

Elternaktivitäten

Sportliches:

Monday-Morning Workout

Montag, 8:00-9:00 Uhr (außer in den Ferien) in der Aula der iDSB
 Darum geht es: Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers, z.T. mit Hilfsmitteln

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Hanteln, feste Turnschuhe
 Kosten: Es wird pro Teilnahme um eine freiwillige Spende gebeten.
 Diese geht zu 100% an Sozial- oder Umweltprojekte.

Simone von Stosch,
 Tel: +32 471 776 238
sim.brehm@gmx.de



Fit mit Monica

Pilates Bootcamp

Montags, 18.00 Uhr in der Grundschule der iDSB

Cardio-Fitness mit Pilates sowie Pilates-inspirierten Übungen zur Straffung von Bauch, Beinen und Po.



Intervall Training

Montags, 19.00 Uhr in der Grundschule der iDSB

Mischung aus kurzen und hochintensiven Belastungs- und Erholungsphasen, welche viele Kalorien verbrennen, auch wenn das Training längst vorbei ist. Geeignet für Frauen und Männer, Anfänger und Sportler mit Erfahrung.



Latin Cardio Fitness

Mittwochs, 9.00 Uhr im New Fit – Ikaroslaan 9/11 – Zaventem, 1930

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Programm
 Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.



Monica Madariaga
fitwithmonica@yahoo.com
 Facebook: Fit with Monica

Sportliches:

Yoga für Erwachsene und Kinder



BODY AND MIND YOGA

mit Susanne Dorsch-Moll,
BYV

Ich bin zertifizierte Yogalehrerin und Entspannungstrainerin und unterrichte seit 2009 **ganzheitliches Yoga für Erwachsene und Kinder** nach der Sivananda Tradition (Hatha Yoga, Pranayama, Tiefenentspannung). Meine Stunden sind individuell, sanft und fordernd und meditativ. Darüber hinaus biete ich Privatstunden, Kurse und Workshops im **Achtsamkeitstraining (mindfulness), Entspannungstechniken (relaxation) und Meditation** an.

AKTUELLE KURSE:

Montag	Kinderyoga an der iDSB
Dienstag	08:30 – 09:30 Uhr (Anmeldung erf.)
Donnerstag	08:30 – 09:30 Uhr (Anmeldung erf.)
Mittwoch	19:30 – 20:30 Uhr Grundschule der iDSB (Musikraum)

Unterricht auf Deutsch und/oder Englisch, **Hormonyoga** nach Dinah Rodrigues, Reiki II

Ansprechpartnerin: Susanne Dorsch-Moll

Kontakt: bodyandmindyogade@gmail.com

Fußball

Teamverstärkung gesucht !

Wir, eine Gruppe von Vätern und Nicht-Vätern von Kindern an der iDSB, suchen keine Filigrantechniker, sondern Leute, die daran Spaß haben, mit uns zu kicken.

Zeitpunkt: Montags, 20.00 Uhr in der Turnhalle der iDSB-Grundschule.

Ansprechpartner:

Jürgen Debusmann

Email: juergen.debusmann@gmail.com

Tel: +32 474 11.99.48



Pilates

WO: Sporthalle Wezembeek-Oppem, Avenue Astrid 85

WANN: Dienstags, 9:30 Uhr (START: 19. September 2017)
Donnerstags, 9:30 Uhr (START: 21. September 2017)
Buffbones Pilates (für Osteoporose)

Janina Toboll
Email: toboll@skynet.be
mobil: 0499.108069



BALANCE YOUR BODY

Sportliches:

Body Workout

Für alle Sportinteressierten und –begeisterten, die Lust an der Bewegung haben und nicht gerne allein im Wohnzimmer sporteln möchten.

Dienstags: 19.00 – 20.00 Uhr

in der Turnhalle der iDSB-Grundschule

Bitte mitbringen: Gymnastik-Matte, Handtuch,
Hanteln (alternativ: 1,5l-PET-Flaschen)

Eintritt frei

Kontakt:
So-yoon Gunter, Master Instructor, IFAA-Lizenz
Kontakt: soyoon@gmx.de



Yoga



Nouveau changement de pays, de bureau ou des collègues ? Ou ici depuis un petit temps, mais toujours en course contre le temps ?

Venez vous dédier une petite heure pour vous recentrer, enraciner, tout simplement vous retrouver. Rejoignez un des groupes internationaux où j'enseigne en FR, ou bilingue FR-DE, ou encore en DE le Yoga de l'Energie, lignée Roger Clerc. Je vous propose une pratique douce et respectueuse de votre morphologie.

Lundi soir 18:30 - 20:00 en FR à Schaerbeek (limite Evere / Woluwe-Saint-Lambert)

Mardi matin 10:00 - 11:30 et

Mercredi soir 19:00 - 20:30 bilingue FR-DE dans une salle de Sankt-Paulus, Kath. Gemeinde

Vendredi matin 09:30 - 11:00 en DE dans une salle de la Dt. Evangelischen Gemeinde

Renseignements :

Ida Anceschi, Enseignante Diplômée de Yoga de l'Energie, Membre de l'A.B.E.P.Y.

GSM 0499 98 89 44 idabxl@icloud.com

Kreatives:

Häkelstammtisch

Angedacht immer **am ersten und dritten Mittwoch** im Monat von 10:00 bis 13:00 Uhr.

Meist in der Outergemselaan 62 1933 Sterrebeek (4 Auto-Minuten von der Schule).

Bei Kaffee und guter Laune tauschen wir unsere Erfahrungen aus.

Anfänger sind herzlich willkommen und können am Wissen der „alten Hasen“ teilhaben!

Mandy Jödicke

Tel: [+491733774891](tel:+491733774891)

mandy@joedicke.org



Katja Heider hat alle Tassen im Schrank

Ich bin gelernte **Porzellanmalerin** und bemale Teller, Tassen oder Müslischalen – auch individualisiert mit Namen oder nach eigenem Motivwünschen. Ideal als bleibende Erinnerung für Geburtstage, Abschiede oder zum selber in den Schrank stellen.

Ich biete auch Porzellan-Malkurse für Erwachsene und Mutter-Kind-Kurse an.

Interessierte können sich ab sofort melden unter:

heiderkatja@gmail.com

Mobil: 0489 - 98 08 08



Bastelprodukte

Individuelle, originelle und spezielle Bastelprodukte aus Papier, Glas, Kluppen (Holzwäscheklammern) usw. für verschiedene Anlässe als Deko, Geschenk oder Mitbringsel.

Ob für Feste, Geburtstage, Weihnachten, Ostern oder die Jahreszeiten – es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten ☺! Ich mache gerne Auftragsarbeiten, kreative Unterstützung und vieles mehr!

Birgit Skudnigg

birgit.skudnigg@gmail.com

Tel: +32 460/945032

Facebook: Basteln mit Bibi



Sprachkurse:

Table de conversation française

Ziel: Alltagsthemen besprechen, z.B. Besuch/Gespräch bei der Bank, mit der Versicherung - nach Bedarf der TeilnehmerInnen

Ablauf: 12x 60 Minuten an der iDSB-Oberschule

Donnerstags von 19.45 – 20.45 Uhr in kleinen Gruppen (5 - 8 Personen)

Preis: 120 EUR

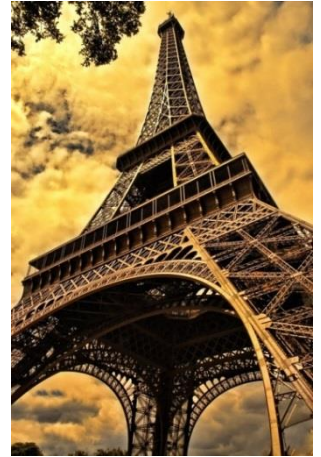
Start: 14. September 2017

Kontakt: Christine Seha

Tel: +32 479 543 561

Email: christine.seha@idsb.eu

Je me réjouis de vous rencontrer



Cursos de Espanol - Spanischkurse

Urlaub in Spanien? Reisen in Mittel- und Südamerika?

570.000.000 Personen auf dieser Welt sprechen Spanisch!
Willst Du Person 570.000.001 werden?

Private Kurse, flexible Orte und Zeiten

Kontakt: Inma Giustini Perez

Emailanschrift: inma.dario@gmail.com

Telefonnummer: 0476-521321 oder 0494-460737



Corsi di Italiano - Italienischkurse

Rom entdecken? Urlaub in Sizilien? Shoppen in Mailand?

Kulturreise in Florenz und Venedig? Dein Italienisch reicht nur, um eine Pizza zu bestellen...?

Private Kurse, flexible Orte und Zeiten

Kontakt: Inma Giustini Perez

Emailanschrift: inma.dario@gmail.com

Telefonnummer: 0476-521321 oder 0494-460737



Diverses:

Frauenchor

„Komm, sing mit uns!“

Der Frauenchor „Die Choryfeen“ an der iDSB

unter der Leitung von Véronique Kieffer

lädt jede interessierte Sängerin zu einer **Chorprobe** ein.

Repertoire: jung und international!

Spaßfaktor: hoch

Proben: jeden **Montag 19:30 – 21:00**

im **Musikraum**

Kontaktinformationen: vkieffer@web.de



Akupunktur

Guten Tag! Ich bin deutsche **Akupunkturärztin** und arbeite in Moorsel/Tervuren in der Osteopathiepraxis Herroelen. Ich kombiniere die Körperakupunktur nach traditionell chinesischer Art mit der Ohrakupunktur nach Nogier. Im Herbst werde ich gemeinsam mit Andrea Jandke-Koch (syst. Therapie) wieder ein "Fasten-Einkehrseminar" anbieten.

Dr. med Christina Schiltz

Tel: 02/ 767 00 40

Ch.schiltz@hotmail.com



Anmerkung:

Ihr Angebot fehlt?

Die Elternaktivitäten werden kontinuierlich erneuert. Wenn also Ihre Idee / Aktivität hier fehlt, mailen Sie dies bitte an: Petra.schubert@idsb.eu

Die Angebote gelten von Eltern für Eltern der iDSB