

FRÜHJAHR 2024

Für Jugendliche + Kinder

X-TRA

JUGENDBÜRO
STADT SUNDERN

 KULTURBÜRO
Stadt Sundern (Sauerland)

vhs  Volkshochschule
Arnsberg/Sundern

VERANSTALTUNGSORTE

Atelier Elke Frommhold
Niedensteinsweg 11
59846 Sundern-Endorf

Aula Marienschule
Silmecke 23
59846 Sundern

Berghaus Akademie
Stockumer Str. 7
59846 Sundern

Hallenbad Sundern
Berliner Str. 60
59846 Sundern

Jugendcafé Gammon
Kleinbahnstraße 6
59846 Sundern

Jugendraum Amecke
Seestraße 6
59846 Sundern

Kindergarten Westenfeld
In der Weist 26
59846 Sundern

kreativWerkstatt
Röhre 4
59846 Sundern

Potts Bauernhof
Hüttebrüchen 12
59846 Sundern

Rathausplatz
Rathausplatz 1
59846 Sundern

Stadtbücherei Sundern
Settmeckestraße 3
59846 Sundern

Tauchschule Sorpese
Amecker Str. 16
59846 Sundern

WooHoo Sorpese
Am Sorpesee 191
59846 Sundern-Stockum

VHS Sundern
Franz-Josef-Tiggis-Platz
59846 Sundern

LEGENDE



Datum



Uhrzeit



Ort



Dozent



Anmeldung



Kosten



Alter

KURSE

ABENTEUER

5 - 18

(UN)SINN

19 - 34

GEWUSST WIE

35 - 55

KURSÜBERSICHT

56 - 59

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 Windhundprinzip vergeben!

Alle weiteren Informationen und Fristen
findet ihr im Anmeldeportal!

Einige Angebote und Kurse
werden unterstützt durch:



gefördert von

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



ABENTEUER

POTTSTAUSENDLAND

 10.02.2024 | 1 Termin
02.03.2024 | 1 Termin

 9.00 - 15.00 Uhr

 Pott's Bauernhof

 Inge Müskens

 Anmeldeportal

 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...

GAMMON
T R E F F P U N K T

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.

GAMMON KIDS

 07.02.2024 | 4 Termine

 15.00 - 17.00 Uhr

 Jugendcafé Gammon

 Jasmin & Jens

 Anmeldeportal

 kostenlos

 ab 8 Jahren

weitere Termine:

06.03.

08.05.

05.06.

ABENTEUER

SUNKATANKA MINI

Großer Tag der bunten Feder



 25.05.2024 | 1 Termin

 10.30 - 12.30 Uhr

 Potts Bauernhof

 Leonie Müskens + Team

 Anmeldeportal

 10 €

 3 - 5 Jahre

Gemeinsam mit den Ponys tauchen wir in die Welt der bunten Federn und leuchtenden Farben ein. Wir spielen, reiten, lesen Spuren und erleben spannende Abenteuer. Gerne dürft ihr verkleidet kommen.

Wir freuen uns auf Euch!
Bring bitte ein kleines Picknick mit.

Gemeinsam mit den Ponys tauchen wir in die Welt der bunten Federn und leuchtenden Farben ein. Wir spielen, reiten, lesen Spuren und erleben spannende Abenteuer.

Gerne dürft ihr verkleidet kommen.
Wir freuen uns auf Euch!
Bring ein kleines Picknick mit.



SUNKATANKA MAXI

Großer Tag der bunten Feder

 25.05.2024 | 1 Termin

 13.30 - 16.30 Uhr

 Potts Bauernhof

 Leonie Müskens + Team

 Anmeldeportal

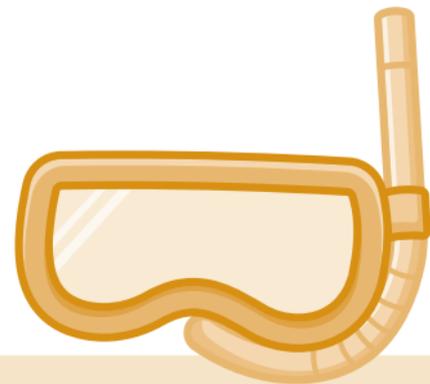
 15 €

 6 - 9 Jahre

ABENTEUER

SCHNUPPERTAUCHEN

mit der Tauchschule Sorpesee



 17.02.2024 | 1 Termin

 11.00 - 15.30 Uhr

 Tauchschule Sorpesee

 Team der Tauchschule

 Anmeldeportal

 10 €

 ab 10 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.

Zumba for Kids ist eine auf Kinder
abgestimmte und speziell für Kinder
entwickelte Tanz- und Fitnessparty
mit kinderfreundlichen Choreografien.

Im Vordergrund steht der Spaß!



ZUMBA FOR KIDS

mit Mila Siegle

 19.02.2024 | 5 Termine

 16.00 - 17.00 Uhr

 Aula der Marienschule

 Mila Siegle

 Anmeldeportal

 20 €

 ab 7 Jahre

weitere Termine:

26.02.

04.03.

11.03.

18.03.

ABENTEUER

ISERLOHN ROOSTERS

vs. Schwenninger Wild Wings

 08.03.2024 | 1 Termin

 18.00 - ca. 22.45 Uhr

 Rathausplatz Sundern

 Team vom Jugendbüro & Gammon

 Anmeldeportal

 20 €

 ab 12 Jahren

Wir fahren zum Spiel der Iserlohn Roosters am Seilersee. Von der Sitztribüne aus können wir das spannende Eishockey Spiel beobachten. Das Spiel beginnt um 19.30 Uhr – im Anschluss fahren wir mit dem Bus wieder heim.

Zieh dich warm an und nimm dir für die Busfahrt etwas zu Trinken und zu Essen mit!



Mit Pfeil und Bogen ausgestattet geht's heute in unseren Bogenparcours. Im Anschluss wird über dem Lagerfeuer gemeinsam gekocht. Aber hast du schon einmal ein Lagerfeuer nur mit Feuerstein und Holzwatte gemacht? Dann wird es allerhöchste Zeit.



OUTDOOR ACTION

Bogenschießen + Outdoorküche

 16.03.2024 | 1 Termin

 10.00 - 16.00 Uhr

 WooHoo - Am Sorpesee 191

 Team vom WooHoo

 Anmeldeportal

 10 €

 ab 12 Jahren

ABENTEUER

JAN & HENRY 2

Ein neuer Fall für die Erdmännchen im Sauerlandtheater

 12.04.2024 | 1 Termin

 15.00 - ca. 18.30 Uhr

 Rathausplatz

 Team vom Jugendbüro

 Anmeldeportal

 10 €

 5 - 8 Jahre

Die Geschichte von Jan & Henry führt die beiden auf Schloss Piepenschlöns. Dort gehen seltsame Dinge vor sich und Jan & Henry müssen viele Rätsel lösen. Doch das größte Rätsel ist die Legende um einen alten Schatz, der von den Schlossbewohnern fieberhaft gesucht wird, um den drohenden Verkauf ihres verschuldeten Zuhauses zu verhindern. Außerdem begegnen die Brüder dort Krokodella. Welche Rolle sie in dem Rätsel spielt und ob es den beiden Spürnasen gelingen wird, den Schatz zu finden, erlebt ihr hautnah in unserem neuen Musical für die ganze Familie. Wichtig: Bitte einen Kindersitz für die Fahrt mitbringen!

RÄUBERLAGER

Räuber brauchen doch ein richtiges Lager. Dieses baust du dir & löst knifflige Aufgaben, die dir und deiner Räuberbande heute begegnen.



 13.04.2024 | 1 Termin

 10.00 - 15.00 Uhr

 WooHoo - Am Sorpensee 191

 Team vom WooHoo

 Anmeldeportal

 10 €

 ab 6 Jahre

3D SCHWARZLICHT MINIGOLF

 18.04.2024 | 1 Termin

 16.00 - ca. 19.00 Uhr

 Rathausplatz

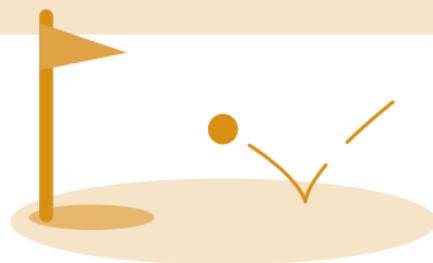
 Team vom Jugendbüro

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 10 Jahre

Fahr mit uns zum Schwarzlicht 3D Minigolf nach Arnsberg. Wenn du magst, zieh dir doch ein Neon Outfit oder weiße Kleidung an. Dann leuchtest du auch richtig cool!



Spannende Stunden als Elfen stehen dir heute bevor. Du baust ein eigenes Lager, bereitest gemeinsam Leckereien zu und hast ganz viel Spaß.



 04.05.2024 | 1 Termin

 10.00 - 15.00 Uhr

 WooHoo - Am Sorpesee 191

 Team vom WooHoo

 Anmeldeportal

 10 €

 ab 6 Jahre

ABENTEUER

FLOSSBAU

 22.06.2024 | 1 Termin

 10.00 - 13.00 Uhr

 WooHoo- Am Sorpesee 191

 Team vom WooHoo

 Anmeldeportal

 8 €

 ab 10 Jahre
(mit Bronze Schwimmabzeichen)

Hier sind Kreativität, handwerkliches Geschick, gute Planung und Kommunikation gefragt. Denn nur im Team wird es gelingen, aus wenigen Hilfsmitteln einen schwimmenden Untersatz zu bauen. Die Materialien stellen wir, ihr stellt Teamwork und Kreativität, um das Floß fertigzustellen. Der Stapellauf und die anschließende Jungfernfahrt auf dem Wasser sind natürlich Ziel und Highlight der Aktion! Ein gemeinsames Erlebnis, das ihr nicht so schnell vergessen werdet!



(UN)SINN

SNOW WHITE

 16.01.2024 | 2 Termine
23.01.2024

 16.00 - 18.00 Uhr

 KreativWerkstatt, Röhre 4

 Anne Knapstein

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 11 Jahren

Zugegeben, ein verwirrender Titel. Die einen denken an Schneewitchen und fantasievolle Verfilmung. Die anderen verbinden mit Schnee Wintersport, Spaziergänge oder einfach Spaß im Schnee. Alles richtig. Deshalb nehmen wir uns Zeit für 2 Termine.

Snow White I: du erfindest und malst mit ganz viel Fantasy deine eigene Snow White und schreibst eine kurze Geschichte dazu.

Snow White II: du malst ein tolles Bild, in der die Farbe weiß die Hauptrolle spielt, und dadurch zu einem echten Winterbild wird. Wenn du möchtest kannst du jetzt beide Bilder zu einer spannenden Snow White Collage zusammenfügen.

MANCHMAL MUSS MAN MONSTER MALEN

Auf einer Leinwand entstehen mit viel Farbe und Fantasie einzigartige Monster!



 15.02.2024 | 1 Termin

 15.00 - 17.00 Uhr

 KreativWerkstatt, Röhre 4

 Stephanie Messer

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 5 Jahren

(UN) SINN

POUR(E) MAGIE

Teil III

 20.02.2024 | 1 Termin

 16.00 - 18.00 Uhr

 KreativWerkstatt, Röhre 4

 Anne Knapstein

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 12 Jahren

Du hast schon Erfahrung mit Acrylfarben und Pouring?
Wir wenden uns weiteren Techniken zu und erleben neue spannende Pour Magic Effekte.



Hasen, bunte Eier und was sonst noch dazu gehört – wir bringen es auf die Leinwand.

OSTERN STEHT VOR DER TÜR

 21.03.2024 | 1 Termin

 15.00 - 17.00 Uhr

 KreativWerkstatt, Röhre 4

 Stephanie Messer

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 5 Jahren

(UN) SINN

DODOS TRAUM

Konzert für die ganze Familie im Konzerthaus Dortmund

 07.04.2024 | 1 Termin

 08.30- 13.00 Uhr

 Rathaus Sundern

 Kulturbüro der Stadt Sundern

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 6 Jahre, nur in Begleitung

Dodo ist das Maskottchen des Tiny Music House und ist vor kurzem nach Dortmund gezogen. Dabei hat er zum ersten Mal von einer Sportart gehört, die viele Menschen im Ruhrgebiet ganz toll finden: Fußball!!! Aber wie das Spiel mit dem runden Ball und den eckigen Toren so richtig funktioniert, das hat Dodo noch nicht ganz verstanden. Warum Fußball und die Musik ganz viel gemeinsam haben und wieso sich eine Fußballmannschaft und ein Orchester ganz ähnlich sind, zeigt dieses Familienkonzert.

MEIN FREUND DER PINSEL

Es gibt ganz viele verschiedene Pinsel. Kennst du sie alle und gebraucht man sie nur zum Malen? Und welchen Pinsel benötigt man denn für eine bestimmte Maltechnik? Und was ist eine Maltechnik? Viele Fragen auf einmal, die sich aber schnell klären lassen. Und nachdem du einige Pinsel ausprobiert hast, hast du nicht nur ein schönes Bild sondern du weißt auch wie dein Pinsel dein Freund wird und es auch lange bleibt.

 16.04.2024 | 1 Termin

 16.00 - 18.00 Uhr

 KreativWerkstatt, Röhre 4

 Anne Knapstein

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 8 Jahren

GELLI PLATTE

25.04.2024 | 1 Termin
23.05.2024 | 1 Termin

15.00 - 17.00 Uhr

KreativWerkstatt, Röhre 4

Stephanie Messer

Anmeldeportal

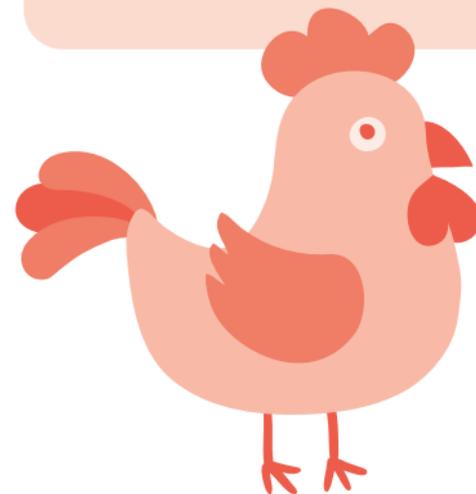
5 €

ab 5 Jahren

Entdecke die Möglichkeiten von Monotypien
– hier könnt ihr euch beim Drucken eurer
eigenen Kreationen ausleben.



Gisela, das verrückte und knallbunte Huhn.



29.04.2024 | 1 Termin

16.00 - 18.30 Uhr

Berghaus
Akademie für Kunst & Kultur

Elke Frommhold

Anmeldeportal

5 €

ab 8 Jahren

(UN) SINN

EISBILDER

 21.05.2024 | 1 Termin

 16.00 - 18.00 Uhr

 KreativWerkstatt, Röhre 4

 Anne Knapstein

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 8 Jahren

Keine Angst, unsere Eisbilder werden nicht aus Eis gemacht und schon gar nicht aus Speiseeis. Aber in jedem Bild, welches ihr malt, wird es denselben Gegenstand geben, der etwas mit Eis zu tun hat. Trotzdem werden alle Bilder völlig unterschiedlich aussehen. Du darfst auf jeden Fall schon gespannt sein ...

Seerose, ein ganz klassisches Motiv, ihr könnt das!



ACRYLMALEREI

 03.06.2024 | 1 Termin

 16.00 - 18.30 Uhr

 Atelier, Niedensteinweg 11,
Endorf

 Elke Frommhold

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 8 Jahren

(UN) SINN

STELLEN AUS HOLZ

 25.06.2024 | 1 Termin

 15.00 - 18.00 Uhr

 Jugendraum Amecke

 Susanne Thoß

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 6 Jahren

Bemale eckige Standbilder nach Lust und Laune mit Herzen, Tieren oder einfach bunt. Vielleicht auch mit Texten, ganz individuell gestaltet. Die Holzstelen schmirgelt ihr vorher glatt. In den Pausen könnt ihr Kickern und Tischtennis spielen oder auf den Spielplatz gehen.

Bitte mitbringen: Wassermalfarbe, Pinsel und Wasserglas.

Wichtig: Feste Schuhe für die Pause, Verpflegung und Getränke.

MINI-, MIDI-MIKADOSPIELE UND DOMINO

Mach dir dein eigenes Mikado- und Dominospiel und spiele mit anderen im Jugendraum oder draußen. In den Pausen könnt ihr Kickern und Tischtennis spielen.

Bitte mitbringen: Wassermalfarbe, Pinsel und Wasserglas.

Wichtig: Feste Schuhe für die Pause, evtl. Hausschuhe als Ersatz für drinnen, Verpflegung und Getränke.

 21.03.2024 | 1 Termin

 15.00 - 18.00 Uhr

 Jugendraum Amecke

 Susanne Thoß

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 7 Jahren

(UN) SINN

BLÜTEZEIT

Blumensamen pflanzen für die Fensterbank und den Garten

 09.04.2024 | 1 Termin

 15.00 - 18.00 Uhr

 Jugendraum Amecke

 Susanne Thoß

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 7 Jahren

Bastel dir dein eigenes Mini-Gewächshaus aus Eierkartons und mal es bunt an. Wir mischen auch kleine "Saatkugeln" zum Einpflanzen im Garten oder im Blumentopf. In den Pausen könnt ihr Kickern und Tischtennis spielen.

Bitte mitbringen: Wassermalfarbe, Pinsel und Wasserglas.

Wichtig: Feste Schuhe für die Pause, evtl. Hausschuhe als Ersatz für drinnen, Verpflegung und Getränke.

HÜPFEN, SPRINGEN, BALANCIEREN

Los geht's!

Wir sind unterwegs auf dem Trimm-Dich-Pfad und legen gemeinsam Bilder aus Naturmaterial.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, evtl. Verpflegung und Getränke.

 21.05.2024 | 1 Termin

 15.00 - 18.00 Uhr

 Kindergarten Westenfeld

 Susanne Thoß,
Inka Schulte-Illingheim

 Anmeldeportal

 5 €

 ab 7 Jahren

(UN) SINN



GEWUSST WIE

KREATIVER ENTSPANNUNGSKURS

für Kinder

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, Fantasie-reisen und Kreativangeboten erfahren die Kinder spürbar Entspannung. Die Kinder lernen einen achtsamen Umgang mit sich selbst und sich bewusst zu erholen.

 02.02.2024 | 10 Termine

 17.00 - 18.30 Uhr

 KreativWerkstatt, Röhre 4

 Britta Cramer

 Anmeldeportal

 je Kurs 5 €

 7 - 9 Jahre

weitere Termine:

16.02. | 01.03.

15.03. | 22.03.

12.04. | 03.05.

17.05. | 24.05.

14.06.

GEWUSST WIE

UKULELE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Einsteiger & Refresher

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 FÜR DIE GANZE FAMILIE

für Einsteiger & Refresher

 04.02.2024 | 1 Termin
22.06.2024 | 1 Termin

 11.00 - 15.00 Uhr

 VHS Sundern

 Dietmar Spatz

 VHS – Kurs-Nr. 213-152 & 213-155

 57 €

 auch für Kinder ab 8 Jahren
(auch ohne Eltern)

 26.04.2024 | 1 Termin

 17.00 - 20.30 Uhr

 VHS Sundern

 Dietmar Spatz

 VHS – Kurs-Nr. 213-154

 57 €

 auch für Kinder ab 8 Jahren
(auch ohne Eltern)

UKULELE

Refresher & Fortgeschrittene

 23.03.2024 | 1 Termin
07.07.2024 | 1 Termin

 11.00 - 15.00 Uhr

 VHS Sundern

 Dietmar Spatz

 VHS – Kurs-Nr. 213-160 & 213-165

 57 €

 auch für Kinder ab 8 Jahren
(auch ohne Eltern)

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.

EINE REISE MIT JONA

 21.05.2024 | 1 Termin

 15.00 - 16.30 Uhr

 Stadtbücherei Sundern

 Nadine Deimel

 Anmeldeportal

 5 €

 5 - 8 Jahre

Heute taucht Nadine Deimel mit dir in die Geschichte des kleinen Schmetterlings Jona ein. Eine Lese-Mitmach-Bastelzeit mit Übungen zur Stressregulation und emotionalen Ersten Hilfe.



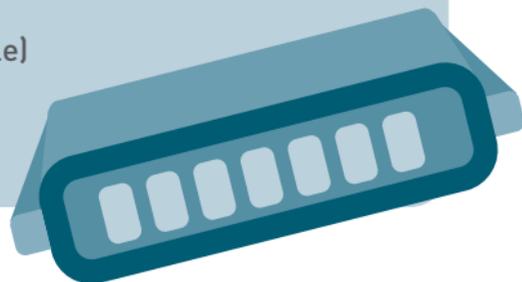
MUNDHARMONIKA

für Einsteiger & Refresher

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.

Bitte beachten: Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues-Harp-Mundharmonika "Richter Stimmung" ist mitzubringen oder im Kurs zu erwerben.



MUNDHARMONIKA

für Einsteiger & Refresher

-  04.02.2024 | 1 Termin
22.06.2024 | 1 Termin
-  15.15 - 19.15 Uhr
-  VHS Sundern
-  Dietmar Spatz
-  VHS – Kurs-Nr. 213-185 & 213-188
-  57 €
-  auch für Kinder ab 8 Jahren
(auch ohne Eltern)

-  08.03.2024 | 1 Termin
-  17.00 - 20.30 Uhr
-  VHS Sundern
-  Dietmar Spatz
-  VHS – Kurs-Nr. 213-186
-  57 €
-  auch für Kinder ab 8 Jahren
(auch ohne Eltern)

MUNDHARMONIKA

für Refresher & Fortgeschrittene

 23.03.2024 | 1 Termin
07.07.2024 | 1 Termin

 15.30 - 19.00 Uhr

 VHS Sundern

 Dietmar Spatz

 VHS – Kurs-Nr. 213-190 & 213-192

 57 €

 auch für Kinder ab 8 Jahren
(auch ohne Eltern)

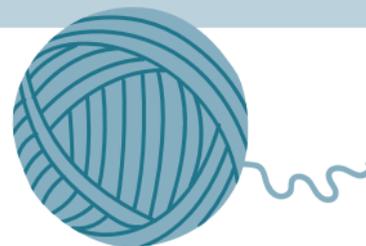
An einem Tag Mundharmonika alles spielen lernen: Ein Singer Songwriter und Blues-Harp-Spezialist zeigt wie das geht! Am ersten Tag geht schon die "Post" ab und Sie können Ihre Vorkenntnisse auffrischen und vertiefen. Die Teilnehmer/-innen erlernen beim renommierten Blues-Harp-Virtuosen und Musikschulleiter die Feinheiten der Musik mit der diatonischen Mundharmonika. Mehrere Volkslieder, Traditionelles, Blues-Songs sowie die Blues-Kadenz können Sie nach diesem Vertiefungskurs sicher spielen.

Bitte beachten: Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues-Harp-Mundharmonika in "Richter-Stimmung" ist mitzubringen oder im Kurs zu erwerben. Ein Lehrbuch mit CD kann vor Ort käuflich erworben werden (kein Kaufzwang).

DIE WOLLWERKSTATT

Wolle ist natürlich, kuschelweich und warm. Wir besuchen und versorgen die Schafe, die uns dieses fantastische Naturmaterial jedes Jahr auf's neue schenken. Und was man daraus machen kann? In der Wollwerkstatt werden wir die Wolle waschen, kämmen und wundertolles daraus zaubern.

Ein Picknick ist im Preis inbegriffen.



 13.04.2024 | 1 Termin

 15.00 - 18.00 Uhr

 Potts Bauernhof

 Inge Müskens

 Anmeldeportal

 10 €

 ab 6 Jahren

ENTDECKUNGSREISE

auf PottsTausendland

 15.03.2024 | 1 Termin

 16.00 - 18.00 Uhr

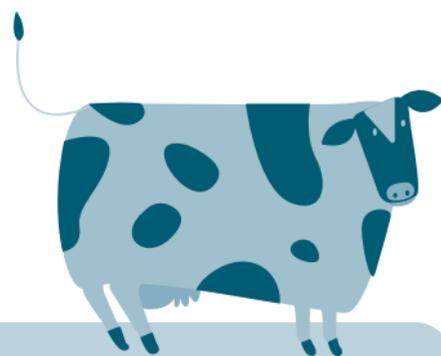
 Potts Bauernhof

 Ingrid Müskens

 Anmeldeportal

 10 €

 3 - 5 Jahre in Begleitung
einer erwachsenen Person



Einfach mal ne echte Kuh sehen, ins dicke Schafsfell fassen, auf nem richtigen Pony sitzen, riechen, hören, fühlen, sehen... und im Stroh gemütlich ausruhen. Davon werden unsere kleinen Gäste noch lange erzählen.

Ein Picknick ist im Preis inbegriffen.

ESELFREUNDSCHAFT

 22.03.2024 | 1 Termin

 15.00 - 18.00 Uhr

 Potts Bauernhof

 Inge Müskens

 Anmeldeportal

 10 €

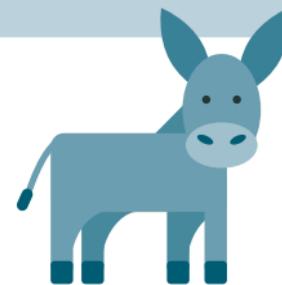
 ab 6 Jahren

Wenn du Elias und Toni (die Wecker von Potts Bauernhof) kennenlernen möchtest, bist du hier haargenau richtig:

Was brauchen die Esel, was brauchen wir, damit es uns gut geht?

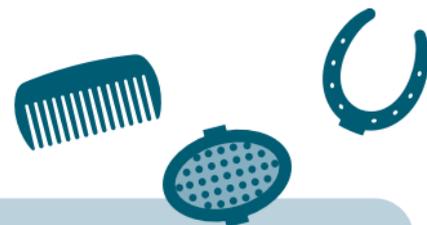
Welche Sprache können wir gemeinsam sprechen?

.. finden wir es heraus... Yhiiiiiaaaaah



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. 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 4-Jährige

-  04.05.2024 | 1 Termin
-  09.00 - 10.30 Uhr
-  Potts Bauernhof
-  Leonie Müskens
-  Jugendbüro
-  15 €
-  2 - 4 Jahre in Begleitung einer erwachsenen Person

-  04.05.2024 | 1 Termin
-  10.45 - 12.15 Uhr
-  Potts Bauernhof
-  Leonie Müskens
-  Jugendbüro
-  15 €
-  2 - 4 Jahre in Begleitung einer erwachsenen Person

DIE WILDE PONYHERDE

Ponyworkshop für Mini's

 13.04.2024 | 1 Termin

 10.30 - 12.30 Uhr

 Potts Bauernhof

 Leonie Müskens

 Anmeldeportal

 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 die Maxi's

 13.04.2024 | 1 Termin

 13.30 - 16.30 Uhr

 Potts Bauernhof

 Leonie Müskens

 Anmeldeportal

 20 €

 6 - 9 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.

Bitte bring ein kleines Picknick mit.

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



4 Termine



16.00 - 18.45 Uhr



Rathausplatz



Jugendbüro



Anmeldeportal



kostenlos



8 - 12 Jahre (mit Anmeldebogen)

Professor*innen und Mitarbeiter*innen erklären dir in einfachen und anschaulichen Vorträgen technische und naturwissenschaftliche Sachverhalte.

Und experimentiert wird natürlich auch! Du kannst dich für einen Termin, oder auch mehrere anmelden. Wir bieten dir einen Shuttle Service zur FH an.

Denk ggf. an deinen Kindersitz und den Anmeldebogen aus dem Anmeldeportal.

Mittwoch, 7. Februar:
Prof. Dr.-Ing. Jörg Kolbe

"Wasserstoff - das kleinste Element bewegt die Welt!"

Mittwoch, 14. Februar:
Prof. Dr. Bernd Friedrich-Voigt

"Die Wahrheit über das Lügen – Wer lügt eigentlich wann und warum?"

Mittwoch, 21. Februar:
Prof. Dr. Falk Strotebeck

"Die Freiheit der Entscheidung - Eine Erkundungsreise in die Wirtschaftswelt"

Mittwoch, 28. Februar:
Dipl.-Stat. Elke Henke

"Von Löchern in der Zeit und wie man sie stopft!"

MUMMY & ME

Ein Team auch in stürmischen Zeiten

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 Workshop für Mütter mit ihren Töchtern

-  16.03.2024 | 1 Termin
-  15.00 - 18.00 Uhr
-  Aula Marienschule
-  Nadine Deimel
-  Anmeldeportal
-  10 € pro Mutter-Tochter-Team
-  9 - 11 Jahre + Mutter

DEIN EIGENES ??? - HÖRSPIEL

 26. - 28.04.2024 | 3 Termine

 Fr. 16 - 20 Uhr, Sa. 14 - 18 Uhr
So. 13 - 17 Uhr

 VHS Sundern

 Freya Maria Müller

 Anmeldeportal

 kostenlos

 ab 10 Jahre



Du magst spannende Detektiv- Fälle und möchtest mit Gleichgesinnten ein Hörspiel realisieren? Dann komm vorbei, probiere deine Stimme aus, mache Geräusche und lies gemeinsam eine Gravic Novel von den drei Fragezeichen. Diese werdet ihr mit Hilfe der Theater- und Medienpädagogin Freya- Maria Müller zu einem eigenen Hörspiel zusammenschneiden.

MUMMY & ME 2.0

Ein Team auch in stürmischen Zeiten - Folgeworkshop

 25.05.2024 | 1 Termin

 15.00 - 18.00 Uhr

 Aula Marienschule

 Nadine Deimel

 Anmeldeportal

 10 € pro Mutter-Tochter-Team

 9 - 11 Jahre + Mutter

Du hast bereits im ersten Mummy & Me Workshop mit deiner Mama die Nervensystembrille aufgesetzt und Einblicke ins autonome Nervensystem bekommen? Du weißt, was die sog. Schmetterlingsübungen sind? Dann komm in unsere Fortsetzung. Neues Wissen, gemeinsames Losflattern und eine gemütliche Mummy & Me Zeit warten auf euch.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Januar	1	2	3
	8	9	10
	15	16 Snow White I	17
	22	23 Snow White II	24
	29	30	31

Februar			
	5	6	7 Gammon Kids Kinderuni
	12	13	14 Kinderuni
	19 Zumba für Kids	20 Pour(e) Magie Teil III	21 Kinderuni
	26	27	28 Kinderuni

März			
	4	5	6 Gammon Kids
	11	12	13 Wollwerkstatt
	18	19	20
	25	26	27

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

1	2 Entspannungskurs	3	4 Ukulele Mundharmonika
8	9	10 PottsTausendLand	11
15 Monster malen	16 Entspannungskurs	17 Schnuppertauchen	18
22	23	24	25
29			

	1 Entspannungskurs	2 PottsTausendLand	3
7	8 Mundharmonika Iserlohner Roosters	9	10
14	15 Entspannungskurs PottsTausendland Tour	16 Bogenschießen Mummy & Me	17
21 Mikadospiele & Domino Ostern steht vor der Tür	22 Entspannungskurs Eselfreundschaft	23 Ukulele Mundharmonika	24
28	29	30	31

	Montag	Dienstag	Mittwoch
April	1	2	3
	8	9 Blütezeit	10
	15	16 Mein Freund der Pinsel	17
	22	23	24
	29 Acrylmalerei	30	
Mai			1
	6	7	8 Gammon Kids
	13	14	15
	20	21 Eisbilder Jona Hüpfen, Springen, Balancieren	22
	27	28	29
Juni			
	3 Acrylmalerei	4	5 Gammon Kids
	10	11	12
	17	18	19
	24	25 Stehlen aus Holz	26
Juli	1	2	3
	8	9	10

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4	5	6	7 Dodos Traum
11	12 Jan & Henry 2 Entspannungskurs	13 Räuberlager Ponyworkshop Minis & Maxis	14
18 Schwarzlicht Minigolf	19	20	21
25 Gelli Platte	26 Ukulele ???-Hörspiel	27 ???-Hörspiel	28 ???-Hörspiel
2	3 Entspannungskurs	4 Elfenlager Eltern-Kind-Pony	5
9	10	11	12
16	17 Entspannungskurs	18	19
23 Gelli Platte	24 Entspannungskurs	25 Sunka Tanka Mummy & Me 2.0	26
30	31		
		1	2
6	7	8	9
13	14 Entspannungskurs	15	16
20	21	22 Floßbau Ukulele Mundharmonika	23
27	28	29	30
4	5	6	7 Ukulele Mundharmonika
11	12	13	14

NOTIZEN

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
www.jugendbuero-sundern.de



KULTURBÜRO
STADT SUNDERN

Uta Koch
Rathausplatz 1
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 81 209
u.koch@stadt-sundern.de



VHS
ARNSBERG-SUNDERN

Franz-Josef-Tiggies-Platz 1
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 90 99 505
www.vhs-arnsberg-sundern.de

FRÜHJAHR 2024
Für Jugendliche + Kinder

X-TRA

X-TRA

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



Blieb 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



JUGENDBÜRO
STADT SUNDERN



vhs Volkshochschule
Arnsberg/Sundern