



# Kursheft

# OGTS Grönwohld

März bis Juli 2016



# Cheerleading

Wir, die Grönwohlder Cheerleader, sind die weltbesten Cheerleader der Gegend.

Auf Weihnachtsfeiern, Fußballturnieren oder Stadtfesten sind wir unentbehrlich.

**Warum sind wir so begehrt???**

**Weil wir eben die Besten sind!**



Aber von nichts kommt nichts! Wir trainieren hart, aber mit viel Spaß!

Wenn du moderne Musik magst und bei einem tollen Lied nicht still sitzen kannst, sondern gleich mitmachen musst, dann bist du bei uns goldrichtig.

Wir üben Tänze und Pyramiden ein, halten uns fit und halten vor allem zusammen. Die Großen unterstützen die Kleinen und unsere Captains haben alles voll im Griff, denn auch Disziplin und Ehrgeiz sind wichtig. Wir wollen alle als Gruppe das Beste geben.

Na, genug Energie und Spaß an der Bewegung? Dann komm zu uns, wir warten auf dich!

**Die weltbesten Grönwohlder Cheerleader**

**Und Dolly und Britta**

# Ju-Jutsu

Wir wollen euch durch Training, Spiel und Spaß für den Kampfsport begeistern. Ju-Jutsu enthält viele Elemente wie Judo, Karate, Boxen, Thaiboxen, Aikido...

Es steigert die Selbstsicherheit und die eigene körperliche Fitness.

Der faire Umgang miteinander und Disziplin wird gefördert.

Jeder kann mitmachen.

Was wir für unseren Sport brauchen: Lust sich zu bewegen und normale, langärmelige Sportkleidung, bitte nicht das Lieblingsshirt, da wir am Kittel zupfen wollen.

Wer ihn hat, darf seinen Gi anziehen.

Wir trainieren barfuß.

Was wollen wir erreichen: Dieser Kursus hat als Ziel am Ende des Schuljahres den gelben Gürtel (5. Kyu)

Und/oder das Deutsche Ju-Jutsu Jugendsportabzeichen

Wer sind wir:

Jenz Kutschki, 53 Jahre, 2.Dan JJ, Trainer C

Jörg Christensen, 50 Jahre, blauer Gürtel, Trainer C

und weitere Ju-Jusuka des SVG



# Bude bauen

**Zur Person:** Mein Name ist Heinz Bücken, ich bin 52 Jahre alt und lebe mit meinem achtjährigen Sohn in Linau.

## **Wir bauen uns eine Bude aus Holz (1. - 4. Klasse)**

Jeder Junge, der gerne hämmern, sägen und schnitzen will, ist herzlich eingeladen. Bei schönem Wetter arbeiten wir draußen – bei Regen werden wir drinnen schnitzen oder unsere Namen in Holzbretter brennen.

Ist unsere Bude dann schließlich fertig - wird mit Stockbrot und Würstchen Einweihung gefeiert.

Hast Du eigenes Werkzeug? **Mitbringen !** Hast Du eigene Gestaltungsideen? **Mitbringen !** Hast Du Spaß und Freude am Budenbau? **Mitbringen!**

Am Ende des Kurses erhalten alle „Budenbauer“ eine Urkunde.



# Zaubern mit Hektor



Hallo ihr Lieben, euer Hektor ist zurück und es soll wieder fleißig gezaubert werden.

Unter dem Motto „Wie werde ich Zauberer“ möchte ich euch verraten, ob man als richtiger Zauberer immer einen Umhang und Zylinder tragen muss und wo man ein zum Zaubern geeignetes Kaninchen bekommt.

Es ist also eine Ausbildung zum Zauberer, bei der ihr lernt, die grundlegenden Tricks zu beherrschen.

Ich freue mich über jeden Zauberlehrling!

Euer Hektor

## LaFi

(Latina-Fitness-Training)

ist eine Mischung aus lateinamerikanischen Tänzen und ein wenig Fitness.

Eine Fitnessparty mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und Musik, wie sie die Kinder lieben:

Hip Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr...

Auch Eltern sind begeistert wegen der guten Wirkung, die LaFi hat.

Es fördert Koordination, Balance, Selbstbewusstsein, Konzentration und regt den Stoffwechsel an.

Wenn ihr es liebt, Musik zu hören und euch zu bewegen, dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig.

Kursleiterin ist: Vera, ausgebildete Tanzlehrerin von der Tanzschule Oltmann mit viel Spaß am Unterrichten von Videoclip- und Hip Hop für Kids.

Was ihr nicht vergessen dürft: Trinken, Sportsachen, Turnschuhe, gute Laune und Motivation.

Ich freue mich auf euch!

Eure Vera



# Handarbeit

Der Frühling kommt und wir wollen mit euch bunte Accessoires herzustellen: Einen bunten Schal, eine schöne Tasche, ein Stiftemäppchen oder eine coole Mütze – alles wollen wir nähen und häkeln. Natürlich dürfen auch tolle Armbänder und Ketten nicht fehlen. Auf die Nähmaschine fertig los!!!!!!

Wir freuen uns auf euch.

Kiki und Dorothee

Anfallende Materialkosten € 20,00 bitte direkt bei Kursbeginn bei Dorothee abgeben.

## Hundekurs Teil II

Nachdem wir im ersten Hundekurs die Bedürfnisse vom Hund kennengelernt haben, wollen wir jetzt mit euch auf den Hundeplatz in Lütjensee gehen und arbeiten. Nach dem Motto: Sitz, Platz, Fuß – ein fröhliches muss! wollen wir mit den Kinder und Hunden viel Spaß haben. Jedes Kind soll selbstständig mit den Hunden arbeiten, deshalb ist der Kurs für Kinder der 3. und 4. Klasse, da sie körperlich den Tieren besser gewachsenen sind. Kursende ist in Lütjensee auf dem Hundeplatz, wo die Kinder abgeholt werden. Den Transport nach Lütjensee übernehmen die Grönwolder Strolche.

Wir freuen uns auf Euch!!



Eure Kiki und Dorothee

# Ballsport

Jede Woche freitags von 15.00-16.00 Uhr würde ich mich gerne mit euch beim Ballspielen austoben. Dabei werden wir spielerisch und mit viel Spaß lernen, was man alles mit dem Ball machen kann.

In den Stunden werden wir neben dem Fangen, Werfen und Pellen auch andere Ballspiele ausprobieren und kennenlernen.

Ich freu mich auf euch und lustige Stunden in der Sporthalle.

Eure Lara



# Garten

Der Frühling steht vor der Tür, so dass wir uns um den Schulgarten kümmern können.

Wir werden Samen setzen, Unkraut jäten und den Pflanzen gut zu reden. 😊

Nach dem Ernten werden wir lecker kochen oder den Mixer anschmeißen.

Ich freue mich über jeden Gartenzwerg!

Eure Andrea



# Tennis

ENTSCHEIDE DICH JETZT FÜR DIE SCHÖNSTE SPORTART DER WELT!

ES GIBT SO VIELE GRÜNDE TENNIS ZU SPIELEN...

Tennis ist eine komplexe Sportart.

Tennis ist eine gute Mischung aus Faszination Ball, Dynamik, Spielwitz und körperlicher Fitness.

Tennis fördert die körperliche und geistige Entwicklung. Tennis bietet eine hervorragende Basis für viele Herausforderungen des späteren Lebens. Tennis als Individualsportart erfordert und entwickelt Selbstvertrauen und die Fähigkeit, mit Druck umzugehen.

Ihr lernt, nach Rückschlägen wieder aufzustehen, mit Niederlagen um zu gehen.

Beim Tennis gilt es, eine sich ständig aktiv verändernde Umgebung (Ball und Mitspieler) zu beobachten und entsprechend darauf zu reagieren. Tennis bietet eine hervorragende Basis für viele Herausforderungen des späteren Lebens.

Tennis ist beständiges, nicht enden wollendes Lernen.

Eigene Schläger können gerne mitgebracht werden, es werden aber welche gestellt.

Ich freue mich darauf, viel von meiner 44 jährigen Erfahrung mit diesem Spiel an Euch weiterzugeben.





# YoBEKA

## Yoga Bewegung Entspannung Konzentration Achtsamkeit

Unser Leben wird immer schneller, lauter, stressiger und anstrengender! Schon ihr Kind hat manchmal richtig Stress. Reitstunde, Fußballtraining dann noch schnell mit Mama einkaufen und noch den Rest HA machen. Und Mama und Papa nerven auch ganz schön! Wie gut, wenn man dann wenigstens beim YoBEKA Kurs abschalten kann und sich richtig austoben und dann entspannen darf. Da lässt sich einiges besser ertragen!!



In der kleinen Gruppe sprechen wir über Gefühle und Sorgen, Wünsche und schöne Erlebnisse. Wir nehmen uns die Zeit zur Ruhe zu kommen und uns und den Anderen gegenüber achtsam zu verhalten. Wir entschleunigen unser Leben durch Fantasiereisen, Wahrnehmungsübungen und Spiele.

Wie der Name schon sagt, ist YoBEKA ein Bewegungs- und Entspannungskonzept, das auf die klassischen Yogafiguren aufbaut, sie aber kindgerecht mit Versen und Liedern kombiniert.

Dieses aus Berlin stammende und dort schon seit Jahren als Schulfach durchgeführte Konzept integrieren wir in kleinen Einheiten in den Hortalltag der Grönwohlder Strolche, intensiv bieten wir dieses aber als Kurs (1-4.Kl) im Nachmittag an.

Wenn du also Lust auf Bewegung und Entspannung hast, dann komme doch zu uns ins Land der Asanas! Ich freue mich auf dich!

Britta Schreiter, YoBEKA-Trainerin