

# Veranstaltungsübersicht für unseren Mitgliedertreff – Einbecker Straße 117

<b>Mai</b>			
<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>
04.05.	05.05.	06.05.	07.05.
	<b>Qigong</b> *1 10:00-11:00 Uhr		
11.05.	12.05.	13.05.	14.05.
<b>Basteln</b> *5 10:00-12:00 Uhr	<b>Qigong</b> *1 10:00-11:00 Uhr <b>Sprachcafé English</b> 19:30-21:00 Uhr		<b>Kochclub</b> *3 17:30-21:00 Uhr Pizza
18.05.	19.05.	20.05.	21.05.
<b>Musikunterricht</b> *4 ab 15:30 Uhr	<b>Qigong</b> *1 10:00-11:00 Uhr	<b>Spielevormittag</b> 10:00-12:00 Uhr <b>Spielenachmittag</b> 16:18:00 Uhr	<b>Basteln für Familien</b> *2 16:00-18:00 Uhr
25.05.	26.05.	27.05.	28.05.
	<b>Qigong</b> *1 10:00-11:00 Uhr <b>Sprachcafé English</b> 19:30-21:00 Uhr		
<b>Juni</b>			
<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.
<b>Musikunterricht</b> *4 ab 15:30 Uhr	<b>Qigong</b> *1 10:00-11:00 Uhr <b>Nintendo Switch</b> 16:00-18:00 Uhr		<b>Seifenworkshop</b> *6 10:00-12:30 Uhr
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.
<b>Basteln</b> *5 10:00-12:00 Uhr	<b>Qigong</b> *1 10:00-11:00 Uhr <b>Sprachcafé English</b> 19:30-21:00 Uhr		<b>Kochclub</b> *3 17:30-21:00 Uhr Türkische Küche
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.
<b>Musikunterricht</b> *4 ab 15:30 Uhr	<b>Qigong</b> *1 10:00-11:00 Uhr <b>Serviettenfalten</b> 15:00-17:00 Uhr	<b>Spielevormittag</b> 10:00-12:00 Uhr <b>Spielenachmittag</b> 16:00-18:00 Uhr	<b>Basteln für Familien</b> *2 16:00-18:00 Uhr
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.
<b>Basteln</b> *5 10:00-12:00 Uhr	<b>Qigong</b> *1 10:00-11:00 Uhr <b>Seifenworkshop</b> *6 15:00-17:30 Uhr <b>Sprachcafé English</b> 19:30-21:00 Uhr		
29.06.	30.06.		
	<b>Qigong</b> *1 10:00-11:00 Uhr <b>Seifenworkshop</b> *6 15:00-17:30 Uhr		

\*1 – der Kurs findet ab 4 Teilnehmer\*innen statt – auf Spendenbasis

\*2 – Kostenbeitrag 4,50 EUR für Materialien

\*3 – Kostenbeitrag 10,00 EUR für die verwendeten Lebensmittel

\*4 – je Unterrichtseinheit 5,00 EUR

\*5 – Kostenbeitrag 5,00 EUR für Materialien

\*6 – Kostenbeitrag 15,00 EUR für Materialien

## Qigong für Einsteiger

Mit sanften Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen wird der Fluss der Lebensenergie reguliert. Der Körper wird bewusster wahrgenommen, der Geist beruhigt sich, sodass innere Spannungen abgebaut werden können. Gezielte Energiearbeit mit den inneren Organen führt zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und damit zur Steigerung der Lebensqualität. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet. Bedarfsweise können die Übungen im Sitzen durchgeführt werden. Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis.

## Kochclub – MI(E)TEinander Kochen

Herzlich willkommen bei Miteinander Kochen, wo wir gemeinsam kochen, essen und fachsimpeln können. Ich bin Ferda Nunninger, 43 Jahre alt und ein kochbegeistertes Mitglied der Vorwärts und suche ebenfalls koch-/backbegeisterte Mitglieder. Bei diesem gemeinsamen Kochen können sich alle einbringen. Im besten Fall haben wir jeden Monat Rezepte aus der Community zu einem bestimmten Thema, wie zum Beispiel türkische, russische, polnische, deutsche (etc.) Küche oder auch Spezialitäten wie Plätzchen oder Fingerfood. Ob Anfänger oder erfahrene Hobbyköche, hier steht der Spaß am gemeinsamen Erlebnis im Vordergrund. Tritt unserer Kochgemeinschaft bei und lass uns zusammen köstliche Momente schaffen! Kostenbeitrag 10,00 EUR für die verwendeten Lebensmittel.

## Spiele Vor- und Nachmittag

Egal, ob Karten-, Brett- oder Strategiespiele – gespielt wird was gefällt. Gerne können Sie Ihre Lieblingsspiele mitbringen und den anderen Mitspielern vorstellen.

## Basteln für Familien

Der Kurs ist für alle, die Spaß am Gestalten haben. Unter Anleitung wird hier je nach Jahreszeit mit verschiedenen Materialien gebastelt. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Kostenbeitrag 4,50 EUR für Materialien.

## Nintendo Switch

Eine offene Spiel- und Kennenlernrunde für Mitglieder, Freunde und Interessierte. Das Vermitteln, Umgang, Erlernen der Nintendo-Switch Konsole und deren Spiele.

## Sprachcafé Englisch – Gemeinsam Englisch sprechen in entspannter Atmosphäre

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse verbessern und haben zu selten Gelegenheit, Englisch zu sprechen? Dann ist unser Sprachcafé vielleicht das Richtige für Sie! In lockerer Runde treffen wir uns alle zwei Wochen, um gemeinsam auf Englisch zu sprechen, zu lesen und zu spielen. Ziel ist es, mit Spaß und ohne Druck die Sprache zu üben. Geleitet wird das Sprachcafé von Sheraz Khan und Jörg Weiss. Sheraz ist gebürtiger Kanadier aus Toronto und lebt seit zehn Jahren in Deutschland. Jörg hat ebenfalls einige Zeit in Kanada verbracht und nutzt Englisch regelmäßig in seinem beruflichen Alltag. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

## Musikunterricht

Ich bin Christine Rehle, studierte Musikerin, und biete Musikunterricht für Blockflöte, Querflöte und Klavier an. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Kind, Jugendlicher oder Erwachsener, bei mir steht die Freude an der Musik im Mittelpunkt. Für den Unterricht muss eine eigene Flöte mitgebracht werden. Gemeinsam entdecken wir die Welt der Musik mit Spaß, Geduld und Kreativität. Je Unterrichtseinheit 5,00 EUR.

## Basteln mit Papier zur Freude für uns und die Empfänger unserer Kreationen

Ich bin Annette und habe das Basteln für mich entdeckt. Meine Vision ist es, gemeinsam mit Ihnen Karten aus Papier zu gestalten. Damit möchten wir Briefkästen füllen und den Empfängern eine kleine Freude bereiten. Außerdem fertigen wir kleine Aufmerksamkeiten und Geschenke an. Alles ist leicht zu handhaben, sodass auch Menschen mit Einschränkungen problemlos mitmachen können. Was Sie mitbringen sollten? Neugier, Freude am Gestalten und vielleicht eine eigene Idee, die Sie einbringen möchten. Kostenbeitrag 5,00 EUR für Materialien.

## Die Kunst des Serviettenfaltens

Ich bin Erika und freue mich, Ihnen die Kunst des Serviettenfaltens näherzubringen. Mit einfachen Techniken verwandeln wir Servietten in kleine dekorative Highlights, die jede Tafel besonders machen.

## Seifenworkshop

Gestalten Sie zwei Seifen aus milden, hochwertigen Zutaten wie Sheabutter, Olivenöl und Aloe Vera. Veredeln Sie Ihre Kreationen mit Düften, Farben und natürlichen Einlegern ganz nach Ihrem Geschmack. Kostenbeitrag 15,00EUR für Materialien.

**Bitte melden Sie sich zu allen Kursen zuvor unter 030/52294184 oder per E-Mail sriedel@wg-vorwaerts.de an**

**Änderungen oder kurzfristige Kursabsagen vorbehalten**

**Weitere Nutzungsideen nehmen wir gern entgegen**