



# EKS-Fit - Erich Kästner-Schule Dreieich

## Programm Oktober 2023 - März 2024

### - KREATIV - Nähen für Anfänger

[Annette Küllmer/www.und-was-machst-du.de] „Wer möchte gerne den Umgang mit einer richtigen elektrischen Nähmaschine erlernen und sich seine eigenen Projekte nähen? Der ist hier genau richtig.

Gemeinsam machen wir unseren Nähmaschinenführerschein, lernen also den Umgang mit der Nähmaschine kennen und fangen dann an, unsere eigenen Projekte zu nähen. Was genau ihr nähen möchtet, sprecht ihr mit der Schneiderin Stephie ab, die Euch diese 4 Termine lang durch den Kurs führen wird. Solltet ihr schon Stoffe oder Ideen haben, dürft ihr diese gerne mitbringen.“

**Alle Kinder ab 8 Jahren**

**Termin: Montags, 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.23**

**15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 80€**

**Mitbringen:** Nähmaschine (kann ggf. auch geliehen werden)

### - KREATIV - Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

[Annette Küllmer/www.und-was-machst-du.de] „Wer möchte gerne den Umgang mit einer richtigen elektrischen Nähmaschine erlernen und sich seine eigenen Projekte nähen? Der ist hier genau richtig. Wart ihr schon im Anfängerkurs, baut dieser Kurs darauf auf. Gemeinsam machen wir unseren Nähmaschinenführerschein, lernen also den Umgang mit der Nähmaschine kennen und fangen dann an unsere eigenen Projekte zu nähen. Was genau ihr nähen möchtet, sprecht ihr mit der Schneiderin Stephie ab, die Euch diese 5 Termine lang durch den Kurs führen wird. Solltet ihr schon Stoffe oder Ideen haben, dürft ihr diese gerne mitbringen.“

**Alle Kinder ab 8 Jahren**

**Termin: Montags, 22.1., 5.2., 19.2., 4.3., 18.3.24**

**15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 100€**

**Mitbringen:** Nähmaschine (kann ggf. auch geliehen werden)

### - TECHNIK - Bürsten-Flitzer

[Alexandra Schwedler] Erschaffe aus einer Spülbürste einen bunten Flitzer. Die Spülbürste aus Holz wird mit einem Motor betrieben und von dir mit verschiedenen Materialien gestaltet. In der Aula findet dann ein Wettrennen statt.

**Für 1. und 2. Klasse**

**Termin: Mittwoch, 8.11.23**

**15.00-16.45 Uhr**

**Kosten: 15 Euro inkl. Material**

### - **TECHNIK**- Solarbetriebener Windgenerator

[Alexandra Schwedler] Wir bauen auf einer Holzplatte einen solarbetriebenen Windgenerator. Du gestaltest deine Landschaft mit verschiedenen Materialien. Es wird gesägt und gebohrt. Du baust den Motor selber ein und verdrahtest alles miteinander.

**Für 3. und 4. Klasse**

**Termin: Mittwoch, 15.11. und 22.11.23**

Jeweils **15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 45 Euro inkl. Material**

### - **KREATIV** - Filzbäume

[Annette Küllmer/www.und-was-machst-du.de] „Hast du schon mal mit der Nadel und bunter Märchenwolle gefilzt? Nein, dann komm vorbei und schau dir an wie wir einen tollen Weihnachtsbaum in einem Tontopf filzen. Ja, dann weißt du ja wie toll es ist und bist sicherlich wieder dabei.“

**Alle Klassen**

**Termin: Montag, 20.11.23**

**15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 18 Euro für 1 Baum**

### - **KREATIV** - Perlensterne

[Annette Küllmer/www.und-was-machst-du.de] „In der Vorweihnachtszeit möchten wir gemeinsam Perlensterne basteln. Auf einen Drahtstern werden in verschiedenen Größen und Farben Wachspferlen aufgefädelt, so dass diese dann den Tannenbaum oder das Fenster schmücken können.“

**Alle Klassen**

**Termin: Montag, 04.12.23**

**15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 16 Euro für 2 Sterne**

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

[Alexandra Schwedler] Wir basteln aus reinen Naturmaterialien eine schöne Weihnachtsdekoration. Leuchtmittel sind inklusive.

**Alle Klassen**

**Termin: Mittwoch, 13.12.23**

**15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 20 Euro inkl. Material**

### - **ENTSPANNUNG** - Traumzeiten für Kinder

[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.

Während des Kurses werden zusätzlich Klangschalen zur Schulung der Sinne eingesetzt.

**alle Klassen**

**Termin: Dienstags, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.23**

**jeweils 14.00-15.00 Uhr oder 15.00-16.00 Uhr**

**Kosten: 28 Euro**

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

**Termin: Dienstags, 20.02., 27.02., 05.03., 12.03.23**

**jeweils 14.00-15.00 Uhr oder 15.00-16.00 Uhr**

**Kosten: 28 Euro**

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

### - KREATIV - Vogelhaus

[Alexandra Schwedler] Wir bauen zusammen ein Vogelhaus. (Kleine Singvögel) Dieses kannst du dann in deinem Garten aufhängen oder verschenken. Unsere heimischen Vögel benötigen unbedingt Nisthilfen. Es wäre schön wenn du dabei bist.

alle Klassen

**Termin: Mittwoch, 21.02.24**

**14.45-16.45 Uhr**

**Kosten: 35 Euro**

### - AUSFLUG - Exkursion 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 finden wir gemeinsam heraus wer unsere Wiesen erblühen lässt.

alle Klassen

**Termin: Mittwoch, 6.3.24**

**15.00-17.00 Uhr**

**Mitbringen:** Trinkflasche, Rucksack, Sitzkissen, wettergeeignete Bekleidung tragen, Becherlupe falls vorhanden

**Kosten: 20 Euro**

### KREATIV - Paracord-Armbänder

[Annette Küllmer/www.und-was-machst-du.de] „Aus Schnüren, die Paracord genannt werden, weil es Schnüre sind, die Paragliders 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: Montag, 11.3.24**

**15.00-16.30 Uhr**

**Kosten: 16 Euro für 2 Armbänder**