

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 017 Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen

Mehr Selbstvertrauen - weniger Angst!  
Spielerisch und doch ernsthaft zeigen wir dir die Möglichkeiten der körperlichen und verbalen Selbstverteidigung.



<b>Datum</b>	Montag, 07.08.2023		
<b>Alter</b>	7 - 9 Jahre	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	09:00 Uhr - 12:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Turnhalle Embri, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Bequeme Kleidung und Turnschuhe, Getränk		
<b>Anbieter</b>	Pallas Selbstverteidigung		

## 018 Selbstverteidigung für Mädchen

Mehr Selbstvertrauen - weniger Angst!  
Spielerisch und doch ernsthaft zeigen wir dir die Möglichkeiten der körperlichen und verbalen Selbstverteidigung.



<b>Datum</b>	Montag, 07.08.2023		
<b>Alter</b>	ab 10 Jahre	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	14:00 Uhr - 17:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Turnhalle Embri, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Bequeme Kleidung und Turnschuhe, Getränk		
<b>Anbieter</b>	Pallas Selbstverteidigung		

## 019 Schmuckkurs für Girls und Boys

Hast du Lust deinen eigenen Modeschmuck zu kreieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Freue dich auf dein eigenes Schmuckstück!



<b>Datum</b>	Montag, 07.08.2023		
<b>Alter</b>	4. - 9. Klasse	<b>Kosten</b>	CHF 15.00
<b>Zeit</b>	14:00 Uhr - 17:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Familienzentrum, Im Moos 37, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk, Snack		
<b>Anbieter</b>	Kursleiterin Andrea Baumann		

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 020 Breaking

Geboren in den 70ern in New York

Erlerne deine ersten, coolen Breaking Movements. Breaking setzt sich aus den verschiedensten Bewegungen zusammen: "Top Rocking" (Tanzen im Stehen), "Footworks" (Tanzen auf dem Boden), "Freezes" (Verharren in einer möglichst eindrucksvollen Position) sowie "Powermoves" (Rotieren auf einer Körperstelle oder entlang einer Körperachse). Breaking ist ein akrobatischer Tanzstil und fördert die Koordination, Balance und Kraft.



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	5 - 8 Jahre	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	09:00 Uhr - 10:00 Uhr		
<b>Ort</b>	TANZ-FABRIK, Bachstrasse 11, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Sportkleidung, Hallenturnschuhe oder Sneakers, Getränk		
<b>Anbieter</b>	TANZ-FABRIK		

## 021 Besuch bei Feuerwehr Urdorf

Bist du interessiert an der Feuerwehr und willst wissen was alles zum Feuerwehrhandwerk zählt, dann melde dich an!

Eine spannende Feuerwehrübung steht auch noch auf dem Programm!



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	1. - 9. Klasse	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	09:00 Uhr - 11:30 Uhr		
<b>Ort</b>	Feuerwehrdepot, Birmensdorferstrasse 103, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk		
<b>Anbieter</b>	Feuerwehr Urdorf		

## 022 Breaking

Geboren in den 70ern in New York

Erlerne deine ersten, coolen Breaking Movements. Breaking setzt sich aus den verschiedensten Bewegungen zusammen: "Top Rocking" (Tanzen im Stehen), "Footworks" (Tanzen auf dem Boden), "Freezes" (Verharren in einer möglichst eindrucksvollen Position) sowie "Powermoves" (Rotieren auf einer Körperstelle oder entlang einer Körperachse). Breaking ist ein akrobatischer Tanzstil und fördert die Koordination, Balance und Kraft.



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	ab 9 Jahre	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	10:00 Uhr - 11:00 Uhr		
<b>Ort</b>	TANZ-FABRIK, Bachstrasse 11, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Sportkleidung, Hallenturnschuhe oder Sneakers, Getränk		
<b>Anbieter</b>	TANZ-FABRIK		

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 023 Herzen aus Glas

In diesem Kurs lernst du mit Glas arbeiten und gestaltest ein Herz aus dickem Glas. Das Objekt wird anschliessend im Ofen gebrannt und kann frühestens 1 Woche später abgeholt werden.



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	ab 10 Jahre	<b>Kosten</b>	CHF 35.00
<b>Zeit</b>	10:00 Uhr - 12:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Atelier Art & Glasdreams, Birmensdorferstrasse 32, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk		
<b>Anbieter</b>	Art & Glasdreams		

## 024 "Ran an die Töpfe" - Kochkurs für Kinder

Hast du Lust, Pasta mal selber zu machen und Cake Pops zu backen und nach deinem Geschmack zu dekorieren? Dann bist du bei diesem Kochevent genau richtig. Wir kreieren handgemachte Nudeln mit Tomatensauce und Parmesan. Als Dessert backen wir Cake-Pops und verzieren diese. Ein Cake-Pop dürfen die Kinder schön verpackt mit nach Hause nehmen.



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	1. - 6. Klasse	<b>Kosten</b>	CHF 45.00
<b>Zeit</b>	10:30 Uhr - 12:30 Uhr		
<b>Ort</b>	Familienzentrum, Im Moos 37, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Kochschürze		
<b>Anbieter</b>	Die Kinderküche - Simones Kochatelier		

## 025 Ausdrucks malen

In diesem Kurs kannst du deine eigene Bilder nach Lust und Laune malen, mit Pinsel, Schwamm oder auch mit den Händen. Lass deiner Phantasie freien Lauf!



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	1. - 6. Klasse	<b>Kosten</b>	CHF 10.00
<b>Zeit</b>	14:00 Uhr - 15:30 Uhr		
<b>Ort</b>	Malatelier Kreativ, Feldstrasse 49, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk, zum Malen geeignete Kleider oder Malschürze		
<b>Anbieter</b>	Malatelier Kreativ, Sonja Rätz		

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 026 Traumfänger

In diesem Kurs arbeitest Du mit verschiedenen Materialien und gestaltest einen Traumfänger. Der Traumfänger kann am Ende des Kurses mitgenommen werden.



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	ab 10 Jahre	<b>Kosten</b>	CHF 35.00
<b>Zeit</b>	14:00 Uhr - 16:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Atelier Art & Glasdreams, Birmensdorferstrasse 32, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk		
<b>Spezielles</b>	Für Jungs und Mädchen		
<b>Anbieter</b>	Art & Glasdreams		

## 027 KidsDance

Gefühl für den Raum und Körper - Motorik, Koordination, Rhythmus  
In diesem Kurs dürfen sich die Kinder so richtig austanzen. Wir tanzen gemeinsam rhythmisch zum Takt, zeigen dir die Vielfältigkeit koordinierter Bewegungen und möchten deine individuelle Kreativität anregen. Mit einem tollen Kindertanz darfst du deine Freude am Tanzen mit uns geniessen.



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	bis 6 Jahre	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	16:00 Uhr - 17:00 Uhr		
<b>Ort</b>	TANZ-FABRIK, Bachstrasse 11, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Sportkleidung, Hallenturnschuhe oder Sneakers, Getränk		
<b>Anbieter</b>	TANZ-FABRIK		

## 028 Ausdrucksmalen

In diesem Kurs kannst du deine eigene Bilder nach Lust und Laune malen, mit Pinsel, Schwamm oder auch mit den Händen.  
Lass deiner Phantasie freien Lauf!



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	1. - 6. Klasse	<b>Kosten</b>	CHF 10.00
<b>Zeit</b>	16:00 Uhr - 17:30 Uhr		
<b>Ort</b>	Malatelier Kreativ, Feldstrasse 49, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk, zum Malen geeignete Kleider oder Malschürze		
<b>Anbieter</b>	Malatelier Kreativ, Sonja Rätz		

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 029 DanceStyle Jazz

Eleganz und Coolness vereint...

Elegante und spritzige Jazz-Bewegungen werden durch groovige Moves des Hip Hops gestylt. Der Mix dieser zwei Tanzstile bringt eine enorm interessante Dynamik hervor. Wer sich für beide Tanzrichtungen interessiert, findet in dieser Stunde eine tolle Abwechslung.



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	7 - 9 Jahre	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	17:00 Uhr - 18:00 Uhr		
<b>Ort</b>	TANZ-FABRIK, Bachstrasse 11, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Sportkleidung, Hallenturnschuhe oder Sneakers, Getränk		
<b>Anbieter</b>	TANZ-FABRIK		

## 030 Contemporary Jazz

grazil, kraftvoll und dynamisch

Contemporary Jazz bedient sich den Techniken des Balletts, Moderns und Jazz Dances und ist offen für verschiedene Tanz-Strömungen, welche den Stil auflockern und eine spannende Contemporary Dynamik verleihen. Mit einer grazilen Körpersprache spielt man mit Isolationen, Rhythmen, spritzigen und weichen Bewegungen. Im Contemporary Jazz tanzen wir im Stehen sowie am Boden, erarbeiten akrobatische Elemente und eine verbesserte Dehnbarkeit. Das neu Erlernte wird in einer ausdrucksstarken Choreografie kombiniert und gefühlsvoll umgesetzt.



<b>Datum</b>	Dienstag, 08.08.2023		
<b>Alter</b>	10 - 13 Jahre	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	18:00 Uhr - 19:00 Uhr		
<b>Ort</b>	TANZ-FABRIK, Bachstrasse 11, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Sportkleidung, Hallenturnschuhe oder Sneakers, Getränk		
<b>Anbieter</b>	TANZ-FABRIK		

## 031 Unihockeytraining

In diesem Training werden dir die Trainer die Grundlagen vom Unihockey erklären und dir Tipps geben. Falls du ein Teamerlebnis mit Power erleben möchtest, dann mach mit! Für Jungs und Mädchen!



<b>Datum</b>	Mittwoch, 09.08.2023		
<b>Alter</b>	4. - 6. Klasse	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	10:00 Uhr - 12:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Turnhalle Embri, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk, Stöcke sind vorhanden		
<b>Anbieter</b>	Unihockey Limmattal		

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 032 Mini Laterne

In diesem Kurs verzierst Du die Gläser einer Mini Laterne mit Motiven. Anschliessend werden die Gläser gestrahlt.



<b>Datum</b>	Mittwoch, 09.08.2023		
<b>Alter</b>	ab Kindergarten	<b>Kosten</b>	CHF 30.00
<b>Zeit</b>	10:00 Uhr - 12:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Atelier Art & Glasdreams, Birmensdorferstrasse 32, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk		
<b>Anbieter</b>	Art & Glasdreams		

## 033 Schminkkurs für Jugendliche

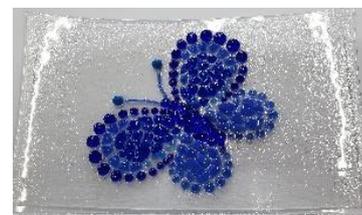
Willst du Tipps und Tricks für ein natürliches, frisches Makeup erlernen, ohne angemalt zu wirken? Dann melde dich an! Als Geschenk erhältst du eine digitale Schminkkursdokumentation.



<b>Datum</b>	Mittwoch, 09.08.2023		
<b>Alter</b>	ab 14 Jahre	<b>Kosten</b>	CHF 30.00
<b>Zeit</b>	14:00 Uhr - 16:30 Uhr		
<b>Ort</b>	Familienzentrum, Im Moos 37, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Kleiner Handspiegel, eigenes Schminkmaterial & Pinsel, Getränk		
<b>Anbieter</b>	Kathrin Pützer, mobile Coiffeuse & Make-up Artist		

## 034 Glasfusing - Objekt Schale

In diesem Kurs lernst du mit Glas arbeiten und gestaltest eine kleine Schale (20x20cm oder 15x25cm). Die Schale wird anschliessend im Ofen gebrannt und kann frühestens 1 Woche später abgeholt werden.



<b>Datum</b>	Mittwoch, 09.08.2023		
<b>Alter</b>	ab 10 Jahre	<b>Kosten</b>	CHF 35.00
<b>Zeit</b>	14:00 Uhr - 16:30 Uhr		
<b>Ort</b>	Atelier Art & Glasdreams, Birmensdorferstrasse 32, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk		
<b>Anbieter</b>	Art & Glasdreams		



# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 035 Karatetraining

Das Karate-Programm "Lil Dragons" für Kinder von 4 bis 5 Jahre, dass Spass macht und dem Kind Dinge vermittelt die es im weiteren Leben braucht.

In diesem Schnupperkurs werden den Kindern neben dem physischen Aspekt auch charakterbildende Aspekte wie Respekt, Disziplin und Selbstbewusstsein vermittelt.



**Datum** Mittwoch, 09.08.2023

**Alter** 4 - 5 Jahre

**Kosten**

Kostenfrei

**Zeit** 15:00 Uhr - 15:45 Uhr

**Ort** Nippon Training, Birmensdorferstrasse 136, Urdorf

**Mitnehmen** Getränk, Sportkleidung (T-Shirt und Hose), Training ist barfuss

**Anbieter** Nippon Training

## 036 Karatetraining

Tauche ein in die Welt der asiatischen Kampfkünste. "Karate beginnt und endet mit Respekt."



**Datum** Mittwoch, 09.08.2023

**Alter** 1. - 3. Klasse

**Kosten**

Kostenfrei

**Zeit** 16:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Ort** Nippon Training, Birmensdorferstrasse 136, Urdorf

**Mitnehmen** Getränk, Sportkleidung (T-Shirt und Hose), Training ist barfuss

**Anbieter** Nippon Training

## 037 Karatetraining

Tauche ein in die Welt der asiatischen Kampfkünste und lerne Selbstverteidigungstechniken. Bewegung, Kondition und geistige Vitalität sind weitere Bestandteile des Trainings.



**Datum** Mittwoch, 09.08.2023

**Alter** 4. - 6. Klasse

**Kosten**

Kostenfrei

**Zeit** 17:15 Uhr - 18:15 Uhr

**Ort** Nippon Training, Birmensdorferstrasse 136, Urdorf

**Mitnehmen** Getränk, Sportkleidung (T-Shirt und Hose), Training ist barfuss

**Anbieter** Nippon Training

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 038 Drink Mix-Workshop

Unter fachlicher Anleitung wirst du in die Kunst des Shakens und Mixens von alkoholfreien Cocktails eingeführt. Du kannst deine eigene Kreationen entwickeln und ausprobieren!



<b>Datum</b>	Mittwoch, 09.08.2023		
<b>Alter</b>	ab 10 Jahre	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	18:00 Uhr - 20:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Familienzentrum, Im Moos 37, Urdorf		
<b>Anbieter</b>	Blue Cocktail Bar		

## 039 Glücksanhänger aus Glasperlen

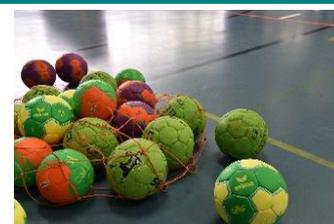
Aus wunderbaren Glasperlen und kleinen Teilen kannst Du Dir deinen eigenen Glücksanhänger basteln. Die Anhänger werden mit einem Karabiner versehen, damit sie gut montiert werden können.



<b>Datum</b>	Donnerstag, 10.08.2023		
<b>Alter</b>	ab Kindergarten	<b>Kosten</b>	CHF 15.00
<b>Zeit</b>	10:00 Uhr - 11:30 Uhr		
<b>Ort</b>	Atelier Art & Glasdreams, Birmensdorferstrasse 32, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk		
<b>Anbieter</b>	Art & Glasdreams		

## 040 Handballtraining

Verbringe einen sportlichen Morgen und lerne Handball spielen. Erlebe dabei ein echtes Teamgefühl!



<b>Datum</b>	Donnerstag, 10.08.2023		
<b>Alter</b>	1. - 9. Klasse	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	10:00 Uhr - 12:00 Uhr		
<b>Ort</b>	MZH Zentrum, Birmensdorferstrasse 77, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk		
<b>Anbieter</b>	Handballclub Dietikon Urdorf		

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 041 Achtung, wir machen Radio!

In diesem Workshop gestaltest du deine eigene Radiosendung und machst dabei alles selbst. Du lernst aufnehmen, recherchieren, interviewen, moderieren und schneiden. Du berichtest zusammen mit der Gruppe über die Themen, die dich interessieren. Ihr entscheidet was läuft: eure Meinung, eure Musik und eure Fragen. Beim Radio gibt es verschiedene Aufgaben – nicht alle müssen am Mikrofon stehen. Es braucht neben den Moderator:innen am Mikrofon auch Redaktor:innen, Techniker:innen, eine Musikredaktion und vieles mehr. Als Abschluss des Workshops nehmt ihr eure Radiosendung auf und.



<b>Datum</b>	Donnerstag, 10.08.2023 + Freitag, 11.08.2023		
<b>Alter</b>	ab 4. Klasse	<b>Kosten</b>	CHF 40.00
<b>Zeit</b>	10:00 Uhr - 17:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Familienzentrum, Im Moos 37, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Schreibzeug, Papier, wenn vorhanden eigene Kopfhörer, Getränk, Lunch		
<b>Anbieter</b>	Radio Schule klipp+klang Zürich		

## 042 Schnupper-Schwingen für Mädchen und Jungen

Willst du auch Mal Sägemehl-Luft schnuppern und in die Welt des Schwingensports eintauchen? Dann komm zu uns in die Schwinghalle in Schlieren! Der Schwingklub Glatt- und Limmattal lädt zum Schnuppertraining in Schlieren ein. Dabei wirst du von erfahrenen Schwingern und J+S-Leitern in den Schweizer Nationalsport eingeführt. Für Mädchen und Jungen!



<b>Datum</b>	Donnerstag, 10.08.2023		
<b>Alter</b>	2. - 9. Klasse	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	14:00 Uhr - 16:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Schwinghalle Schlieren, Turnhalle Moos, Zürcherstrasse 78, 8952 Schlieren		
<b>Mitnehmen</b>	Sportbekleidung und Getränk		
<b>Anbieter</b>	Schwingklub Glatt- und Limmattal		

## 043 Strahlen - Müeslischale

In diesem Kurs verzierst du eine Müeslischale aus Glas mit kleinen Vorlagen und Motiven. Anschliessend kannst Du die Schale selber strahlen.



<b>Datum</b>	Donnerstag, 10.08.2023		
<b>Alter</b>	ab Kindergarten	<b>Kosten</b>	CHF 18.00
<b>Zeit</b>	14:00 Uhr - 16:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Atelier Art & Glasdreams, Birmensdorferstrasse 32, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk		
<b>Anbieter</b>	Art & Glasdreams		

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 044 Spielnachmittag

Entdecke einen Nachmittag lang viele tolle Spiele!



<b>Datum</b>	Donnerstag, 10.08.2023		
<b>Alter</b>	1. - 6. Klasse	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	14:00 Uhr - 16:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Bachschulhaus, Zimmer Spitzacker/Muulaffeplatz, Friedhofstrasse 4, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk		
<b>Anbieter</b>	Spieleclub Urdorf		

## 045 Kletterplausch in der Boulderlounge

Bouldern ist Klettern ohne Seil und Gurt auf Absprunghöhe. In 1.5h lernt Ihr mit viel Spass die Boulderhalle kennen. Ihr habt Zeit unter Anleitung unserer Trainer die ersten Kletter- und Bouldererfahrungen zu sammeln. Selbst für Kinder mit Höhenangst gibt's tolle Herausforderungen zu meistern! Wir freuen uns auf eine spannenden und lustige Kletterzeit mit Euch!



<b>Datum</b>	Freitag, 11.08.2023		
<b>Alter</b>	4 - 7 Jahre	<b>Kosten</b>	CHF 25.00
<b>Zeit</b>	08:30 Uhr - 10:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Boulderlounge, Zürcherstrasse 39, 8952 Schlieren		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk, Sportkleidung (T-Shirt und Hose)		
<b>Spezielles</b>	Der Eintritt und die Schuhe sind im Preis inbegriffen		
<b>Anbieter</b>	Boulderlounge Schweiz GmbH		

## 046 Trickkiste Natur

Wieviel Energie steckt in einer Haselnuss? Wie schützen sich Pflanzen vor dem gefressen werden? Was können wir uns von Ameisen oder Eichhörnchen abgucken? Über Mittag machen wir ein Feuer und braten unser mitgebrachtes Mittagessen. Zusammen tüfteln wir verschiedene Tricks der Natur mit Spielen und Experimenten selber aus! Dafür werden wir auf Abenteuerwegen im Wald unterwegs sein. Kommst du mit?



<b>Datum</b>	Freitag, 11.08.2023		
<b>Alter</b>	3. - 6. Klasse	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	09:30 Uhr - 15:30 Uhr		
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Bahnhof Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Znüni, Zmittag und Getränk für den ganzen Tag (falls gewünscht evtl. Banane, Kartoffel oder Apfel ohne Alufolie zum Braten über dem Feuer). Kleidung, die schmutzig werden darf, lange Hosen, gute geschlossene Schuhe. Sonnenschutz/Regenschutz.		
<b>Anbieter</b>	Rucksackschule Zürich, Kursleiterin Isabelle Bögli		

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 047 Kletterplausch in der Boulderlounge

Bouldern ist Klettern ohne Seil und Gurt auf Absprunghöhe. In 1.5h lernt Ihr mit viel Spass die Boulderhalle kennen. Ihr habt Zeit unter Anleitung unserer Trainer die ersten Kletter- und Bouldererfahrungen zu sammeln. Selbst für Kinder mit Höhenangst gibt's tolle Herausforderungen zu meistern! Wir freuen uns auf eine spannenden und lustige Kletterzeit mit Euch!



<b>Datum</b>	Freitag, 11.08.2023		
<b>Alter</b>	8 - 12 Jahre	<b>Kosten</b>	CHF 25.00
<b>Zeit</b>	10:15 Uhr - 11:45 Uhr		
<b>Ort</b>	Boulderlounge, Zürcherstrasse 39, 8952 Schlieren		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk, Sportkleidung (T-Shirt und Hose)		
<b>Spezielles</b>	Der Eintritt und die Schuhe sind im Preis inbegriffen		
<b>Anbieter</b>	Boulderlounge Schweiz GmbH		

## 048 Kletterplausch in der Boulderlounge

Bouldern ist Klettern ohne Seil und Gurt auf Absprunghöhe. In 1.5h lernt Ihr mit viel Spass die Boulderhalle kennen. Ihr habt Zeit unter Anleitung unserer Trainer die ersten Kletter- und Bouldererfahrungen zu sammeln. Selbst für Kinder mit Höhenangst gibt's tolle Herausforderungen zu meistern! Wir freuen uns auf eine spannenden und lustige Kletterzeit mit Euch!



<b>Datum</b>	Freitag, 11.08.2023		
<b>Alter</b>	9 - 14 Jahre	<b>Kosten</b>	CHF 25.00
<b>Zeit</b>	12:30 Uhr - 14:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Boulderlounge, Zürcherstrasse 39, 8952 Schlieren		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk, Sportkleidung (T-Shirt und Hose)		
<b>Spezielles</b>	Der Eintritt und die Schuhe sind im Preis inbegriffen		
<b>Anbieter</b>	Boulderlounge Schweiz GmbH		

## 049 Kids-Dance 1

Ein spielerisches Aufwärmen, mit Kräftigung, Dehnung und Koordination sorgen langfristig für Fitness und gute Körperhaltung. Tanzschritte zu unterschiedlichen Musikrichtungen werden erlernt, das Rhythmusgefühl und der tänzerische Ausdruck von Gefühlen intensiv gefördert. Geschichten aus der Märchenwelt oder eigene kreative Tanzideen sowie coole Moves lassen Tanzchoreografien entstehen und fördern das Teamverhalten und ein gesundes Selbstvertrauen.



<b>Datum</b>	Freitag, 11.08.2023		
<b>Alter</b>	1. + 2. Kindergarten	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	14:15 Uhr - 15:05 Uhr		
<b>Ort</b>	Schulhaus Feld 1, Im Embri 49, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Bequeme Kleidung, Getränk		
<b>Anbieter</b>	Moni-Dance-Art, Kursleiterin Monica Jufer		

# Ferienwoche 07. - 12. August 2023

## 050 Kids-Dance Mix

Auf ein Warm-Up folgt ein Trainingsteil mit gezielten Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und der Körperhaltung. Schritte aus verschiedensten Tanzrichtungen wie Jazz, Afro, Hip Hop, Streetdance oder Salsa werden geübt und zu Kombinationen (Choreografie) zusammengefügt. Choreografien entstehen auch gemeinsam nach Ideen und Vorschlägen der TeilnehmerInnen und fördern die musischen und kreativen Fähigkeiten. Der ideale Ausgleich zu Schule.



<b>Datum</b>	Freitag, 11.08.2023		
<b>Alter</b>	ab 1. Klasse	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	15:15 Uhr - 16:05 Uhr		
<b>Ort</b>	Schulhaus Feld 1, Im Embri 49, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Bequeme Kleidung, Getränk		
<b>Anbieter</b>	Moni-Dance-Art, Kursleiterin Monica Jufer		

## 051 Kung Fu

Mit Spass und Fleiss neue Ziele erreichen!  
Trainiere wie die weltweit bekannten Shaolin Mönche aus China! Herzlich willkommen!



<b>Datum</b>	Samstag, 12.08.2023		
<b>Alter</b>	1. - 6. Klasse	<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Zeit</b>	11:00 Uhr - 12:30 Uhr		
<b>Ort</b>	Swiss Chinese Kung Fu School, Grubenstrasse 4, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Trainerhose, T-Shirt, Turnschuhe mit weisser Sohle, Getränk		
<b>Anbieter</b>	Swss Chinese Kung Fu School		

## 052 Experimentieren kinderleicht - Stufe 2

Wir experimentieren mit Wasser und stellen einen Wasserfilter her.  
Wir untersuchen die Eigenschaften von Fett. Die Kinder stellen eine Handcreme her.



<b>Datum</b>	Samstag, 12.08.2023		
<b>Alter</b>	8 - 12 Jahre	<b>Kosten</b>	CHF 30.00
<b>Zeit</b>	14:00 Uhr - 17:00 Uhr		
<b>Ort</b>	Familienzentrum, Im Moos 37, Urdorf		
<b>Mitnehmen</b>	Getränk, z'Vieri		
<b>Anbieter</b>	Ina Schmidt, Chemilaborantin		