

## Kurzbeschreibung der Kurse im offenen Nachmittagsangebot.

Die Kurse mit festem Teilnehmerkreis (Bili-Kurs, LRS-Kurse) sind hier nicht aufgeführt; eine Einwahl ist nicht möglich.

**Bitte bedenken Sie bei der Einwahl, dass Ihr Kind entweder für eine AG oder für die Hausaufgabenbetreuung angemeldet werden kann.**

<b>Kurs</b>	<b>Kurzbeschreibung</b>
<b>Body &amp; Soul</b>	Du möchtest entspannt durch den Schulalltag? Deine innere Balance, vor allem in herausfordernden Zeiten nicht verlieren oder wiederfinden? Dann bist du hier genau richtig. Finde heraus, was du brauchst, um gestärkt und mit neuer Energie den Schulalltag zu meistern. Ich verspreche dir jede Menge Spaß.
<b>Glück</b>	Glück ist kein Zufall. Glücklichsein kann man tatsächlich lernen! In dieser AG wollen wir gemeinsam herausfinden, was Glück für jeden von uns bedeutet und wie es sich eigentlich ganz genau anfühlt, glücklich zu sein. Darum machen wir hier ganz viele verschiedene Dinge, die uns... na klar: glücklich machen! :) Don't worry, be happy. Wir gehen gemeinsam unseren Stärken und Talenten auf die Spur, erleben Mini-Abenteuer und versuchen gemeinsam beim Yoga herauszufinden, wie happy uns Bewegung machen kann. Bei den richtigen Temperaturen feilen wir vielleicht sogar draußen unter freiem Himmel an der Technik für deine Kobra. Mit öffentlichen Aktionen, wie dem Verstecken von Glückssternen, dem Verteilen von selbstgestalteten von Glücksbotschaften to-go oder dem Versenden von Briefen an einsame Menschen, werden wir außerdem schauen, wie es sich anfühlt, unser gefundenes Glück zu teilen.
<b>Ho-Sin-Do</b>	HOSINDO ist eine koreanische Kampfkunst wobei man Geist und Körper verbindet. Inhalte der AG: Stretching und Gymnastik, Erlernen von Abwehr und Angriffstechniken, sogenannte Hyongs... Schattenkampf gegen einen imaginären Gegner, Selbstverteidigung und Fallschule.
<b>Imkern</b>	Wie kommt der Honig ins Glas? Ihr erfahrt alles über Bienenhaltung und die Grundzüge des Imkerns. Damit leistet ihr einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz. Wir haben ein eigenes Bienenvolk!
<b>Nähen</b>	Du möchtest lernen, wie du hübsche Geschenke, Klamotten, Taschen, ... selber machst? Du bist gerne kreativ? Dann bist du hier richtig. In der Näh-AG lernst du das Nähen mit der Nähmaschine, verschiedene Stoffe zu verarbeiten und eigene Ideen umzusetzen. (Unkostenbeitrag: 5€.)
<b>Outdoor</b>	In dieser AG kannst du die Grundlagen des Überlebens ohne besondere technische Hilfsmittel in der Natur lernen, um kurze- bis mittelfristige Notlagen in der Natur sicher zu überstehen. Es geht um die Vermittlung von praktischem Wissen und Techniken. Alles zusammen wird in möglichst spannenden Geschichten und ein wenig Abenteuer vermittelt
<b>Reiten</b>	Mädchen und Jungen mit und ohne Vorkenntnisse können hier die Grundlagen des Reitens, der Pferdepflege und der Theorie erlernen. Der RuF Spangenberg e.V. stellt den Reitlehrer und die Schulpferde zur Verfügung. Ein Kostenbeitrag von 90€ pro Schulhalbjahr ist zu leisten.
<b>Schwimmen</b>	Du bist hier richtig wenn, du Spaß im Wasser hast, dich gern im Wasser bewegst, du bereits erste Schwimmerfahrungen hast und das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ besitzt. Hier kannst du tauchen und einen neuen Schwimmstil erlernen.
<b>Spiel, Spaß, Sport</b>	Es geht darum, das Ballgefühl und verschiedene Wurf- und Schlagtechniken weiter zu entwickeln. Der Spaß am Spiel steht hier im Vordergrund. Verschiedene Ballsportarten – Volleyball, Badminton usw. – können hier ausprobiert werden.
<b>Tischtennis</b>	Als ehemaliger Bundesligaspieler und Bundesligatrainer möchte ich Euch den Tischtennissport näherbringen und die Grundlagen des Tischtennisspiels vermitteln. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.