

## Fit sein, fit bleiben

Weitere Infos und Seminarangebote unter  
[www.gew-hamburg.de/seminarprogramm.html](http://www.gew-hamburg.de/seminarprogramm.html)

### Radtour: Grenzregion Deutschland – Dänemark

Wir werden auf dem Radweg Grenzroute, 2005 als binationales Projekt entstanden, die Geschichte der Grenzregion zwischen Deutschland und Dänemark in ihrem vielfältigen Spannungsverhältnis aufnehmen und schauen dabei auf die heutigen grenzüberschreitenden Aktivitäten in Kultur, Bildung, Wirtschaft und Gesellschaft. Flensburg, Schafflund und Tønder werden die Orte sein, von bzw. zwischen denen wir diese besondere Grenze entdecken werden.

*Fr. 31.08.2014 – Sa. 05.09.2014*  
*Start: Flensburg; Ende Tønder*  
*Leitung: Michael Grill*

Kostenanteil: 560,00 € € incl.  
Unterkunft im DZ / Verpfleg.  
Kooperation mit Arbeit und  
Leben Schleswig-Holstein e.V.

### Wie funktioniert Lernen: Intuitives Bogenschießen

Wie lernen wir? Was fördert, was behindert uns beim Lernprozess? Diese Fragen werden wir theoretisch, aber auch ganz praktisch untersuchen. Intuitives Bogenschießen heißt: Seine Mitte finden, zur Ruhe kommen, loslassen, und der Pfeil findet sein Ziel. Das ist für viele Menschen in unserer Zeit oft eine ganz neue, unmittelbare und beeindruckende Erfahrung, die außerdem auch sinnvoll für die pädagogische Arbeit genutzt werden kann.

*Samstag 13.09.2014, 10-17 Uhr*  
*Hamburg, Stadtteilschule*  
*Bahrenfeld, Regerstraße 21*

Leitung: Mirko Thun  
Kostenanteil: 20 € incl. Verpflegung (Nicht-Mitglieder 80 €)

### Stimmtraining für Referendar\_innen

Tipps, Theorie und Übungen zum schonenden und effektiven Einsatz der Stimme. Wir arbeiten an grundlegenden Zusammenhängen zwischen Körperhaltung, Atmung, Resonanz und Artikulation. So wird das Fundament der Stimme gestärkt, die Stimmpotenziale entwickelt und die Ausdrucksmöglichkeiten erweitert.

*Samstag 13.09.2014, 10-17 Uhr*  
*Hamburg, GEW-Geschäfts-*  
*stelle, Rothenbaumchaussee 15*

Leitung: Petra Bogdahn  
Kostenlos f. GEW-Mitglieder  
incl. Verpf. (Nicht-Mitglieder 40 €)

### 50 Plus Folge-Seminar

Bei dem 50Plus-Seminar haben wir Ideen zur Entlastung und zur Veränderung erhalten. Welche Veränderungen haben wir umgesetzt, welche nicht? Woran lag das? Welche Erfahrungen haben wir gemacht? Welche (neuen) Fragen haben wir? Zu diesen und anderen Themen ermöglicht das Seminar Austausch und Vernetzung in entspannter Atmosphäre. Für Kolleg\_innen, die bereits einmal an einem 50Plus-Seminar teilgenommen haben.

*Do. 18.09.2014, 11 Uhr*  
*Fr. 19.09.2014, 14 Uhr*  
*Osterstedt, Tagungszentrum*

Freiräume [www.freiraume.biz](http://www.freiraume.biz)  
Leitung: Frank Hasenbein  
Kostenanteil: 40 € incl. Unterkunft / Verpfleg. (ermäßigt 20 €)

### Aktiv werden in der GEW Hamburg

Lust, gemeinsam etwas zu bewegen? Diskussionen und Aktionen für gerechtere Bildung anzustoßen und mit anderen gemeinsam spannende Projekte voranzutreiben, ist unser Mittel gegen Vereinzelung und Frust. An diesem Nachmittag stellt sich die GEW Hamburg vor: Wie tickt die GEW? Wo bietet sich ein Einstieg? Wer sind die Ansprechpartner\_innen? Was für aktuelle Themen und Diskussionen gibt's bei der GEW? Eine Veranstaltung in lockerer Atmosphäre, für leckere Snacks und Getränke ist gesorgt.

*Freitag 19.09.2014, 16-19 Uhr*  
*Hamburg, GEW-Geschäfts-*  
*stelle, Rothenbaumchaussee 15*

Leitung: Frank Hasenbein u.a.  
kostenlos für GEW-Mitglieder  
incl. Speis und Trank

### Anmeldung

bei Annette Meents (unter Angabe von Name, Adresse, Email) per Mail ([meents@gew-hamburg.de](mailto:meents@gew-hamburg.de)), telef. (040-41 46 33 22), online ([gew-hamburg.de/seminare](http://gew-hamburg.de/seminare)), per Post (GEW Landesverband Hamburg, Rothenbaumchaussee 15, 20148 Hamburg) oder Fax (040 – 44 08 77). Ermäßigung gibt es für Erzieher\_innen, Referendar\_innen, Studis, Erwerbslose,... Nichtmitglieder zahlen mehr (auf Anfrage). Seminare mit Übernachtung beinhalten Vollverpflegung und Unterbringung im Einzelzimmer.