

## Kursangebot Susanne

Ferienprogramm Kursangebote:  
03. Juli bis 13. August 2025  
Im SpiRaWi in der Pestalozzistraße 11

### **BabyTreff - Spiel, Bewegung & Austausch Für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr**

Beschreibung: In diesem offenen Treff stehen das gemeinsame Erleben, Spielen und der Austausch mit anderen Eltern im Mittelpunkt. Begleitend gibt es altersgerechte Spiel- und Bewegungsimpulse, die die kindliche Entwicklung fördern und Spaß machen - in entspannter Atmosphäre und mit Raum für Fragen rund ums Elternsein.

**Termine: 3., 9. und 16. Juli**

**Uhrzeit: jeweils von 14:40-15:30 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Teilnahmegebühr: 55,50 € pro Eltern-Baby-Team**

**Gruppengröße: 5-7 Eltern-Baby-Teams**

---

### **BabyTreff - Spiel, Bewegung & Austausch Für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr**

Beschreibung: In diesem offenen Treff stehen das gemeinsame Erleben, Spielen und der Austausch mit anderen Eltern im Mittelpunkt. Begleitend gibt es altersgerechte Spiel- und Bewegungsimpulse, die die kindliche Entwicklung fördern und Spaß machen - in entspannter Atmosphäre und mit Raum für Fragen rund ums Elternsein.

**Termine: 6. Und 13. August**

**Uhrzeit: jeweils von 14:40-15:30 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Teilnahmegebühr: 37,00 € pro Eltern-Baby-Team**

**Gruppengröße: 5-7 Eltern-Baby-Teams**

---

### **Bewegungszeit für Babys**

#### **Spiel- und Bewegungsangebot für Kleinkinder von 12-24 Monaten**

Beschreibung: Bewegung ist in diesem Alter der Schlüssel zur gesunden Entwicklung - und genau darum geht es in diesem Kurs! Mit altersgerechten Bewegungsspielen, Kletterlandschaften und Sinnesanregungen unterstützen wir die Kleinkinder dabei, ihre Welt aktiv zu entdecken. Die Angebote fördern spielerisch Motorik, Körpergefühl, Selbstvertrauen und Konzentration - und machen dabei jede Menge Spaß! Eltern begleiten ihre Kinder aktiv und kommen miteinander in den Austausch.

**Termine: 3., 9. und 16. Juli**

**Uhrzeit: jeweils von 15:50-16:40 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Teilnahmegebühr: 55,50 € pro Eltern-Kind-Team**

**Gruppengröße: 5-7 Kinder mit Begleitperson**

---

### **Bewegungszeit für Babys**

#### **Spiel- und Bewegungsangebot für Kleinkinder von 12-24 Monaten**

Beschreibung: Bewegung ist in diesem Alter der Schlüssel zur gesunden Entwicklung - und genau darum geht es in diesem Kurs! Mit altersgerechten Bewegungsspielen, Kletterlandschaften und Sinnesanregungen unterstützen wir die Kleinkinder dabei, ihre Welt aktiv zu entdecken. Die Angebote fördern spielerisch Motorik, Körpergefühl, Selbstvertrauen und Konzentration - und machen dabei jede Menge Spaß! Eltern begleiten ihre Kinder aktiv und kommen miteinander in den Austausch.

**Termine: 6. Und 13. August**

**Uhrzeit: jeweils von 15:50-16:40 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Teilnahmegebühr: 37,00 € pro Eltern-Kind-Team**

**Gruppengröße: 5-7 Kinder mit Begleitperson**

---

### **Bewegungszeit für Kleinkinder (2-3 Jahre)**

#### **Spielerische Bewegung für starke Kinder**

Beschreibung: In diesem Kurs stehen die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben im Vordergrund. Die Kleinkinder erkunden mit ihren Eltern vielseitige Spiel- und Bewegungsangebote, die sie in ihrer Entwicklung stärken: Motorik, Körpergefühl, Selbstvertrauen und Konzentration werden ganz spielerisch gefördert. Ob Klettern, Rollen, Balancieren oder gemeinsame Bewegungsspiele – alles darf ausprobiert werden. Und das Beste: Es macht einfach unglaublich Spaß!

**Termine: 3., 9. und 16. Juli**

**Uhrzeit: 17:00-17:50 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Gruppengröße: 5-7 Eltern-Kind-Teams**

**Kursgebühr: 55,50 € pro Team**

---

### **Bewegungszeit für Kleinkinder (2-3 Jahre)**

#### **Spielerische Bewegung für starke Kinder**

Beschreibung: In diesem Kurs stehen die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben im Vordergrund. Die Kleinkinder erkunden mit ihren Eltern vielseitige Spiel- und Bewegungsangebote, die sie in ihrer Entwicklung stärken: Motorik, Körpergefühl, Selbstvertrauen und Konzentration werden ganz spielerisch gefördert. Ob Klettern, Rollen, Balancieren oder gemeinsame Bewegungsspiele – alles darf ausprobiert werden. Und das Beste: Es macht einfach unglaublich Spaß!

**Termine: 6. Und 13. August**

**Uhrzeit: 17:00-17:50 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Gruppengröße: 5-7 Eltern-Kind-Teams**

**Kursgebühr: 37,00 € pro Team**

---

### **Ich bin schon 4! RadRolleHandstand - entdecke Deine Kraft**

#### **Kinderturnen für starke Körper und selbstbewusste Kids**

Beschreibung: Kinder im Vorschulalter lieben Bewegung – und in diesem Kurs dürfen sie springen, rollen, klettern, balancieren und erste kleine Kunststücke ausprobieren. In einer kleinen Gruppe entdecken die Kinder spielerisch ihre Kraft, Koordination und Körperspannung. Dabei fördern wir ganz gezielt die wichtigen Leistungsvoraussetzungen wie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit – die Grundlage für eine gesunde Entwicklung und viele weitere Sportarten. Ganz nebenbei werden auch Selbstvertrauen, Ausdauer, Teamgeist und Konzentration gestärkt – und das mit ganz viel Spaß und Freude an der Bewegung!

**Termine: 7., 10., 14. und 17. Juli**

**Uhrzeit: 15:00-16:00 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Gruppengröße: 4-5 Kinder**

**Kursgebühr: 102,00 € pro Kind**

---

### **Ich bin schon 4! RadRolleHandstand - entdecke Deine Kraft**

#### **Kinderturnen für starke Körper und selbstbewusste Kids**

Beschreibung: Kinder im Vorschulalter lieben Bewegung – und in diesem Kurs dürfen sie springen, rollen, klettern, balancieren und erste kleine Kunststücke ausprobieren. In einer kleinen Gruppe entdecken die Kinder spielerisch ihre Kraft, Koordination und Körperspannung. Dabei fördern wir ganz gezielt die wichtigen Leistungsvoraussetzungen wie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit – die Grundlage für eine gesunde Entwicklung und viele weitere Sportarten. Ganz nebenbei werden auch Selbstvertrauen, Ausdauer, Teamgeist und Konzentration gestärkt – und das mit ganz viel Spaß und Freude an der Bewegung!

**Termine: 4., 7., 11. und 14. August**

**Uhrzeit: 15:00-16:00 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Gruppengröße: 4-5 Kinder**

**Kursgebühr: 102,00 € pro Kind**

---

### **Ich bin schon 5! RadRolleHandstand - entdecke Deine Kraft Kinderturnen für mehr Bewegung, Mut und Körpergefühl**

Beschreibung: In diesem Kurs können Kinder ab 5 Jahren ihre Bewegungsfreude voll ausleben – mit Rollen, Rädern, Balancieren, Hüpfen, Klettern und ersten kleinen Kraftübungen. In einer kleinen Gruppe entdecken sie spielerisch, was alles in ihnen steckt: Koordination, Beweglichkeit, Körperspannung und Gleichgewicht werden gezielt gefördert – die besten Voraussetzungen für eine gesunde körperliche Entwicklung und Spaß an Bewegung. Neben der körperlichen Fitness stärken wir auch wichtige soziale und emotionale Kompetenzen: Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz, Teamfähigkeit und Konzentration wachsen mit jeder gelungenen Bewegung.

**Termine: 8., 11., 15. und 18. Juli**

**Uhrzeit: 16:00-17:00 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Gruppengröße: 4-5 Kinder (ohne Eltern)**

**Kursgebühr: 102,00 € pro Kind**

---

### **Ich bin schon 5! RadRolleHandstand - entdecke Deine Kraft Kinderturnen für mehr Bewegung, Mut und Körpergefühl**

Beschreibung: In diesem Kurs können Kinder ab 5 Jahren ihre Bewegungsfreude voll ausleben – mit Rollen, Rädern, Balancieren, Hüpfen, Klettern und ersten kleinen Kraftübungen. In einer kleinen Gruppe entdecken sie spielerisch, was alles in ihnen steckt: Koordination, Beweglichkeit, Körperspannung und Gleichgewicht werden gezielt gefördert – die besten Voraussetzungen für eine gesunde körperliche Entwicklung und Spaß an Bewegung. Neben der körperlichen Fitness stärken wir auch wichtige soziale und emotionale Kompetenzen: Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz, Teamfähigkeit und Konzentration wachsen mit jeder gelungenen Bewegung.

**Termine: 5., 8., 12. und 15. August**

**Uhrzeit: 16:00-17:00 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Gruppengröße: 4-5 Kinder (ohne Eltern)**

**Kursgebühr: 102,00 € pro Kind**

---

### **Springseil-Olympiade - springen und hüpfen nach Herzenslust!**

#### **Ein Kurs für Kinder voller Bewegung, Rhythmus und Spaß**

Beschreibung: Springseilspringen ist viel mehr als ein Kinderspiel – es fördert Koordination, Ausdauer, Körperspannung und Konzentration auf spielerische Weise. In diesem Kurs entdecken die Kinder das Springseil als vielseitiges Bewegungsgerät: Wir üben gemeinsam verschiedene Sprungarten, bauen kleine Choreografien und probieren lustige Spiele und Rhythmen aus. Neben dem körperlichen Training erleben die Kinder Erfolgsmomente, Teamgeist und jede Menge Spaß an der Bewegung. Zum Abschluss wartet eine kleine Mini-Olympiade mit Urkunde und Überraschung – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Stolz!

**Termine: 7., 10., 14. und 17. Juli**

**Uhrzeit: 14:00-14:50 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Gruppengröße: 4-6 Kinder**

**Kursgebühr: 100,00 € pro Kind**

---

### **Springseil-Olympiade - springen und hüpfen nach Herzenslust!**

#### **Ein Kurs für Kinder voller Bewegung, Rhythmus und Spaß**

Beschreibung: Springseilspringen ist viel mehr als ein Kinderspiel – es fördert Koordination, Ausdauer, Körperspannung und Konzentration auf spielerische Weise. In diesem Kurs entdecken die Kinder das Springseil als vielseitiges Bewegungsgerät: Wir üben gemeinsam verschiedene Sprungarten, bauen kleine Choreografien und probieren lustige Spiele und Rhythmen aus. Neben dem körperlichen Training erleben die Kinder Erfolgsmomente, Teamgeist und jede Menge Spaß an der Bewegung. Zum Abschluss wartet eine kleine Mini-Olympiade mit Urkunde und Überraschung – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Stolz!

**Termine: 4., 7., 11. und 14. August**

**Uhrzeit: 14:00-14:50 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein)**

**Gruppengröße: 4-6 Kinder**

**Kursgebühr: 100,00 € pro Kind**

**Fit fürs Turnen - Basis stärken für Gerätturnerinnen**  
**Ergänzende Schulung der physischen, psychischen und technischen**  
**Leistungsvoraussetzungen**

Beschreibung: In diesem Intensivkurs stärken wir gezielt die Grundlagen, die Gerätturnerinnen für sicheres, sauberes und selbstbewusstes Turnen brauchen: Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Körperspannung, Ausdauer und Schnelligkeit bilden die körperliche Basis für turnerischen Erfolg. Ergänzend fördern wir Bewegungswahrnehmung und mentale Stärke – also die Fähigkeit, den eigenen Körper zu spüren, bewusst zu steuern und sich auch bei anspruchsvollen Elementen sicher zu fühlen. Ziel ist es, die Bewegungskompetenz der jungen Turnerinnen zu vertiefen, Grundlagen aufzufrischen und ihre Entwicklung nachhaltig zu unterstützen – mit Spaß, ohne Druck und angepasst an das individuelle Können.

**Termine: 7. und 14. Juli**

**Uhrzeit: jeweils von 16:00-18:00 Uhr**

**Teilnahme: 4-5 Gerätturnerinnen**

**Kursgebühr: 100,00 € pro Teilnehmerin**

---

**Fit fürs Turnen - Basis stärken für Gerätturnerinnen**  
**Ergänzende Schulung der physischen, psychischen und technischen**  
**Leistungsvoraussetzungen**

Beschreibung: In diesem Intensivkurs stärken wir gezielt die Grundlagen, die Gerätturnerinnen für sicheres, sauberes und selbstbewusstes Turnen brauchen: Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Körperspannung, Ausdauer und Schnelligkeit bilden die körperliche Basis für turnerischen Erfolg. Ergänzend fördern wir Bewegungswahrnehmung und mentale Stärke – also die Fähigkeit, den eigenen Körper zu spüren, bewusst zu steuern und sich auch bei anspruchsvollen Elementen sicher zu fühlen. Ziel ist es, die Bewegungskompetenz der jungen Turnerinnen zu vertiefen, Grundlagen aufzufrischen und ihre Entwicklung nachhaltig zu unterstützen – mit Spaß, ohne Druck und angepasst an das individuelle Können.

**Termine: 10. und 17. Juli**

**Uhrzeit: jeweils von 16:00-18:00 Uhr**

**Teilnahme: 4-5 Gerätturnerinnen**

**Kursgebühr: 100,00 € pro Teilnehmerin**

---

**Fit fürs Turnen - Basis stärken für Gerätturnerinnen**  
**Ergänzende Schulung der physischen, psychischen und technischen**  
**Leistungsvoraussetzungen**

Beschreibung: In diesem Intensivkurs stärken wir gezielt die Grundlagen, die Gerätturnerinnen für sicheres, sauberes und selbstbewusstes Turnen brauchen: Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Körperspannung, Ausdauer und Schnelligkeit bilden die körperliche Basis für turnerischen Erfolg. Ergänzend fördern wir Bewegungswahrnehmung und mentale Stärke – also die Fähigkeit, den eigenen Körper zu spüren, bewusst zu steuern und sich auch bei anspruchsvollen Elementen sicher zu fühlen. Ziel ist es, die Bewegungskompetenz der jungen Turnerinnen zu vertiefen, Grundlagen aufzufrischen und ihre Entwicklung nachhaltig zu unterstützen – mit Spaß, ohne Druck und angepasst an das individuelle Können.

**Termine: 4. und 11. August**

**Uhrzeit: jeweils von 16:00-18:00 Uhr**

**Teilnahme: 4-5 Gerätturnerinnen**

**Kursgebühr: 100,00 € pro Teilnehmerin**

---

**Fit fürs Turnen - Basis stärken für Gerätturnerinnen**  
**Ergänzende Schulung der physischen, psychischen und technischen**  
**Leistungsvoraussetzungen**

Beschreibung: In diesem Intensivkurs stärken wir gezielt die Grundlagen, die Gerätturnerinnen für sicheres, sauberes und selbstbewusstes Turnen brauchen: Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Körperspannung, Ausdauer und Schnelligkeit bilden die körperliche Basis für turnerischen Erfolg. Ergänzend fördern wir Bewegungswahrnehmung und mentale Stärke – also die Fähigkeit, den eigenen Körper zu spüren, bewusst zu steuern und sich auch bei anspruchsvollen Elementen sicher zu fühlen. Ziel ist es, die Bewegungskompetenz der jungen Turnerinnen zu vertiefen, Grundlagen

aufzufrischen und ihre Entwicklung nachhaltig zu unterstützen – mit Spaß, ohne Druck und angepasst an das individuelle Können.

**Termine: 7. und 14. August**

**Uhrzeit: jeweils von 16:00-18:00 Uhr**

**Teilnahme: 4-5 Gerätturnerinnen**

**Kursgebühr: 100,00 € pro Teilnehmerin**

---

### **Gemeinsam lesen - Ein Lese-Erlebnis für Kinder im Grundschulalter**

Beschreibung: In diesem besonderen Kurs entdecken wir gemeinsam spannende, lustige und fantasievolle Geschichten – und immer mit dabei: Lola, unsere freundliche Berner Sennenhündin! Lola hört geduldig zu, motiviert die Kinder zum Lesen und schafft eine entspannte, wertschätzende Atmosphäre. So wird Lesenlernen zum positiven Erlebnis, ganz ohne Leistungsdruck.

Was erwartet die Kinder?

- Gemeinsames Vorlesen und Selberlesen in kleinen Gruppen
- Spielerische Übungen rund ums Verstehen und Erzählen
- Kuschelige Lesestunden mit Lola
- Stärkung von Lesefreude, Selbstvertrauen und Ausdruck

Für wen?

Für alle Grundschul Kinder, die gerne (vor-)lesen, mutiger im Lesen werden möchten oder einfach Spaß an Geschichten und Tieren haben.

**Termine: 8., 11., 15. und am 18. Juli**

**Uhrzeit: immer von 17.15 Uhr bis 18.00 Uhr**

**Gruppengröße: 3-4 Kinder**

**Kursgebühr: 100€**

---

### **Gemeinsam lesen - Ein Lese-Erlebnis für Kinder im Grundschulalter**

Beschreibung: In diesem besonderen Kurs entdecken wir gemeinsam spannende, lustige und fantasievolle Geschichten – und immer mit dabei: Lola, unsere freundliche Berner Sennenhündin! Lola hört geduldig zu, motiviert die Kinder zum Lesen und schafft eine entspannte, wertschätzende Atmosphäre. So wird Lesenlernen zum positiven Erlebnis, ganz ohne Leistungsdruck.

Was erwartet die Kinder?

- Gemeinsames Vorlesen und Selberlesen in kleinen Gruppen
- Spielerische Übungen rund ums Verstehen und Erzählen
- Kuschelige Lesestunden mit Lola
- Stärkung von Lesefreude, Selbstvertrauen und Ausdruck

Für wen?

Für alle Grundschul Kinder, die gerne (vor-)lesen, mutiger im Lesen werden möchten oder einfach Spaß an Geschichten und Tieren haben.

**Gruppengröße: 3-4 Kinder**

**Termine: 5., 8., 12. und am 15. August**

**Uhrzeit: immer von 17.15 Uhr bis 18.00 Uhr**

**Kursgebühr: 100€**

---

### **Hilfe, wir bekommen einen Hund!**

#### **Vorbereitungskurs für Familien**

Beschreibung: Ihr plant, bald einen Hund in eure Familie aufzunehmen? In diesem Kurs bereiten wir euch gemeinsam auf den Einzug eures neuen Vierbeiners vor. In 3 individuell geplanten Einheiten erfahrt ihr alles Wichtige rund um Bedürfnisse, Alltag, Erziehung und Zusammenleben – alltagsnah und mit viel Raum für Fragen.

Familien (1-4 Personen) mit Hundewunsch.

**Dauer: 3 Einheiten à 60 Minuten (individuelle Terminabsprache)**

**Kursgebühr: 150,00€**

---

## **Mein Hund und ich - Gemeinsam üben und voneinander lernen**

### **Alltagsbegleitung für Mensch-Hund-Teams**

Beschreibung: Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die gemeinsam mit ihrem Hund wachsen möchten. In kleinen Gruppen oder Einzelsettings stärken wir die Bindung, üben sinnvolle Alltagssituationen (z. B. Ruhe, Begegnungen, Impulskontrolle) und fördern das gegenseitige Verständnis.

Für wen?

Menschen mit Hund, die ein harmonisches Miteinander vertiefen möchten - unabhängig vom Alter des Hundes. Ziele: Vertrauen, Kommunikation, Achtsamkeit und praktische Übungen für den Alltag. Familien (1-4 Personen)

**Dauer: 3 Einheiten á 60 Minuten (individuelle Terminabsprache)**

**Kursgebühr: 150,00€**

---

## **After Work Gym - Präventiv aktiv bleiben**

### **Bewegung, Kraft und Entspannung für einen gesunden Alltag**

Beschreibung: Dieser Präventionskurs bietet dir eine ausgewogene Mischung aus sanfter Gymnastik, gezielter Kraftmobilisation sowie Dehnung und Entspannung - ideal, um Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen und Bewegungsmangel vorzubeugen. Die Übungen sind alltagstauglich, gelenkschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Gemeinsam in der Gruppe stärken wir Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Wohlbefinden - für mehr Energie und Ausgeglichenheit nach einem langen Arbeitstag. Für Erwachsene jeden Alters, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und Bewegung dauerhaft in ihren Alltag integrieren möchten.

**Termine: 8. Und 15. Juli**

**Zeit: 19.30-20.30 Uhr**

**Gruppengröße: bis 10 Personen**

**Kursgebühr: 26,00€**

---

## **After Work Gym - Präventiv aktiv bleiben**

### **Bewegung, Kraft und Entspannung für einen gesunden Alltag**

Beschreibung: Dieser Präventionskurs bietet dir eine ausgewogene Mischung aus sanfter Gymnastik, gezielter Kraftmobilisation sowie Dehnung und Entspannung - ideal, um Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen und Bewegungsmangel vorzubeugen. Die Übungen sind alltagstauglich, gelenkschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Gemeinsam in der Gruppe stärken wir Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Wohlbefinden - für mehr Energie und Ausgeglichenheit nach einem langen Arbeitstag. Für Erwachsene jeden Alters, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und Bewegung dauerhaft in ihren Alltag integrieren möchten.

**Termine: 5., 12., 19. Und 26. August**

**Zeit: 19.30-20.30 Uhr**

**Gruppengröße: bis 10 Personen**

**Kursgebühr: 52,00€**

---

## **Kurs ist in Vorbereitung: Malstunden**

5-7 Kinder im Grundschulalter, 1x wöchentlich jeweils 90 Minuten  
Gemeinsam zeichnen und malen