

Ferienprogramm

Mucher

Sommer 2010

16. Juli bis 27. August

Egal wie die Fußball-Weltmeisterschaft ausgehen wird, wir haben noch eine Attraktion für Euch am 17. August 2010. Im Fußballjahr 2010 fahren wir natürlich auch ins Stadion nach Köln. Bitte im Programm nachlesen!

Freitag, 16. Juli

Besuch bei einem Imker

Sind die Bienen wirklich fleißig? Wie lange muss eine Biene arbeiten für ein Glas Honig? Welche Blumen mag die Biene am Liebsten? All diese Fragen und noch mehr könnt Ihr dem Imker stellen. Bitte, tragt an diesem Abend keine Kosmetika mit starken Duftstoffen, wie Deo, Haarspray etc. auf. Warum? Das wird uns auch der Imker erklären.

Alter: ab 9 Jahre

Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Kultur und Freizeitzentrum Much

Kosten: 2,- €

Montag bis Freitag, 19.- 23. Juli

Ferienwerkstatt- Lichtdesign

Die Designerin Inga zeigt euch, wie ihr mit viel Fantasie und Ideenreichtum eure eigene Lampe basteln könnt. Vom gemütlichen Licht für das eigene Zimmer bis zur ausgefallenen Leselampe ist alles möglich. In der Mittagspause wird gemeinsam gegessen. (Bitte hierzu Allergien und Unverträglichkeiten angeben)

Alter: 12- 15 Jahre

Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much

Kosten: 60,- € inkl. Material und Mittagessen

Mittwoch 21. Juli

Trommeln

Der Trommler Adhimukti Moda Breitenbach gibt Euch die Möglichkeit auf afrikanischen Trommeln Rhythmen zu spielen und selbst zu entwickeln.

Lasst eure Hände tanzen und gestaltet Euren eigenen Beat.

Alter: ab 6 Jahre

Zeit: 17:30 - 18:30 Schnuppertrommeln

Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much

Kosten: 5,- €

Donnerstag und Freitag, 22. und 23. Juli

Angeln am Forellenteich

Angeln ist Entspannung und Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit. Um einmal die Erfahrung eines wohltuenden Angeltages machen zu können, fährt Daniel mit Euch an den Angelteich nach Much-Gibbinghausen. Mit einer Forellenangel ausgerüstet, habt Ihr hier die Möglichkeit, Euren ersten eigenen Fisch zu fangen, und insgesamt einmal in dieses interessante „Hobby“ reinzuschmecken.

Kurs 1: Do, 22.07.
Alter: 14 - 17 Jahre
Zeit: 9:30 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much
Kosten: 15,- €

Kurs 2: Fr, 23.07.
Alter: 14 - 17 Jahre
Zeit: 9:30 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much
Kosten: 15,- €

Montag, 26. Juli

Gewässerexkursion

Natur vor der Haustüre begreifen

Auf geht's in die Mucher Wälder. Mit Josef Freiburg, dem Umweltbeauftragten der Gemeinde, werden wir an Bachstellen die Geheimnisse des Wasserlebens erforschen und spielerisch viel über Pflanzen und Tiere lernen. Nach diesem Naturabenteuer werdet ihr sicher hungrig sein, deswegen wird zum Abschluss ein Würstchen gegrillt. Gutes Schuhwerk und ein Sonnenschutz sind, je nach Wetter, erforderlich. Bitte denkt an ein Getränk für unterwegs.

Alter: ab 6 Jahre
Zeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Treffpunkt: Kultur und Freizeitzentrum Much
Kosten: 3,- €

Dienstag, 27. Juli

Yoga für Kinder und Jugendliche

Die Yoga-Lehrerin Julia Keimp gibt eine Einführung in die uralte Lebensweisheit des Yoga: Zusammen werden Übungen auf der Matte gemacht und danach entspannt. Ihr lernt Yoga-Posen kennen, wie den Baum oder den Löwen. Es ist für alle etwas dabei: Egal ob Einsteiger oder Sportskanone!

Bitte bringt bequeme Sportbekleidung und falls vorhanden eine Yogamatte mit.

Bitte 2 Stunden davor nichts essen.

Kurs 1

Alter: 10 - 12 Jahre
Zeit: 12:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much
Kosten: 5,- €

Kurs 2

Alter: 13 - 16 Jahre
Zeit: 13:30 - 14:30 Uhr
Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much
Kosten: 5,-

Dienstag, 27. Juli

Yoga für Erwachsene

Die Yoga-Lehrerin Julia Keimp gibt eine Einführung in der uralten Lebensweisheit des Yoga: Yoga ist super dafür geeignet, einen geistigen und seelischen Ausgleich mit einem effektiven körperlichen Workout zu verbinden. Die Übungen trainieren Kraft, Ausdauer, Konzentration und Beweglichkeit und all dies Schritt für Schritt. Es kommen sowohl Einsteiger als auch Sportskanonen auf ihre Kosten. Im Übrigen hilft Yoga effektiv bei Rückenschmerzen, Unzufriedenheit, Cellulite, schlechter Kondition und Stress. Für Mann und Frau geeignet. Bitte bringt bequeme Sportbekleidung und falls vorhanden eine Yogamatte mit. Bitte 2 Stunden davor nichts essen.

Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much
Kosten: 8,- €

Mittwoch, 28. Juli

Gesundes Mittagessen

Etwas was gut schmeckt und gesund ist, geht das? Die Ernährungswissenschaftlerin Julia Keimp sagt, ja und bereitet mit euch gemeinsam ein Mittagessen zu. Bitte gebt Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten bei der Anmeldung an.

Alter: 8 - 12 Jahre
Zeit: 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much
Kosten: 10,- €

Mittwoch, 28. Juli

Gesunder Nachmittagssnack

Ihr habt manchmal Hunger zwischendurch? Dann lernt ihr heute einen gesunden Snack zuzubereiten. Frisch und knackig und in keinem Fall Fastfood. Die Ernährungswissenschaftlerin Julia Keimp zeigt euch wie ihr „Genießer- Food“ zubereitet. Bitte gebt Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten bei der Anmeldung an.

Alter: 8 - 12 Jahre
Zeit: 14:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much
Kosten: 10,- €

Donnerstag, 29. Juli

Metallgestalten

In der Goldschmiede von Peter Stapf habt ihr die Gelegenheit, die Grundtechniken des Sägens, Biegens und Feilens von Metall kennen zu lernen.

Jede(r) gestaltet sein eigenes Schmuckstück!

Kurs I:

Alter: ab 8 Jahre
Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Kurs II:

Alter: ab 8 Jahre
Zeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Goldschmiede
Hauptstr. 29
Kosten: 14,- €

Freitag, 30. Juli bis Samstag 14. August Ferienfahrt nach Saalbach- Hinterglemm, Österreich

Für 14 Tage haben wir in Saalbach- Hinterglemm ein Selbstversorgerhaus für insgesamt 50 Personen gemietet.

Das Haus liegt im schönen Salzburgerland, nur 500m entfernt vom Zentrum des Dorfes.

Mitfahren können alle Kinder und Jugendlichen zwischen 9 und 16 Jahren.

Leider ist die Fahrt schon ausgebucht!

Montag, Dienstag oder Donnerstag

02., 03. oder 05. August

Kinder- Kunst im Sommer

Friedhelm Schlimbach arbeitet seit 1992 als freischaffender Künstler im MALORT Atelier in Much. Der MALORT ist ein Ort der Kreativität, der Farbe, der Begegnung und der Ruhe. Ihr könnt in diesem Workshop bei Herrn Schlimbach einen Einstieg in die Malerei bekommen oder Euer Können erweitern.

Kurs I:

Alter: ab 6 Jahre

Datum: 02. August

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Kurs II:

Alter: ab 6 Jahre

Datum: 03. August

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Kurs III:

Alter: ab 6 Jahren

Datum: 5. August

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Malort-Atelier

Friedhelm Schlimbach Oberheiden 44

Kosten: je Kurs 20,- € inkl. Material

Mittwoch 11. August

Ein Tag im Zeichen des Sportes

Vormittags werdet ihr unter Anleitung von Stephan Ader auf dem Beach- Court Volleyball spielen. Bei schlechtem Wetter warten spannende Spiele in der Tennishalle auf euch.

Mittags gibt es Spaghetti!

Gestärkt geht's mit dem Tennisschullehrer Jens Neumann auf den Tennisplatz. Freut euch auf einen sportlichen Tag im Lindner Sport und Aktiv Hotel.

Alter: ab 10 Jahre

Zeit: 10:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt: Lindner Sport und Aktiv Hotel,
Kranichhöhe, Bövingen

Kosten: 8,- € inkl. Mittagessen und ein Getränk

Dienstag, 17. August

Führung durch das Stadion des 1. FC Kölns und Besuch des FC Museums

Eine Führung durch das Rheinenergie Stadion erwartet euch. Dann werdet ihr das FC Museum besichtigen. Erlebt hier hautnah die bewegende Geschichte des 1.FC Köln. Eine attraktiv gestaltete Erlebniswelt mit Kuriositäten, Triumphen und Tragödien der Geißböcke, wird nicht nur Fußballfans begeistern. Euer Picknick werdet ihr dann am Adenauer Weiher verspeisen, wo man auch toll spielen kann.

Alter: ab 6 Jahre

Zeit: 10:00 - 15:00 Uhr

Treffpunkt: Kultur und Freizeitzentrum Muchstock

Kosten: 10,- €

Dienstag bis Donnerstag 17. bis 19. August

3 Tage Crash- Kurs Tanzen

Tanzen statt Langeweile. Wenn Ihr immer schon einmal über den Versuch eines Tanzkurses nachgedacht habt, seid Ihr bei uns richtig. An drei aufeinander folgenden Tagen habt Ihr die Gelegenheit, die Grundschrirte des Disco-Fox kennen zu lernen.

Alter: ab 13 Jahre

Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much

Kosten: 15,- € inkl. ein Softdrink

Montag, 23. August

Ferienbrunch mit Schnuppertrommeln

Ein leckeres Frühstücksbuffet und alle bekannten und neuen Spielmöglichkeiten des Kultur- und Freizeitzentrums erwarten Euch.

Adhimukti Moda Breitenbach bietet an diesem Vormittag einen Trommel Schnupperkurs an.

Lasst Euch überraschen von den Möglichkeiten der afrikanischen Trommeln.

Alter: ab 6 Jahre

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Kultur- und
Freizeitzentrum Much

Kosten: 7,- €

Dienstag, 24. August

Outdoorklettern am Teufelsley

An der Teufelsley im Ahrtal werden wir unter freiem Himmel und in atemberaubender Höhe den Nervenkitzel des Kletterns spüren. Unter sachkundiger Begleitung werden wir klettern und natürlich sichern lernen. Bei schlechtem Wetter weichen wir in eine Kletterhalle aus. Ihr braucht bequeme, nicht zu weite Kleidung und Turnschuhe.

Alter: ab 12 Jahre

Zeit: 10:00 – 17:30 Uhr

Treffpunkt: Kultur und Freizeitzentrum Much

Kosten: 3,- €

Dienstag und Mittwoch, 24. und 25. August

Babysitterführerschein

In dem zweitägigen Kurs, den das DRK-Familienbildungswerk anbietet, werden folgende Inhalte vermittelt:

- Wie werde ich ein guter Babysitter?
- Freude im Umgang mit kleinen Kindern
- Sicherheit in der Betreuung von Kindern
- Beschäftigungsmöglichkeiten
- Zubereitung von kleinen Zwischenmahlzeiten (z.B. Milchflasche und Brei)
- Pflege von Kindern, einschließlich Wickeln
- Verhalten in Notfallsituationen

Bei regelmäßiger Teilnahme wird zum Abschluss der „Babysitter-Führerschein“ verliehen.

Alter: ab 14 Jahre

Zeit: Dienstag von 09:30 -16:45 Uhr und Mittwoch von 09:30 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much

Kosten: 30,- €

Donnerstag, 26. August

Gestalten mit Ton

In der Keramikwerkstatt Rolf Seebach werdet ihr mit Ton experimentieren und gestalten. Ihr bekommt einen Einblick in individuelles Arbeiten mit Ton unter professioneller Anleitung.

Alter: ab 7 Jahre

Zeit: 16:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Keramik Werkstatt
Rolf Seebach
Siefen 48

Kosten: 12,- € + evtl. Kosten für Brand

Freitag, 27. August

Tauch- Schnupperkurs

Jetzt geht's abwärts! Mit kompletter Tauchausrüstung könnt Ihr die ersten Schritte auf dem Grund eines Schwimmbades machen. Unter professioneller Anleitung tauchen wir ab. Ihr braucht nur Schwimmsachen und Eurer Lunchpaket. Eine Gesundheitserklärung ist bei der Anmeldung von den Erziehungsberechtigten zu unterschreiben.

Alter: ab 12 Jahre

Zeit: 9:30 - 15:00 Uhr

Treffpunkt: Kultur und Freizeitzentrum Much

Kosten: 3,- €

Freitag, 27. August

1001 Nacht... ein Wohlfühltag für Mädchen

Taucht ein in die Welt der Düfte, Edelsteine, Massage und Entspannung.

In zwei Stunden könnt ihr relaxen, euer eigenes Massageöl mischen, das ihr auch gleich an Händen, Füßen und/oder im Gesicht ausprobieren könnt.

Abschließend lade ich euch noch ein, mich auf eine Fantasiereise in die bunte Welt des Orients zu begleiten.

Bitte denkt an bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und bei langen Haaren ein Haargummi oder Haarband.

Alter: 12 bis 14 Jahre (Bitte nur Mädchen anmelden!)

Zeit: 11:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Kultur- und Freizeitzentrum Much

Kosten: 8,- €

Wichtige Hinweise:

Zu allen Veranstaltungen erfolgen die Anmeldungen ab dem 07. Juni bitte

montags bis donnerstags

von 14:30 Uhr – 18:00 Uhr

im Kultur und Freizeitzentrum Much

Klosterstraße 4 a, 53804 Much

Wir bitten um persönliche Anmeldung, da die Teilnehmerbeiträge im Voraus zu zahlen sind.

Inhaber eines gültigen Mucher Passes erhalten bei allen Veranstaltungen eine Ermäßigung von 25%.

Bitte denken Sie daran, dass Kinder bis 12 Jahre für Ausflüge, die mit Kleinbus oder PKW angeboten werden, einen Kindersitz benötigen.

Sie erreichen uns im Kultur und Freizeitzentrum Muchstock, Tel: 5430.

VeranstalterInnen:

Gilda Wex- Beuke, Daniel Gnädig und Svenja Stinn
Kultur und Freizeitzentrum Muchstock
(ehemaliges Jugendzentrum Much)

Gemeinde Much
Der Bürgermeister
Im Auftrag
Svenja Stinn