



## Familienbildungsstätte

### Capoeira

Die Capoeira stammt aus Brasilien und ist eine spannende Mischung aus Tanz, Kampf, Musik und Akrobatik. Neben dem Training der allgemeinen Kondition und der speziellen koordinativ-technischen Grundlage steht das gemeinsame „Spielen“ der Capoeira zur Musik in der Roda (Kreis aus Capoeiristas) im Vordergrund. Dabei können auch Capoeiristas unterschiedlichster körperlicher Voraussetzungen und Erfahrungen ohne Probleme in den spielerisch-kämpferischen Dialog treten. Gerade die Vielseitigkeit des Capoeira ermöglicht einen leichten Einstieg und bringt sehr viel Freude. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

**Kursnummer:** N0310209

**Leitung:** Björn Losemann

**Kurslaufzeit:** 09.01 – 12.03.2012,  
montags von 17<sup>00</sup> bis 18<sup>30</sup> Uhr

**Kursgebühr:** 40,00 €, ermäßigt: 20,00 €\*

**Veranstaltungsort:** **VKJ-Kiga Zauberstern**,  
Kaisershofstr. 23 / 25, 45139 Essen

**Telefon:** 0201 / 2799108

**E-Mail:** kiga.zauberstern@vkj.de

## VKJ- Familienbildungsstätte

### Anmeldung & Kontakt

Wir haben noch weitere interessante Angebote für Kinder, Familien und Eltern im Programm. Informationen erhalten Sie telefonisch oder auf unserer Internetseite.

### VKJ Familienbildungsstätte

Schonnebeckhöfe 8  
45309 Essen

Tel.: 0201 / 84 63 577

Fax: 0201 / 84 63 579

E-Mail: fbs@vkj.de

### VKJ, Verein für Kinder- und Jugendarbeit in sozialen Brennpunkten Ruhrgebiet e.V.

Pferdemarkt 5  
45127 Essen

Tel.: 0201 / 23 40 81

Fax: 0201 / 23 46 99

E-Mail: vkj@vkj.de



## Familienbildungsstätte

### Bewegungsangebote der FBS



**Capoeira**

**Hatha Yoga**

**Basketball**

**Bewegungsabenteuer**

Programmauszug Januar bis April 2012

## Hatha Yoga

Es werden Grundlagen des Yoga vermittelt. Übungen des Hata-Yoga einstudiert und ausgeübt. Entspannung und Wahrnehmung des Körpers werden erfahrbar gemacht.

Zudem ist im Angebot: **Ayurveda-Massage**

**Kursnummer:** N0321230

**Leitung:** Olga Shchurova

**Kurslaufzeit:** 09.01 – 12.03.2012,  
mittwochs von 20<sup>00</sup> bis 21<sup>30</sup> Uhr

**Kursgebühr:** 80,00 €, ermäßigt: 40,00 €

**Veranstaltungsort:** Am Brandenbusch 4,  
45133 Essen

### \*Ermäßigung von 50% möglich für:

- Sozialhilfeempfänger, Arbeitslose, Kurzarbeiter, Alleinerziehende und deren Familien
- Familien mit drei und mehr Kindern
- Menschen mit Zuwanderungshintergrund und Aussiedler
- Familien aus sozialen Brennpunkten und aus Gebieten mit unterdurchschnittlicher Sozial- und Infrastruktur
- Familien, in denen Menschen mit Behinderungen oder Suchtkrankheiten leben
- vom Strafvollzug betroffene Familien



## Basketball

Du spielst gerne Basketball? Aber du bekommst nicht immer genug Freunde zusammengetrommelt, das Wetter spielt oft nicht mit und auf das reine Wettkampftraining im Verein hast du auch keine Lust? Dann bist du hier genau richtig. Hier kannst du dir in lockerer Atmosphäre noch Tipps abholen, wie dein Timing beim Jumpshot noch besser wird, das mit dem Hookshot klappt oder mit welchen taktischen Finessen sich deine Gegner ärgern lassen. Aber in erster Linie kannst du hier eins: Einfach Basketball spielen und dabei deinen Spaß haben!

**Kursnummer:** N0300233

**Leitung:** Björn Losemann

**Kurslaufzeit:** 03.02 – 30.03.2012,  
freitags von 16<sup>00</sup> bis 18<sup>00</sup> Uhr

**Kursgebühr:** 30,00 €, ermäßigt: 15,00 €\*

**Veranstaltungsort:** Turnhalle Beisingstraße,  
45141 Essen

## Bewegungsabenteuer für die Kleinen

Ihr Kind strotzt vor Bewegungsdrang und springt Ihnen bereits über Tische und Bänke? Oder bewegt es sich noch etwas unsicher und tapsig? In jedem Fall bekommt Ihr Kind hier verschiedene Möglichkeiten, seinen Körper in Spielen und Tänzchen, in Abenteuerparcours oder bei Mitmachliedern zu entdecken. So schaffen wir die Grundlagen, damit sich Ihr Kind auch in Zukunft mit Spaß, sicher und gesund durch den Alltag bewegen kann.

Geeignet für Vorschulkinder im Alter von 4 – 6 Jahren.  
Der Einstieg findet mit den Eltern gemeinsam statt.

**Kursnummer:** N0250209

**Leitung:** Björn Losemann

**Kurslaufzeit:** 11.01 – 14.03.2012,  
mittwochs von 17<sup>00</sup> bis 18<sup>00</sup> Uhr

**Kursgebühr:** 25,00 €, ermäßigt: 12,50 €\*

**Veranstaltungsort:** VKJ-Kiga Zauberstern,  
Kaisershofstr. 23 / 25, 45139 Essen

**Telefon:** 0201 / 2799108

**E-Mail:** kiga.zauberstern@vkj.de

