

SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung mit Taekwondo-Techniken

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart und steht für: Tae – Fußtechniken, Kwon – Fausttechniken und Do – dem geistigen Weg. In diesem Kurs lernst du, deine inneren Kräfte zu mobilisieren und dich mit den „Hilfsmitteln des eigenen Körpers“ zu wehren und dich so in schwierigen Situationen zu behaupten. Damit du ein gutes Körpergefühl entwickeln kannst, trainierst du barfuß. Bitte keinen Schmuck (Armbänder, Ohrringe, Ringe) tragen, bequeme Sportkleidung, möglichst ohne Reißverschlüsse oder ähnliches, und genug Verpflegung mitbringen.

8 - 12 Jahre

201 Sa. 9.3. - 30.3.2019 / 10.00 - 12.00 Uhr / 4 Termine / 20,00 Euro

Barmen, Stadtteilzentrum Wiki, Westkotter Str. 198

Leitung: Tanja Twardokus

202 Sa. 2.11. - 23.11.2019 / 10.00 - 12.00 Uhr / 4 Termine / 20,00 Euro

Barmen, Stadtteilzentrum Wiki, Westkotter Str. 198

Leitung: Tanja Twardokus

OSTERFERIEN

Theater & Improvisation

Du wolltest schon immer mal wissen, wie sich ein Schauspieler fühlt? Welche Herausforderungen er meistern muss? Wir möchten euch einen Blick in die Arbeit eines Schauspielers ermöglichen und zusammen in die kreative Welt des Theaters und Castings eintauchen.

Ihr braucht nichts als bequeme Kleidung, gute Laune und Spaß.

Wir freuen uns auf euch!

10 - 14 Jahre

2008 Sa. + So. 27.4. + 28.4.2019 / 10.00 - 14.00 Uhr / 2 Termine / 18,40 Euro

Vohwinkel, HdKJ, Gräfrather Str. 9 b

Leitung: Katja Kuklinski

NATUR UND TECHNIK

Spielplatz-Rallye vom Nordpark zum Loh

Eine Schnitzeljagd-(Wanderung) im Barmer Norden zu den schönsten Spielplätzen.
Eltern oder Angehörige der Kinder sind willkommen und können sich gerne mit anmelden.
Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

6 - 10 Jahre

- 121 Sa. 18.5.2019** / 10.45 - 14.00 Uhr / 1 Termin / 5,00 Euro pro Kind und pro Erwachsene/r
Barmen, Treffpunkt und Start: Bushaltestelle Bürgerallee um 10.45 Uhr
Anfahrt z. B. möglich mit Buslinie 622 von Oberbarmen ab 10.29 Uhr und von Elberfeld (Hbf)
um 10.21 Uhr
Ziel und Ende der Wanderung um 14.00 Uhr an der Schwebebahnhaltstelle Loh
Leitung: Monika Vogel

HERBSTFERIEN

Schmuck aus der Steinzeit

An diesen 2 Tagen basteln wir Lederarmbänder, Stirnbänder, Ketten und Beutel.

6 - 10 Jahre

- 4015 Do. + Fr. 24.10. + 25.10.2019** / 10.00 - 14.00 Uhr / 2 Termine / 16,00 Euro
Vohwinkel, HdKJ, Gräfrather Str. 9 b
Leitung: Michael Colomo y Diaz