



September 2010

## Neuigkeiten bei den Dachsen

### Aktiv über 50: Neues Kursprogramm für Senioren



Immer freitags, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr, läuft bei den Dachsen ein neuer Kurs „Aktiv ü 50“. Nach dem Sportarten-Karussell mit Trendsportarten für Kinder und Jugendliche und dem Instrumenten-Karussell der Musikschule gibt es damit für die Senioren 50+ einen neuen, abwechslungsreichen Fitness-Kurs.

„Weg vom Sofa – aktiv im Team Gleichgesinnter, mehr Beweglichkeit, Spaß und Lebensfreude“ – nach diesem Motto sind alle Interessierten eingeladen, sich gemeinsam mit Themen wie Nordic Walking, Rückenschule, Selbstverteidigung, Gesellschaftsspielen und nicht zuletzt gutem Aussehen zu beschäftigen. Im 14-tägigen Wechsel stehen entsprechende Sport- und Stylingangebote auf dem Programm. Die Teilnehmer werden kursübergreifend von Vronika Anton betreut.

Wenn Sie auch der Meinung sind, dass Aktiv-Sein allein nicht soviel Spaß wie in der Gruppe macht, dann schauen Sie doch einfach einmal vorbei.

Die Kursinhalte erfahren Sie in der Dachse-Geschäftsstelle in der Achillesstraße 7. (Tel. 030-946 33 570 und E-Mail geschaeftsstelle@karowerdachse.de)

### Kinderturncircus

Die Kinder zwischen sechs und zehn Jahren, die Lust auf Akrobatik und Geräteturnen haben, können bei Irina Höfker Kinderturncircus mitmachen. Die Gruppe trifft sich jeden Montag von 14.30 bis



**Kinderturnen macht großen Spaß in der Gemeinschaft**

16.00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule am Hohen Feld zum Training.

### Feldhockey für Kinder

Jeden Montag (5-7 Jahre und 12-14 Jahre) und Freitag (8-11 Jahre) können sich Kinder im Hockeyspielen versuchen. Wer mitmachen möchte, melde sich bitte in der Geschäftsstelle der Dachse (geschaeftsstelle@karowerdachse.de).

### Basketball-Damen gesucht

Die Damenmannschaft der Karower Dachse sucht für den Spielbetrieb noch Verstärkung. Training ist montags von

18.30 bis 20.00 Uhr und mittwochs von 17.30 bis 19.00 Uhr in der Turnhalle am Hohen Feld. Fragen beantwortet gern der Trainer Markus Wudtke unter Telefon 0174/343 04 72 oder per E-Mail an [basketball@karowerdachse.de](mailto:basketball@karowerdachse.de).

### Zirkeltraining

Die Karower Dachse bieten mit dem Trainerduo Eike Oderich und Frank Frenzel ein umfassendes Workout für den gesamten Körper an. Die Gruppe trifft sich zum Training im Kreis (Zirkeltraining) jeden Mittwoch von 20.15 bis 21.15 Uhr in der Sporthalle am Hohen Feld.

## Musikschule der Dachse Musik für Babys

**Bereits Babys und Kleinkinder von null bis zwölf Monate haben die Möglichkeit, Musik gemeinsam mit einem Elternteil zu erleben.**

Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge. Fingerspiele, Tänze und das gemeinsame Singen fördern die Wahrnehmung des Kindes und den Kontakt zu Gleichaltrigen.

### Musik-Kindergarten

Gemeinsam singen, tanzen und mit Instrumenten musizieren – mit allen Sinnen können Kinder im Alter von 9 bis 24 Monate Musik erleben und ausprobieren. Kursleiterin ist Claudia Müller. Ein späterer Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen unter Tel. 946 33 570.

### PEKiP-Gruppe

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP). Betreut durch die ausgebildete PEKiP®-Kursleiterin Eike Oderich können Eltern mit Babys ab der 4. Woche bis zum 12. Monat ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster erleben und es durch Spiel und Bewegung anregen. Die Kinder machen so erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Dieser Kurs findet in der Geschäftsstelle der Karower Dachse statt.