

**Herzlich
willkommen!**

Bienvenue!

Bienvenidos!

Hoş geldin!

Witam!

Eine Vielzahl der Angebote sind auch für
Menschen mit Beeinträchtigungen möglich.
Auf dem Gelände stehen barrierefreie WC's
zur Verfügung. Wir bieten Unterstützung an.
Sprechen Sie uns bei Bedarf bitte im Vorfeld an!



12. OSNABRÜCKER



VÄTERTAG

Spiel und Sport an der Illoshöhe

Samstag · 10. September 2022



Foto: F. Schönm

Direkt auf dem Gelände an der Illoshöhe:

Adresse für die Navigation mit öffentlichen und privaten
Verkehrsmitteln: Ernst-Sievers-Straße 117, 49074 Osnabrück.



Anmeldung (bis 2.9.2022)

Kursnummer B15501

www.kath-fabi-os.de

info@kath-fabi-os.de

Tel. 0541 35868-0

Kosten: Kinder kostenlos,

Väter 5 € (inkl. Verpflegung)

Wird nach dem Anmeldeschluss abgebucht.

Jetzt anmelden – die Plätze sind begrenzt!

Der Vätertag wird fotografisch begleitet. Die Teilnehmer geben mit ihrer
Anmeldung ihr Einverständnis zur Nutzung der hierbei entstandenen Fotos
für Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit.

12. OSNABRÜCKER



VÄTERTAG

Samstag · 10. Sept. 2022 · 8.30 – 13.00 Uhr

**Auf die Plätze
...fertig
... los!!!**



Foto: T. H. - Fotolia.com



Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück



Handwerkskammer Osnabrück -
Emsland - Grafschaft Bentheim



KiBS



EVANGELISCH-LUTHERISCHER
KIRCHENKREIS OSNABRÜCK

OSNABRÜCK®
Gleichstellungsbüro



Katholischer Verein
für soziale Dienste
in Osnabrück e.V.



VERANSTALTUNGORT

**Sportpark Illoshöhe
Ernst-Sievers-Straße 117
49074 Osnabrück**



VÄTERTAG

Spiel und Sport an der Illoshöhe

Väter und ihre Kinder im Alter von 4–12 Jahren erleben unter Anleitung von Profis gemeinsam Spiel und Sport mit Bewegung, Abwechslung und viel Spaß im Sportpark Illoshöhe.

PROGRAMM

8.30 UHR	Eintreffen der Väter und Kinder sowie Einteilen der Workshops
9.00 UHR	Begrüßung
9.15 UHR	WORKSHOPS I
10.15 UHR	Pause mit Imbiss
11.00 UHR	WORKSHOPS II
12.00 UHR	Ausklang/Verabschiedung

Meine Workshops ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WORKSHOPS



Rugby

Warum Rugby? Eine Mannschaft braucht jede Spielerin und jeden Spieler, um erfolgreich zu sein. Im Freien rennen, den Ball werfen, dreckig werden und dabei Teil von Etwas sein, das Menschen auf der ganzen Welt begeistert. Das ist Rugby!

*ab 7 Jahre · 20 Pers. pro Durchgang
Ballsport e. V. Osnabrück-Eversburg*



Trendsport Parkour

Beim Parkour machst Du die Stadt zu Deinem Spielplatz. In diesem Schnupperworkshop bringen wir Dir die ersten Basics im Parkour bei und Du erlernst die ersten Schritte in der Kunst der Hindernisüberquerung.

ab 6 Jahre · 20 Pers. pro Durchgang · OTB Osnabrück e. V.



Raufen und Rangeln zwischen Vater und Kind

Der Vater wird mehrfach in die Pflicht genommen, mal als Trainingspartner, mal als Gegner. Zudem werden gemeinsame Entspannungsübungen angeboten. Es wird alles, nur nicht langweilig.

ab 4 Jahre · 12 Pers. pro Durchgang · SV Atter



Ballschule

Wir spielen mit allem, was sich werfen und rollen, schmettern und kicken lässt. Ob Hockey, Tennis, Handball, Volleyball oder Basketball, ran an den Ball, probiere es einfach aus, wecke Deine Leidenschaft an der Bewegung und werde zum*r Ballkünstler*in!

*ab 4 Jahre · 20 Pers. pro Durchgang
Bakos – Die Osnabrücker Ballschule e.V.*



RopeSkipping

Springen für Jung und Alt – Ihr wollt den Umgang mit dem Seil erlernen? Dann seid Ihr hier genau richtig.

ab 6 Jahre · 20 Pers. pro Durchgang · Piesberger SV



Basketball

Basketball – nicht nur für die Großen – Teamsport für Kleine und Große auf niedrigen Körben und mit leichten Bällen – Spaß am Dribbeln, Passen, Fangen und Werfen in nahezu jedem Alter.

ab 4 Jahre · 20 Pers. pro Durchgang · BBC Osnabrück e. V.



Spikeball

Lernt diese Trendsportart kennen, bei der ein Ball auf ein am Boden stehendes Trampolin gespielt wird – Spannung und Spaß garantiert.

ab 4 Jahre · 16 Pers. pro Durchgang · Sportjugend im Stadtsportbund



Kinder-Sportabzeichen

Teste Dich und Deine Leistungsfähigkeit in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

ab 6 Jahre · 20 Pers. pro Durchgang · OTB Osnabrück e. V.



Tennis-Inklusionsmobil

Für Kleine und Große – mit und ohne Beeinträchtigung – probiert Euch aus, schnappt Euch den Schläger und schnuppert rein in die Welt des Tennissports.

ab 4 Jahre · 20 Pers. pro Durchgang · TC VfL Osnabrück e. V.



Vater-Kind-Yoga

Beweglichkeit, Freude, Entspannung, freie Entfaltung, Bindung stärken ... und noch vieles mehr erwartet euch bei der Yogaeinheit mit Vater und Kind! Also, rollt die Yogamatte aus und entdeckt gemeinsam etwas Neues!

ab 4 Jahre · 15 Pers. pro Durchgang · Ev. Familien-Bildungsstätte e.V.



Longboard fahren

Ihr möchtet mit erfahrenen Longboardern aus der Osnabrücker Szene das Longboard fahren ausprobieren? In diesem Workshop wird es eine Einführung in die Grundtechniken geben.

ab 6 Jahre · 10 Pers. pro Durchgang · Sportjugend im Stadtsportbund

Offene Angebote ...

können zu Beginn, zwischendurch und am Ende genutzt werden:

Fußballart, Hüpfburg, Wikingerschach, Kinder- und Vaterschminken, Bewegungsparcour, Murbelbahn