

Family - Klein & Groß gemeinsam

per- und Sinneswahrnehmung verbessert, Angst und Aggressionen abgebaut sowie Selbstwertgefühl und Konzentration erhöht. In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Am Sauerlandpark



Petra Paschalidis (118/8541)
ab 1.2.2018, 16.30-17.30 Uhr &
Petra Paschalidis (118/8542)
ab 1.2.2018, 15.30-16.30 Uhr

jeweils 4 x, Hemer, Sauerlandpark 6 UE
20 Euro 1 Erwachsener & 1 Kind). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke (Stopper) Socken und eine Decke

SPIELERISCH INS GLEICHGEWICHT

Bewegung, Spiel und Spaß für Kinder von 4-6 Jahren mit Eltern

Bewegung ist für eine gesunde Entwicklung des Kindes unverzichtbar. Durch Bewegung und Spiel werden die eigenen Fähigkeiten bzw. Stärken im Umgang sowohl mit sich selbst als auch mit anderen Kindern erfahren und mögliche Schwächen überwunden. In Zusammenarbeit mit den Familienzentren der Stadt Menden.



Elke Flüge (118/8515)
Do, ab 15.2.2018, 15 - 16 Uhr, 8 x, Menden, Haus der VHS, Gymnastikhalle, 10,7 UE, 21,00 Euro (Gebühr für ein Kind und ein Elternteil) Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Wasser zum Trinken

INLINE-SKATING - SICHER AUF 8 ROLLEN

Einführungs- und Sicherheitstraining für Erwachsene und Kinder

Inline-Skating ist eine Sportart, die nicht nur Spaß macht, sondern auch fit und gesund hält.

Durch Erlernen des richtigen Fahrens, Bremsens, Drehens, Fallens usw. wird die gelenkschonende und Herz-Kreislauf fördernde Sportart nähergebracht. Kinder unter 12 Jahren können nur in Begleitung einer erwachsenen Person teilnehmen.



Stefanie Fälker/Simone Lensing (118/5744)
17.3.2018, 9.30-12.30 Uhr, Menden
Zöpnek-Halle, Langer Brauck 13
4 UE, 18 Euro. Bitte mitbringen: Inline-Skater sowie Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschützer & Helm mitbringen). Entleihen ist gegen Gebühr möglich.

„WAVEBOARD“ FÜR ANFÄNGER

Ferienworkshop: Erste Schritte und Sicherheitstraining für Kids ab 6 Jahren

Hier lernt man alle Grundlagen für das erste Fahrvergnügen und auch etwas über das Material und die Sicherheit. Waveboard, Helm (kann auch mitgebracht werden) und Sicherheitsausrüstung werden gestellt. Eltern oder Großeltern, insbesondere bei jüngeren Kindern, können begleiten oder aktiv am Kurs (gegen Gebühr) teilnehmen.



Holger Klippel (118/8570)
26.-28.3.18, 9.30-12.45 Uhr, 3 x, Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringens Turnhalle, 12 UE, 38,30 Euro. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

FASZINATION BOGENSPORT - Ein Sport für die ganze Familie

Der Kurs richtet sich an Anfänger (auch an Jugendliche ab 12 Jahren) und an Schützen mit geringen Vorkenntnissen.

Der Bogensport bietet Fitness, Konzentration,

Koordination und die Entwicklung instinktiver Fähigkeiten in Verbindung mit körperlicher Bewegung. Jedem Teilnehmer steht eine Bogen-ausrüstung leihweise zur Verfügung.



Michael Weiler (118/5753)
ab 8.2.2018, 18-20.15 Uhr &
Michael Weiler (118/5754)
ab 12.4.2018, 18-20.15 Uhr

jeweils 3 x, Hemer, Friedrich-Leopold-Woeste Gymnasium, Fahrradkeller, 9 UE, 42,20 Euro. Bitte mitbringen: Kleidung mit enganliegenden Ärmeln

BOGENSPORT TECHNIKTRAINING

für Fortgeschrittene, ab 12 Jahren

Inhalte: Verfeinerung der Schießtechnik, Erarbeitung des individuellen Standes, Schießen aus verschiedenen Entfernungen, Materialkunde. Eigene Bögen können mitgebracht werden.



Michael Weiler (217/5757)
ab 11.1.2018, 18 - 20.15 Uhr, 3 x, Hemer, Friedrich-Leopold-Woeste Gymnasium, Fahrradkeller, 9 UE, 41,10 Euro Bitte mitbringen: Kleidung mit enganliegenden Ärmeln

DISCGOLF SCHNUPPERKURS FÜR ANFÄNGER

für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren

Disc-Golf (Frisbee-Golf) ist eine Outdoor-Trendsportart, deren sportliche Höhepunkte die Deutsche Meisterschaft und die GermanTour sind. In Fröndenberg gibt es z. B. eine Disc-Golf-Anlage. Inhalte des Kurses sind: die Scheibenkunde, nützliches Zubehör, die Wurftechniken und das

Regelwerk. Gegen eine Leihgebühr von 2 Euro und einem Pfandbetrag von 8 Euro kann eine Scheibe entliehen werden. Eventuell vorher ein Starterset aus dem Internet (Suchbegriff: discgolf scheiben kaufen) besorgen.



Peter Hennecke (118/5727) Sa,
14.4.2018, 10 - 14 Uhr, So, 15.4.2018,
10 - 14 Uhr, Menden, Haus der VHS, 10
UE, 25,60 Euro, Bitte mitbringen: lockere
Wanderkleidung, festes Schuhwerk, ein
Tuch zum Trocknen der Scheiben und falls
vorhanden eine Disc-Scheibe

TENNIS - MIT „TENNIS XPRESS“ SCHNELL ZUM SPIEL

Tenniskurs für Einsteiger - Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Das Programm „Tennis Xpress“ des Deutschen Tennisbundes macht es möglich: mit dem Einsatz von langsameren Bällen und kleineren Plätzen, macht das Erlernen des Tennisspielens von Anfang an viel Spaß und ist schnell zu erlernen. In Zusammenarbeit mit dem TC-Menden.



Georgios Martinis (118/5729)
ab 8.5.2018, 17.30 - 19 Uhr, 9 x, Menden,
Tennisclub Menden, Max-Eyth-Straße 111,
8 UE 83,00 Euro. Bitte mitbringen: Sportklei-
dung und Turnschuhe (mit glatter Sohle)

DISCOVER SCUBA DIVING - SCHNUPPER-TAUCHEN

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Ohne einen kompletten Tauchkurs zu machen, kann man mit dem Discover Scuba Diving her-

ausfinden, ob das Tauchen Spaß macht. Obwohl nicht mit der Taucherzertifizierung abgeschlossen wird, lernt man doch so einiges während des Discover Scuba Diving Programms, wie zum Beispiel die Verwendung der Tauchausrüstung in flachem Wasser und eine kurze und einfache Einführung, um was es bei der Erkundung der Unterwasserwelt so geht. In Zusammenarbeit mit dem Verein zur Förderung des Tauch- und Wassersports bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Balve (VFTW Balve)



Sigrid Schmidt (118/5730)
So, 18.3.2018, 9 - 13.45 Uhr,
Balve, Alte Volksschule, Raum
26 UE, 37,50 Euro Bitte
mitbringen: Badekleidung,
ein T-Shirt, falls vorhanden-
Maske, Flossen und
Schnorchel

Die vollständigen Texte finden Sie im Programmtext oder unter www.vhs-mhb.de

Anmeldung und Information



www.vhs-mhb.de
02373/94713-0

VHS | Menden
Hemer
Balve



Untere Promenade 28
58706 Menden
fon: 02373/94713-0
fax: 02373/94713-80

info@vhs-mhb.de
www.vhs-mhb.de
www.facebook.de/vhsmhb
www.youtube.de/vhsmhb

Family

Veranstaltungen für Familien

2018



Bildnachweis: @yanlev/123rf.com

FAMILY

vhs
Volkshochschule
Menden-Hemer-Balve
Bildung. Vielfalt. Leben

In diesem Faltblatt finden Sie Veranstaltungen mit Themen, die besonders für Familien interessant sind oder Veranstaltungen die Familien gemeinsam besuchen können. Die meisten Angebote richten sich an einen Erwachsenen und ein oder mehrere Kinder.

Wir wünschen Ihnen/Euch viel Spaß beim Stöbern!

STARKE ELTERN - STARKE KINDER für Mütter und Väter - Erziehung mit Freude und Leichtigkeit

Erziehung bedeutet dem eigenen Kind nachahmenswerte Beispiele und vor allem Liebe zu geben. Das kann manchmal sehr aufreibend und harte Arbeit sein. Der Kurs hilft, den Familienalltag gelassener und souveräner zu meistern. Das Wichtigste: Der Kurs macht einfach Spaß! Eine Kinderbetreuung ist möglich (Bitte bei der Anmeldung Anzahl und Alter der Kinder angeben)! In Zusammenarbeit mit den Familienzentren der Stadt Menden.



Beatrix Schulte-Eick (118/1535)
5.2.18, 16.30-18.30 Uhr, 8 x, Menden, Kita Vollmersbusch/Familienzentrum Platte Heide, 21,3 UE, 21 Euro (inkl. Kinderbetreuung. Wenn sich beide Elternteile anmelden, zahlt der Partner nur 15 Euro).

STIFTHALTUNG UND STIFFÜHRUNG - SCHREIBAUFFÄLLIGKEITEN für Eltern und Interessierte

Auch jüngere Kinder können mit dem Handy eine SMS schreiben oder die Tasten der Spielkonsole bedienen - der Umgang mit Papier oder Schreibheft ist oft schwierig. Im Erziehungsalltag fallen immer häufiger Kinder mit einer verkrampften Stifthaltung auf. Beim Malen oder Schreiben ist

der Krafteinsatz zu gering oder zu hoch. Es werden Beispiele vorgestellt, wie Eltern ihren Kindern gezielt bei der Stifthaltung und Strichführung Hilfestellung geben können. In Zusammenarbeit mit den Familienzentren der Stadt Menden.



Elke Flüge (217/1532)
25.1.18, 18.30-20.45 Uhr, Menden, Haus der VHS, 3 UE, 8 Euro
Bitte mitbringen: Stift/e des Kindes

STADTRADELN-AUFTAKT MIT DER FELDERTOUR

Bundesweite Aktion „Stadtradeln für Klima und Radverkehr“

Der Aktionszeitraum für Menden ist vom 10.-30.6.2018. Am Tag der Feldertour erhalten Sie die eine oder andere Verpflegung, damit das Radfahren noch mehr Freude macht. Veranstaltet werden diese Stationen durch die VHS, die Stadtwerke, den ADFC, das Klimabündnis und die Stadtverwaltung.



Achim Puhl (118/1401)
10.6.18, 14-17 Uhr, Menden
Start: Altes Rathaus oder beliebige Einstiegsstelle, 4 UE, gebührenfrei

HEIMAT ENTDECKEN: EINE KULINARISCHE TOUR

Menden á la Rad, auch für Familien mit Kindern ab 10 Jahren

Kommen Sie mit auf eine Radtour durch Menden. Wir erradeln uns Orte, an denen Genüsse auf uns warten. Dabei werden Produktionsstätten und lokale Vermarkter kennengelernt. In der Gebühr

inbegriffen sind Besichtigungen und Führungen und ein Mittagsimbiss. Das Fahrtempo ist gemächlich. Der Link zur Tourbeschreibung lautet: <http://out.ac/bCmKx>. Die Tour hat insgesamt eine Länge von knapp 35 km. In Zusammenarbeit mit dem ADFC



Achim Puhl/Günter Waschke (118/1402)
16.6.18, 11-16 Uhr, Menden, Start: Altes Rathaus Menden, 6,7 UE, 13 Euro (inkl. Verköstigung)

MAL-RAUSCH -kreativ & überraschend Spontanmalen für Groß und Klein gemeinsam

Eltern/Großeltern und Kinder ab 8 Jahren malen einfach „drauf los“. Der eigenen Phantasie wird vertraut! Es geht um das kreative Erleben von Farben und Formen. Der Dozent gibt Einstiegstipps und einen Einblick in Materialkunde und Farben. Es wird mit Acrylfarben gemalt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede Person malt ein eigenes Bild.



Alexander Wotschel (217/82411)
21.1.2018, 13-16.15 Uhr, Menden, Haus der VHS, 4 UE, 20,00 Euro (pro Person)

DIE KUNST DES FILZENS

für Kinder ab 6 Jahren mit einem Erwachsenen

Bei der Kunst des Filzens wird aus gefärbter Schafwolle, warmer Seifenlauge und Wasser aus losen Fasern, Flächen und Formen erschaffen. Kleine Dekoartikel wie Blumen, Anhänger oder Tiere (nach Wunsch mit österlichen Motiven) werden gefertigt. Arbeits- und Textilmaterialien werden bereitgestellt. Vorkenntnisse sind nicht

erforderlich. Kosten für verbrauchte Wolle (ca. 2-4 Euro) werden direkt bei der Dozentin beglichen.



Lydia Lückermann (118/82509)
18.3.2018, 13 - 17 Uhr, Menden, Haus der VHS, 5 UE, 15,00 Euro (pro Person)

ENGLISH FOR YOU AND ME

Englisch entdecken für ein Kind (3-5 Jahre) und einen Erwachsenen

Mit einem Erwachsenen haben auch kleine Kinder die Gelegenheit, in die Klangwelt der englischen Sprache einzutauchen. Es werden englische Lieder gesungen, kreativ getanzt und gemeinsam gespielt. Dabei entdecken die Kinder die englische Sprache mit allen Sinnen.



Karin Nichols (217/8404)
13.1.18 11-12.30 Uhr, 2 x, Menden, Haus der VHS, 4 UE, 24,50 Euro (für 1 Erwachsenen und 1 Kind, für ein 2. Kind - bitte nur im Ausnahmefall - zusätzlich 10 Euro)

VOKABELN-LERNEN MIT PFIFFIGEN TECHNIKEN

für Schüler von 10 bis 13 Jahren

Es werden dir hilfreiche und unkomplizierte Techniken vermittelt, die das Lernen von Vokabeln oder auch anderen Dingen erleichtern. Die unterschiedlichen Techniken werden erklärt und die Anwendung eingeübt, sodass du die für dich am besten passende Methode künftig leicht in deinem Schulalltag nutzen kannst.



Konstantina Maragianni (118/8400)
Sa, 24.3.2018, 10 - 12.30 Uhr, Menden, Haus der VHS, 3 UE, 9,50 Euro

RASPBERRY PI

Der Zwergcomputer und seine Funktionen, auch für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Klein, billig und universell einsetzbar - der Raspberry Pi ist ein voll ausgestatteter Mini-Computer im Scheckkartenformat. Mit WLAN, Bluetooth, USB, Netzwerkanschluss, diversen Datenschnittstellen, HDMI- und Audioausgang eignet er sich für den Einsatz in Bastelprojekten. Man kann mit ihm die unterschiedlichsten Projekte - vom vollautomatischen Kochtopf bis zum Selbstbau-Laptop - verwirklichen. Für die Bestellung des Raspberry Pi muss die Anmeldung spätestens vier Wochen vor Kursbeginn vorliegen!



Peter Schönenberg (118/3910)
3.-4.3.2018, 9.30-15 Uhr Hemer, Sauerlandpark, 12 UE, 110 Euro (inkl. Raspberry Pi etc.)

EINSTIEG IN CINEMA 4D

auch für Jugendliche ab 15 Jahren

Cinema 4D ist eine 3D-Softwarelösung, mit der sich dreidimensionale Objekte konstruieren, animieren und auch realistisch darstellen lassen. Ebenso lassen sich damit auch Objekte für Computerspiele oder eigene Videos erstellen. Anhand einfacher Beispiele wird der Umgang mit dreidimensionalen Objekten, wie diese mit Materialien versehen, beleuchtet und gerendert werden, erlernt. Einblick erhält man auch in gängige Modellierungstechniken und Animationsmethoden. Voraussetzungen: Kenntnisse des Betriebssystems Windows.



Arndt von Koenigsmarck (118/3903)
14.-15.4.2018, 11-17 Uhr, Menden, Haus der VHS, 14 UE, 76,90 Euro

SCHMINKKURS FÜR MUTTER & TOCHTER für Mädchen ab 13 Jahren mit Mutter, Tante etc.

Wir gestalten ein dezentes Tages Make-up, welches auch schultauglich ist. Schminken von A-Z wird erklärt, gezeigt und nachgeschminkt. Für Verbrauchsmaterialien sind 5 Euro pro Person direkt an die Dozentin zu entrichten.



Britta Doffiné (118/5205)
10.3.18, 14-16.15 Uhr, Menden, Haus der VHS, 3 UE, 26,50 Euro (für Mutter & Tochter zusammen). Bitte mitbringen: Standspiegel und vorhandene Pinsel

KINDERLEICHTES KOCHEN UND BACKEN

für Kinder ab 8 Jahren mit einem Erwachsenen

Gemeinsam kochen macht Spaß! Es gibt viele leckere neue Rezepte, die wirklich allen schmecken! Mit kreativen Rezepten wird Kochen und Backen für Kinder zu einem tollen Erlebnis.



Annette Soennecken (118/8530)
14.4.2018, 10.30-14.15 Uhr, Balve Hauptschule, Küche, 5 UE, 19,50 Euro zusätzlich Lebensmittelumlage (Gebühr für 1 Kind/1 Erwachsenen, bitte bei Anmeldung beide Namen angeben). Bitte mitbringen: Schürze, Trockentücher, Vorratsbehälter und ein Getränk

REISE IN DEN INDISCHEN DSCHUNGEL

Yoga für Kinder von 5-8 Jahren mit einem Erwachsenen

Gemeinsam auf eine Yoga-Reise gehen - als Gegengewicht zu Hetze, Stress, Bewegungsmangel und Kopflastigkeit. Es macht Kindern einfach Spaß, Kinderyoga-Übungen wie Katze oder Löwe auszuprobieren. Im Yoga für Kinder werden Kör-