

Workshops Arnhem

Zaterdag 13 juni



Lasergamen. 🗡️

Houd jij van actie en spanning?
Kom lasergamen en beleef een echt avontuur!
We maken twee teams en iedereen krijgt een eigen laser-pistool.
Samen met je teamgenoten sluip je door de ruimte om de anderen te raken met je lichtstraal.
Raak jij iemand van het andere team?
Dan scoor je punten.
Het is superveilig, het doet geen pijn en het is vooral ontzettend leuk om te doen.

Slimme zorghuis 🤖

Bij het Slimme Zorghuis liggen allemaal slimme spullen die je kunt bekijken en uitproberen.

Spelen: Ontdek leuke spellen op de computer of tablet.

- Hulpjes: Zie hoe een apparaatje je kan helpen met herinneren of opruimen.
- Zelf doen: Leer hoe techniek ervoor zorgt dat je minder hulp nodig hebt van anderen. Dat voelt goed!

Kom kijken en meedoen! Je hoeft niet alleen te kijken, je mag alles zelf aanraken en testen. Zo ontdek je wat jij fijn vindt.



Maak je eigen muziek! 🥁

Heb je zin in een vrolijk feestje?
Kom dan samen met ons muziek maken!
We gaan trommelen en swingen.
Je hoeft niet te kunnen spelen, want iedereen kan meedoen.
We gebruiken grote trommels, bellen en schudders. ✨
Het allerbelangrijkste is dat we plezier maken.

Doe je mee? We maken er een muzikaal feest van!

De boom in! 🌳

Bij Natuurlijk Klimmen kan iedereen meedoen!
Wij helpen je zodat je veilig de hoogte in kunt.

Zweven op onze megaschommel of zelf de boom in klimmen.

Hoe hoog durf jij te gaan?



Workshops Arnhem

Zaterdag 13 juni



Yogadans 🧘‍♀️

Yoga Dans is een fijne mix van yoga en dans.
Je beweegt op mooie muziek en voelt je vrij.
Je let op je adem en je lichaam.
Je hoeft niet mooi te dansen. Het gaat om plezier!
Je wordt soepeler en sterker.
Je hoofd wordt rustig en je lijf ontspannen.
De muziek is afwisselend en sfeervol.
Yoga Dans is voor iedereen. Ook als je nog nooit hebt gedanst.
Kom bewegen, genieten en opladen!

Bijzondere muziek 🥁

Kom je kijken naar bijzondere instrumenten uit verre landen?
We hebben mooie schalen en een heel grote gong.
Je mag alles zelf uitproberen.
Aan het einde vieren we feest met een echte optocht.
We hebben een mooie draak en kleurrijke waaiers.

Het wordt een vrolijk feestje!



Natuurlijke mobiel maken 🌿

Vind jij het leuk om mooie dingen te maken van spullen uit de natuur?

Kom dan een mobiel maken!

Je mag zelf kiezen: maak je een rechte hanger of een ronde hanger?
Je kunt hem binnen ophangen in je kamer of buiten in de tuin.
Het ziet er niet alleen mooi uit, je wordt er ook lekker rustig van. Je maakt de hanger precies zoals jij dat wilt!

Gezond eten en lekker bewegen 🚶‍♀️ ♀ 🍏

Wil jij weten wat gezond is?
En wat je beter niet te veel kunt eten?
- We doen leuke spelletjes.
- We gaan verschillende drankjes proeven.
- We doen een quiz met vragen over eten.
We gaan ook lekker bewegen!

Zo word jij een kei in gezond eten en drinken!



Workshops Arnhem

Zaterdag 13 juni



Gezond snoepen 🍫

Kan dat? Jazeker!
Is dat lekker? Héél lekker!

Tijdens deze workshop maken we mueslirepen, bounties en meer gezond snoep.

Deze kan je meenemen in je lunchbox of je eet ze op als tussendoortje.

Natuurlijk gaan we van alles een beetje proeven.

De rest neem je mee in je eigen broodtrommel.

Zing je mee 🎵

Samen zingen is heel erg leuk!

In deze workshop gaan we samen muziek maken.

Monique van dezangzaak.nl helpt ons daarbij.

We doen eerst wat oefeningen om onze stem op te warmen.

Daarna zingen we met z'n allen een mooi lied.

Je hoeft niet goed te kunnen zingen, als je het maar leuk vindt om te doen!

Kom je ook gezellig meedoen?



Streetdance 🕺

Streetdance is lekker dansen op vrolijke en stoere muziek.

Je beweegt op snelle, vrolijke muziek.

We oefenen leuke pasjes en dansen samen.

Je mag jezelf zijn. Iedereen kan meedoen.

Door te dansen krijg je meer energie.

Je wordt sterker en fitter.

Streetdance is voor jong en oud.

Ook als je nog nooit hebt gedanst.

Kom dansen en leef je uit!

Boksen 🥊

Heb jij al eens bokshandschoenen aan gehad?

Kom dan naar onze leuke workshop boksen!

Je leert de basis van het boksen op een hele veilige manier.

Iedereen kan meedoen.

We helpen je met alle oefeningen.

Meld je snel aan en doe gezellig mee met de groep!



Workshops Arnhem

Zaterdag 13 juni



Bootcampen 🐦

Wil je fitter worden en meer energie krijgen?
Doe dan mee met onze gezellige Workshop Bootcamp!
We sporten lekker samen in de buitenlucht.
Trek lekker je sportieve kleding aan,
Iedereen kan meedoen!

Meld je vandaag nog aan en doe gezellig mee!

Sieraden maken 🧶

We hebben heel veel kralen. Die we rijgen tot jouw eigen
armband of ketting in de mooiste kleuren.

Neem gezellig iemand mee die je kan helpen.
En ga met een leuk sieraad om naar huis.

