

Gesundheit und Sport

Dem eigenen Körper auf der Spur!

Was passiert eigentlich in deinem Körper, wenn du rennst, springst oder dich richtig anstrengst? Warum schwitzt du? Welche Nahrungsmittel machen dich fit? Wie funktionieren deine Muskeln?

In diesem Kurs wirst du zum Körperforscher. Du lernst viel Wissenswertes über deinen Körper, stellst Forscherfragen und machst Experimente, um diese Fragen zu beantworten.

Dabei kommt natürlich der Sport nicht zu kurz! Dich erwarten verschiedene Lauf-, Sprung- und Kraftübungen, kleine Kraftzirkel, Reaktions- und Bewegungsspiele sowie knifflige Teamaufgaben. Du wirst ausprobieren, vergleichen, messen und eigene Vermutungen überprüfen. Du erforschst deinen Körper also nicht nur mit dem Kopf, sondern vor allem auch in Bewegung!



Musical

Mit Herz, Stimme und Bewegung die Bühne erobern

In einer Zeit, die zunehmend von digitalen Medien geprägt ist, eröffnet der Musical-Kurs einen lebendigen Raum, in dem Stimme, Körper und Fantasie wieder voll zum Einsatz kommen. Beim Musical geht es nicht darum, die perfekten Töne zu treffen oder wie ein Profi auf der Bühne zu stehen – sondern darum, aus sich herauszugehen und einfach Spaß zu haben.

Wenn Kinder gemeinsam singen, sich zur Musik bewegen und in andere Rollen schlüpfen, wird aus einer Gruppe im Handumdrehen ein Team und die Kinder merken, wie viel Kraft in ihnen steckt. Ganz nebenbei verlieren sie die Scheu, vor anderen zu sprechen, verfeinern ihr Gefühl für Rhythmus und

Bewegung und wachsen Stück für Stück über sich hinaus.

Im Musical-Kurs tauchen wir gemeinsam in die Welt des Musicals ein und probieren alles aus, was zum Singen und Schauspielern dazugehört. Als Grundlage nutzen wir ein Kindermusical rund um die Geschichte von Martin Luther King, welches den Kindern gesellschaftliche und christliche Werte wie Nächstenliebe, Toleranz, Gleichberechtigung, Freiheit und ein friedliches Miteinander vermittelt. Wir studieren passende Lieder ein, erarbeiten kleine Szenen und lassen gleichzeitig unserer Kreativität freien Lauf. Schritt für Schritt stellen wir so ein erstes kleines Musical-Abenteuer auf die Beine.

