

gezielt auswählen und ansteuern



mit ADHS bei elpos Zentralschweiz an Bord

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte

Die ADHS-Organisation elpos Zentralschweiz informiert, berät und unterstützt Sie gerne mit unseren vielseitigen Angeboten und Dienstleistungen.

Mit ADHS leben kann viel fordern, auch überfordern. Hier kann Sie das Besprechen mit einer neutralen Fachperson, oder der Austausch mit anderen Eltern / Betroffenen, welche die ADHS-bedingten Situationen verstehen, weiterbringen. An unseren Kursen und Veranstaltungen erhalten Sie fundierte Inputs zu vielen Themen rund um ADHS.

In einem meist telefonischen Beratungsgespräch können Probleme im Alltag, in der Schule oder am Arbeitsplatz besprochen werden. Das kann entlasten und motivieren, die nächsten Schritte gezielt anzugehen, damit der Alltag besser gelingt. **Rufen Sie uns einfach an.**

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg

- **Kostenlose Beratung** für Betroffene, Bezugs- und Fachpersonen
- **Triage**, wir vermitteln gezielt ADHS-Fachpersonen
- **Veranstaltungen**, breit und öffentlich
- **Fach-Publikationen**, fundiert und sachlich
- Angebote für Schulen und Fachpersonen

Wir danken für das Interesse und stehen gerne bei allen Fragen rund um ADHS zur Seite.



Beratungsstelle

Rufen Sie uns an.

Wir helfen bei Fragen rund um ADHS und vermitteln Sie gezielt an Fachpersonen.

Unsere Ansprechpersonen:

Lisbeth Furrer-Bircher, ADHS Coach icp
Beratung und Fachstellenleiterin
Regula Haas-Werren, Sekretariat

Beratungs- & Bürozeiten

Montag	14.00 – 17.00 Uhr
Dienstag	08.30 – 12.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	08.30 – 12.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr

Kontakt 041 370 51 01
zentralschweiz@elpos.ch

Wenn Sie niemand erreichen, schreiben Sie uns eine Mail oder sprechen Sie auf unseren Telefonbeantworter. Wir melden uns.

Veranstaltungen und Kurse

2022

Die Corona-Massnahmen sind beendet.

Es ist schwierig, vorauszusagen, wie sich die Lage entwickelt. Wir führen alle Veranstaltungen ohne Auflagen wie geplant durch, sofern die jeweilige Lage dies erlaubt. Wir danken für Ihre Anmeldung bei allen Veranstaltungen. Bei Abendveranstaltungen können Sie wieder auch unangemeldet teilnehmen. Auf unserer Homepage werden Sie immer aktuell informiert.

Achtung, liebe Fachmitglieder:



Intervision für Fachpersonen aus der Medizin, den Therapien und der Schule zum Thema ADHS.

In der Arbeit mit ADHS-Betroffenen und deren Begleitpersonen begeben wir uns meist in sehr komplexe Situationen. Daraus ergeben sich unterschiedliche Fragestellungen, die in der Intervision durch eine konstruktive und wertschätzende Haltung bearbeitet werden. Bringen Sie Ihre Fragestellungen mit.

Leitung: Rosa Bischof, Supervision, Coach BSO

Ort: Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstrasse 5 in Luzern oder online, je nach Bedürfnis.

Daten: 17.03.2022 online, 18.05.2022 online, 08.09.2022 vor Ort in Luzern

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Wir bitten um eine Anmeldung bis einen Tag vor dem Treffen.

Für schulischen Fachpersonen



ADHS und Schule – DAS GEHT! 2-teiliger online Kurs für Lehrpersonen, SHP, SSA und Interessierte

ADHS kann im Unterricht eine enorme Herausforderung sein. Der Workshop in zwei Teilen

- Erster Abend: Vertiefung der Neurologie, was ist ADHS nach neuestem wissenschaftlichem Stand sowie Vermittlung hilfreiche Tools für den Unterricht.
- Zweiter Abend: Erfahrungsaustausch und weitere Inputs.

Kursleiter: Roger Vogt, dipl. Sozialpädagoge HF, zert. ADHS-Coach icp

Ort: Online über Zoom

Daten: 01.06 und 08.06.2022

Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Kosten: Fr. 60.00, mit Kursbestätigung

Anmeldung an die Beratungsstelle bis einen Tag vor Kursbeginn an zentralschweiz@elpos.ch



ab 12.03.2022 in Baar

Kursleiter: Roger Vogt, Sozialpäd., zert. ADHS-Coach icp

Ort: Praxis Roger Vogt, Pflegezentrum Landhausstr. 17, 6340 Baar

Kosten: Mitglieder: Fr. 290.--
Nichtmitglieder: Fr. 350.--

Anmeldung: an zentralschweiz@elpos.ch

Sozialkompetenz-Training für Jugendliche der Oberstufe und Lehre «Fit for Life»

Sozialen Vorurteilen entgegenwirken, Selbstbewusstsein stärken, hilfsbereites und sicheres Verhalten trainieren, empathische und einfühlsame Interaktionen im Umgang miteinander üben.

Daten: 12.03. / 02.04. / 09.04. / 07. 05. / 14.05.2022

Samstag Morgen, 10.00-12.00 Uhr

Die oben umschriebenen Inhalte werden altersgerecht mit den Jugendlichen bearbeitet. Sie machen fit für das Leben in der Gemeinschaft und im Beruf.

Dabei sein bewirkt eine Veränderung, Du bist herzlich willkommen



Ab 12.03.2022 in Baar

Kursleiter: Roger Vogt, Sozialpädagoge zert. ADHS-Coach icp

Ort: Landhausstrasse 17 in Baar

Kosten: Mitglieder: Fr. 290.--
Nichtmitglieder: Fr. 350.--

Wir bitten um eine Anmeldung bis am 10.03.2022 an die Beratungsstelle.

Training für Kinder mit ADHS, Primar Mit Spiel und Spass die eigenen Emotionen wahrnehmen

"Ich übernehme die Verantwortung für mein Tun". So werden die «exekutiven Funktionen» trainiert, welche unter anderem die Impulskontrolle, die Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Arbeitsgedächtnis beinhalten. Der Schwerpunkt dieser Spielnachmittage liegt auf der Impulskontrolle.

Daten: 12.03. / 02.04. / 9.04. / 7.05. / 14.05. jeweils um 13.30 - 15.00 Uhr

Elternabend: 16.03 um 19.30 Uhr online.

Hier erhalten Sie einen Einblick über die Trainingseinheiten.

Wir werden gemeinsam mit anderen Kindern neue Spielansätze erleben.



23.03.2022



Kursleiter: Roger Vogt, Sozialpädagoge, zert. ADHS-Coach icp

Ort: Online über Zoom

Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr

Mitglieder: Fr. 20.-- / Paare Fr. 30.--

Nichtmitglieder: Fr. 30.-- / Paare Fr. 40.--

Zielpublikum: Eltern und Fachpersonen aus dem therapeutischen und schulischen Umfeld.

Anmeldung: bis 21.03.2022

Referat und Fragerunde für Eltern und Fachpersonen ADHS – Mit Spielen am Verhalten arbeiten

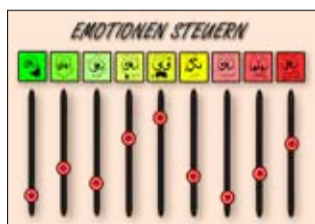
Mit der Familie spielen ist Training für die Schule und das Leben.

Im Spielen werden wichtige Fähigkeiten geübt und die Beziehung gestärkt. Es ist ein wertvolles Lernfeld, welches sich auf das Verhalten und das Lernen positiv auswirken kann. Einfache Brettspiele wie Eile mit Weile, Mühle, Schach, Tschau Sepp usw. können Übungsfelder für die Entwicklung und einem guten Miteinander sein.

Inhalte:

- Wie können Spiele das Verhalten positiv verändern
- Wie spielen wir «richtig»?
- Welche Spiele sind für die Konzentration, die Emotion usw.?

Roger Vogt vermittelt Ihnen die Zusammenhänge der emotionalen Ausbrüche und Verweigerung, welche beim Spielen entstehen und gibt Ihnen Tipps für gelingende Spielmomente mit auf den Weg.



26.03.2022 in Luzern

Kursleiter: Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht von www.adhs-luzern.ch

Ort: Paulusheim, Moosmattstr. 4 Luzern

Zeit: 09.30 - 15.00 Uhr

Mitglieder: Fr. 90.-- / Paare Fr. 120.--

Nichtmitglieder: Fr. 120.-- / Paare Fr. 140.--

Mittagessen: Sie können einen Lunch mitbringen.

Anmeldung bis am 20.03.2022

Workshop für Erwachsene ADHS-Betroffene und Angehörige ADHS im Erwachsenenalter - Neu die Diagnose erhalten, was nun?

Sie vermuten ein AD(H)S zu haben, sind auf dem Weg zur Abklärung oder sind neu mit der Diagnose unterwegs...

Wie gehe ich damit um, was kann ich tun? Plötzlich sehen Sie ihr Leben mit anderen Augen, müssen sich erst mal neu sortieren und das Ganze einordnen. Sie wollen sich ihrem Umfeld erklären, doch wie? Was heisst das jetzt: «Ich habe ADHS»? Muss ich Medikamente nehmen?

Am Workshop erhalten Sie Informationen über ADHS im Erwachsenenalter, was sie tun können und wie Sie ihr Umfeld informieren können. Wann es besser ist, mit Informationen zurückzuhalten und weshalb ADHS keine Ausrede ist.

Sie erfahren, dass ADHS auch eine Stärke ist und wie Sie damit umgehen lernen.



Start 03.05.2022



Kursleiterin: Rosa Bischof Supervision, Coach BSO

Ort: Online

Kosten: Mitglieder Fr. 190.--/Paare Fr. 330.--

Nichtmitglieder: Fr. 230.--/Paare Fr. 370.--

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung an die Beratungsstelle.

Coaching für Eltern mit ADHS-Kindern / Jugendlichen Begleitet durch eine Fachperson neue Strategien und üben

Dieses Coaching wird Sie in Ihrer Elternrolle mit mehr Selbstvertrauen festigen.

Aktuelle Belastungssituationen und Alltagsschwierigkeiten werden thematisiert. Neue Denkansätze und Strategien helfen positive Impulse zu setzen. Daraus folgen kreative Lösungsmöglichkeiten, die im Alltag eingeübt werden können. Neu wollen wir in Gruppen von Eltern mit Kindern im ähnlichen Alter arbeiten.

3.22 Abendkurs Online: Für Eltern von Kindern mit ADHS

19.30 – 21.45 Uhr 03.05. / 17.05. / 14.06 / 28.05.2022

Das Elterncoaching bewirkt einen Prozess der Veränderung. Es kann wertvoll sein, nach einem Unterbruch wieder einzusteigen.



07.04. / 05.05.2022 in Stans

Kursleiterin: Daniela Alder, Heilpädagogin, KLH-Beratung bei Verhaltensstörungen, Mediatorin

Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Kinderfit, Mühlebachstr. 5, Stans

Kosten: Fr. 50.-- / Paare Fr. 70.--

Nichtmitgl.: Fr. 60.-- / Paare Fr. 80.--

Anmeldung: bis 05.04.2022

Workshop in zwei Teilen für Eltern von Primarschulkindern ADHS – Lernen ist mehr als «nur Schule»

Der kleine Unterschied von Erfolg und Misserfolg... Kennen Sie das: «Der Haussegen hängt schief», «Wutausbrüche und Tränen», «Aufschieberitis», «Lernerfolge bleiben aus»,....

Im zwei-teiligen Workshop erfahren Sie, warum ADHS im täglichen Leben herausfordert, welche Rolle die Beziehungsarbeit zu Ihrem Kind spielt und wie Lernen auch mit ADHS gelingen kann.

Dabei werden Themen wie: Hirnfunktionen und Motivation, Konzentration und Aufmerksamkeit, Lerntechniken und Interessenbildung, Selbstvertrauen sowie Erfolg und Freude thematisiert.

Sie bekommen konkrete Tipps und Ideen für Sie zu Hause und erlangen Hintergrundwissen und ums Lernen. Herzlich willkommen.



Gesprächsgruppen, vielfältig & hilfreich

Mit anderen, die auch mit ADHS konfrontiert sind, über Alltagssituationen, Probleme und Erfahrungen austauschen, kann sehr hilfreich sein. Sie können frei wählen an welchem Ort und Datum Sie kostenlos teilnehmen wollen. Je nach Ihrem Bedürfnis.

Die Treffen finden wieder wie gewohnt vor Ort statt. Einige Gruppen werden online (siehe Logo) geführt.
Bei den Gesprächsgruppen für Eltern können Sie wieder auch unangemeldet teilnehmen.

Für Eltern von ADHS-betroffenen Kindern

LUZERN	ZUG	SCHWYZ	NEU in STANS
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 Luzern	NEU Pflegezentrum Landhausstr. 17 Baar	FFS Raum Syti Laubstr. 4 Schwyz	Kinderfit Mühlebachstr.5 Stans
Morgens 08.30 - 10.00 Uhr	Morgens 09.00 - 10.30 Uhr	Abends 19.00 - 21.00 Uhr	Abends 19.30 - 21.30 Uhr
08.03.2022 12.04.2022 28.06.2022	06.04.2022 01.06.2022	15.03.2022 03.05.2022 02.06.2022	10.03.2022 19.05.2022 23.06.2022
ohne Anmeldung Leitung: Dorit Galmarini Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	ohne Anmeldung Leitung: Roger Vogt Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	ohne Anmeldung Leitung: NEU Manuela Surber Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	ohne Anmeldung Leitung: Daniela Alder Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch

Für Eltern von ADHS-betroffenen Kindern

für Eltern von JUGENDLICHEN	-Elterntreffen
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 Luzern	über Zoom, Sie erhalten nach der Anmeldung den Link zum Treffen
Abends 19.00-21.00 Uhr	Morgens 09.00-10.30 Uhr
08.03.2022 03.05.2022 21.06.2022	09.03.2022 04.05.2022 06.06.2022
ohne Anmeldung Leitung: Monika Bachmann Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Anmeldung: bis eine Std. vor Treffen jbarandun@tep.ch Leitung: NEU Julia Barandun Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch

Für erwachsene ADHS-Betroffene

Erwachsene Luzern	NEU Erwachsene
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 Luzern	über Zoom, Sie erhalten nach der Anmeldung den Link zum Treffen
Abends 19.30-21.30 Uhr	Abends 19.30-21.30 Uhr
22.03.2022 17.05.2022 28.06.2022	05.04.2022 03.05.2022 07.06.2022
Anmelden bei s.ziswiler@bluewin.ch da es eine grössere Gruppe ist. Danke Leitung: Sarah Ziswiler / Oliver Obrecht Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Anmeldung bis einen Tag vor den Treffen: an zentralschweiz@elpos.ch Leitung: Dimitri Graf Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch

weitere Veranstaltungen und Kurse 2022

05.05. / 19.05.2022

Kursleiter:	Roger Vogt, Sozialpäd., zert. ADHS-Coach icp
Zeit	19.30 - 21.30 Uhr
Online	über Zoom
Mitglieder	Fr. 50.- / Paare Fr. 70.-
Nichtmitglieder	Fr. 60.- / Paare Fr. 80.-
Zielpublikum:	Eltern von ADHS-Betroffenen
Eine Anmeldung bis am 03.05.2022 freut uns.	

2-teiliger Onlinekurs für Eltern ADHS - Hilfreiche Strukturen für Ihren Familienalltag

Sobald die Rede von ADHS/ADS ist, finden wir in allen Ratgebern das Thema Grenzen setzen und Strukturen geben. Was in der Theorie einfach klingt, ist in der Tat oftmals schwierig umzusetzen. Wieviel sollen/dürfen Kinder und Jugendliche bei den Regeln mitreden? Wieviel muss in einem Plan sichtbar sein und wie werden Belohnungsprogramme richtig angewendet?

Strukturen lassen die Kinder am Alltag teilhaben und sind nicht nur für ADHS betroffene wertvoll. Strukturen sichtbar machen. Wie setzen uns mit unserer eigenen Haltung auseinander, hinterfragen eigenen Muster, überdenken bestehende Regeln. Sie erhalten neben Tipps auch diverse Strukturierungsvorlagen.

Beim zweiten Abend gehen wir auf die gemachten Erfahrungen ein und können individuelle Anpassungen vornehmen.



14. - 15. 05.2022

Lagerleiterin	Rosa Bischof Supervision / Coach BSO
Ort	Im Pfadiheim Reiden www.pfadiheim-reiden.ch
Zeit	Start Sa. 09.30
Infoabend	12.04.2022, 19.30 Uhr online
Kosten	1. Kind Fr. 190.-- 2. Kind Fr. 140.--
Alter	Primarschule
Inbegriffen	Unterkunft, Essen, einfach alles
Näheres folgt bei der Anmeldung.	
Teilnahme gemäss Anmeldungseingang an zentralschweiz@elpos.ch	

Wochenende für Kinder mit und ohne ADHS der Primarstufe Wer findet die Wichtel?

Liebe Kinder, da geht es los, die Suche nach den Wichteln, kreuz und quer, über Stock und Stein, über Wiese und durch Wald, ach wo sind sie denn?

Sind sie wohl in einer Höhle, auf dem Baum, im Lagerhaus oder sogar in einem Zelt versteckt?

Wir sind alle mega gespannt, ob sich die Wichtel getrauen, sich uns zu zeigen. Oder werden sie uns mit ihren Streichen überraschen?

Bis am Sonntagabend wissen wir über die Wichtel so Vieles mehr und wir werden berichten in Bild und Ton – du glaubst es kaum. Wir freuen uns sehr auf dein dabei sein.

Rosa Bischof und das ganze Leitungsteam
Wir heissen euch herzlich willkommen.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei der elpos Beratungsstelle.

Dieses Wochenende wird durch die Stiftung Feriengestaltung für Kinder Schweiz finanziell unterstützt und mitgetragen. Herzlichen Dank! www.feriengestaltung.ch



02.06.2022

Kursleiter:	Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch, Chefarzt Kinder Jugendpsychiatrie KJPD Luzern
Ort	Barfüesser Winkelriedstr. 5 in Luzern
Zeit	19.30 - ca. 21.30 Uhr
Mitglieder	Fr. 20.- / Paare Fr. 30.-
Nichtmitgl.	Fr. 30.- / Paare Fr. 40.-
Zielpublikum:	Eltern und Fachpersonen
Anmeldung	bis 21.03.2022

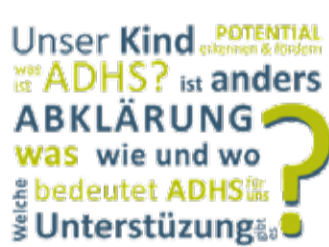
Referat und Fragerunde ADHS/ADS – Auffallendes Verhalten – Abklärung – und dann?

Wenn Kinder sich anders verhalten als es die Normen wünschen, sind die Eltern, die Schule und das Umfeld gefordert. Die Frage ADHS/ADS?, könnte im Raum stehen und verunsichert. Wie kann dem Kind geholfen werden?

Eine Abklärung kann der erste Schritt sein. Wie läuft diese ab? Was beinhaltet und bedeutet eine ADHS/ADS-Diagnose für das Kind, die Eltern, die Schule und dem Umfeld?

Und dann?
Was steht im Bericht, was heisst das? Wie wird dieser bei der Therapiewahl eingesetzt?

Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch, erklärt das Vorgehen, den bewussten Umgang mit dem Abklärungsbericht sowie die die Therapiewahl.



11. - 12.06.2022

Zeit	Sa. 09.00 Uhr bis So. 16.00 Uhr
Ort	Im Wald im Entlebuch
Kursleiter	Urs Emmenegger, Erlebnis- und Arbeitspädagogik HF,
Kosten	Mitglieder: Fr. 250.- für eine erw. Person mit einem Kind Nichtmitglieder Fr. 280.--
Verpflegung	Der Kursleiter nimmt Kontakt mit den Angemeldeten auf. Ev. fallen hier noch Beiträge an.
Anreisepesen	(Zugfahrt ab Malters ins Entlebuch) gehen zu Lasten der Teilnehmenden
Eine Anmeldung bis am 29.04.2021 freut uns.	

Erlebniswochenende für das Kind mit ADHS und einem Elternteil

Gemeinsame Zeit mit Waldabenteurer... das stärkt die gegenseitige Beziehung

Bei Kindern sind Vorbilder und Heldenfiguren ein wichtiges Thema. Dabei spielen wir Erwachsenen eine wichtige Rolle.

Leider ist die gemeinsame Zeit oft mit Verpflichtungen im Alltag geprägt. Es ist also ein guter Zeitpunkt, sich vom Alltagsgebimmel etwas zu verabschieden, sich gemeinsam in der Wildnis aufzuhalten und zu übernachten. Das bietet ein spezielles Ambiente und eine gute Gelegenheit, etwas Spannendes zu erleben.

Wir werden mit 4 Erwachsenen und je einem Kind einen bequemen Übernachtungsplatz einrichten, etwas Feines auf dem Feuer kochen oder backen nützliche Gegenstände herstellen, usw. Dazwischen gibt es immer wieder verschiedene und spannende Aufgaben. Die Kreativität und das Spielen sollen nicht zu kurz kommen.

Möchtet Ihr wertvolle Zeit gemeinsam verbringen? Schön, wenn Ihr mitkommt!



23.06.2022

Kursleiter:	Guido Dettling, Kapo. Zürich Präventionsabteilung Jugendintervention Roger Vogt, Sozialpädagoge zert. ADHS-Coach icp
Ort	Paulusheim Moosmattstrasse 4 in Luzern
Zeit	20.00 - 21.30 Uhr
Mitglieder	Fr. 20.- / Paare Fr. 30.-
Nichtmitgl.	Fr. 30.- / Paare Fr. 40.-
Jugendliche kostenlos.	
Zielpublikum:	Eltern und Fachpersonen
Anmeldung	bis 21.03.2022

Referat und Fragerunde für Eltern und Fachpersonen AHS und Medienkonsum: Insta, Spotify, TikTok, Fortnite, Youtube

Jugendliche faszinieren elektronische Geräte, welche sie stets im Alltag begleiten.

Was wenn der Medienkonsum zum täglichen Konflikt führt, Mobbing Thema ist oder Gesetzeskonflikte drohen?

Eltern sind teils stark gefordert, sich mit den Jugendlichen über die Inhalte der verschiedensten Angebote und Apps auf dem Smartphone auseinanderzusetzen und die Schnittstellen der Illegalität und deren Folgen zu erkennen.

Inhalt des Abends:

- Hintergrund der digitalen Kultur und deren Auswirkungen
- Wie beeinflussen die digitalen Medien das Gehirn und wie gehen Jugendliche mit ADHS damit um?
- Was für Gefahren lauern im Netz?
- Strafrechtliche Aspekte bei sexuellen Inhalten und Cybermobbing usw.
- Wie können Eltern ihre Kinder im Umgang mit diesen Herausforderungen begleiten?

Roger Vogt und Guido Dettling werden Ihnen die verschiedenen Inhalte aus ihren verschiedenen Berufsfeldern erklären.



08.08 - 12.08.2022 in Root

Zeit	jeweils 09.00 - 11.00 Uhr
Ort	Kletterhalle PILATUS INDOOR, D4 Park 8, in Root
Kursleiterin	Caro Käser, IGKA Kletterinstructorin
Kosten	Mitglieder: Fr. 320.00 Nichtmitglieder: Fr. 350.00
Eine Anmeldung bis am 14.07.2022 freut uns.	

Kurswoche in den Sommerferien: Kletterkurs für Kinder mit ADHS ab 7 Jahren

Beim Klettern können überschüssige Energie, starker Bewegungsdrang und Konzentrationsschwäche in eine bewusste Aktivität umgeleitet werden. Die Kinder werden sorgfältig angeleitet um Ängste zu überwinden, planmässiges Vorgehen zu üben, den Körper zu spüren und Schritt für Schritt in die Höhe begleitet. Erfolgserlebnisse fördern den Mut und das Selbstbewusstsein.

Bist du neugierig geworden und willst in den Sommerferien etwas Neues kennenlernen? Du bist herzlich willkommen.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Teilnahme gemäss Anmeldungseingang.

