



# EKS-Fit - Erich-Kästner-Schule Dreieich

## Programm Oktober 2022 - März 2023

### - AUSFLUG - Excursion zur Baierhansen Wiese

[Alexandra Schwedler] Wir machen einen Ausflug zu den Baierhansen Wiesen und beobachten und Bestimmen dort heimische Tiere und Pflanzen. Anhand einiger Bestimmungshilfen kannst du selbst herausfinden wie die Tiere und Pflanzen heißen. Zur Erinnerung gestaltest du dir dein eigenes Naturbild für zu Hause.

#### Für 1. und 2. Klasse

**Termin: Donnerstag, 6. Oktober 2022**

**14.30-16.00 Uhr**

**Mitbringen:** Trinkflasche, wettergeeignete Bekleidung tragen

**Kosten: 23 Euro inkl. Material**

---

#### Für 3. und 4. Klasse

**Termin: Donnerstag, 13. Oktober 2022**

**14.30-16.00 Uhr**

**Mitbringen:** Trinkflasche, wettergeeignete Bekleidung tragen

**Kosten: 23 Euro inkl. Material**

### - KREATIV - Superhelden

[Nathalie Barbian] Du schablonierst deinen Lieblings-Superheld auf eine grooooooße Leinwand und gestaltest diese mit Akrylfarben.

#### Für 3. und 4. Klasse

**Termin: Mittwoch, 12. Oktober 2022**

jeweils **14.30-16.30 Uhr**

**Mitbringen: Malkittel**

**Kosten: 20 Euro inkl. Material**

### - BEWEGUNG - Zumba Kids

[Iris Beiderbeck] Mit Zumba Kids werdet ihr richtig viel Spaß haben. Wir bewegen uns zu lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Songs und machen Spiele. Dabei lernt ihr eine kompette Tanz-Choreographie.

#### Für 1. und 2. Klasse

**Termin: Mittwochs, 2. / 9. / 16. und 23. November 2022**

jeweils **15.30-16.30 Uhr**

**Mitbringen:** Sportkleidung und -schuhe tragen, Trinkflasche mit Wasser gefüllt

**Kosten: 25 Euro**

---

#### Für 3. und 4. Klasse

**Termin: Mittwochs, 1. / 8. / 15. und 22. März 2023**

jeweils **15.30-16.30 Uhr**

**Mitbringen:** Sportkleidung und -schuhe tragen, Trinkflasche mit Wasser gefüllt

**Kosten: 25 Euro**

### **- KREATIV - Solarbetriebener Windgenerator**

[Alexandra Schwedler] In diesem Kurs stellst du deinen eigenen solarbetriebenen Windgenerator her. Gleichzeitig erfährst du, wie Solarstrom funktioniert. Wenn du Spaß am tüfteln hast, dann bist du hier genau richtig. Das Material wird komplett zur Verfügung gestellt.

**Für 3. und 4. Klasse**

**Termin: Donnerstag, 3. und 10. November 2022**

**jeweils 14.30-16.00 Uhr**

**Kosten: 41 Euro inkl. Material**

### **- LERNEN - Knigge leicht gemacht / Stil- und Etikette im Alltag**

[Alexander Bork] Lerne in diesem Workshop etwas über Tisch-Manieren, Körperhaltung & Kleidung, Benehmen im Restaurant, Husten, Niesen & Co., Bitte, Danke & Entschuldigung, Verhalten Freunden/Erwachsenen gegenüber, Schul-Knigge (Verhalten gegenüber Lehrkräften) sowie Stil- und Etikette im 18. Jahrhundert und heute.

Alle Teilnehmenden Kinder können das Erlernte in Form von Rollenspielen testen und ausprobieren. Der Kurs beginnt und endet mit einem Quiz und alle Kinder erhalten am Ende ein „Knigge-Diplom“ ausgehändigt.

**Für 3. und 4. Klasse**

**Termin: Montag, 7. November 2022**

**15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 11 Euro**

### **- KREATIV - Paracord-Armbänder**

[Annette Küllmer/www.und-was-machst-du.de] „Aus Schnüren, die Paracord genannt werden, weil es Schnüre sind, die Paraglider benutzen, werden wir Armbänder, oder auch Schlüsselanhänger in den verschiedensten Farben flechten. Da Paracord ein sehr stabiles, haltbares Material ist, können die geflochtenen Sachen bis zu 60° in der Waschmaschine gewaschen werden und sind demnach immer wieder verwendbar.“

**Alle Klassen**

**Termin: Dienstag, 29. November 2022**

**15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 13 Euro für 2 Armbänder**

### **- KREATIV - Weihnachtsbasteln mit Naturmaterialien**

[Alexandra Schwedler] Wir basteln aus reinen Naturmaterialien eine schöne Weihnachtsdekoration. Dabei darfst du ganz individuell aussuchen, was dir gefällt. Material inkl. Kerzen sind ausreichend vorhanden.

**Alle Klassen**

**Termin: Donnerstag, 8. Dezember 2022**

**14.30-16.00 Uhr**

**Kosten: 23 Euro inkl. Material**

### **- KREATIV - Fadenflechten zu Weihnachten**

[Annette Küllmer/www.und-was-machst-du.de] „Einen Schneemann, einen Elch oder einen Weihnachtsmann? Du darfst es dir aussuchen und ihn erst einmal farbenfroh bemalen. Während der Trockenzeit kommt die Deko zum Zuge und der dicke Bauch wird mit Fäden versehen, sodass ihr lustige Weihnachtsanhänger zu Hause habt.“

**Für 1. - 4. Klasse**

**Termin: Dienstag, 13. Dezember 2022**

**15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 13 Euro pro Kind für 1 Motiv**

### - KREATIV - Lebkuchenhaus

[Nathalie Barbian] Knusper, knusper, knäuschen, wir verzieren unser leckeres Lebkuchenhäuschen - Naschen nicht ausgeschlossen - und hören dabei Märchen und weihnachtliche Musik.

#### Alle Klassen

**Termin: Mittwoch, 14. Dezember 2022**

**15.00-17.00 Uhr**

**Mitbringen:** Schürze

**Kosten: 22 Euro**

### - KREATIV - Bürsten-Flitzer

[Alexandra Schwedler] Mach aus deiner Bürste ein Tier, eine Figur oder ein Fabelwesen. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Der Bürsten-Flitzer wird von einer kleinen Schaltung angetrieben. Wir löten, schleifen und verarbeiten verschiedene Materialien.

#### Für 3. und 4. Klasse

**Termin: Donnerstag, 12. Januar 2023**

jeweils **14.30-16.00 Uhr**

**Kosten: 13 Euro inkl. Material**

### - KREATIV - Nagelbilder erstellen

[Annette Küllmer / [www.und-was-machst-du.de](http://www.und-was-machst-du.de)] „Nagelbilder habt ihr wahrscheinlich schon des Öfteren gemacht, jedoch sollen es dieses Mal ganz besondere sein. Ein Heißluftballon. Ein wasserspritzender Elefant oder ein Kopf, der eine Pusteblume pustet. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, jeder darf sein Wunschmotiv auf einem 30x30 cm großen Brett herstellen.“

#### Für 3. und 4. Klasse

**Termin: Dienstags, 17. und 24. Januar 2023**

jeweils **15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 22 Euro pro Kind für 1 Brett**

### - BEWEGUNG - Ju-Jitsu Schnupperkurs

[Robin Ruff] Ju-Jitsu ist eine sehr realistische und effektive Selbstverteidigungssportart, die aus verschiedenen anderen Disziplinen entwickelt wurde. Neben der kindgerecht vermittelten Selbstverteidigung und Selbstbehauptung stehen im Training vor allem Fitness, Körperbeherrschung und natürlich auch der Spaß im Vordergrund.

#### Alle Klassen

**Termin: Mittwochs, 25. Januar, 1. / 8. / 15. und 22. Februar**

jeweils **15.30-17.00 Uhr**

**Kosten: 26 Euro**

**Mitbringen:** Jogginghose, T-Shirt und eine Trinkflasche gefüllt mit Wasser

### - GESUNDHEIT - Traumzeiten

[Birgit Becker] Auch Kinder sind schon gestresst, können sich nicht richtig konzentrieren, sind zappelig, haben Kopfschmerzen oder können am Abend nur schwer einschlafen. In dem 5-wöchigen Kurs lernen die Kinder mit Unterstützung des kleinen Delfins, wie sie sich mit Hilfe der progressiven Muskelentspannung und Atemübungen jederzeit selber gut entspannen können. Außerdem bringt der kleine Delfin die Kinder zu einer geheimnisvollen Insel.

#### alle Klassen

**Termin: Dienstags, 31. Januar / 7. / 14. / 28. Februar 2023**

jeweils **16.00-17.00 Uhr**

**Kosten: 25 Euro**

**Mitbringen:** Matte zum darauf liegen, Decke, evtl. Kissen, warme Socken, gerne das Kuschtier

## **- GESUNDHEIT - Hören, Lauschen, Spüren – Sinneswahrnehmungen mit Klangschalen**

[Birgit Becker] Klangschalen regen alle Sinne an. Sie glänzen golden und wenn man sie mit den Fingerkuppen berührt oder mit einem Schlägel zum Klingen bringt, ertönt ein vielfältiger Klang. Dieser setzt sowohl einen akustischen als auch einen vibro-taktilen Reiz und stimuliert dadurch gleichzeitig die auditive und somatosensmotorische Wahrnehmung, also das Hören und Fühlen. Die Spiele mit der Klangschale schulen die Sinneswahrnehmung, die zentrale Grundlage für Kommunikation und Lernen ist; fördern Grob- und Feinmotorik; motivieren die Kinder und stärken dadurch ihre Konzentration und Ausdauer; regen die Fantasie an und fördern die Kreativität; stärken die sozialen und kommunikativen Fähigkeiten der Kinder. Die Arbeit mit weiteren Klanginstrumenten runden den Kurs ab.

**alle Klassen**

**Termin: Dienstags, 7. / 14. / 21. und 28. März 2023**

jeweils **15.00-16.00 Uhr**

**Kosten: 29 Euro**

**Mitbringen:** Matte/Unterlage zum liegen/sitzen, Decke, evt. Kissen, warme Socken, gerne das Kuscheltier

## **- KREATIV - Frühlingsbox**

[Nathalie Barbian] Wir gestalten ein Mini Gärtchen, pflanzen dabei Kräuter und Frühlingsblüher in eine schöne Holzbox, welche nach Lust und Laune bemalt und dekoriert werden darf.

**alle Klassen**

**Termin: Mittwoch, 29. März 2023**

**15.00-17.00 Uhr**

**Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf**

**Kosten: 23 Euro**