



# ONLINE-KREATIVWOCHEN

FIT, MUSIKALISCH UND KREATIV DURCH DIE OSTERFERIEN



Di.,06.04.	Mi.,07.04.	Do.,08.04.	Fr.,09.04.	Sa.,10.04.	So.,11.04.	Mo.,12.04.	Di.,13.04.	Mi.,14.04.	Do.,15.04.	Fr.,16.04.	Sa.,17.04.	So.,18.04.
17.15-18.30 Uhr <b>Yin Yoga zum Kennenlernen (OF-01)</b> Mariko Mittelbach (vhs Heide)	08.45-10.00 Uhr <b>Pilates (OF-03)</b> Anna Rieger (vhs Heide)	08.45-10.00 Uhr <b>Bilderbuchkino auf Plattdeutsch (OF-09)</b> Clivia Appeldorn (vhs Heide)	08.45-10.00 Uhr <b>Atemübungen für mehr Entspannung im Alltag (OF-14)</b> Anna Rieger (vhs Heide)	10.15-11.30 Uhr <b>Zumba (OF-18)</b> Vanessa Landskron (PostSV Heide e.V.)	10.00-11.15 Uhr <b>Jazztanz für Anfänger (12-15 Jahre) (OF-24)</b> Linn Peters (Theater und Ballettschule am Markt)	10.30-11.30 Uhr <b>Bodyforming (OF-28)</b> Evelyn Müller (MTV von 1860 e.V. Heide)	17.00-19.00 Uhr <b>Gemischtes Hack DIY: Deine eigene Podcast- &amp; Radio-show (OF-32)</b> Johannes Mügge (OK Westküste)	14.00-15.30 Uhr <b>Namensketten basteln (OF-35)</b> Jugendzentrum Heide	17.15 - 18.30 Uhr <b>Kinderyoga II (7-11 Jahre) (OF-40)</b> Liane Trester (PostSV Heide e.V.)	14.00-15.30 Uhr <b>Eierhühner (OF-45)</b> Jugendzentrum Heide	18.00-19.30 Uhr <b>Art Journaling (OF-49)</b> Monika Fischer (Künstlerin & Visionärin)	10.00-11.15 Uhr <b>Jazztanz für Anfänger (12-15 Jahre) (OF-50)</b> Linn Peters (Theater und Ballettschule am Markt)
17.45-19:00 Uhr <b>Atemübungen für mehr Entspannung im Alltag (OF-02)</b> Anna Rieger (vhs Heide)	09.15-10.30 Uhr <b>Curvy Yoga (OF-04)</b> Jana Petong (vhs Heide)	14.00-15.30 Uhr <b>Osterkekse backen (OF-10)</b> Jugendzentrum Heide	14.00-15.30 Uhr <b>Es wird schleimig! (OF-15)</b> Jugendzentrum Heide	10.30-11.30 Uhr <b>Camper Workout II (OF-19)</b> Evelyn Müller (MTV von 1860 e.V. Heide)	11.30-12.45 Uhr <b>Ballett für Anfänger (ab 16 Jahre) (OF-25)</b> Linn Peters (Theater und Ballettschule am Markt)	14.00-15.30 Uhr <b>Osterbrot backen (OF-29)</b> Jugendzentrum Heide	17.45-19.00 Uhr <b>Pilates (OF-33)</b> Anna Rieger (vhs Heide)	15.45 -17.00 Uhr <b>Kinderyoga I (4-6 Jahre) (OF-36)</b> Liane Trester (PostSV Heide e.V.)	17.45-19.00 Uhr <b>Samfundssind - Gemeinschafts-singen aus Dänemark (OF-42)</b> Vedis Drave (vhs Heide)	16.00-17.00 Uhr <b>Crosstraining (OF-46)</b> Evelyn Müller (MTV von 1860 e.V. Heide)		11.30-12.45 Uhr <b>Ballett für Anfänger (ab 16 Jahre) (OF-51)</b> Linn Peters (Theater und Ballettschule am Markt)
	10.30-11.30 Uhr <b>Camper Workout I (OF-05)</b> Evelyn Müller (MTV von 1860 e.V. Heide)	17.45-19.00 Uhr <b>Meditation, Atemübungen &amp; Entspannungstechniken (OF-11)</b> Mariko Mittelbach (vhs Heide)	16.45-18.00 Uhr <b>Gemeinsames Singen (OF-16)</b> Anne Petersen (Kirchenkreis Dithmarschen)	16.15-17.30 Uhr <b>Vorstellung der schönsten Romane des Frühlings (OF-20)</b> Hedda Jensen (vhs Heide)	13.00-14.15 Uhr <b>Einführung in den Hip Hop-Tanz (7-10 Jahre) (OF-26)</b> Linn Peters (Theater und Ballettschule am Markt)	17.00-18.30 Uhr <b>Das kleine 1 x 1 der Smartphone Filme (OF-30)</b> Arndt Hauerken (OK Westküste)	19.15-20.15 Uhr <b>Hatha Yoga zur Stressprävention (OF-34)</b> Bärbel Brouwers (Phönix Yoga & Pilates)	17.45-19.30 Uhr <b>Kreatives Schreiben auf Plattdeutsch (OF-38)</b> Clivia Appeldorn (vhs Heide)	18.00-19.00 Uhr <b>Hatha Yoga &amp; Einführung in die Meditation (OF-41)</b> Bärbel Brouwers (Phönix Yoga & Pilates)	17.00-18:30 Uhr <b>Tipps für bessere Fotos (OF-48)</b> Stefan Carstensen (Werkstatt Bild und Sprache)		13.00-14.15 Uhr <b>Einführung in den Hip Hop-Tanz (7-10 Jahre) (OF-52)</b> Linn Peters (Theater und Ballettschule am Markt)
	10.45-12.30 Uhr <b>Plattdeutsch-Survival: Sprachliches Training für Zugezogene, Urlauber &amp; Sprachinteressierte (OF-06)</b> Clivia Appeldorn (vhs Heide)	18.00-19.15 Uhr <b>Ashtanga/Hatha Yoga für alle (OF-13)</b> Bonita Hoffmann (Yoga in Heide)	19.00-20.30 Uhr <b>Whisky-Tasting (OF-17)</b> Paul Hahlbohm (Whisky nach Wunsch)	18.00-19.15 Uhr <b>Ashtanga/Hatha Yoga für alle (OF-21)</b> Bonita Hoffmann (Yoga in Heide)	14.00-15.30 Uhr <b>Vogelhäuser bauen (OF-22 )</b> Jugendzentrum Heide	18.30-19.45 Uhr <b>Zumba (OF-31)</b> Gyna Paola Florez (PostSV Heide e.V.)		18.45-20.00 Uhr <b>Zumba (OF-37)</b> Vanessa Landskron (PostSV Heide e.V.)	18.45-20.00 Uhr <b>Vorstellung der schönsten Romane des Frühlings (OF-43)</b> Hedda Jensen (vhs Heide)	18.30-19.45 Uhr <b>Zumba (OF-47)</b> Gyna Paola Florez (PostSV Heide e.V.)		14.30-15.45 Uhr <b>Einführung in den Hip Hop-Tanz (10-14 Jahre) (OF-53)</b> Linn Peters (Theater und Ballettschule am Markt)
	16.45-18.00 Uhr <b>Plastikfrei im Alltag - Zahncreme &amp; Deocreme plastikfrei herstellen (OF-07)</b> Svenja Beilfuß (BUND SH)	18.00-19.30 Uhr <b>Pilates/Rückenschule (OF-12)</b> Freia Siem (PostSV Heide e.V.)			14.30-15.45 Uhr <b>Einführung in den Hip Hop-Tanz (10-14 Jahre) (OF-27)</b> Linn Peters (Theater und Ballettschule am Markt)			19.15-20.30 Uhr <b>Curvy Yoga (OF-39 )</b> Jana Petong (vhs Heide)	19.00-20.30 Uhr <b>Art Journaling (OF-44)</b> Monika Fischer (Künstlerin & Visionärin)			
	18.00-19.30 Uhr <b>Digitale Schnitzeljagd (OF-08)</b> Bjoern Petersen (OK Westküste)				16.30-18.00 Uhr <b>Scrapbooking für Einsteiger (OF-54)</b> Angela Illing (Künstlerin)							
					18.45-20.20 Uhr <b>Lesebühne auf Plattdeutsch (OF-23)</b> Clivia Appeldorn (vhs Heide)							

\* Hinweis: Bei den Kursen des Jugendzentrums Heide werden die Bastel- bzw. Backmaterialien zur Verfügung gestellt und müssen vorab im Jugendzentrum abgeholt werden. Die Teilnehmerzahl ist auch hier begrenzt und die Anmeldung erforderlich.