

# Kombikurs

Im Winter: **Impro Theater** mit Sarah Rieger

## Impro-Theater

Impro-Theater bedeutet,  
dass Szenen spontan entstehen.

Es gibt kein Drehbuch und du musst  
nichts auswendig lernen.

Alles, was du brauchst ist deine Kreativität.



**Im Impro-Theater kannst du deine Fantasie und Kreativität im Schauspiel ausprobieren.**

**Wir lernen Gefühle und Emotionen zu spielen,  
Körperspannung und Körpersprache einzusetzen,  
unsere Stimme zu nutzen  
Und vieles mehr..**

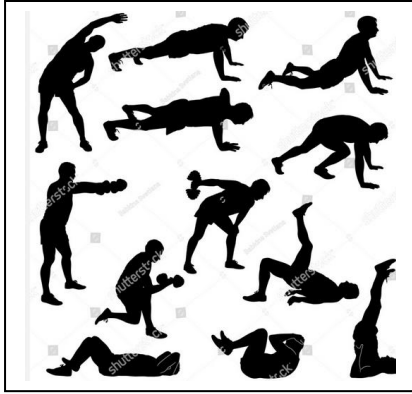
**Ich freue mich auf Dich,**

**Sarah Rieger**

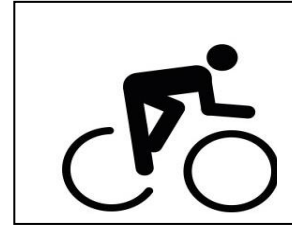


Im Sommer: **Montessori Garten** mit Michi Richter





## FIT MIT MARKUS



Mit Sport steigerst du nicht nur deine Fitness, sondern auch dein Gefühl für deinen eigenen Körper und deine Motorik. Du stärkst dein Immunsystem und steigerst deine Konzentration und dein Durchhaltevermögen sowie deine Leistungsfähigkeit. Hierbei würde ich dich gerne unterstützen.

Gemeinsam werden wir Kraft- und Ausdauertrainings durchführen, wir werden Laufen gehen, Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht durchführen sowie Schwimm- und Radtrainingseinheiten machen. Gemeinsam können wir deinen individuellen Trainingsplan erstellen.

Im Bereich der Selbstverteidigung, möchte ich dir zeigen wie du richtig fällst und welche Techniken es gibt die dich flexibler und selbstbewusster machen.

Mein Name ist Markus Fischer.



Ich bin C-Trainer im Triathlon, und nehme selbst noch regelmäßig an Wettkämpfen teil. Im Alter von 14 Jahren habe ich mit dem Wellenreiten begonnen und surfe nach wie vor mit Leidenschaft. Außerdem habe ich über einige Jahre Kickboxen gemacht und besitze den blauen Gürtel mit 3 Streifen im brasilianischen Jiu-Jitsu. Als Kind und Jugendlicher habe ich Basketball für den TSV 1880 Starnberg gespielt. Ich liebe Sport in all seinen Facetten und möchte diese Leidenschaft mit dir teilen.

Ich freue mich auf Dich,

Markus

# Boarisch Kocha&Bacha

GRIAB EICH und SERVUS BEINAND,

Seid's ihr bereit für a GAUDI in da Kuch ?



Dann Obacht :

Bei unserm Kochkuars an da Schui geht's rund !

Vo Brezn und Obatzdn bis

flaumigen Kaiserschmarrn, vo Knedl bis Apfekiachal.

Bei uns lernst ihr ned bloß kocha sondern a die boarische Sprach und wia's richtig boarisch schmecka soi.

Packts eire Kochschürzn und melds eich glei o und seids dabei bei a sauberne GAUDI in da Schuikuch !

Nebenbei samma ned nur am kocha , sondern arban mitnand und ham an haidn Spaß!



Eire Liane



## “Arts and Crafts in English”



Bereit für eine kreative Reise in die Welt der Kunst und Basteln? Dann seid ihr hier genau richtig! Unser Kurs "Arts and Crafts in English" bietet eine entspannte Umgebung, in der wir auf Englisch kreativ werden können und gleichzeitig unsere Sprachkenntnisse verbessern.

Meine Erstsprache ist Englisch und ich werde euch durch eine Vielzahl von künstlerischen Projekten führen. Das Beste daran? Ihr habt auch das Sagen! Ihr könnt eure eigenen Ideen einbringen und die Richtung der Projekte bestimmen. Wir werden mit verschiedenen Materialien experimentieren, von Farben und Papier bis hin zu recycelten Gegenständen. Malen, Basteln, Modellieren - die Möglichkeiten sind endlos! Also, schnappt euch eure besten Ideen und seid dabei! Lasst uns gemeinsam kreativ werden und dabei unser Englisch aufpeppen. Ich freu mich auf euch!



Kursleiterin: Sarah Lowe

## “English conversation” 6./7. Jgst.

Hallo zusammen!

Bist du bereit, dein Englisch aufzupolieren und dabei eine Menge Spaß zu haben? Willkommen zu unserem Kurs "Englisch Conversation"!



Meine Erstsprache ist Englisch und ich werde mit unterhaltsamen Spielen und Aktivitäten dafür sorgen, dass du ins Gespräch kommst und dabei auch noch eine Menge Spaß hast. Von Wortspielen über Rätsel bis hin zu Teamspielen – unsere Spiele werden deine Englischkenntnisse auf spielerische Weise herausfordern und fördern.

Egal, ob wir die neuesten Nachrichten besprechen, Geschichten teilen oder heiße Themen debattieren – du wirst viele Gelegenheiten haben, deine Englischkenntnisse in einer stressfreien Umgebung zu üben. Kein Druck, keine Beurteilung.



Also komm zu uns und lass uns gemeinsam den Weg zur fließenden Sprachbeherrschung einschlagen!

Ich freue mich darauf, bald mit dir zu plaudern!

Kursleiterin: Sarah Lowe

# METHODE TAEKWONDO

Das Konzept von Methode Taekwondo ist eine Weiterentwicklung des Traditionellen Taekwondo und verbindet dabei effektive Selbstverteidigung mit Identitäts- und Persönlichkeitsforschung

## Das trainieren wir:

- Innere Stärke und Mut
- Durchhaltevermögen & Konsequenz
- Selbstbewusstsein in Gefahrensituationen
- Nach einem Scheitern wieder aufstehen
  
- Coole Kicks und Sprünge
- Sinnvoll auspowern
- Effektive Befreiungs- und Abwehrtechniken
- Widerstand gegen Mobbing & Mutproben

(entnommen aus der Website <https://methode-taekwondo.de/>)



Der Kurs an der Montessorischule Starnberg bei MoNa, wird von einem der Übungsleiter der Methode Taekwondoschule aus Starnberg geleitet.

## Nähen mit Karin



Hast du Lust Nähen zu lernen, zu üben und tolle Projekte zu beginnen?

Egal, ob du die Kunst des Nähens mit der Nähmaschine schon beherrschst oder erst erlernen möchtest, hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen.

Das Nähen bietet dir unendlich viele Möglichkeiten. Ob du mit der Nähmaschine nur einen Knopf annähen möchtest, oder einen Reißverschluss einnähen, ein Kissen anfertigen, ein Täschchen nähen oder aus Kaffeetüten eine praktische Badetasche anfertigen willst, es stehen dir alle Möglichkeiten offen. Vielleicht kannst du dich auch an einen Rock heranwagen?

Du wirst lernen, wie du auch zuhause selbständig mit der Nähmaschine nähen kannst. Wenn du willst.



Karin freut sich auf dich.

# Naturspur

## In der Natur - leben, - spielen, - lernen

Wir machen Feuer ohne Streichhölzer oder Feuerzeug.



Wir transportieren Feuer wie zur Urzeit.

Wir suchen Materialien aus der Natur welche schnell und rauchfrei brennen.



Wir orientieren uns in den Himmelsrichtungen ohne Kompass.

Wir bauen Brücken ohne Nägel oder Kleber.

Wir probieren wohlschmeckende, wildwachsende Kräuter.



Wir finden Abschiedsringe, Baumküsse und Baumnetze.

Wir machen Schnitzeljagden ohne Schnitzel, mit einer Wünschelrute.

## BIONIK, zusammen gesetzt aus Biologie und Technik.

Wir beobachten und erforschen die Wunder der Natur – wer fliegt da, was krabbelt, was wächst?



Wir finden heraus, was sich der Mensch von der Natur abgeschaut hat für die Technik.



Wir werden Beobachtungen in der Natur machen und technische Ableitungen dazu entdecken (zB. Den Klettverschluß, von der Klette, Fallschirme , Luftschrauben).



Wir bauen einen Flying Fox über Gräben oder von Baum zu Baum.

Wir balancieren auf einer Slackline, mit Sicherheitsseil.

Wir werfen Bumerangs und entdecken natürliche Fallschirme.

Und vieles mehr...

Hiermit möchte ich, Andreas Japes, euch meine praktischen und im Laufe meines Lebens erworbene Fähigkeiten in der Nachmittagsbetreuung weitergeben, euch anregen und anleiten.

In meinem Berufsleben als gelernter Werkzeugmacher, Konstruktionsingenieur und Account Manager, habe ich mehrfach mein Wissen an Auszubildende weitergeben können und habe einige neue Mitarbeiter praktisch, technisch und kaufmännisch fördern können.

Vor vier Jahren habe ich in Biberkor mein Montessori Basisdiplom gemacht und bin mittlerweile schon im 11. Jahr an drei Schulen im Kreis im Nachmittagsunterricht tätig.



Ich freue mich darauf, mit euch die Wunder der Natur zu entdecken!

**Andreas Japes**

## “Cooking and baking in English”: Leckerbissen ausprobieren und Spaß in der Küche haben!

Willst du dein Englisch verbessern, während du in der Küche herumwirbelst und köstliche Dinge zauberst? Dann bist du hier genau richtig! In unserem Koch- und Backkurs in Englisch geht es darum, zusammen zu kochen, zu backen und zu genießen, während wir uns in einer entspannten Atmosphäre auf Englisch unterhalten.

Unter der Leitung einer erfahrenen und muttersprachlichen Englischlehrerin werden wir gemeinsam Spaß in der Küche haben, leckere Gerichte zubereiten und unsere Kreationen teilen.

Egal, ob du schon ein Meisterkoch bist oder gerade erst anfängst, in unserer Küche ist jeder willkommen.



Melde dich jetzt an und entdecke die Freude am Kochen und Backen auf Englisch!



Kursleiterin: Sarah Lowe

## Modern/Jazz

Ich bin Helena Burgmann, 32 Jahre alt und Mutter eines 2 jährigen Sohnes.

Ich selbst tanze schon seitdem ich 7 Jahre alt bin.  
Ich startete mit Kindertanz in einer Tanzschule in Starnberg  
und später trainierte ich mehrere Stunden in der Woche  
Modern, Jazz und Ballett.

Einmal jährlich gab es in meiner Tanzschule eine große Aufführung.  
Diese Aufführungen waren große Erfolgserlebnisse für mich und  
gaben mir sehr viel Selbstvertrauen und -bewusstsein.  
So wurde Tanzen schnell zu meiner Leidenschaft.

Nach 12 Jahre entschied ich mich mehr aus meiner Leidenschaft zu  
machen und eine Tanzausbildung in München anzufangen. Nach drei  
Jahren hartes Training schloss ich 2014 meine Ausbildung zur  
Profitänzerin/Tanzpädagogin ab.

Ich zog nach Freiburg und unterrichtete einige Jahre in verschiedenen Tanzschulen Ballett, Modern  
und Jazz für Kinder einiger Altersstufen und Erwachsene.  
Als ich zurück nach München kam, begann ich meine Yoga-Ausbildung und unterrichtete, neben  
Modern, Jazz und Ballett, auch Yoga.

Seit 3 Jahren unterrichte ich Modern/Jazz für die 10-12 jährigen Schüler an der Montessori-Schule  
Starnberg.

Ich unterrichte die Schüler sehr gerne, da Sie mit dem Hintergrund der Montessori-Pädagogik viele  
eigene Ideen mitbringen, kreativ, interessiert und ambitioniert sind, Neues zu lernen. In der Schule  
kann ich meinen Unterricht kreativ und frei gestalten, sodass tolle neue Choreografien und  
Bewegungsabläufe entstehen. Ein bis zwei Mal im Jahr planen wir eine kleinere und eine größere  
Aufführung vor Eltern, anderen Schülern und Lehrer/-innen. Jedes Jahr ist das ein großer Erfolg für  
die Kinder, da Sie in ihrem Selbstbewusstsein und -vertrauen gestärkt werden und Stolz darauf sind,  
gezeigt zu haben, was Sie gelernt haben.

Tanzen ist eine Art der Bewegung, die Selbstbewusstsein stärkt und Grob- und Feinmotorik fördert.  
Durch die Begleitung der Musik verbindet das Kind die Bewegungen mit Emotionen und kann  
dadurch nachhaltig seinen Körper und Geist stärken.

Ich freue mich, wenn du Lust hast mit mir zu Tanzen

Liebe Grüße Helena

