

## **BoUkulele**

Seid herzlich eingeladen zu einem ganz besonderen Seminar. An drei Tagen erleben Sie, erlebt Ihr das **Zauberinstrument Ukulele** und die Faszination des **Boulespiels**.

Gerade auch -aber natürlich nicht nur dann-, sucht man im Älter werden neue Herausforderungen und Ideen für die aktive Lebensgestaltung. Bewegung und Musik sind dabei zwei wunderbare Schlüssel. Ohne Bewegung wird unser Leben bewegungslos und in der Musik steckt Heilkraft pur. Selbst ein Instrument zu spielen oder ein neues Musikinstrument zu lernen, ist ein oft unerfüllter Lebenswunsch.

Und mit der Sportart Boule gibt es die optimale Sportart für das Älter werden. Aus beiden kann sich eine neue Leidenschaft entwickeln.

Eins sei verraten: Ihr könnt nichts falsch machen, beides, die Ukulele und Boule, sind leicht zu lernen, lasst Euch überraschen!

## **Die Ukulele**

Ukulele spielen ist kinderleicht. Wenn sich auf Hawaii Familien treffen, spielen sie alle Ukulele. Warum nicht auch bei uns? Die Ukulele zaubert einfach ein Lächeln ins Gesicht.

In diesem Seminar lernt ihr das Zauberinstrument Ukulele kennen, Ihr könnt anschließend viele Lieder begleiten. Und dann seid Ihr infiziert und werdet in Eurem Leben in vielen Situationen mit Eurer Musik anderen Freude bereiten...

## **Boule**

Einfach eine klasse Sportart. Von der ersten Minute an kann man mitspielen, die Grundregeln und Fertigkeiten sind schnell vermittelt. Und dann steht einer „Boulekarriere“ nichts mehr im Weg. Bewegung, Gesundheit, Lebensfreude, Gemeinschaft... werden neu entdeckt.

## **Wir bieten:**

- Dreitägigen Kurs mit Übernachtung und Vollpension im Sport- und Tagungszentrum Hachen (Sauerland) mit Schwimmbad, Sauna und mehr...
- Drei erfahrene Boule- und Ukuleletrainer, ein Profiakkordeonspieler, der uns begleiten wird
- Ukulele lernen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Boule kennenlernen für Anfänger und Verbesserung des Boulespiels für Fortgeschrittene
- Leihukulelen und Boulekugeln -wenn erforderlich- sind für alle vorhanden
- Entspannte Lernatmosphäre, Tolle Tage mit viel guter Laune

## **Referententeam**

Michael Weise / Lizensierter Bouletrainer und Mentaltrainer

Norbert Koch / Lizensierter Bouletrainer und Ukulelereferent

Günter Brüning / Lizensierter Bouletrainer

Michael & Norbert haben den Praxisleitfaden zum Boulesport erstellt, mehr dazu unter [www.boule-praxis.de](http://www.boule-praxis.de)

Infos zur Ukulele unter [www.ukulele-bewegt.de](http://www.ukulele-bewegt.de)

## **Kosten:**

280 Euro alles inklusiv (Einzelzimmerzuschlag 36 Euro)

## **Wann:**

28.- 30. Juni 2024

Anmeldungen bitte an:

[mail@ukulele-bewegt.de](mailto:mail@ukulele-bewegt.de)