

Angebote für das 1. Halbjahr 2026/27

Montag

- **Spiel – Spaß - Sport** mit Frau Lindemann, 14 bis 15 Uhr

In diesem Kurs gibt es ganz viele Spiele: Gruppenspiele, Teamspiele, Bewegungsspiele, einfach Spaß haben! Und vielleicht lernt ihr das eine oder andere Spiel kennen, dass ihr dann auch in den Pausen oder im Freispiel mit euren Freunden spielen könnt. Das Angebot findet in der Sporthalle statt, bitte Sportzeug mitbringen.

- **Experimentini** mit Frau Hanika-Heidl, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr 25 € monatlich)

Ihr findet es toll wenn's brodeln und zischt, grübelt aber auch gern und seid neugierig, was für Versuche man machen kann? Klasse – dann experimentiert mit uns! Jede Stunde hat ein eigenes Thema, diese bauen aber aufeinander auf. Ihr könnt sicher auch mit dem einen oder anderen Experiment zu Hause überraschen.

- **Entspannung & Stretching** mit Frau van der Wees, 14:30 bis 15:30 Uhr

Was erwartet euch? Es gibt Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen, Malen, spielerische Entspannungsübungen und spielerische Entspannungs- und Dehnübungen. Wir wollen Achtsamkeit spüren, einen spielerischen Umgang mit Entspannung kennenlernen und letztendlich Entspannung als etwas ganz Selbstverständliches kennenlernen. Nach dem Kurs fühlt ihr euch ausgeruht, könnt euch besser konzentrieren und habt weniger Stress. **Bitte zu jeder Kursstunde ein Kuscheltier und Federtasche mitbringen**

- **Backen** mit Frau Mohammad und Frau Peters, 14 bis 15:30 Uhr, Klasse 2 - 4, (Kursgebühr für Material monatlich 5 €)

Brot, Pizza, Pfannkuchen & Co., vielleicht auch mal ein Kuchen... weißt du, was man alles selbst backen kann? Lasst es und gemeinsam ausprobieren! Wir bereiten den Teig zu und backen. Während der Backzeit werden wir aufräumen, abwaschen und sauber machen. Später können wir unsere Backwaren zusammen probieren und ihr dürft auch eine Kostprobe mit nach Hause nehmen. Bitte jede Woche eine Dose dafür mitbringen.

- **Mandalas** mit Frau Harder, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 10 €)

Hier werden Mandalas ausgemalt, verziert und bearbeitet. Sie können beim Basteln verwendet oder gerahmt werden, es gibt immer neue Themen. Lasst euch überraschen. Ein Kurs für alle Kinder, die Spaß am Ausmalen haben!



Dienstag

- **Der Murmelkurs** mit Herrn Timm, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 8 €)

Spiel und Spaß mit Murmeln: Wir wollen gemeinsam aus Alltagsmaterialien eine eigene Murmel-Bahn bauen und natürlich ausprobieren. Dazu wollen wir noch die guten, alten Murmel-Spiele ausprobieren. Auch mit den Murmeln basteln und dann künstlerisch aktiv werden, wie zum Beispiel ein Murmel-Bild gestalten. Dazu noch was über die Murmel lernen: Welche verschiedenen Murmeln gibt es alles?

- **Experimentini** mit Frau Hanika-Heidl, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr 25 € monatlich)

Ihr findet es toll wenn's brodeln und zischt, grübelt aber auch gern und seid neugierig, was für Versuche man machen kann? Klasse – dann experimentiert mit uns! Jede Stunde hat ein eigenes Thema, diese bauen aber aufeinander auf. Ihr könnt sicher auch mit dem einen oder anderen Experiment zu Hause überraschen.

- **Flöten-Schnupperkurs** von der Musikschule Pinneberg mit Frau Albrecht-Krebs, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr 30 € monatlich)

Weißt du, wie man eine Flöte spielt? Was man alles mit der Flötenmusik machen kann? Was eigentlich Noten sind und wie man auch mit anderen Flötenspielern gemeinsam spielen kann? Dann komm doch in die Blockflöten-Schnuppergruppe! Bei uns gibt es jede Menge Flötenspiele und Lieder. Im nächsten Halbjahr besteht dann die Möglichkeit, direkt über die Musikschule weiterführenden Unterricht zu buchen, der im Anschluss an die Kurse in unseren Räumen stattfindet.

- **Sticken** mit Frau Trampnau, 14:30 bis 15:30 Uhr, Klasse 1+2, (Kursgebühr für Material einmalig 10 €)

Sticken ist wie Malen mit Nadel und Faden und bunten Garnen. Es werden kleine Bilder auf den Stoff gestickt, der dann weiterverarbeitet wird, z.B. in gerahmte Bilder. Wer an diesem Kurs teilnimmt sollte auf jeden Fall Geduld und Ausdauer mitbringen!

- **Window Color** mit Frau Schmidt, 14:30 bis 15:30 Uhr, Klasse 2-4 (Kursgeb. für Material einmalig 8 €)

Ein Kurs für alle Malfreudigen: mit Window-Color lassen sich wunderschöne Bilder für die Fensterscheibe, für Gläser oder... gestalten. Das Ergebnis sind schöne und farbenfrohe Bilder.

Bitte einen Malkittel mitbringen.

- **Backen** mit Frau Rados und Frau Peters, 14 bis 15:30 Uhr, Klasse 2 - 4, (Kursgeb. f Material mtl. 5 €)

Brot, Pizza, Pfannkuchen & Co., vielleicht auch mal ein Kuchen... weißt du, was man alles selbst backen kann? Lasst es und gemeinsam ausprobieren! Wir bereiten den Teig zu und backen. Während der Backzeit werden wir aufräumen, abwaschen und sauber machen. Später können wir unsere Backwaren zusammen probieren und ihr dürft auch eine Kostprobe mit nach Hause nehmen. Bitte jede Woche eine Dose dafür mitbringen.



Mittwoch

- **Schach für Anfänger** mit Herrn Stinski, Klasse 2 bis 4, 14:30 bis 15:30 Uhr

Wer von euch gerne spielt und schon immer mal das Schachspiel kennen lernen wollte, ist in diesem Kurs richtig. Zunächst lernt ihr über andere, einfache Spiele das Schachbrett und Spielzüge kennen und baut dann euer Wissen um das Schachspiel auf. Zu Hause solltet ihr ein Schachspiel mit den Koordinaten „1-8 und A-H“ zum Üben haben. Bitte einen Schnellhefter zum Sammeln der Übungsblätter mitbringen.

- **Zirkuswelt** mit Frau Leube, 14:30 bis 15:30 Uhr

Mit viel Freude üben wir lustige, akrobatische Zirkuskunststücke, wie zum Beispiel Dompteur, Seiltanz oder eine Lachnummer... Hauptsache wir haben Spaß!

- **Häkeln & Entspannen im Häkelstübchen** mit Frau van der Wees, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr einmalig 9 Euro)

Du hast Lust, das Häkeln zu lernen? Dann bist du hier richtig. Wir häkeln mit den Fingern und Häkelnadeln, Wolle und Naturbast sind unsere Materialien. Und zwischendurch gibt es kurze Übungen zum Entspannen.

- **Welt der Farben** mit Frau Al Sabbagh und Frau Harder, 14:30 bis 15:30 Uhr, Klasse 2 bis 4 (Kursgebühr für Material einmalig 15 €)

Aquarell malen, Batiken, Marmorieren... mal sehen, was uns gemeinsam noch für Dinge einfallen, die man mit Farben machen kann. Wir wollen zusammen den Kurs entwickeln. Bitte unbedingt einen **Malkittel** mitbringen!

- **Der Natur auf der Spur** mit Frau Kühn, 14:30 bis 15:30 Uhr

Hast du ein Haustier oder kennst du jemanden mit Haustier? Kennst du dich mit Wildtieren aus und kannst Spuren deuten? Was wächst alles in der Natur um uns herum, was davon ist essbar und was nicht? Mit diesen spannenden Themen wollen wir uns befassen, manchmal in der Schule und manchmal draußen auf Spaziergängen.

- **Lego Education** mit Herrn von Kalben, 14:30 bis 15:30 Uhr

In diesem Kurs bauen wir mit den Kindern steuerbare Lego-Kreationen, die sich per Laptop steuern lassen.

Im ersten Schritt können die Kinder ein beliebiges Fahrzeug aus den Anleitungen bauen. Aus den vorhandenen Legosteinen und ein wenig Elektronik können wir Fahrzeuge bauen, die sich über Bluetooth mit einem Laptop verbinden lassen. Nutzen können wir einen Motor, einen Kipp-Später können wir uns kreativ austoben und eigene Fahrzeuge oder Werkzeuge kreieren.



Donnerstag

- **StarkWieWir** mit Daniela Matheus und Lars Graap, 14 bis 15 Uhr/Achtsamkeits- und Entspannungstraining mit Dijana Katranicovic (abwechselnd 14tägig)
(Kursgebühr monatlich 25 €)

Die Kinder lernen interaktiv und altersgerecht Gefahren zu erkennen, zu meiden und im Ernstfall effektiv abzuwehren. Hierzu kombinieren wir zahlreiche Übungen zur Selbstbewusstseins-Steigerung mit ersten Elementen der Selbstverteidigung. Die Termine finden 14tägig statt, die freien Termine wird Frau Katranicovic mit ihren auf den Kurs abgestimmten Entspannungsinhalten abhalten. So findet der Kurs regelmäßig wöchentlich statt. Der Kurs findet in der Sporthalle statt, bitte Sportzeug mitbringen. Eine Vorstellung der Trainer und des Konzepts finden sie am Ende der Kursbeschreibungen.

- **Diamond Painting** mit Frau Schmidt, 14:30 bis 15:30 Uhr, Klasse 2- 4, (Kursgebühr einmalig 12 €)
Diamond Painting ist die Gestaltung (Malerei) mit ganz kleinen Steinchen (Diamanten). Dabei setzt man die glitzernden Steinchen mit einem speziellen Stift auf eine mit Kleber beschichtete Leinwand. Das Ergebnis ist ein wunderschönes Bild.

Das Painting hilft beim Entspannen, fördert die Konzentration und trainiert die Feinmotorik.

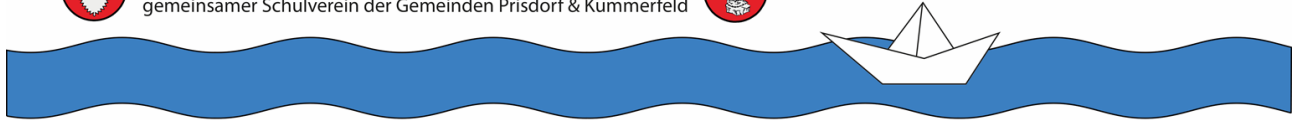
Voraussetzungen für die Teilnahme: Du brauchst vor allem **Geduld**! Eine gewisse **feinmotorische Fertigkeit** sollte vorhanden sein. Außerdem brauchst du ein gutes Maß an **Eigenverantwortung**, denn du bekommst einen kompletten Satz mit Leinwand und „Diamanten“, mit denen du an den Kursstunden arbeitest. Verlierst du Steinchen, ist dein Bild am Ende unvollständig...

- **Töpfern** mit Frau Harder, 14 bis 15.30 Uhr (Kursgebühr f. Material einmalig 15 €)

Wir wollen lernen, unsere Hände als unsere besten Werkzeuge zu benutzen, um damit schöne Dinge herzustellen. In diesem Kurs werden Handfertigkeit und Kreativität gefördert. Es wird getöpft und glasiert. Unser wichtigstes Ziel ist die Freude am Selbermachen.

- **Traumwelten** mit Frau Leube, 14:30 bis 15:30, Klasse 2 bis 4

Der Ruheraum wartet mit gemütlichen Kuscheldecken und entspannter Musik auf euch. Das Motto lautet: Augen zu und träumen bei selbst ausgedachten Geschichten mit viel Fantasie.

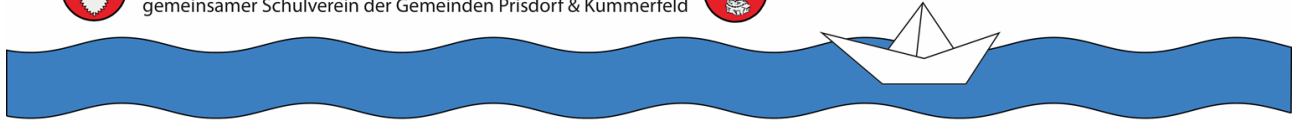


- **Perlenzauber** mit Frau Zenuni, 14:30 bis 15:30 Uhr (Kursgebühr für Material einmalig 10 €)

Was man wohl aus Perlen alles Basteln kann? Auf jeden Fall mehr, als sie nur auf die Schnur zu fädeln. Natürlich geht es nicht ohne Fädeln, also solltest du ein Gespür für feinere Arbeiten und etwas Geduld haben, dann wirst du tolle Ergebnisse erzielen.

- **Rock- und Pop-Songs singen** mit Frau Peters, 14:30 bis 15:30 Uhr

Du wolltest schon immer ein Rock- und Popstar sein? Wir singen in diesem Kurs tolle Lieder der Rock- und Popgeschichte. Lasst uns gemeinsam „99 Luftballons“ oder ein „Feuerwerk“ aufsteigen lassen. Du hast ein Lieblingslied? Wir hören es uns an und entscheiden gemeinsam, ob wir es singen möchten. Gemeinsam Singen macht einfach Spaß!



StarkWieWir

Liebe Eltern,

**wir sind Daniela Matheus und Lars Graap von StarkWieWir
Hamburg/Schleswig-Holstein und bieten Kindersicherheitstrainings-Kurse an.**

**Wir freuen uns sehr unser STARK WIE WIR Konzept vorstellen zu
dürfen.**

**Unser Anliegen ist es, Kinder ab 5 Jahren, insbesondere Vorschul- /
Grundschul-Kinder sicherer zu machen, und ihnen Stärke und
Selbstbewusstsein mit auf Ihren Wegen zu geben.**

**Die Kinder lernen interaktiv und altersgerecht Gefahren zu erkennen, zu
meiden und im Ernstfall effektiv abzuwehren. Hierzu zahlreiche Übungen zur
Selbstbewusstseins-Steigerung mit ersten Elementen der Selbstverteidigung.**

**Eine detaillierte Beschreibung des Konzepts ist natürlich auch auf der
Homepage zu finden. www.starkwiewir.de**

Vertiefungskurs-Inhalt:

- Gefahren erkennen und vermeiden**
- Teamgeist stärken (Wir-Gefühl) / Anti-Mobbing**
- Auto-Training: Verhalten bei Übergriffen aus dem Auto**
- Mein Körper gehört mir**
- Gute Geheimnisse und schlechte Geheimnisse**
- Vertiefung der Selbstverteidigungselemente für verschiedene
Kontaktsituationen**
- Abschlussprüfung mit Urkunde**



Dijana Katranicovic • info@deininneres.de • www.deininneres.de

Achtsamkeits- und Entspannungstraining für Kinder

Die Entspannungsfähigkeit von Kindern wird verbessert und gesteigert, wenn regelmäßig Ruhephasen und Entspannungsangebote im Tagesablauf von Kindern integriert werden. Das regelmäßige, praktizierte Achtsamkeits- und Entspannungstraining:

- Fördert das allgemeine **Wohlbefinden, eine gelassene Lebenshaltung** und
- **beugt Stresssymptome** wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, allgemeinem Unwohlsein, Nervosität, motorische Unruhe, Schlafstörungen und Ängsten **vor**.
- Verbessert die **Körperwahrnehmung und Vorstellungskraft** und
- stärkt das **Immunsystem**.
- Steigert **Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mut** und
- fördert die **Konzentrationsfähigkeit**.

In meinem Entspannungsangebot greife ich außerdem die Themen aus dem Kurs **STARKWIEWIR** auf, damit sich dadurch die Inhalte noch mehr festigen können:

- Sicherer Schulweg
- Richtig Hilfe rufen
- Richtiges Verhalten gegenüber Fremden
- Anti-Mobbing
- Teamgeiststärkung

Daher freuen wir uns, wenn Sie Ihre Kinder in unserem Kurs Stark Wie Wir in Kombination mit Entspannungs- und Achtsamkeitstraining anmelden.

Herzliche Grüße



Dijana Katranicovic
• Heilpraktikerin für Psychotherapie • Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin
• Bindungs- und bedürfnisorientierte Elternberaterin



Schulverein Bilzbek e.V.
gemeinsamer Schulverein der Gemeinden Prisdorf & Kummerfeld

