

*All together!*



# Eltern-Aktivitäten rundum die iDSB

Finden Sie Aktivitäten in Ihrer Nähe – ob mit oder ohne Kind. Von sportlichen und kreativen bis hin zu musischen und bildenden Angeboten ist für jeden etwas dabei.



# Elternaktivitäten



## Im Überblick

- Mindfulness für Erwachsene
- Mindfulness für Kinder
- Taekwon-Do
- Yoga
- Sprachkurse bei CVO
- Fußball in Wezembeek-Oppem
- Reitverein in Wezembeek-Oppem
- Sportvereine Wezembeek und Kraainem
- Goethe-Institut Brüssel
- Kreatives in Wezembeek-Oppem
- Volleyball an der iDSB

# Elternaktivitäten

## MINDFULNESS FÜR ERWACHSENE



### **MBSR 8-Wochen-Kurs in ENGLISCH: mit Gabriella Fitterer** **18. Januar bis 22. März 2025**

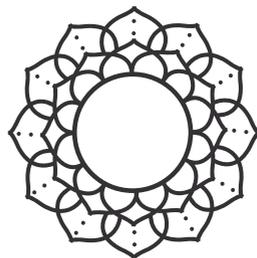
Dies ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Achtsamkeitsreise zu beginnen. Entdecken Sie, was Achtsamkeit für Sie tun kann. Dieser 8-wöchige MBSR-Kurs ist für jeden geeignet, der die Vorteile der Achtsamkeit erfahren möchte. Wir werden verschiedene Meditationspraktiken erlernen, um Stress, Ängste, Schmerzen und Befürchtungen zu reduzieren, indem wir den Geist sammeln und zum Körper zurückkehren. Wir werden erfahren, wie es sich anfühlt, zentriert zu sein und inneren Frieden zu finden. Ich freue mich darauf, mit Ihnen auf diese lebensverändernde Reise der Achtsamkeit zu gehen.

#### **Kontakt:**

Gabrielle Fitterer

[www.gabriella-mindfulness.com](http://www.gabriella-mindfulness.com)

+32 (0) 498 85 28 24



**ELTERN | KINDER | FREIZEIT**

# Elternaktivitäten

## MINDFULNESS FÜR KINDER



### **Achtsamkeit für Kinder im Alter von 9-14 Jahren: mit Gabriella Fitterer - 28. März bis 4. April 2025**

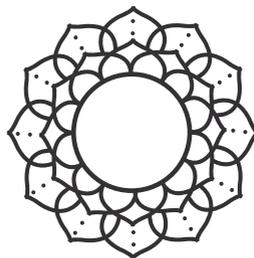
Die Forschung weiß, dass dieser Lebensabschnitt für die meisten Kinder von bedeutenden neurologischen Veränderungen geprägt ist und nach dem Säuglingsalter die zweitgrößte strukturelle Veränderung der Gehirnanatomie darstellt. Es ist von großer Bedeutung, die Saat der Achtsamkeit in diesem Alter zu legen, als Geschenk für ein glückliches und ausgeglichenes Leben.

#### **Kontakt:**

Gabrielle Fitterer

[www.gabriella-mindfulness.com](http://www.gabriella-mindfulness.com)

+32 (0) 498 85 28 24



**ELTERN | KINDER | FREIZEIT**

# Elternaktivitäten

## TAEKWON-DO



### Taekwon-Do für jedes Alter

Unser Taekwon-Do Verein, ITF IN NAE OPPEM, wurde im Juni 2016 gegründet. Es handelt sich um eine in Korea entwickelte Kampfkunst.

**Kurse** für verschiedene Altersgruppen:

4-6 Jahre Sa., 15 - 15.40 h

6-8 Jahre Mo., 18 - 19 h, Sa., 16 - 17 h

9-12 Jahre Do., 18 - 19 h, Sa., 17 - 18 h

13+ Jahre Mi., 19 - 20.30 h, Do. 19 - 21 h, Sa. 18 - 20 h

Darüber hinaus bieten wir **Fitness-Kickboxing** nur für Frauen ab 16 Jahren an:

Mo. 19 - 20 h, Mi 11 - 12 h, Mi 20.30 - 21.30, Fr. 19 - 20 h

### Wo:

Sporthalle Wezembeek-Oppem

DOJO Saal 5 - Kampfsportsaal

Astridlaan 85, 1970 Wezembeek-Oppem



### Kontakt:

ITF IN NAE OPPEM | [www.itfinnaeoppem.be](http://www.itfinnaeoppem.be)

[tf.in.nae.oppem@gmail.com](mailto:tf.in.nae.oppem@gmail.com)

+32 (0)499 700 974 WhatsApp Konstantin Dittrich 3. Dan



**ELTERN | KINDER | FREIZEIT**

# Elternaktivitäten

## YOGA



### Yoga der Energie

#### **PARMENTIER**

Raum mit privatem Garten, max. 10 Yogis  
Di., 10.30 - 11.45 h, Yoga für Senioren

#### **MONTGOMERY**

Raum mit privatem Garten, max. 10 Yogis  
Di., 17.15 - 18.30 h, Yoga und Gesundheit  
Di., 19 - 20.15 h, Yoga und Vitalität

#### **STOCKEL**

Max. 12 Yogis  
Do., 10 - 11.15 Uhr, Yoga für Senioren

#### **MEISER und Online**

Raum mit privatem Garten, max. 7 Yogis  
Do., 19.30 - 20.45 h, Yoga und Gesundheit

EINZELSITZUNGEN NACH MASS  
WORKSHOPS - YOGA SHOP



#### **Kontakt:**

Ida Anceschi, Yoga der Energie - Diplomierte Lehrerin  
+32 (0) 499 98 89 44 | [info@yoga-leheronbleu.com](mailto:info@yoga-leheronbleu.com)  
[www.yoga-leheronbleu.com](http://www.yoga-leheronbleu.com)



**ELTERN | KINDER | FREIZEIT**



# Elternaktivitäten

## SPRACHKURSE BEI CVO

### Neue Hobbys entdecken

Eine neue Sprache lernen, sich Zeit für ein neues Hobby nehmen oder einfach Dinge tun, die Sie noch nie zuvor getan haben?

Bei Crescendo CVO bedeutet lebenslanges Lernen, die Welt zu erkunden und zu erleben. Sie werden Möglichkeiten entdecken, die Ihre Träume übertreffen.

Es werden **Sprachkurse** u.a. in:

Niederländisch

Französisch

Englisch

Spanisch

Zusätzlich gibt es auch Angebote für Kochen, Kreatives oder auch Informatik.



### Kontakt:

#### Campus Tervuren

Pater Dupierreuxlaan 1 bus B  
3080 Tervuren

info.tervuren@crescendo-cvo.be

+32 (0) 15 28 20 46

#### Campus Zaventem

Hoogstraat 50, 1930 Zaventem

info.zaventem@crescendo-cvo.be

+32 (0) 2 725 68 24

[www.crescendo-cvo.be](http://www.crescendo-cvo.be)



ELTERN | KINDER | FREIZEIT



# Elternaktivitäten

## FUSSBALL CLUBS

### Daring Club Wezembeek Oppem

Der Daring Club Wezembeek Oppem ist ein familiengeführter Fußballverein in der Gemeinde Wezembeek-Oppem.

[www.dcwezembeek.be](http://www.dcwezembeek.be)

+32 (0) 470 29 69 55

[daringclubwezembeekoppem@gmail.com](mailto:daringclubwezembeekoppem@gmail.com)

### ROYAL OLYMPIC FOOTBALL CLUB STOCKEL

Der Royal Olympic Football Club Stockel ist ebenfalls ein Fussballclub in der Nahbarschaft der Schule.

[www.stockel-foot.be](http://www.stockel-foot.be)

+32 (0) 479 950 814

[secretariat@stockel-foot.be](mailto:secretariat@stockel-foot.be)





# Elternaktivitäten

## REITVEREIN IN WEZEMBEEK-OPPEM

### Pferdeställe und mehr

Der Upper East Side Stables bietet Pferdesitzern moderne und geräumige Ställe für Ihre Pferde und individuelle Reitkurse an (nur auf dem eigenen Pferd!).

Der Hof verfügt über fünf Reitplätze (2 Hallen und 3 Außenplätze), die ein außergewöhnliches Reiterlebnis garantieren. Die Parcours sind sowohl für Dressur- als auch für Springreiten geeignet.

Geräumige Boxen und hochwertige Materialien sorgen für das Wohlbefinden der Pferde. Zudem bietet Upper East Side Stables den Pferden einen Zugang zu weitläufigen Weiden auf fast 22 Hektar an.



### Kontakt:

Upper East Side Stables | Grensstraat 28, 1970 Wezembeek-Oppeem

[www.uppereastsideables.be](http://www.uppereastsideables.be)

+32 (0) 475 98 00 73

info@uess.be



ELTERN | KINDER | FREIZEIT

# Elternaktivitäten

## REITVEREIN IN STERREBEEK



### Reitkurse für unterschiedliche Niveaus

Der Ponyclub Sterrebeek bietet Reitkurse, Ferienbetreuungen, Vermietung von Pferdeboxen als auch Spaziergänge mit Pferden an.



### Kontakt:

Pony Club Sterrebeek | Fokkersdreef 48, 1933 Zaventem

<http://www.poneyclubsterrebeek.be>

+32 (0) 495 90 97 05 (nur abends!)

contact@poneyclubsterrebeek.be



ELTERN | KINDER | FREIZEIT



# Elternaktivitäten

## SPORTVEREINE WEZEMBEEK UND KRAAINEM

### Sportvereine in der Nachbarschaft

#### Castle Club

Avenue de la Bécasse 16, 1970 Wezembeek-Oppem

[www.castleclub.be](http://www.castleclub.be)

+32 (0) 2 731 68 20

castle@sports-valley.be

#### David Lloyd Sterrebeek

Du Roy de Blicquy laan 7A, 1933 Sterrebeek

[www.davidlloyd.be/en/clubs/sterrebeek/](http://www.davidlloyd.be/en/clubs/sterrebeek/)

+32 (0) 2 379 32 80

sales.sterrebeek@davidlloyd.be

#### Davis Tennis Club

26 rue Frans Landrainstraat, 1970 Wezembeek-Oppem

[www.davis.be](http://www.davis.be)

+32 (0) 2 731 7707

info@davis.be

#### Sportraad Kraainem

[www.sportinkraainem.be](http://www.sportinkraainem.be)

+32 (0) 474 694 008

info@sportinkraainem.be





# Elternaktivitäten

## VOLLEYBALL AN DER IDSB

### Mitspieler\*innen gesucht

Wir sind eine kleine, internationale Gruppe und spielen seit mehreren Jahren Volleyball in der deutschen Schule. Weil wir Spaß daran haben und uns bewegen wollen. Hast du schon einmal Volleyball gespielt, auch vor längerer Zeit, und hättest Lust wieder dabei zu sein, dann schau doch mal rein!

Mi., 20 h, in der Turnhalle der iDSB Oberschule

### Kontakt:

iDSB | Turnhalle der OS  
michael.maennel@idsb.eu



ELTERN | KINDER | FREIZEIT

# Elternaktivitäten

## GOETHE-INSTITUT BRÜSSEL



### Mit Vergnügen Deutsch üben

Das Goethe-Institut bringt die deutsche Sprache in die Welt. In über 90 Ländern bieten wir Deutschkurse und Deutschprüfungen an.

- Für jeden Bedarf die passende Lösung
- Gut aufgehoben auf jedem Niveau
- International anerkannte Sprachzertifikate



### Kontakt:

Rue Belliard 58, 1040 Brüssel

[www.goethe.de/ins/be/de](http://www.goethe.de/ins/be/de)

+32 (0)2 585 85 00

info-bruessel@goethe.de | kurse-bruessel@goethe.de



ELTERN | KINDER | FREIZEIT



# Elternaktivitäten

## KREATIVES IN WEZEMBEEK-OPPEM

### **Koor & Stem** (Chor und Stimme)

GC de Kam | Beekstraat 172, 1970 Wezembeek-Oppeem

[www.koorenstem.be/nl/koren/non-troppo](http://www.koorenstem.be/nl/koren/non-troppo)

[peter.fl.beerten@gmail.com](mailto:peter.fl.beerten@gmail.com)

### **Les Ateliers Créatifs de Wezembeek-Oppeem**

Espace Agora | Rue du Lamiers Blanc, 1

[www.atelierscreatifs-wo.be](http://www.atelierscreatifs-wo.be)



**ELTERN | KINDER | FREIZEIT**