

# Deine Sommerferien in der MES



Wir freuen uns auf 15 Tage Sport, Spiel, Bewegung und Abenteuer.

In den Ferien dreht sich bei uns alles um EM, Olympia und Ausflüge. Wir greifen den Sport-Sommer thematisch auf und bieten euch verschiedenste tolle Angebote und spannende Turniere. Aber nicht nur sportliches ist im Angebot, auch Kinder die kreativ oder handwerklich interessiert sind kommen auf ihre Kosten.

Ein dreifaches „MES Sport und Spaß Hurra“

Betreuung: Mo-Fr 8 – 16:30 Uhr, Ankunft: bis 09:30 Uhr

Entschuldigung bis 09:00 Uhr unter 0221- 399803-17

## Woche 1

**\*\*Tischtennis:\*\*** Schnappt euch die Schläger und fordert eure Freunde in einem spannenden Turnier heraus. Hier könnt ihr eure Reflexe und Geschicklichkeit unter Beweis stellen und vielleicht sogar neue Techniken lernen.

**\*\*Gartenprojekt:\*\*** Lasst euren grünen Daumen spielen und gestaltet gemeinsam unseren Schulhof mit. Von der Pflanzung bis zur Pflege – lernt ihr ganz nebenbei alles über Pflanzen und deren Bedeutung für die Umwelt.

**\*\*Fußball:\*\*** Zeigt euer Können auf dem Platz und erlebt ein packendes Turnier! Egal ob ihr im Sturm, Mittelfeld oder in der Verteidigung spielt, hier ist Teamgeist und Einsatz gefragt.

**\*\*Action Heros:\*\*** Lasst euch von atemberaubenden Stunts begeistern und versucht euch selbst als Actionhelden. Ob Akrobatik, Parkour oder spannende Choreographien – hier ist Action pur angesagt!

**\*\*Graffiti:\*\*** Werdet kreativ und gestaltet beeindruckende Graffitis. Unter Anleitung könnt ihr Techniken erlernen und eure eigenen Kunstwerke erschaffen.

**\*\*Minispiele:\*\*** Habt Spaß bei unseren kleinen, aber feinen Spielen, die für jede Menge Unterhaltung sorgen. Ob Geschicklichkeitsspiele, Denkspiele oder sportliche Herausforderungen – hier ist für jeden etwas dabei.

**\*\*Ausflug Dünnwald:\*\*** Entdeckt die faszinierende Tierwelt im Wildgehege von Dünnwald. Beobachtet Tiere in ihrem natürlichen Lebensraum und lernt Spannendes über ihre Lebensweise.

**Achtung:** bitte am Vortag 5€ Fahrtgeld mitgeben.

**\*\*Fahrradwerkstatt:\*\*** Lernt, wie ihr euer Fahrrad reparieren und pflegen könnt, um sicher durch den Sommer zu radeln. Erfahrt, wie man Reifen wechselt, Bremsen justiert und das Fahrrad richtig pflegt.

## Woche 2

**\*\*Wellness und Yoga:\*\*** Entspannt euch mit Traumreisen und Wellness. Findet eure innere Ruhe beim Yoga. Gönt euch eine Auszeit vom Alltag und lernt Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung.

**\*\*Waveboard:\*\*** Gleitet elegant über den Hallenboden und spürt den Fahrtwind. Probiert Tricks aus und verbessert eure Balance auf dem trendigen Fortbewegungsmittel.

**\*\*Fußball:\*\*** Zeigt euer Können auf dem Platz und erlebt ein packendes Turnier! Egal ob ihr im Sturm, Mittelfeld oder in der Verteidigung spielt, hier ist Teamgeist und Einsatz gefragt.

**\*\*Schminken:\*\*** Verwandelt euch in fantastische Figuren mit kreativem Schminken. Ob fantasievolle Gesichter oder gruselige Masken – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**\*\*Graffiti:\*\*** Werdet kreativ und gestaltet beeindruckende Graffitis. Schafft gemeinsam Kunstwerke, die den Sommer noch bunter machen.

**\*\*Minispiele:\*\*** Habt Spaß bei unseren kleinen, aber feinen Spielen, die für jede Menge Unterhaltung sorgen. Findet heraus, wer der wahre Meister der Mini-Games ist!

**\*\*Ausflug Trixitt-Olympiade:\*\*** Nehmt teil an der großen Trixitt-Olympiade und zeigt, was in euch steckt! Messt euch in verschiedenen sportlichen Disziplinen mit der OGS der HCA und der Pfälzer Straße und erlebt einen Tag voller Spannung und Teamgeist.

**Achtung:** bitte am Vortag 5€ Fahrtgeld mitgeben.



## Woche 3

**\*\*Ernährungsworkshop – Angela Biskupek:\*\*** Lernt neue Lebensmittel kennen und zaubert leckere Gerichte in unserem kulinarischen Workshop. Entdeckt, wie viel Spaß gesunde Ernährung machen kann und probiert gemeinsam neue Rezepte aus.

**\*\*Tabata:\*\*** Kommt in Schwung mit intensiven Tabata-Workouts und verbessert eure Fitness. Diese hochintensiven Intervalltrainings bringen euch zum Schwitzen und sorgen für jede Menge Energie.

**\*\*Schminken:\*\*** Verwandelt euch in fantastische Figuren mit kreativem Schminken. Lasst eurer Fantasie freien Lauf und experimentiert mit verschiedenen Farben und Techniken.

**\*\*Lummerland-Übernachtung:\*\*** Für die Mutigen unter euch gibt es eine unvergessliche Nacht auf Lummerland. Genießt eine Nacht voller Abenteuer und Geschichten unter dem Sternenhimmel.

**\*\*eventuell Ausflug zum FC-Training:\*\*** Schaut den Profis beim Training zu und holt euch Tipps von den Besten. Erlebt hautnah, wie sich die Fußballstars auf ihre Spiele vorbereiten und bekommt exklusive Einblicke in ihren Trainingsalltag.

