



## Sommerferienangebote der vhs Alveslohe



### Anmeldung und Information:

VHS Alveslohe - Bahnhofstr. 3 - 25486 Alveslohe

Tel. 04193 959684

Fax: 04193 959685

www.kaltenkirchen-land.de

E-Mail: elisabethanstipp@aol.com

vhs Alveslohe

vhs Bad Segeberg

vhs Ellerau

vhs Henstedt-  
Ulzburg

vhs Kaltenkirchen-  
Südholstein

vhs Neumünster

vhs Norderstedt

vhs Rickling

vhs Wahlstedt

www.vhs-sommer.de



- **„Jonglieren für kleine (und große) Schnupperrnasen!“**
- **Golf Schnupperkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**
- **Golf Vertiefungskurs für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen**
- **Meditativer Tanz**

### „Jonglieren für kleine (und große) Schnupperrnasen!“

Kurs-Nr. S2.2.2

Langeweile in den Ferien? Dann kommt zum Jonglieren: hier könnt ihr alles ausprobieren: jonglieren mit Bällen, Tüchern, Keulen und Ringen. Nach diesem Kurs könnt ihr schon mit 3 Bällen jonglieren und vielleicht sogar tricksen. Kleine Tricks lernt ihr hier mit einem oder zwei Bällen. Außerdem lernt ihr das Diabolo zu spielen, werfen, fangen, kreisen... Bringt eure Eltern, Großeltern, Geschwister oder ältere Freundinnen und Freunde mit – hier lernen Kleine und Große zusammen! Dieser Kurs beinhaltet:

- Grundwurf „Kaskade“
- 1-3 Ball-Tricks
- Einführung in die Jonglage mit Tüchern, Bällen, Ringen, Keulen
- Einführung Diabolo und Devil Stick
- Bewegungsspiele, Lockerungs- und Kräftigungsübungen
- Evtl. kleine Abschluss-Performance
- Lehrmaterial und Literaturtipps

Jongliermaterial wird gestellt. Ab 6 Jahre, gern in erwachsener Begleitung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turn-/Hallenschuhe  
Bei schönem Wetter können wir teilweise auch draußen üben!

Nadja Galwas, Jonglieren, Theaterpädagogik, Clownerie  
Samstag 01.08.2009  
11.00 h – 16.15 h  
Dorfgemeinschaftshaus, Saal  
1 Termin (7 Ustd.)  
EURO 27,50 inkl. Materialnutzungskosten  
Anmeldeschluss: 24.07.2009

### **Golf Schnupperkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Kurs-Nr. S3.2.7.1

Golf, die klassische Sportart, erfreut sich wachsender Beliebtheit. Kein Wunder, denn Golf bietet wie kaum ein anderer Sport eine reizvolle Kombination aus Bewegung, Naturerlebnis und geselliger Kommunikation. Doch Golf ist noch mehr: Es trainiert den Körper, aber auch den Geist. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann nichts wie ran an die kleine weiße Kugel. Dieser Kurs ist perfekt, um in die Sportart Golf „rein zu schnuppern“. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Golfclub Gut Kaden.

Marc Zur Nieden

Samstag 22.08.2009

14.00 h – 17.00 h

Alveslohe, Gut Kaden

EURO 40,00 inkl. Nutzung der Übungsschläger und Bälle

Anmeldeschluss: 17.08.2009

### **Golf Vertiefungskurs für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen**

Kurs-Nr. S3.2.7.2

Sie haben bereits Vorkenntnisse in der Sportart Golf? Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Oder Sie haben einfach mal wieder Lust, „Golfplatz-Luft zu schnuppern“ und dabei noch etwas zu lernen? Dann sind Sie hier richtig! Wie kaum eine andere Sportart bietet Golf eine ideale Kombination aus Bewegung, Naturerlebnis und geselliger Kommunikation und trainiert darüber hinaus Körper und Geist. Interesse geweckt? Dann nichts wie ran an die kleine weiße Kugel! Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Golfclub Gut Kaden

Marc Zur Nieden

Samstag 29.08.2009

14.00 h – 16.00 h

Alveslohe, Gut Kaden

EURO 30,00 inkl. Nutzung der Übungsschläger und Bälle

Anmeldeschluss: 17.08.2009

### **Meditativer Tanz**

„Oh Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit Dir nichts anzufangen“ (Augustinus). Kurs-Nr. S2.9.8

Musik und Tanz sind ein Grundbedürfnis des Menschen, Nahrung für Körper und Geist. Der Tanz bietet eine Chance, mit anderen Menschen vom Inneren her zu kommunizieren, auch wenn wir deren Sprache nicht sprechen. Wir werden überlieferte und choreographierte Tänze aus verschiedenen Kulturen tanzen. Ruhige und aktive Tänze geben die Möglichkeit, Sinnlichkeit und Gebet Gestalt geben zu können. Wer Freude am Tanzen hat, mit und ohne Vorkenntnisse, ist herzlich eingeladen. Fragen? Bitte anrufen bei Christine Worm (04191/860 50 66) Bitte bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe und etwas für eine gemeinsame Pause mitbringen.

Christine Worm

Musik- und Tanzpädagogin

Samstag 01.08.2009

10.30 h – 14.15 h

Alveslohe, Bahnhofstr.

Dorfgemeinschaftshaus, Saal

EURO 14,00