 Uhr



Jugendcafé Gammon



Erste Hilfe Hugo



Anmeldungsportal



2 €



ab 8 Jahren

Pflaster kleben – Verband anlegen & Co.  
- im Erste Hilfe Workshop für Kids lernst du, wie du in einer Notfallsituation richtig reagieren kannst, wenn kein Erwachsener dabei ist. Wir sorgen für Getränke und ein wenig Verpflegung.



# GESCHICHTEN & SPIELE ZU HALLOWEEN



Was steckt im Gruselkarton und wo hat sich der Halloweenschatz versteckt? Wir laden dich in die Stadtbibliothek auf eine spannende Gruseljagd auf den Schatz ein.



28.10.2023 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



Stadtbücherei Sundern



Andrea Markmann + Peter Kretzer



Anmeldungsportal



1 €



6 - 10 Jahre

ABENTEUER

# POTTSTAUSENDLAND



04.11.2023 | 1 Termin

25.11.2023 | 1 Termin



9.00 - 15.00 Uhr



Pott's Bauernhof



Inge Müskens



Anmeldungsportal



12 €



5 - 12 Jahre

Ihr seid haargenau 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. Du brauchst also kein eigenes Picknick mitbringen, sofern du keine Unverträglichkeiten hast.

Machen wir uns auf den Weg...

# TRIBUTE VON PANEM

Kino

Im Mittelpunkt der Geschichte steht der junge Coriolanus, lange bevor er zum Präsidenten von Panem werden sollte. Er ist die letzte Hoffnung für seine einst stolze Familie Snow, die in Ungnade gefallen ist. Als er zum Mentor von Lucy einem Mädchen aus dem verarmten Distrikt 12, erwählt wird, sieht er die Chance, sein Schicksal zu ändern...



18.11.2023 | 1 Termin



wird noch bekannt gegeben



Rathausplatz



Jugendbüro



Anmeldungsportal



5 €



ab 12 Jahre

ABENTEUER

# STEINZEIT - „GESPANNT WIE EIN BOGEN“



21.11.2023 | 1 Termin



wird noch bekannt gegeben



Rathausplatz



Jugendbüro



Anmeldungsportal



4 €



8 - 10 Jahre

Heute fahren wir mit dem Bus nach Arnsberg in das Sauerlandmuseum. Euch erwarten spannende Einblicke in das Leben der Steinzeitmenschen. Wie die Neandertaler sitzt ihr zunächst in einem Steinzeitzelt auf echten Fellen. Anschließend betretet ihr eine feuchte, dunkle Höhle, wo ihr einem gefährlichen Höhlenbären begegnet. Ihr erfahrt, welche Waffen die Steinzeitjäger benutzt haben und warum und wann sie als Behausung ein Zelt oder eine Höhle bevorzugt haben.

Wer sich traut, darf einmal in die echte Kleidung der Steinzeitmenschen schlüpfen! Mit einem Kreativprogramm schließen für den Nachmittag als Steinzeitmenschen ab.



# DAS KLEINE SCHLOSSGESPENST

im Sauerlandmuseum

Wo hat das kleine Schlossgespenst Leonardo sich nur versteckt?  
Und wo liegt der Schlüssel für die geheimnisvolle Truhe?

Ihr begeben euch zu diesem Gespensterspuk auf eine Reise durch das Museum und erfahrt dabei allerlei über Kettenhemden, Gespenstertürme und Geisterzüge.

Ob ihr Leonardo, den Schlüssel und die geheimnisvolle Truhe findet?



13.12.2023 | 1 Termin



wird noch bekannt gegeben



Rathausplatz



Jugendbüro



Anmeldungsportal



4 €



8 - 10 Jahre

ABENTEUER

# SCHNUPPERTAUCHEN

mit der Tauchschule Sorpesee



30.09.2023 | 1 Termin



10.00 - 15.00 Uhr



Hallenbad Sundern



Team der Tauchschule



Anmeldungsportal



10 €



10 - 13 Jahre



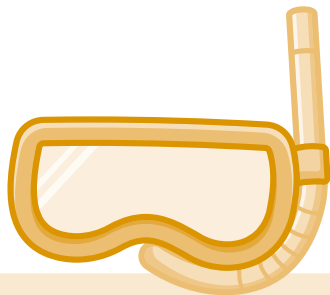
28.10.2023 | 1 Termin



10.00 - 15.00 Uhr



ab 14 Jahren



Bist du bereit für ein neues Abenteuer?

Tauchen ist leichter als Du denkst!  
Genieße eine bisher unbekannte Freiheit  
und Schwerelosigkeit. Lerne neue Freunde  
kennen! Freue Dich auf eine neue

Herausforderung und tauche ein  
in eine neue Welt!

**Denk an Badekleidung.**



**(UN)SINN**

# FASZINATION ÖLFARBE



15.08.2023 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Anmeldungsportal



5 €



ab 10 Jahren

Schon seit wenigstens 300 Jahren gilt Malen mit Öl als Königsdisziplin unter den Künstler\*innen. Mit den Zeiten haben sich auch die Ölfarben verändert. Wir werden wassermischbare Ölfarben verwenden. In der Malerei vertragen sich Öl und Wasser heute ziemlich gut. Ölfarben trocknen langsam. Deshalb lässt du dein Bild eine Woche in der Kreativwerkstatt trocknen und freust dich dann auf's Abholen.

# SPIELEN - MALEN - KREATIV SEIN

## Sagenhafte Entdeckertouren

Wir entdecken den Stockumer Wald und malen. Unterwegs begegnen wir einem kunstvoll erstellten Riesenfrosch auf seinem Hochsitz. Auf dem Berg machen wir ein Picknick und ein Spiel.

**Bitte feste Schuhe anziehen, Verpflegung und ein Etui mit Buntstiften mitbringen.**



28.08.2023 | 1 Termin



15.30 - 17.30 Uhr



St. Pankratiuskirche Stockum



Susanne Thoß



Anmeldungsportal



5 €



ab 8 Jahren

(UN) SINN

# MALKURS FÜR KINDER



06.09.2023 | 1 Termin



16.00 - 17.00 Uhr



VHS Sundern



Michaela Pieper



VHS – Kurs-Nr. 207-400



23 €



10 - 16 Jahre

weitere Termine:

04.10. Kurs-Nr. 207-402,

08.11. Kurs-Nr. 207-404,

29.11. Kurs-Nr. 207-406

Du möchtest ein schönes Bild malen und weißt aber nicht wie Du das schaffst? Dann bist Du hier genau richtig. Dieser Malkurs läuft nicht nach einem starren System ab. Im Vordergrund steht der Spaß am Malen und den Umgang mit Farben. Auf Deine Bedürfnisse und Möglichkeiten wird eingegangen und Du wirst bei Deiner kreativen Malerei unterstützt. Wir experimentieren mit verschiedenen Materialien und Techniken. Du darfst auch gerne verschiedene Wunsch-Vorlagen und/ oder -Motive mitbringen.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Malunterlage, Küchenpapier, Keilrahmen (ca. 30x40), Acrylfarbe, verschiedene Pinsel, Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi, Lineal

# MEHR MEER

Der Sommer ist fast vorbei, der Traum  
von Wasser und Wellen noch nicht.  
Wir malen eine Meereslandschaft.



11.09.2023 | 1 Termin



16.00 - 18.30 Uhr



Atelier Elke Frommhold



Elke Frommhold



Anmeldungsportal



5 €



ab 10 Jahren

(UN) SINN

# GESTALTE DEIN BILD



16. & 23.09.2023 | 2 Termine



10.00 - 12.15 Uhr



VHS Sundern



Natalia Gavriiuc



VHS Kurs-Nr.: 207-068



28,50 €



6 - 10 Jahre

weitere Termine:

18. & 25.11.

Kurs-Nr. 207-069

In dem Kurs lernt ihr, ein Bild (Acryl, Aquarell, Gouache oder in jeder anderen Technik) eigenständig zu gestalten. In einem ersten Schritt lernt ihr die Technik des Zeichnens kennen und könnt diese dann direkt praktisch anwenden, indem ihr ein eigenes Motiv entwerft bzw. ein Motiv aus der Ferne abzeichnet. Im Anschluss daran erlernt ihr die Farblehre (Mischen von Farben/ Tönungsgrade/ Farbwirkung) und wendet auch diese praktisch an.

Am Ende des Kurses haltet ihr ein fertiges Bild aus Acryl, Aquarell oder Gouache in den Händen.



# GESTALTE DEIN BILD

In dem Kurs mit der Dozentin Natalia Gavriiuc lernt ihr, ein Bild (Acryl, Aquarell, Gouache oder in jeder anderen Technik) eigenständig zu gestalten. In einem ersten Schritt lernt ihr die Technik des Zeichnens kennen und können diese dann direkt praktisch anwenden, indem ihr ein eigenes Motiv entwerft bzw. ein Motiv aus der Ferne abzeichnet. Im Anschluss daran erlern ihr die Farblehre (Mischen von Farben/Tönungsgrade/ Farbwirkung) und wendet auch diese praktisch an. Am Ende des Kurses haltet ihr ein fertiges Bild aus Acryl, Aquarell oder Gouache in den Händen.



28.10. & 04.11.2023 | 2 Termine



10.00 - 12.15 Uhr



VHS Sundern



Natalia Gavriiuc



VHS Kurs-Nr.: 207-070



28,50 €



ab 11 Jahren

(UN) SINN

# GIPS GIBT'S...



12.09.2023 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Anmeldungsportal



5 €



ab 10 Jahren

... nicht nur zum Eingipsen einer Knochenfraktur, sondern auch als Werkstoff für Künstler\*innen. Wir lassen tolle Fantasy-Figuren entstehen, indem wir noch andere Materialien, z.B. Draht, Steinchen oder ähnliches einbauen.

# LESE-MITMACH-BASTELZEIT



Heute taucht Nadine Deimel mit dir in die Geschichte des kleinen Schmetterlings ein. Im Anschluss bastelst du ein eigenes Schmetterlingsnest, welches du mit nach Hause nehmen kannst.



22.09.2023 | 1 Termin



16.00 - 17.30 Uhr



Kinoraum  
der Stadtbücherei Sundern



Nadine Deimel



Anmeldungsportal



5 €



5 - 8 Jahre

(UN) SINN

# GRAFFITI-KUNST



04.10.2023 | 1 Termin



10.00 - 16.00 Uhr



VHS Sundern



Marcel Venneman



VHS – Kurs-Nr. 207-600



kostenfrei



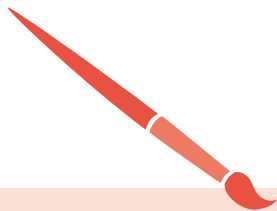
ab 11 Jahren

Kultur  
Rucksack  
NRW



Ihr wollt die Kunst des Graffitis kennenlernen und auch selber euren Namen im Graffiti-Stil umsetzen? Dann seid ihr in diesem Kurs richtig. Zunächst erfahrt ihr etwas über die Geschichte der Graffiti-Kunst, wo und wie sie angefangen hat, und auch was legal und was illegal ist (also wo der Spaß aufhört). Darauf aufbauend lernt ihr, wie man mit Schrift gestaltet und wie man lustige Comicfiguren entwirft. Dabei entstehen Skizzen, z. B. wird euer Name als Graffiti umgesetzt. Zum zweiten Termin treffen wir uns im Außenbereich vor einer großen Wand, die wir dann gemeinsam mit unseren Graffitis gestalten. Am ersten Tag werdet ihr die theoretischen Grundlagen lernen und selbstständig erste Zeichnungen anfertigen. Am zweiten Tag erfolgt dann die praktische Umsetzung. Es werden alle Materialien (Sprühdosen, Handschuhe usw.) außer Atemschutz gestellt.

# MALEN ODER ZEICHNEN?



Ist das ein Unterschied? Na klar!  
Kann man Malen und Zeichnen auch  
mischen? Na klar!  
Und sieht das auch richtig gut aus?  
Na klar!  
Na dann, mach mit!



17.10.2023 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Anmeldungsportal



5 €



ab 10 Jahren

(UN) SINN

# SPIELEN - MALEN - KREATIV SEIN

Sagenhafte Entdeckertouren



24.10.2023 | 1 Termin



15.30 - 18.00 Uhr



Kapelle St. Martinus  
Dörnholthausen



Susanne Thoß



Anmeldungsportal



5 €



ab 9 Jahren

Wir entdecken den Stockumer Wald und malen. Auf dem Weg zum Naturdenkmal Ossenstein machen wir ein Picknick in der Ossenstein-Hütte und ein Spiel.

**Bitte feste Schuhe anziehen, Verpflegung und ein Etui mit Buntstiften mitbringen.**



# KREATIVE BILDERHALBRAHMEN GESTALTEN

Wir bohren mit Handbohrern, drehen Schrauben, schmirgeln und malen. Viel Spaß dabei!

**Bitte mitbringen:** Etui, Schere, Farbkasten, Pinsel, Wasserglas, einen Lappen.

**Wichtig:** Winterfeste Schuhe für die Pause, dicke Socken als Ersatz für drinnen, evtl. Verpflegung und Getränke.



14.11.2023 | 1 Termin



15.00 - 17.30 Uhr



Jugendraum Amecke



Susanne Thoß



Anmeldungsportal



5 €



ab 8 Jahren

(UN) SINN

# 3D-MALEREI



14.11.2023 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Anmeldungsportal



5 €



ab 10 Jahren

# 3D

3D-Malerei finden alle superklasse,  
ist aber ganz schön schwer.  
Trotzdem ist es einen Versuch wert.  
Du wirst überrascht über dein gutes  
Ergebnis sein.



# TONOBJEKTIVE KREATIV BEMALEN

Wir malen farbenfrohe und phantasievolle Muster auf Kugeln und Kegel.

Beim Mischen von Farben experimentieren wir mit Backpulver. :-)

**Bitte mitbringen:** Etui, Schere, Farbkasten, Pinsel, Wasserglas, einen Lappen.

**Wichtig:** Winterfeste Schuhe für die Pause, dicke Socken als Ersatz für drinnen, evtl. Verpflegung und Getränke.



16.11.2023 | 1 Termin



15.00 - 17.30 Uhr



Jugendraum Amecke



Susanne Thoß



Anmeldungsportal



5 €



6 - 12 Jahre

(UN) SINN

# COLLAGEN...



12.12.2023 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Anmeldungsportal



5 €



ab 10 Jahren

... sind aus der Kunst nicht mehr wegzudenken. Wir denken uns ein tolles Thema aus und fügen dazu aus verschiedenen Materialien mit verschiedenen Mitteln ein sehr lebendiges Bild zusammen, welches man dann eben nicht mehr Bild, sondern Collage nennt.



GEWUSST WIE

# SCHNUPPERABEND NIEDERLÄNDISCH

für Neueinsteiger/-innen A1.1



22.08.2023 | 1 Termin



17.00 - 18.30 Uhr



VHS Sundern



Judith Schulte



VHS – Kurs-Nr. 414-000



9 €



ab 16 Jahren

auf Anfrage ist die

Teilnahme auch für Jüngere möglich



Dieser Schnupperabend ermöglicht es den Teilnehmenden, einen Abend in lockerer Atmosphäre auszuprobieren, ob ihnen die niederländische Sprache gefällt und sie diese gerne lernen möchten.

# NIEDERLÄNDISCH

für Neueinsteiger/-innen A1.1

Ob für den Urlaub, den Alltag oder den Beruf: in diesem Kurs sind alle Teilnehmende herzlich Willkommen, die die Sprache unserer niederländischen Nachbarn lernen möchten. Zudem wird die Dozentin als gebürtige Niederländerin, auch auf kulturelle Aspekte eingehen und Land und Leute thematisieren.

Als Unterrichtsgrundlage dient das Lehrwerk "Wat leuk! aktuell" (Hueber, ISBN: 978-3-19-105460-1).



29.08.2023 | 12 Termine



17.00 - 18.30 Uhr



VHS Sundern



Judith Schulte



VHS – Kurs-Nr. 414-005



100,80 €



ab 16 Jahren

auf Anfrage ist die

Teilnahme auch für Jüngere möglich



GEWUSST WIE

# SPANISCH

für Neueinsteiger/-innen A1.1



28.08.2023 | 12 Termine



19.00 - 20.30 Uhr



VHS Sundern



Annie Peñate Huerta



VHS – Kurs-Nr. 422-005



100,80 €



ab 16 Jahren

auf Anfrage ist die

Teilnahme auch für Jüngere möglich



Mit kreativen Methoden, abwechslungsreichem Material und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, einfache sprachliche Situationen zu meistern.

Als Basis dient das Lehrbuch:  
Perspectivas Contigo! A1,  
Cornelsen-Verlag, ab Lektion 1.

# SPANISCH

für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen A1.1/2

Mit kreativen Methoden, abwechslungsreichem Material und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, einfache sprachliche Situationen zu meistern.

Als Basis dient das Lehrbuch:  
Perspectivas Contigo! A1,  
Cornelsen-Verlag, ab Lektion 6.



28.08.2023 | 12 Termine



17.00 - 18.30 Uhr



VHS Sundern



Annie Peñate Huerta



VHS – Kurs-Nr. 422-062



100,80 €



ab 16 Jahren

auf Anfrage ist die

Teilnahme auch für Jüngere möglich



GEWUSST WIE

# UKULELE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Einsteiger & Refresher



22.10.2023 | 1 Termin  
02.12.2023 | 1 Termin



11.00 - 15.00 Uhr



VHS Sundern



Dietmar Spatz



VHS – Kurs-Nr. 213-151 & 213-153



57€



auch für Kinder ab 8 Jahren  
(auch ohne Eltern)

Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag. Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen von Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Motto: 4 Saiten sind weniger als 6!**

Ein Hobby für die ganze Familie,  
denn: Gemeinsames Musizieren  
schweißt zusammen und macht  
einfach Freude! **Leih-Ukulele: 5€**





# UKULELE

## Refresher & Fortgeschrittene

Für alle die schon etwas Ukulele spielen können bieten wir einen Aufbaukurs an: Du solltest die normalen Grundakkorde C, F, G im Wechsel fließend spielen können.

Wir erarbeiten einen kleinen aber feinen Konzertplan. Nach dem Kurs hast Du eine kleine Songauswahl erarbeitet, die Du dann zum Besten geben kannst. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß. Eine Ukulele mit der Stimmung GCEA ist mitzubringen.

**Bitte beachten:** Achte darauf, dass Du keine Haltearbeit mehr leisten musst. Die Ukulele sollte nicht mehr wegrutschen.



05.08.2023 | 1 Termin



11.00 - 15.00 Uhr



VHS Sundern



Dietmar Spatz



VHS – Kurs-Nr. 213-160



57€



auch für Kinder ab 8 Jahren  
(auch ohne Eltern)

GEWUSST WIE

# MUNDHARMONIKA

für Einsteiger & Refresher



22.10.2023 | 1 Termin  
02.12.2023 | 1 Termin



15.15 - 19.15 Uhr



VHS Sundern



Dietmar Spatz



VHS – Kurs-Nr. 213-185 & 213-187



57€



auch für Kinder ab 8 Jahren  
(auch ohne Eltern)

An einem Tag Mundharmonika spielen(d) lernen: Ein Singer-Songwriter und Blues-Harp-Spezialist zeigt wie das geht! Die Mundharmonika ist in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Am ersten Tag „geht schon die Post ab“ und man kann ein Lied spielen. Die Teilnehmer\*innen erlernen beim renommierten Blues Harp Virtuosen und Musikschulleiter die Basis und das rhythmische Grundlagenwissen zum Spielen auf der diatonischen Mundharmonika. Einfache Volkslieder, Traditionelles, Blues-Songs sowie die Blues-Kadenz können Sie nach diesem Schnupperkurs spielen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues-Harp-Mundharmonika Richter Stimmung ist mitzubringen oder im Kurs zu erwerben.

An einem Tag Mundharmonika spielen(d) lernen: Ein Singer-Songwriter und Blues-Harp-Spezialist zeigt wie das geht! Die Mundharmonika ist in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Am ersten Tag „geht schon die Post ab“ und man kann ein Lied spielen. Die Teilnehmer\*innen erlernen beim renommierten Blues Harp Virtuosen und Musikschulleiter die Basis und das rhythmische Grundlagenwissen zum Spielen auf der diatonischen Mundharmonika. Einfache Volkslieder, Traditionelles, Blues-Songs sowie die Blues-Kadenz können Sie nach diesem Schnupperkurs spielen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues-Harp-Mundharmonika Richter Stimmung ist mitzubringen oder im Kurs zu erwerben.

# MUNDHARMONIKA

Refresher & Fortgeschrittene



05.08.2023 | 1 Termin



15.30 - 19.00 Uhr



VHS Sundern



Dietmar Spatz



VHS – Kurs-Nr. 213-190



57€

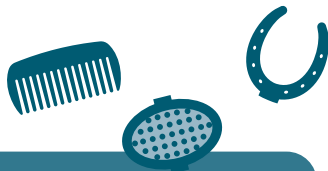


auch für Kinder ab 8 Jahren  
(auch ohne Eltern)

GEWUSST WIE

# ELTERN - KIND - PONYZEIT

Ponyworkshop für 2- bis 5-Jährige



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

**An dem Kurs kann nur eine Begleitperson pro Kind teilnehmen.  
Der Kurs ist nur für Familien, die noch nicht teilgenommen haben.**

# ELTERN - KIND - PONYZEIT

Ponyworkshop für 2- bis 5-Jährige



16.09.2023 | 1 Termin



09.00 - 10.30 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Jugendbüro



15 €



2 - 5 Jahre in Begleitung  
einer erwachsenen Person



16.09.2023 | 1 Termin



10.45 - 12.15 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Jugendbüro



15 €



2 - 5 Jahre in Begleitung  
einer erwachsenen Person

GEWUSST WIE

# BAUERNHOF ENTDECKEN

## Schellenhof



20.09.2023 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Schellenhof in Meinkenbracht



Martina Droste



Anmeldungsportal



10 €



ab 6 Jahren

Kennst du das besondere  
„Bauernhofgefühl“?

Viel Platz zum Spielen mit Freunden,  
die typischen Gerüche nach Tieren,  
Silo und Heu und überall soo viel  
Spannendes zum Entdecken und  
Ausprobieren...



# BAUERNHOF & DIE ERNTEZEIT

Schellenhof



Der Herbst ist Erntezeit und Zeit für den Erntedank.

Was braucht es denn für eine gute Ernte?

Was bedeutet das überhaupt?

Und was können wir mit Kartoffeln, Äpfeln und Co. alles machen?



27.09.2023 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Schellenhof in Meinkenbracht



Martina Droste



Anmeldungsportal



10 €



ab 6 Jahren

GEWUSST WIE

# S-O-S - FAMILIENZEIT



04.11.2023 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Aula der Marienschule



Nadine Deimel



Anmeldungsportal



5 € p.P.



Kinder im Grundschulalter + Eltern

Dieser Nachmittag ist für die komplette Familie gemacht. Wir tauchen ein in die Welt des autonomen Nervensystems, um zu erforschen, wo Stress entsteht, was er macht und warum er uns eigentlich nur helfen möchte. Mit den S-O-S Übungen (Somatisch Orientierte Sicherheit) nach Kati Bohnet lernt ihr ein "Werkzeug" kennen, das helfen kann, euch in stressigen Situationen leichter zu regulieren. Wie können wir uns im Alltag in stressigen Momenten besser verstehen? Welche Rituale können uns dabei unterstützen? Das alles nehmt ihr mit - völlig alltagstauglich für Klein und Groß.



# LIZ „WO STECKT DER IGEL IM WINTER?“

Spielerisch lernst du heute das Leben des Igels und Überwinterungsformen verschiedener Tierarten kennen und bastelst einen Tonigel.



07.11.2023 | 1 Termin



14.00 - 17.45 Uhr



Rathausplatz



LIZ Möhnesee



Anmeldungsportal



5 €



6 - 8 Jahre

GEWUSST WIE

# DIE WILDE PONYHERDE

Ponyworkshop für Mini's



18.11.2023 | 1 Termin



10.00 - 12.30 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Anmeldungsportal



15 €



3 - 5 Jahre (ohne Eltern)

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! Bitte bring ein kleines Picknick mit.

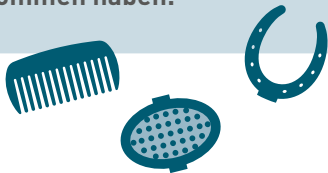
Der Kurs ist nur für die Kinder, die noch nicht teilgenommen haben. Der Kurs findet ohne Begleitung der Eltern statt.

# 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. Bitte bring ein kleines Picknick mit.

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



18.11.2023 | 1 Termin



13.30 - 17.00 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Anmeldungsportal



20 €



6 - 9 Jahre

GEWUSST WIE

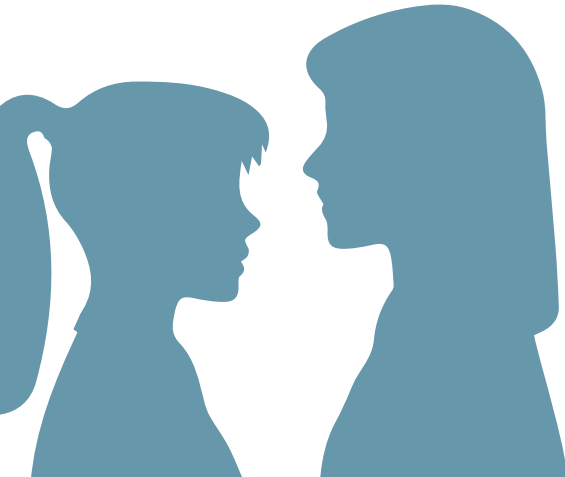
# MUMMY & ME

## Ein Team auch in stürmischen Zeiten

Ein Workshop für Mütter mit ihren 9 - 11 jährigen Töchtern. Was hat ein Säbelzahneisbär mit Baustellen im Kopf zu tun? Und warum kann uns gerade dann ein kleiner Schmetterling helfen? Auf diese Fragen bekommt ihr bei unserem gemeinsamen Mütter-Töchter Workshop garantiert eine Antwort! Wir machen es uns ganz gemütlich und tauchen ab in die Welt der Neurobiologie. Ihr lernt, wie euer Gehirn funktioniert und was in stürmischen Zeiten in eurem Nervensystem so los ist. Beim Auftauchen helfen uns die sog. S-O-S Übungen: eine Reihe von einfachen Körperübungen, die wunderbar helfen, euer Nervensystem zu trainieren. So könnt ihr Stress, der aufkommt, immer besser regulieren. Mehr Konzentration, mehr Entspannung beim Lernen, erholsamer Schlaf und weniger innere Unruhe und Grübeln - für Mütter und Töchter. ;) Ihr stärkt euch für besondere Zeiten und bekommt das passende Handwerkszeug für alle Wellen!

# MUMMY & ME

Ein Team auch in stürmischen Zeiten



18.11.2023 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Aula Marienschule



Nadine Deimel



Anmeldeportal



10 € pro Mutter-Tochter-Team



9 - 11 Jahre + Mutter

GEWUSST WIE

# HEAVY METAL FOR GIRLS



17.11.2023 | 1 Termin



13.45 - 19.15 Uhr



Rathausplatz



Dozent\*innen von der FH Meschede



Anmeldungsportal



kostenfrei



ab 14 Jahren

Netzwerk  
**zdi** Bildungsregion  
Hochsauerlandkreis  
Nordrhein-Westfalen

Heute besichtigen wir das Labor für Fertigungs- und Umformungstechnik der Fachhochschule Südwestfalen. Danach kannst du unter Anleitung der Experten eine moderne Obstschale, Vase oder einen Kerzenständer herstellen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

# LIZ „KAKAO - EINE REISE UM DIE WELT“

Wir erfahren spielerisch den Weg von der Kakaoschote zur Schokolade und lernen den Regenwald mit seiner Artenvielfalt und Bedeutung kennen.



28.11.2023 | 1 Termin



14.00 - 17.45 Uhr



Rathausplatz



LIZ Möhnesee



Anmeldungsportal



5 €



5 - 7 Jahre

GEWUSST WIE

# TIERHEIM SUNDERN



19.10.2023 | 1 Termin



16.00 - 17.30 Uhr



Tierheim Sundern



Tierschutzverein Sundern



Anmeldungsportal



der Verein freut sich über  
eine Futterspende oder Spielzeug



ab 10 Jahren

Wusstest du, dass es in Sundern auch ein Tierheim gibt? Wie die Tiere den Weg zum Tierheim finden, welche Tiere hier leben und wie sie weiter vermittelt werden erklärt dir heute Karin Bock vom Tierschutzverein Sundern. Vielleicht hast du Glück & darfst mit ein paar Kätzchen spielen und schmusen. Wir treffen uns am Gammon und laufen dann gemeinsam bis zum Tierheim.



# HOCHBEGABT = GLÜCK GEHABT!?

für Kinder von 5 - 16 Jahren

Ein Wochenende für Kinder und Jugendliche mit Hochbegabung und deren Familien.

Durchschnittlich 2% der Menschen in Deutschland sind hochbegabt. Dabei fehlt es oft vor allem den Jüngeren an Austausch auf Augenhöhe, Unterstützung und sozialen Kontakten mit Gleichgesinnten.

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, sich in einer entspannten Atmosphäre mit anderen Familien und erfahrenen Pädagogen auszutauschen und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen. Kinder und Eltern können an vielfältigen Angeboten teilnehmen und gemeinsam neue Erfahrungen sammeln, ihre Interessen vertiefen und ganz sie selbst sein.



08. - 10.12.2023 | 3 Tage



08.12. ab 16.00 Uhr  
10.12. bis 14.00 Uhr



Sport- und Tagungszentrum (LSB)



Annika Teeke



VHS Kurs-Nr.: 106-100



125,00€ o.Ü./ 181 € DZ, 220,58€ EZ



5 - 16 Jahre

GEWUSST WIE

	Montag	Dienstag	Mittwoch
August		1	2
	7	8	9
	14	15 Faszination Ölfarbe	16
	16	17	18
	21	22 Schnupperabend Niederländisch	23
	28 Spielen - Malen - ...	Spanisch	29 Niederländisch
September	4	5	6 Gammon Kids
	11 Mehr Meer	12 Gips Gibt's ...	Malkurs für Kinder
	18	19	20 Bauernhof entdecken
	25	26	27 Bauernhof & die Erntezeit
Oktober	2	3	4 Malkurs für Kinder
	9	10	Graffiti-Kunst
	16	17 Malen oder zeichnen?	18
	23	24 Spielen - Malen - Kreativ sein	25
	30	31	

Donnerstag		Freitag	Samstag		Sonntag	
3		4	5 Ukulele	Mundharmonika	6	
10		11 Schwimmen für Kinder	12		13	
17		18	19		20	
19		20	21		22	
24		25	26		27	
31						
		1	2		3	
7		8	9 Sunkatanka Mini & Maxi		10	
14		15	16 Gestalte dein Bild	Eltern - Kind - Ponyzeit	17	
21		22 Lese-Mitmach-Bastelzeit	23 Gestalte dein Bild		24	
28 Aerial Yoga		29	30			
					1 Robin Hood	
5		6	7		8	
12		13	14		15	
19 Tierheim Sundern		20	21		22 Ukulele	Mundharmonika
26 Aerial Yoga	Erste Hilfe	27	28 Halloween	Gestalte dein Bild	29	

	Montag	Dienstag	Mittwoch
November			1
	6	7 Liz „Wo steckt der Igel im Winter“	8 Gammon Kids   Malkurs für Kinder
	13	14 Kreative Bilderhalbrahmen gestalten   3D-Malerei	15
	20	21 Steinzeit „Gespannt wie ein Bogen“	22
	27	28 Liz „Kakao – eine Reise um die Welt“	29 Malkurs für Kinder
Dezember			
	4	5	6 Gammon Kids
	11	12 Collagen ...	13 Das kleine Schlossgespenst
	18	19	20
	25	26	27

## NOTIZEN

---



---



---

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	3	4 PottsTau... S-O-S - Familien... Gestalte...	5
9	10	11	12
16 Tonobjektive kreativ bemalen	17 Heavy Metal for Girls	18 Kino Pony... Mummy... Gestalte...	19
23	24	25 PottsTausendLand Gestalte dein Bild	26
30			
	1	2 Ukulele Mundharmonika	3
7	8 Hochbegabt = Glück gehabt!?	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# JUGENDBÜRO STADT SUNDERN

## JUGENDBÜRO STADT SUNDERN

Jana Tillmann & Lena Cramer  
Rathausplatz 1  
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 81-261 & -112  
[jugendbuero@stadt-sundern.de](mailto:jugendbuero@stadt-sundern.de)  
[www.jugendbuero-sundern.de](http://www.jugendbuero-sundern.de)



## KULTURBÜRO STADT SUNDERN

Uta Koch  
Rathausplatz 1  
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 81 209  
[u.koch@stadt-sundern.de](mailto:u.koch@stadt-sundern.de)



## VHS ARNSBERG-SUNDERN

Franz-Josef-Tiggas-Platz 1  
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 90 99 505  
[www.vhs-arnsberg-sundern.de](http://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)

