

HERBST 2024

Für Jugendliche + Kinder

X-TRA

JUGENDBÜRO  
STADT SUNDERN

 KULTURBÜRO  
Stadt Sundern (Sauerland)

 vhs  Volkshochschule  
Arnsberg/Sundern

# VERANSTALTUNGSORTE

## **Aula Marienschule**

Silmecke 23  
59846 Sundern

---

## **kreativWerkstatt**

Röhre 4  
59846 Sundern

---

## **Stadtbücherei Sundern**

Settmeckestraße 3  
59846 Sundern

---

## **Die Fabrik**

Röhre 21  
59846 Sundern

---

## **Potts Bauernhof**

Hüttebrüchen 12  
59846 Sundern

---

## **Tauchschule Sorpesee**

Amecker Str. 16  
59846 Sundern

---

## **Hauptschule Sundern**

Berliner Straße 60  
59846 Sundern

---

## **Rathausplatz**

Rathausplatz 1  
59846 Sundern

---

## **VHS Sundern**

Franz-Josef-Tigges-Platz  
59846 Sundern

---

## **Jugendraum Amecke**

Seestraße 6  
59846 Sundern

---

## **Schellenhof**

Meinkenbrachter Str. 1  
59846 Sundern

---

## **WooHoo Sorpesee**

Am Sorpesee 191  
59846 Sundern

---

# KURSE

## LEGENDE



Datum



Uhrzeit



Ort



Dozent\*innen



Anmeldung



Kosten



Alter

**ABENTEUER**

**5 - 16**

**(UN)SINN**

**17 - 31**

**GEWUSST WIE**

**32 - 53**

**KURSÜBERSICHT**

**54 - 57**

## INFO



Die Kosten können über das Bildungs- und Teilhabepaket der Stadt Sundern unter gegebenen Voraussetzungen übernommen werden.



Wenn nicht anders angegeben, sollten die Teilnehmer\*innen in jedem Programm Essen und Trinken in Rucksäcken mitbringen.



Die Kurse sind nicht für Kindergeburtstage geeignet!

# ANMELDEPORTAL

NEU!

Anmeldungen der Jugendbüro und Kulturbüro  
Aktionen und Kurse sind ausschließlich  
über das Anmeldeportal möglich.

Einfach den QR-Code scannen!



Nach der Anmeldefrist werden die Plätze  
verlost und offene Plätze im Anschluss  
nach dem Windhund Prinzip vergeben!

Alle weiteren Informationen und Fristen  
finden ihr im Anmeldeportal!

Einige Angebote und Kurse  
werden unterstützt durch:



gefördert von

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen





**ABENTEUER**

# BAUERNHOF ENTDECKEN



05.09.2024 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Schellenhof Meinkenbracht



Martina Droste



Anmeldeportal



10 €



6-10 Jahre

Kennst du das besondere "Bauernhofgefühl"? Viel Platz zum Spielen mit Freunden, die typischen Gerüche nach Tieren, Silo und Heu und überall soo viel Spannendes zum Entdecken und Ausprobieren...



# HERBST-SCHÄTZE SAMMELN

Im Herbst steckt der Wald voller Natur-Schätze.

Wir sammeln Stöcke, Blätter, Bucheckern und schauen, was wir sonst noch entdecken. Daraus basteln wir Webrahmen oder Naturgesichter.



19.09.2024 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Schellenhof Meinkenbracht



Martina Droste



Anmeldeportal



10 €



6-10 Jahre

ABENTEUER

# POTTSTAUSENDLAND



02.11.2024 | 1 Termin

16.11.2024 | 1 Termin



9.00 - 15.00 Uhr



Pott's Bauernhof



Inge Müskens



Anmeldeportal



12 €



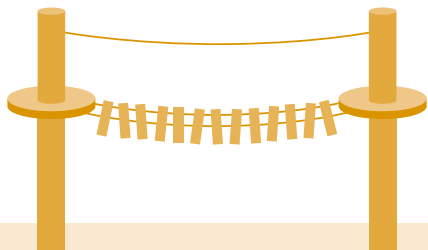
5 - 12 Jahre

Ihr seid haargenau die Kinder, auf die wir im PottsTausendLand schon soooo lange warten. Können wir euch ein riesengroßes Geheimnis anvertrauen?

Möchtet ihr euch dazu auf eine tierisch verrückte Reise über den Bauernhof begeben und wertvolles Land entdecken? Die Koffer, oder besser gesagt die Kisten sind auf jeden Fall schon gepackt und was Leckeres zu essen gibt es natürlich auch. Du brauchst also kein eigenes Picknick mitbringen, sofern du keine Unverträglichkeiten hast.

Machen wir uns auf den Weg...





In unserem Niedrigseilgarten wird Geschicklichkeit, Vertrauen und Überwindungskraft von Euch abverlangt. Die einzelnen Stationen werden von Euch gemeinsam bewältigt. Außerdem erwarten auch spannende Teamspiele. Nur mit eurem Team könnt ihr da das Ziel erreichen.

# PARCOURS AM SEE



09.11.2024 | 1 Termin



10.00 - 14.00 Uhr



WooHoo



Team vom WooHoo



Anmeldeportal



10 €



6 -11 Jahre

ABENTEUER

# SUNKATANKA MINI

Großer Tag der bunten Feder



21.09.2024 | 1 Termin



10.30 - 12.30 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens + Team



Anmeldeportal



10 €



3 - 5 Jahre



Gemeinsam mit den Ponys tauchen wir in die Welt der bunten Federn und leuchtenden Farben ein. Wir spielen, reiten, lesen Spuren und erleben spannende Abenteuer. Gerne dürft ihr verkleidet kommen. Wir freuen uns auf Euch!

**Bring bitte ein kleines Picknick mit.**

# SUNKATANKA MAXI

Großer Tag der bunten Feder

Gemeinsam mit den Ponys tauchen wir in die Welt der bunten Federn und leuchtenden Farben ein. Wir spielen, reiten, lesen Spuren und erleben spannende Abenteuer. Gerne dürft ihr verkleidet kommen. Wir freuen uns auf Euch!

**Bring bitte ein kleines Picknick mit.**



21.09.2024 | 1 Termin



13.30 - 16.30 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens + Team



Anmeldeportal



15 €



6 - 9 Jahre

ABENTEUER

# LASERTAG

 18 | 14.11.2024 | 1 Termin

 15.45 - ca. 19.00 Uhr

 Rathausplatz

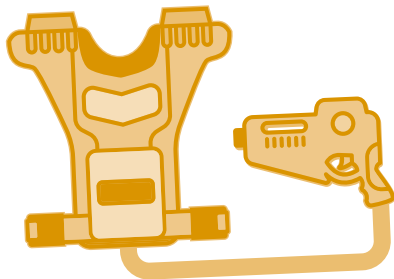
 Team vom Jugendbüro

 Anmeldeportal

 10 €

 ab 10 Jahren

Fahr mit uns zum Lasertag nach Arnsberg. Zieh dir sportliche Kleidung an und los gehts: Versuche, möglichst viele Punkte zu erzielen!



# KOBOLDE & FEEN

Heute seid ihr als Kobolde & Feen am Sorpesee unterwegs. Freut euch auf spannende Geschichten, tolle Erlebnisse und Abenteuer.

**Denk bitte an wetterfeste Kleidung (Wechselkleidung + Gummistiefel) und Proviant für den Tag.**



16.11.2024 | 1 Termin



10.00 - 14.00 Uhr



WooHoo



Team vom WooHoo



Anmeldeportal



10 €



6 - 10 Jahre

ABENTEUER

# TABALUGA UND LILLI

Musical im Sauerlandtheater



17.11.2024 | 1 Termin



15.00 - ca. 18.45 Uhr



Rathausplatz



Team vom Jugendbüro



Anmeldeportal



10 €



5 - 8 Jahren (ohne Eltern)

Tabaluga und Lilli ist ein großartiges Live-Familien-Erlebnis. Mit viel Liebe zum Original werden Tabalugas Abenteuer wiederum in eine märchenhafte Musical-Fassung für die ganze Familie verwandelt. Liebevoller Kostüme und innovative Bühnenbilder erwecken die Welt des kleinen Drachen zum Leben.

Die bekannten Hits u. a. von Peter Maffay bieten beste Musical-Unterhaltung für Jungs und Mädchen ab vier Jahren.

# BIWAK BAU

mit leckerer Outdoorküche



Heute gehts in den Wald. In Teams gilt es ein Biwak aus Holz zu bauen. Außerdem gehört eine leckere Outdoorküche natürlich dazu. Werden wir das Feuer, ohne Streichholz und Feuerzeug zünden können?



23.11.2024 | 1 Termin



10.00 - 14.00 Uhr



WooHoo



Team vom WooHoo



Anmeldeportal



10 €



6 - 10 Jahre

ABENTEUER

# SCHNUPPERTAUCHEN

mit der Tauchschule Sorpesee



30.11.2024 | 1 Termin



11.00 - 16.00 Uhr



Tauchschule Sorpesee



Team der Tauchschule



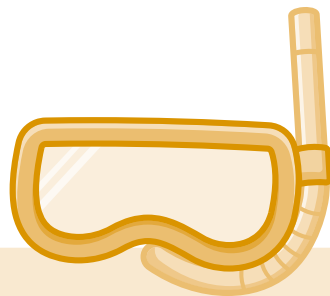
Anmeldeportal



10 €



ab 10 Jahren



Bist du bereit für ein neues Abenteuer? Tauchen ist leichter, als Du denkst! Genieße eine bisher unbekannte Freiheit und Schwerelosigkeit. Lerne neue Freunde kennen! Freue Dich auf eine neue Herausforderung und tauche ein in eine neue Welt! **Denk an Badekleidung.**





**(UN)SINN**

# GESTALTE DEIN BILD



07. & 14.09.2024 | 2 Termine



10.00 - 12.15 Uhr



VHS Sundern



Natalia Gavriľiuc



VHS Kurs-Nr.: 207-070



29,00 €



6 - 10 Jahre

weitere Termine:

05. & 12.10. Kurs-Nr. 207-072,  
30.11. & 07.12. Kurs-Nr. 207-074

In dem Kurs lernen Kinder, ein Bild (Acryl) eigenständig zu gestalten. In einem ersten Schritt lernen Sie die Technik des Zeichnens kennen und können diese dann direkt praktisch anwenden, indem sie ein eigenes Motiv entwerfen bzw. ein Motiv aus der Ferne abzeichnen. Im Anschluss daran erlernen sie die Farblehre (Mischen von Farben/ Tönungsgrade/ Farbwirkung) und wenden auch diese praktisch an.

Am Ende des Kurses halten die Teilnehmenden ein fertiges Bild aus Acryl in den Händen.

**Bitte mitbringen:**

**Mind. 3 verschiedene Pinsel,  
Leinwand 28x30cm, Bleistift,  
Radierer, Palette zum Mischen**

# MALEN MIT AQUARELLFARBEN

Du zeichnest gerne, traust Dich aber manchmal nicht so ganz, deiner Fantasie freien Raum zu lassen? Dann bist Du in diesem Kurs der VHS genau richtig: Du lernst nicht nur die Technik des Zeichnens kennen, sondern wirst auch in die Aquarelltechnik „a la prima“ eingeführt: Zunächst wählst du dir ein Motiv aus, das als Vorlage für deine Zeichnung dient, anschließend nutzt du dann Aquarellfarben, um dein Bild zu gestalten.

**Bitte mitbringen: Pinsel 1, Pinsel 6, Pinsel 15, Aquarellpapier A4, Pinselbecher, Aquarellfarben mind. 12 Stück**



21. & 28.09.2024 | 2 Termine



10.00 - 12.15 Uhr



VHS Sundern



Natalia Gavriiliuc



VHS Kurs-Nr.: 207-076



29,00 €



6 - 10 Jahre

weitere Termine:

19. & 26.10. Kurs-Nr. 207-078,  
16. & 23.11. Kurs-Nr. 207-080

(UN) SINN

# ACRYL-MALKURS

Du malst gerne? Dann bist Du hier genau richtig!



02.10.2024 | 1 Termin



16.00 - 17.00 Uhr



VHS Sundern



Michaela Pieper



VHS – Kurs-Nr. 207-400



23 €



10 - 16 Jahre

Im Vordergrund steht der Spaß am Malen und der Umgang mit Farben. Ich gehe auf Deine Bedürfnisse und Möglichkeiten ein und unterstütze Dich bei Deiner kreativen Malerei. Du darfst auch gerne verschiedene Wunsch-Vorlagen und/oder -Motive mitbringen.

**Bitte mitbringen:**

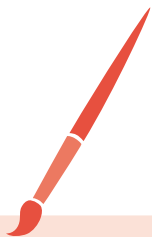
**Malkittel, Malunterlage, Zewa, Keilrahmen (ca. 30x40), Acrylfarbe, verschiedene Pinsel, Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi, Lineal**

weitere Termine:

06.11. Kurs-Nr. 207-402,

27.11. Kurs-Nr. 207-404

# MALEN AM SEE



Wir skizzieren und malen den Amecker See, die bunte Landschaft und Wasservögel, probiert es einfach aus! Die Motive entstehen im Postkarten- und DIN A4-Format.



08.10.2024 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Jugendraum Amecke



Susanne Thoß



Anmeldeportal



5 €



ab 7 Jahren

(UN) SINN

# „CITYTOUR IM DUNKELN“

## Blindenparcours in Siegen

### HERBSTFERIEN



15.10.2024 | 1 Termin



08.30 - 17.30 Uhr



Rathausplatz Sundern



Team vom Jugendbüro



Anmeldeportal



10 €



ab 11 Jahren

Wir fahren mit dem Zug nach Siegen. Dort besuchen wir zunächst das Dunkelcafé in Siegen. Dort erkunden wir, ausgestattet mit lichtundurchlässiger Brille und Taststock, die City mal anders – denn unser Augensinn fällt weg. Nach dem Blindenparcours habt ihr Zeit die Stadt sehend zu erkunden, etwas Essen oder Shoppen zu gehen.

# LÖFFEL BUTTERMESSER

Eine Schnitzwerkstatt

Aus plumpen Holzrohlingen werden hübsche Haushaltswerkzeuge gefertigt. Wir verarbeiten verschiedene Hölzer wie Birke, Erle zu Löffeln, Messern oder ähnlichen Gerätschaften. Hierzu gehen wir nicht nur mit verschiedenen Werkzeugen wie Hohleisen, Schnitzmessern und Ziegeklingen um, wir werden auch raspeln und schleifen, bis wir zu einem individuell gefertigten Werkstück kommen.

Wer möchte, kann Schnitzschutzhandschuhe oder das eigene Schnitzmesser mitbringen.



09.11.2024 | 1 Termin



10.00 - 13.30 Uhr



VHS Sundern



Brinja Steinweg



VHS Kurs-Nr.: 208-015



50,50 €



ab 8 Jahren

(UN) SINN

# WEIHNACHTSBAUM- SCHMUCK



09.11.2024 | 1 Termin



14.00 - 18.00 Uhr



VHS Sundern



Brinja Steinweg



VHS Kurs-Nr.: 208-020



47,50 €




ab 6 Jahren

Ein weihnachtliches UpCycling steht uns bevor. Wir erschaffen wunderbar funkelnden Weihnachtsbaum Schmuck aus Materialien, die dafür ursprünglich nicht vorgesehen waren. Es wird weihnachtlich, glitzernd, besinnlich und duftend bei dieser Weihnachtsbaum-Schmuck-Werkstatt.

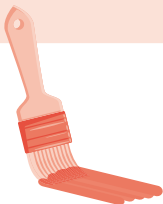




# ALLES RUND UMS BRETT



Ihr malt, bastelt und spielt. Die Bretter sind ganz unterschiedlich und regen eure Fantasie an. Für individuelle Brettspiele bleibt Zeit zum Spielen.



28.11.2024 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Jugendraum Amecke



Susanne Thoß



Anmeldeportal



5 €



ab 8 Jahren

(UN) SINN

# DEIN DALAPFERD



03.09.2024 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knappstein



Anmeldeportal



5 €



ab 6 Jahren

Das Dalapferd kommt aus Schweden. Dort ist es ein sehr bekanntes Holzspielzeug, das es aber auch als Ausmalbild gibt, oder welches Künstler\*innen immer wieder mit neuen Mustern füllen. Auf Karten, Geschirr oder T-Shirts.

Du kannst dein Dalapferd auf eine Leinwand, oder mit Porzellanstiften auf eine weiße Tasse malen. Du erfährst auch noch einiges über das Dalapferd, z. B. dass es 2024 genau 400 Jahre alt wird, obwohl es gar nicht so alt aussieht.

# STABPUPPEN

Puppen gibt es schon seit der Steinzeit. Allerdings haben sie sich im Lauf der Zeit sehr geändert. Von Puppen aus Steinen oder Knochen bis zur Barbie war es ein langer Weg. Aber alle haben ihre eigenen Geschichten.

Du baust eine Stabpuppe, und gibst ihr eine eigene Persönlichkeit, indem du sie nach deiner Vorstellung gestaltest. Dazu kannst du gerne Stoffreste, Wolle und Upcyclingmaterialien sammeln und mitbringen.



24.09.2024 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Anmeldeportal



5 €



ab 8 Jahren

(UN) SINN

# VOM ANDEREN STERN



7. & 10.10.2024 | 2 Termine



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Anmeldeportal



5 €



ab 8 Jahren

Glaubst du, dass es auf anderen Sternen Leben gibt? Es gibt Menschen, die sind davon überzeugt, oder sind das doch nur Gerüchte? Beweisen kann man auf jeden Fall nichts. Aber die Vorstellung, Freunde auf einem anderen Stern zu finden, wäre doch bestimmt sehr spannend. Wie stellst du dir so einen neuen Freund oder Freundin vor? Mit Gips geben wir deiner/m neuen Freund\*in vom anderen Stern eine Gestalt. Anschließend bemalen und bekleiden wir sie.



# JAHRESZEITEN IM ZEITRAFFER

Künstler\*innen beschäftigen sich immer schon mit den 4 Jahreszeiten. In vielen Museen findet man solche Bilder. Aber schön wäre es auch, die vier Jahreszeiten zu Hause an eine Wand hängen zu können. Also – malen wir sie doch. Wir malen aber nicht 4 Bilder, sondern ziehen sie wie in einem Zeitraffer auf 1 Bild zusammen. Dazu nutzen wir Leinwände und Ölfarben. Das dauert schon eine Zeit, aber das Ergebnis wird dafür echt super. Deshalb nutzen wir 2 Termine.



12. & 19.11.2024 | 2 Termine



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Anmeldeportal



5 €



ab 10 Jahren

(UN) SINN

# RUDOLPH THE RED-NOSED REINDEER



10.12.2024 | 1 Termin



16.00 - 18.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Anne Knapstein



Anmeldeportal



5 €



ab 8 Jahren

Rentiere kennt jeder, aber Rudolph ist ein ganz besonderes. Mit seiner roten Nase kennt es auch jedes Kind. Aber möchtest du deinen eigenen Rudolph mit nach Hause nehmen? Kannst du, nachdem du ihn als Stofftier selbst genäht und ausgestopft hast.



# MACHT EUER EIGENES PROGRAMM!

Das KUMO der Jugendkunstschule Schmallenberg kommt nach Sundern. KUMO? Das ist ein Kunstmobil, ein Bulli voller Materialien für die Kunstangebote, die ihr schon immer mal ausprobieren wolltet: Malatelier, Holzwerkstatt, Bildhauerei, Theater, Film, Fotografie, Graffiti, Upcycling, Nähwerkstatt und vieles mehr. Bei diesem ersten Termin, der Auftaktveranstaltung plant ihr zusammen mit einer Künstlerin der Jugendkunstschule euer eigenes kreatives Kunstprogramm. Und ihr verabredet an welchen Tagen das KUMO nach Sundern kommt, um mit euch eure Ideen umzusetzen.



10.09.2024 | weitere Termine werden gemeinsam vereinbart



17.00 - 19.00 Uhr



kreativWerkstatt  
im Kunstverein Sundern-Sauerland



Jugendkunstschule Schmallenberg



Anmeldeportal



kostenfrei



8 - 10 Jahre

(UN) SINN



GEWUSST WIE



# ERSTWAHLPROFIS

auch in Sundern!

Bei jeder Wahl gibt es junge Menschen, die zum ersten Mal das Recht haben, ihre Stimme abzugeben: Die Erstwähler:innen! Sie über Politik zu informieren und über die Bedeutung von Demokratie zu sensibilisieren ist eine bleibende Aufgabe. Das Projekt „Erstwahlprofis“ möchte genau dort ansetzen: In dem Projekt werden Jugendliche und junge Erwachsene zu Wahlhelfer\*innen ausgebildet und zugleich für die Demokratie begeistert. Es ist niedrigschwelliger Einstieg für kurzfristiges ehrenamtliches Engagement und die Auseinandersetzung mit demokratischen Werten. Das Projekt ist durch „Haus Rissen“ – eine Einrichtung der politischen Bildung in Hamburg – ins Leben gerufen worden. Die Abteilung „Bürgerdienste“ der Stadt Arnsberg und die VHS Arnsberg/Sundern haben sich dazu entschlossen, das Projekt in die Region Sundern zu tragen, um auch hier für neue Akzente zu sorgen. Im Seminar lernen die Teilnehmenden durch abwechslungsreiche Methoden und ein großes Rollenspiel alles, was sie brauchen, um am Tag als Expert\*innen auftreten zu können.

Weitere Infos und Termine bei der vhs Arnsberg / Sundern



Dr. Tobias Schulte, Tel.: 02933 9099504 / [t.schulte@vhs-arnsberg-sundern.de](mailto:t.schulte@vhs-arnsberg-sundern.de)

# JONA IST WÜTEND



10.09.2024 | 1 Termin



15.00 - 16.30 Uhr



Kreativräume der Stadtbücherei  
Sundern



Nadine Deimel



Anmeldeportal



5 €



5 - 8 Jahre



Jona ist wütend - und zwar ganz schön dolle. Die kleine Schmetterline boxt, faucht und schimpft, bis die Wut sich dann nach und nach verändert und sie sich gar nicht mehr so alleine fühlt...

Eine neue Reise mit Jona durch die Wut, mit all ihren Facetten. Zum Lauschen und Mitmachen, denn hier lernen wir ganz nebenbei traumatherapeutisch erprobte Übungen zur Stressregulation.

Wie Frederick, die Maus in dem Bilderbuch von Leo Lionni, wollen wir die Farben der Natur sammeln. Nach dem gemeinsamen Lesen des Buches legen wir im nahe gelegenen Wäldchen Farbpaletten an und sammeln Waldmaterialien in verschiedenen Farben.



08.10.2024 | 1 Termin



14.00 - 17.45 Uhr



Rathausplatz



LIZ Möhnesee



Anmeldeportal



5 €



5 - 7 Jahre

# FLINKE FINGER, FLOTTER TEXT

## 10-Finger-Tastschreiben



31.10.2024 | 5 Termine



16.30- 18.45 Uhr



VHS Sundern



Ingo Lange



VHS – Kurs-Nr. 501-830



101,40 €



ab 10 Jahren

Wo war das W noch gleich? Auch der beste PC führt nicht daran vorbei: Ob in Schule, Beruf oder privat, Texte werden immer noch über die Tastatur eingegeben. Dabei kostet das berüchtigte Zwei-Finger-Suchsystem Zeit, es produziert Fehler und raubt die Motivation am Schreiben.

In diesem Kurs lernt ihr, Texte schnell und richtig einzugeben - und zwar mit zehn statt zwei Fingern! Dazu üben wir einen effizienten Umgang mit der Tastatur und trainieren die Griffsicherheit. Das zugrundeliegende Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

**Bitte einen Stift mitbringen.**

# UKULELE

## Einsteiger & Refresher

Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag. Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen von Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Motto: 4 Saiten sind weniger als 6!**

Bitte gebt unbedingt bei der Anmeldung an, ob ihr eine Leih-Ukulele benötigt.

**Leih-Ukulele: 5€**



08.09.2024 | 1 Termin



11.00 - 15.00 Uhr



VHS Sundern



Dietmar Spatz



VHS – Kurs-Nr. 213-152



63 €



auch für Kinder ab 8 Jahren  
(auch ohne Eltern)

GEWUSST WIE

# UKULELE

## Refresher & Fortgeschrittene

Für alle die schon etwas Ukulele spielen können bieten wir einen Aufbaukurs an: Ihr solltet die normalen Grundakkorde C, F, G im Wechsel fließend spielen können. Ihr erlernt bei dem renommierten Künstler, Musiker und Ukulele-Spezialisten Didi Spatz, wie verschiedenen Anschlag- und Zupftechniken gespielt werden. Wir erarbeiten einen kleinen aber feinen Konzertplan. Schickt dazu gerne vorab eure Wunschlieder Didi Spatz zu. Ein Teil davon wird an diesem Tag erarbeitet. Das motiviert noch mehr und führt zu schnelleren Erfolgen. Ziel: Nach diesem Kurs habt ihr eine kleine Songauswahl erarbeitet und könnt diese daheim zum „Besten“ geben. Es soll auch dazu führen, zuhause autodidaktisch weiter üben zu können. Eine Ukulele mit der Stimmung gCEA ist mitzubringen. Achtet darauf, dass ihr keine Haltearbeit mehr leisten müsst und die Ukulele nicht mehr wegrutscht. Gebt bitte bei der Anmeldung an, ob eine Leih-Ukulele benötigt wird. Bringt Linkshänder-Ukulelen bitte selber mit. **Leih-Ukulele: 5€**  
**Bitte mitbringen: Schreibutensilien und etwas zu trinken.**



# UKULELE

Refresher & Fortgeschrittene



13.10.2024 | 1 Termin



11.00 - 15.00 Uhr



VHS Sundern



Dietmar Spatz



VHS – Kurs-Nr. 213-165



63 €



auch für Kinder ab 8 Jahren  
(auch ohne Eltern)



01.12.2024 | 1 Termin



11.00 - 15.00 Uhr



VHS Sundern



Dietmar Spatz



VHS – Kurs-Nr. 213-155



63 €



auch für Kinder ab 8 Jahren  
(auch ohne Eltern)

GEWUSST WIE

# MUNDHARMONIKA

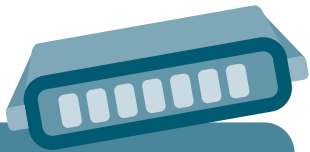
## Einsteiger & Refresher

An einem Tag Mundharmonika spielen(d) lernen: Ein Singer-Songwriter und Blues-Harp-Spezialist zeigt wie das geht!

Die Mundharmonika ist in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Am ersten Tag „geht schon die Post ab“ und man kann ein Lied spielen. Die Teilnehmer\*innen erlernen beim renommierten Blues Harp Virtuosen und Musikschulleiter die Basis und das rhythmische Grundlagenwissen zum Spielen auf der diatonischen Mundharmonika. Einfache Volkslieder, Traditionelles, Blues-Songs sowie die Blues-Kadenz können Sie nach diesem Schnupperkurs spielen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues-Harp-Mundharmonika Richter Stimmung ist mitzubringen oder im Kurs zu erwerben.**





08.09.2024 | 1 Termin



15.15 - 19.15 Uhr



VHS Sundern



Dietmar Spatz



VHS – Kurs-Nr. 213-185



63 €



auch für Kinder ab 8 Jahren  
(auch ohne Eltern)

# MUNDHARMONIKA

Einsteiger & Refresher



01.12.2024 | 1 Termin



15.15 - 19.15 Uhr



VHS Sundern



Dietmar Spatz



VHS – Kurs-Nr. 213-188



63 €



auch für Kinder ab 8 Jahren  
(auch ohne Eltern)

GEWUSST WIE

# MUNDHARMONIKA

Refresher & Fortgeschrittene



13.10.2024 | 1 Termin



15.30 - 19.00 Uhr



VHS Sundern



Dietmar Spatz



VHS – Kurs-Nr. 213-192



63 €



auch für Kinder ab 8 Jahren  
(auch ohne Eltern)

An einem Tag Mundharmonika alles spielen lernen: Ein Singer Songwriter und Blues-Harp-Spezialist zeigt wie das geht! Am ersten Tag geht schon die "Post" ab und ihr könnt eure Vorkenntnisse auffrischen und vertiefen. Ihr lernt beim renommierten Blues-Harp-Virtuosen und Musikschulleiter die Feinheiten der Musik mit der diatonischen Mundharmonika. Mehrere Volkslieder, Traditionelles, Blues-Songs sowie die Blues-Kadenz könnt ihr nach diesem Vertiefungskurs sicher spielen. Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues-Harp-Mundharmonika in "Richter-Stimmung" ist mitzubringen oder im Kurs zu erwerben. Ein Lehrbuch mit CD kann vor Ort käuflich erworben werden (kein Kaufzwang).

# KOCHEN FÜR KIDS

Italienische Küche

Du bist mindestens 12 Jahre und möchtest gerne kochen lernen? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig: An einem Nachmittag lernst Du, wie man schnell und einfach italienische Gerichte kochen kann: Bolognese-Saucen mal ohne Pasta, ... und vieles mehr.

Am Ende des Kurses wird eine Umlage von max. 15 Euro für die Lebensmittel erhoben. Bitte das Geld zum Kurstag mitbringen. Bitte mitbringen: Neugier, scharfes Messer, Schürze, Küchentuch, kleine Gefäße für Kostproben.



07.10.2024 | 1 Termin



16.00 - 19.00 Uhr



Küche der Hauptschule Sundern

(erreichbar über den Parkplatz der Hauptschule)



Raffaela Giampietro



VHS – Kurs-Nr. 305-200



25 €



ab 12 Jahren

# RITTER OHNE FURCHT & TADEL

im Sauerland-Museum



09.11.2024 | 1 Termin



15.15 - 18.45 Uhr



Rathausplatz



Jugendbüro



Anmeldeportal



5 €



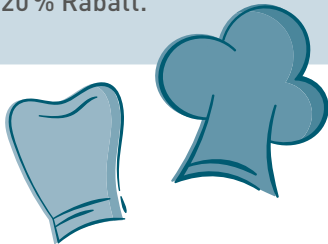
ab 5 Jahren

Begebt euch auf eine Zeitreise ins Mittelalter. Taucht mit euren Freunden ein in die Welt der Ritter und Burgen. Nachdem ihr euch alle als Ritter oder Burgfräulein verkleidet habt, erfahrt ihr etwas über die berittenen Krieger und werdet selbst zum Ritter geschlagen. Anschließend erstellt ihr an einer interaktiven Station euer eigenes Familienwappen und bastelt einen Ritterhelm.

# BURGER HAUSGEMACHT

Wenn Du schon immer einmal wissen wolltest, wie ein richtiger Burger zubereitet wird, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig: An einem Nachmittag wirst Du einen leckeren Burger zaubern.

Jeder Teilnehmende erhält im Anschluss an den Kurs einen Gutschein für SEVERIN Produkte 20% Rabatt.



08.10.2024 | 1 Termin  
15.10.2024 | 1 Termin

🕒 15.00 - 18.00 Uhr

📍 Die Fabrik, Sundern

👤 Sibylle Rohe-Tekath

📱 VHS – Kurs-Nr. 305-185 & 305-187

📌 37,50 €

👥 13 - 16 Jahre

GEWUSST WIE

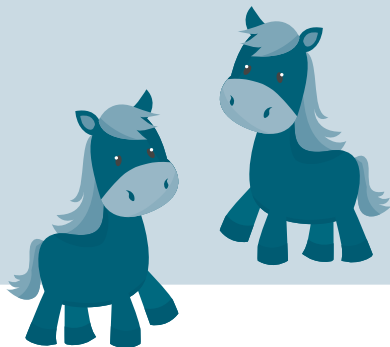
# ELTERN - KIND - PONYZEIT

Ponyworkshop für 2- bis 4-Jährige

Gemeinsam lernen wir die Ponys kennen, striegeln und versorgen sie. Spielerisch können die Kinder erste Erfahrungen auf dem Ponyrücken machen. Bitte bring ein kleines Picknick mit. Unsere kleine Ponybande freut sich schon auf Euch!

**An dem Kurs kann nur eine Begleitperson pro Kind teilnehmen.**

**Der Kurs ist nur für Familien, die noch nicht teilgenommen haben.**



# ELTERN - KIND - PONYZEIT

Ponyworkshop für 2- bis 4-Jährige

 07.09.2024 | 1 Termin

 09.00 - 10.30 Uhr

 Potts Bauernhof

 Leonie Müskens

 Anmeldeportal

 15 €

 2 - 4 Jahre in Begleitung  
einer erwachsenen Person

 07.09.2024 | 1 Termin

 10.45 - 12.15 Uhr

 Potts Bauernhof

 Leonie Müskens

 Anmeldeportal

 15 €

 2 - 4 Jahre in Begleitung  
einer erwachsenen Person

GEWUSST WIE

# DIE WILDE PONYHERDE

Ponyworkshop für Mini's



16.11.2024 | 1 Termin



10.30 - 12.30 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müsekens



Anmeldeportal



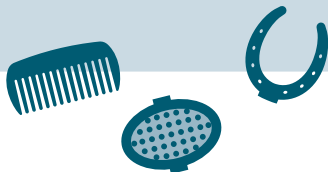
15 €



3 - 5 Jahren (ohne Eltern)

Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Ponys ein. Wir pflegen und versorgen sie, erkunden mit den Ponys die Natur und spielen spannende Reiterspiele in der Reithalle. Die Ponyherde auf Potts Bauernhof freut sich schon auf Euch! Bitte bring ein kleines Picknick mit.

Der Kurs ist nur für die Kinder, die noch nicht teilgenommen haben. Der Kurs findet ohne Begleitung der Eltern statt.



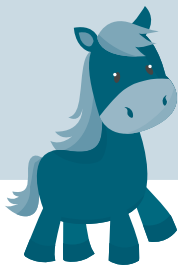


# AUF DIE PONYS, FERTIG LOS...

Ponyworkshop für Maxi's

Gemeinsam entdecken wir die Welt der Ponys. Wir putzen und versorgen sie, lernen ihre Sprache und den richtigen Umgang mit ihnen kennen und werden so zu echten Ponyexperten. Und dann geht es auf die Ponys, fertig los. In der Reithalle reiten wir, führen die Ponys und erleben spannende Reiterspiele. Bitte bring ein kleines Picknick mit.

**Der Kurs ist nur für die Kinder, die noch nicht teilgenommen haben.**



16.11.2024 | 1 Termin



13.30 - 16.30 Uhr



Potts Bauernhof



Leonie Müskens



Anmeldeportal



20 €



6 - 9 Jahre

GEWUSST WIE

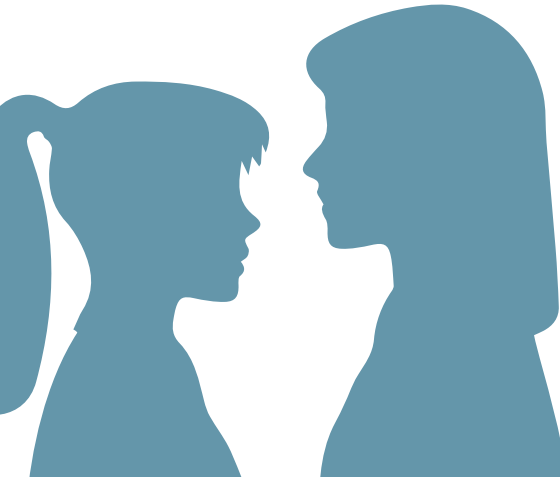
# MUMMY & ME

## Ein Team auch in stürmischen Zeiten

Was hat ein Säbelzahneisbär mit Baustellen im Kopf zu tun? Und warum kann uns gerade dann ein kleiner Schmetterling helfen? Auf diese Fragen bekommt ihr bei unserem gemeinsamen Mütter-Töchter Workshop garantiert eine Antwort! Wir machen es uns ganz gemütlich und tauchen ab in die Welt der Neurobiologie. Ihr lernt, wie euer Gehirn funktioniert und was in stürmischen Zeiten in eurem Nervensystem so los ist. Beim Auftauchen helfen uns die sog. S-O-S Übungen: eine Reihe von einfachen Körperübungen, die wunderbar helfen, euer Nervensystem zu trainieren. So könnt ihr Stress, der aufkommt, immer besser regulieren. Mehr Konzentration, mehr Entspannung beim Lernen, erholsamer Schlaf und weniger innere Unruhe und Grübeln - für Mütter und Töchter. ;) Ihr stärkt euch für besondere Zeiten und bekommt das passende Handwerkszeug für alle Wellen!

# MUMMY & ME

Ein Team auch in stürmischen Zeiten



09.11.2024 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Aula Marienschule



Nadine Deimel



Anmeldeportal



10 € pro Mutter-Tochter-Team



9 - 11 Jahre + Mutter

GEWUSST WIE

# MUMMY & ME 2.0

Ein Team auch in stürmischen Zeiten



16.11.2024 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Aula Marienschule



Nadine Deimel



Anmeldeportal



10 € pro Mutter-Tochter-Team



9 - 11 Jahre + Mutter

Du hast bereits im ersten Mummy & Me Workshop mit deiner Mama die Nervensystembrille aufgesetzt und Einblicke ins autonome Nervensystem bekommen? Du weißt, was die sog. Schmetterlingsübungen sind? Dann komm in unsere Fortsetzung. Neues Wissen, gemeinsames Losflattern und eine gemütliche Mummy & Me Zeit warten auf euch.

# SOS-FAMILIENZEIT

Dieser Nachmittag ist für die komplette Familie gemacht. Wir tauchen ein in die Welt des autonomen Nervensystems, um zu erforschen, wo Stress entsteht, was er macht und warum er uns eigentlich nur helfen möchte. Mit den S-O-S Übungen (Somatisch Orientierte Sicherheit) nach Kati Bohnet lernt ihr ein "Werkzeug" kennen, das helfen kann, euch in stressigen Situationen leichter zu regulieren. Wie können wir uns im Alltag in stressigen Momenten besser verstehen? Welche Rituale können uns dabei unterstützen? Das alles nehmt ihr mit – völlig alltags-tauglich für Klein und Groß.



28.09.2024 | 1 Termin



15.00 - 18.00 Uhr



Aula Marienschule



Nadine Deimel



Anmeldeportal



5 € p.P.



Kinder im Grundschulalter + Familie

GEWUSST WIE

	Montag	Dienstag	Mittwoch
August	5	6	7
	12	13	14
	19	20	21
	26	27	28
September	2	3 Dein Dalapferd	4
	9	10 Eigenes Programm!	Jona ist wütend
	16	17	18
	23	24 Stabpuppen	25
	30		
Oktober		1	2 Acryl Malkurs
	7 Vom anderen Stern	Kochen für Kids	8 Malen am See
	14	15 Citytour im Dunkeln	Burger Hausgemacht
	21	22	23
	28	29	30

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	
			1
5 Bauernhof entdecken	6	7 Gestalte dein Bild Kids Kochen Ponyzeit	8 Ukulele Mundha.. Burger
12	13	14 Gestalte dein Bild	15 Burger Hausgemacht
19 Herbstschätze sammeln	20	21 SunkaTanka Mini Maxi Aquarell	22
26	27	28 Malen mit Aquarell SOS- Familienzeit	29
3	4	5 Gestalte dein Bild	6
10 Vom anderen Stern	11	12 Gestalte dein Bild	13 Ukulele Mundharm..
17	18	19 Malen mit Aquarell	20
24	25	26 Malen mit Aquarell	27
31 Flinke Finger, flotter Text			

	Montag	Dienstag	Mittwoch
November			
	4	5 Ritter ohne Furcht und Tadel	6 Acryl Malkurs
	11	12 Jahreszeiten im Zeitraffer	13
	18	19 Jahreszeiten im Zeitraffer	20
	25	26	27 Acryl Malkurs
Dezember			
	2	3	4
	9	10 Rudolph the Red-Nosed Rendeer	11
	16	17	18
	23	24	25
	30	31	

## NOTIZEN

---



---



---



Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1	2 Potts Bauernhof	3
7	8	9 Parcours... Mummy... Messer... Weihnachts...	10
14 Lasertag	15 Ritter ohne Furcht & Tadel	16 Potts... Mummy 2.0... Ponyworkshops... Koblde... Aquarell...	17 Tabaluga Musical
21	22	23 Biwak Bau Aquarell	24
28 Alles rund ums Brett	29	30 Schnuppertauchen Gestalte...	
			1 Mundharm... Ukulele
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**JUGENDBÜRO**  
STADT SUNDERN

**JUGENDBÜRO**  
**STADT SUNDERN**

Jana Tillmann & Lena Cramer  
Rathausplatz 1  
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 81-261 & -112  
jugendbuero@stadt-sundern.de  
www.jugendbuero-sundern.de



**KULTURBÜRO**  
**STADT SUNDERN**

Uta Koch  
Rathausplatz 1  
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 81 209  
u.koch@stadt-sundern.de



**VHS**  
**ARNSBERG-SUNDERN**

Franz-Josef-Tiggas-Platz 1  
59846 Sundern

Tel. 0 29 33 - 90 99 505  
www.vhs-arnsberg-sundern.de

**X-TRA**

Ein Kooperationsangebot  
der VHS Arnsberg-Sundern,  
Kulturbüro Sundern und  
Jugendbüro Sundern.



Bleib auf dem neusten Stand! Scanne den QR-Code und trag dich dort für den E-Mailverteiler ein oder schick uns einfach eine E-Mail an: [jugendbuero@stadt-sundern.de](mailto:jugendbuero@stadt-sundern.de)

