

..... kurse / selbstbehauptung

mit einem sicheren gefühl durchs leben gehen

Dieser Frauen-Selbstbehauptungskurs vermittelt die Kenntnisse zur Gewaltprävention, um eine bedrohliche Situation im Vorfeld erkennen und vermeiden zu können. Rollenspiele zur Selbstbehauptung in prekären Situationen sind weitere Grundlagen. Einfache, sehr effektive Selbstverteidigungstechniken geben die Möglichkeit, sich im Fall des Falles sicher wehren zu können. Leichte Gymnastik und Entspannungstechniken runden den Kurs ab.

TERMIN MITTWOCHE, 19.00–21.00 UHR
DAUER 09. MAI–20. JUNI 2018 (6x)
LEITUNG HANS-DIETER HUWALD
GEBÜHR 36 EUR

..... workshop / wohlfühlen

ayurveda & yoga – ein wohlfühltag

Yoga und Ayurveda ergänzen sich, um die Gesundheit zu erhalten, zu verbessern und zu unterstützen. Sie können sich an diesem Tag auf Folgendes freuen: Wissenswertes über die Heil- und Lebensphilosophie des Ayurveda / Erklärung der Einsatzmöglichkeiten des Ayurveda in der Ernährung / kleine ayurvedische Verkostung zur Umsetzung der Theorie in Geschmackserfahrung / sanfte Bewegungsabläufe aus dem Yoga, die für jede/n Teilnehmer/in gut umzusetzen sind / Klangmeditation mit Klangschalen und geführte Körperreise. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Ein ayurvedisches Mittagessen wird von den Kursleiterinnen angeboten.

TERMIN SAMSTAG, 07. APRIL 2018, 11.00–17.30 UHR
LEITUNG SUSANNE SCHMITZ, MARION SAFIER
GEBÜHR 45 EUR INKLUSIVE MITTAGESSEN

..... kurse / lebenslanges lernen

computerkurs für ältere menschen

Für Anfänger und Fortgeschrittene: Mit einem Computer umgehen, darauf wollen auch ältere Menschen heute nicht mehr verzichten. In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken für die Computernutzung, das Surfen im Internet und das Schreiben von E-Mails. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit zum Kurs. Es stehen auch Laptops mit den gängigen Programmen zur Verfügung.

FÜR ANFÄNGER:
TERMIN 1 FREITAG, 12.00–13.30 UHR / 09. FEBRUAR–13. APRIL 2018 (8x)
GEBÜHR 36 EUR
TERMIN 2 FREITAG, 10.00–11.30 UHR / 27. APRIL–15. JUNI 2018 (7x)
GEBÜHR 32 EUR

FÜR FORTGESCHRITTENE:
TERMIN FREITAG, 10.00–11.30 UHR / 09. FEBRUAR–13. APRIL 2018 (8x)
GEBÜHR 36 EUR
LEITUNG INGRID KROLL

mein smartphone und ich – ziemlich beste freunde

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone-Neulinge mit einem Android-Gerät, gerne auch Senioren. Wir erarbeiten die Handhabung und setzen uns mit Grundfunktionen wie Telefonieren, SMS, Kontakte verwalten, Apps installieren, Google Sprachsuche, Fotografieren und WhatsApp auseinander. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit.

FÜR ANFÄNGER:
TERMIN 1 DONNERSTAG, 12.00–13.30 UHR
DAUER 08. FEBRUAR–12. APRIL 2018 (8x) UND/ODER
TERMIN 2 DONNERSTAG, 10.00–12.30 UHR
DAUER 26. APRIL–14. JUNI 2018 (7x)

FÜR FORTGESCHRITTENE:
TERMIN 1 DONNERSTAG, 10.00–11.30 UHR
DAUER 08. FEBRUAR–12. APRIL 2018 (8x) UND/ODER
TERMIN 2 DONNERSTAG, 12.00–13.30 UHR
DAUER 26. APRIL–14. JUNI 2018 (7x)

LEITUNG INGRID KROLL
GEBÜHR 36 EUR (8x) / 32 EUR (7x)

tablet für anfänger

In diesem Kurs setzen wir uns mit der Handhabung von Tablets auseinander. Wir lernen das Gerät näher kennen und besprechen die Grundfunktionen wie Mail, Internet, Google Sprachsuche, Fotografieren, Apps installieren, Navigation und Routenplanung, das Tablet als Stadtführer etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie zum Üben Ihr eigenes Tablet mit.

TERMIN DIENSTAG, 12.00–13.30 UHR / 30. JANUAR–10. APRIL 2018 (9x) UND/ODER
DAUER DIENSTAG, 12.00–13.30 UHR / 24. APRIL–19. JUNI 2018 (8x)
LEITUNG INGRID KROLL
GEBÜHR 41 EUR (9x) / 36 EUR (8x)

ganzeheitliches gedächtnistraining – anregungen für geist und seele

In entspannter Atmosphäre probieren wir spielerische Übungen, die unsere „grauen Zellen“ in Schwung halten. Durch Anregungen für den Geist und die Seele werden Wahrnehmung, Konzentration, Fantasie und Merkfähigkeit gefördert. Koordinations- und Entspannungsübungen runden das präventive, ganzheitliche Gedächtnistraining ab.

TERMIN 1 MITTWOCHE, 10.00–11.00 UHR
DAUER 17. JANUAR–07. MÄRZ 2018 (8x) UND/ODER
04. APRIL–06. JUNI 2018 (10x)
GEBÜHR 24 EUR (8x) / 30 EUR (10x)

TERMIN 2 FREITAG, 10.00–11.00 UHR ODER FREITAG, 11.30–12.30 UHR
DAUER 19. JANUAR–16. MÄRZ 2018 (8x) UND/ODER
06. APRIL–08. JUNI 2018 (8x)
LEITUNG ANGELIKA BRUNS
GEBÜHR 24 EUR



↳ kinder + jugendliche

..... kurse / tanz und bewegung

tanzen für 4–7 jährige

Die Kinder entdecken auf spielerische Art die Freude an der Bewegung und entwickeln ganz nebenbei ihr Koordinationsvermögen und verfeinern ihre Körpersprache. Zudem werden Motorik, Haltung, Körperwahrnehmung, Musikalität, Rhythmik und Ausdruck trainiert und im Laufe der Zeit verfeinert. Auch die Konzentrationsfähigkeit der Kinder wird durch die Bewegung in erheblichem Maße gefördert. Für Mädchen und Jungen.

TERMIN MONTAG, 15.15–16.15 UHR UND MONTAG, 16.15–17.15 UHR
DAUER 29. JANUAR–18. JUNI 2018 (16x)
LEITUNG KIRA KAYEMBE
GEBÜHR 48 EUR

hip hop für jugendliche von 12–16 jahren

Wir erproben die verschiedenen Tanzarten des Hip Hop, lernen Grundschritte und Moves kennen, um daraus eigene kleine Choreografien zu entwickeln.

ANFÄNGER (VORKENNTNISSE SIND NICHT ERFORDERLICH):
TERMIN MITTWOCHE, 15.30–16.30 UHR
DAUER 07. FEBRUAR–20. JUNI 2018 (17x)
LEITUNG MONA KIMMER
GEBÜHR 51 EUR

FORTGESCHRITTENE:
TERMIN MITTWOCHE, 16.45–18.00 UHR
DAUER 07. FEBRUAR–20. JUNI 2018 (17x)
LEITUNG MONA KIMMER
GEBÜHR 68 EUR

..... workshops / selbstbehauptung

kidpower für grundschulkinde

Was du tun kannst, wenn dich jemand verspottet oder auslacht, dich belästigt oder angreift, kannst du in diesem Workshop erfahren. Kidpower ist ein Programm gegen Gewalt, das dir helfen soll, deine Persönlichkeit und dein Selbstbewusstsein zu stärken. Durch Geschichten, Rollenspiele und Übungen, die Spaß machen, lernst du dich selbst zu schützen und Hilfe zu holen.

TERMIN SAMSTAG UND SONNTAG, 14./15. APRIL 2018,
JE 10.30–12.30 UHR
LEITUNG ANDREA MEIER
GEBÜHR 20 EUR



kidpower für kindergartenkinder

Geschichten, erzählt von Handpuppen und kleine Rollenspiele zeigen, wie sich auch jüngere Kinder vor Übergriffen schützen und sich in schwierigen Situationen helfen können. In dem Workshop lernen die Kinder, altersgerecht und spielerisch, persönliche Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen. Die Kinder sollen bei den Übungen gestärkt werden und Spaß haben. Sie werden von einem Elternteil oder einer vertrauten Betreuungsperson begleitet.

TERMIN SAMSTAG UND SONNTAG, 12./13. MAI 2018, 10.30–12.00 UHR
LEITUNG ANDREA MEIER
GEBÜHR 15 EUR

..... ferien

ab geht die reise – osterferienaktion für 6–12 jährige

Kleine Geschichten lassen uns in andere Welten eintauchen. Wir basteln uns ein geeignetes Reisegeflügel (z.B. ein Schiff, Heißluftballon oder unsere eigenen Flügel) und gestalten unser persönliches Traumziel: Kennt ihr schon das Land „Tebalauhua“? – Ihr könnt es hier mit viel Fantasie und Kreativität entstehen lassen. Vier Tage lang wollen wir gemeinsam spielen und kreativ gestalten mit verschiedenen Materialien und Techniken.

TERMIN MONTAG, 26. MÄRZ–DONNERSTAG, 29. MÄRZ 2018,
10.00–15.00 UHR /
PRÄSENTATION: DONNERSTAG, 29. MÄRZ 2018, 14.15 UHR
LEITUNG MARTINA ANKLAM, SOLVEIG STEUCK
GEBÜHR 50 EURO INKL. MITTAGESSEN /
GESCHWISTERKINDER JE 45 EURO
ANMELDESCHLUSS: 16. MÄRZ 2018 /
DIE FERIENAKTION FINDET AB 8 TEILNEHMERN STATT

graffitikunst auf leinwand – osterferienaktion für jugendliche von 12–15 jahren

Wenn Du kunstbegeistert bist und immer gerne ein Auge auf die Straßenkunst wirfst, bist Du hier richtig. In einer kleinen Gruppe von sechs Teilnehmern wollen wir Dir die Graffitikunst näher bringen. Dafür entwerfen wir gemeinsam ein großes Kunstwerk, von dem jeder seinen eigenen Teil in Form einer Leinwand mit nach Hause nehmen kann.

TERMIN MONTAG, 26. MÄRZ–DONNERSTAG, 29. MÄRZ 2018,
11.00–14.00 UHR
LEITUNG DERIN PENSE
GEBÜHR 35 EURO (INKL. LEINWAND UND MATERIAL) /
GESCHWISTERKINDER JE 30 EURO
ANMELDESCHLUSS: 16. MÄRZ 2018

vorhang auf – carinella und der zauberberg

Wir wollen gemeinsam das Märchen „Carinella und der Zauberberg“ auf die Bühne bringen. Es war einmal vor vielen Jahren ein Land, weit weg von uns, das von einem freundlichen Königspaar und seinen Töchtern regiert wurde. Immer wieder kamen Prinzen ins Schloss und hielten um Prinzessin Carinellas Hand an. Um nicht heiraten zu müssen, wünscht sie sich den Geist des Buches herbei und flüchtet in die Welt der Waldgeister. Hier erlebt sie viele Abenteuer ...

LEITUNG CLAUDIA STRAUß (THEATERPÄDAGOGIN), N.N.
TERMIN MONTAG, 02. JULI–FREITAG, 06. JULI 2018, 10.00–15.00 UHR /
AUFFÜHRUNG: FREITAG, 06. JULI, 14.00 UHR
GEBÜHR 60 EURO INKL. MITTAGESSEN /
GESCHWISTERKINDER JE 55 EURO
ANMELDESCHLUSS: 22. JUNI 2018 /
DIE FERIENAKTION FINDET AB 8 TEILNEHMERN STATT

hip hop tanz für jugendliche von 10–14 jahren

Im Rahmen des Sommerferienprogrammes geben wir Jugendlichen im Alter von 10–14 Jahren die Möglichkeit, in die verschiedenen Tanzarten des Hip Hop reinzuschmecken. An vier Tagen werden zu aktueller Musik, auch nach eigenen Wünschen, Choreografien erarbeitet.

TERMIN DIENSTAG, 03. JULI–FREITAG, 06. JULI 2018
VON 11.00–13.00 UHR (FREITAG VON 12.00–14.00 UHR)
LEITUNG MONA KIMMER
GEBÜHR 28 EUR / GESCHWISTERKINDER JE 25 EUR
ANMELDESCHLUSS: 22. JUNI 2018 /
DIE FERIENAKTION FINDET AB 8 TEILNEHMERN STATT

..... regelmäßige treffpunkte

mittagstisch für schüler/innen der 5.–10. klasse

Keine Lust mehr auf die langweilige Schulkost? Leckere, frisch zubereitete Gerichte warten auf dich im Bürgerhaus Weserterrassen. Anmeldung erforderlich!

TERMIN MONTAG BIS FREITAG, 13.00–15.00 UHR
DAUER WÄHREND DER SCHULZEIT
KONTAKT CLAUDIA STRAUß (0421 54949 24)
GEBÜHR 2,50 EUR PRO MAHLZEIT

junge bühne weserterrassen

Das neue Stück „Mein lieber Werther“ hat am Samstag, 18. August 2018 um 19.00 Uhr Premiere im Bürgerhaus Weserterrassen. Wir suchen hierfür noch eine Regieassistenz.

TERMIN JEDEN DONNERSTAG, VON 18.00–20.00 UHR
KONTAKT CLAUDIA STRAUß (LEITUNG)

bürgerhaus
weserterrassen

kurse +aktionen

für
kinder,
jugendliche
und
erwachsene

angebote
januar–
juni
2018

information

..... Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch oder per E-Mail beim Bürgerhaus Weserterrassen e.V. erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich. Wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, erhält der Teilnehmer eine entsprechende Nachricht und wird in diesem Fall für evtl. freierwerdende Plätze vorge-merkt (Warteliste).

..... Mit Versand der Anmeldebestätigung sind auch die Kursgebühren fällig und müssen umgehend per Überweisung bezahlt werden.

..... Tritt der/die TeilnehmerIn mehr als 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich zurück bzw. storniert der/die TeilnehmerIn den Kurs, werden keine Kursgebühren erhoben; ggf. bereits gezahlte Kursgebühren werden zurückerstattet.

..... Bei Absagen innerhalb von 14 Tagen vor Kursbeginn oder kurzfristiger wird die volle Kursgebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren.

..... Die ausführlichen AGB zu unseren Seminaren und Workshops können Sie in unserem Info-Büro und auf unserer Homepage einsehen.

..... Bürgerhaus Weserterrassen e.V.
Osterdeich 70b
28205 Bremen
0421 549 49-0
kontakt@weserterrassen.com
www.weserterrassen.com

..... Unsere Kontoverbindung für Kursgebühren und Spenden:

Bürgerhaus Weserterrassen e.V.
Sparkasse Bremen

IBAN DE43 2905 0101 0010 313856
BIC SBREDE22
BLZ 29050101
Kontonummer 10313856

Stand November 2017

erwachsene

..... kurse / bewegung und entspannung

rückengymnastik und entspannung für frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich fit halten möchten mit einer ausgewogenen Mischung aus Bewegung, Kräftigung und Entspannung, wobei die Hauptkonzentration dem Rücken, bzw. der Wirbelsäule gilt. Jede Kursstunde wird abgerundet durch eine, unter den Teilnehmerinnen gegenseitig ausgeführte, Massage.

TERMIN	MONTAG, 17.30 – 18.30 UHR
DAUER	15. JANUAR – 18. JUNI 2018 (18x)
LEITUNG	MOYA NADOLNY
GEBÜHR	54 EUR

gymnastik für ältere frauen

Eine altersgerechte Gymnastik mit Aufwärmprogramm und anschließenden Dehn- und Kräftigungsübungen für ältere Frauen.

TERMIN	DIENSTAG, 10.00 – 11.00 UHR
DAUER	16. JANUAR – 19. JUNI 2018 (18x)
LEITUNG	THERESE TELEPSKI
GEBÜHR	54 EUR

bewegung und entspannung für menschen ab 60

Dieser Kurs umfasst ein altersgemäßes Bewegungsangebot, um auf körperlicher und geistiger Ebene „fit“ zu bleiben. Wir beginnen mit Lockerungsübungen und kräftigen anschließend Muskulatur und Gelenke. Zum Schluss lassen wir Körper und Seele bei einer Fantasiereise zur Ruhe kommen. Alles geschieht ohne Leistungsdruck und mit viel Freude an der Bewegung.

TERMIN	DONNERSTAG, 10.00 – 10.45 UHR ODER DONNERSTAG, 11.00 – 11.45 UHR
DAUER	25. JANUAR – 07. JUNI 2018 (15x)
LEITUNG	HELGA LEHBRINK
GEBÜHR	38 EUR

die gesundheit schützen mit qigong

In diesem Kurs erlernen Sie das gesundheitsschützende Qigong, entwickelt von Prof. Zhang Guangde. Die acht Übungen umfassende Qigongform zielt darauf ab, Stress abzubauen und den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken mit Noppen mit.

TERMIN	MONTAG, 18.00 – 19.30 UHR
DAUER	19. FEBRUAR – 11. JUNI 2018 (11x)
LEITUNG	KATRIN BARNERT
GEBÜHR	50 EUR



pilates

Pilates ist ein ganzheitliches konzentriertes Training, um einzelne Muskeln gezielt zu kräftigen und zu dehnen. Sie trainieren besonders die tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskeln. Für Menschen mit Rückenschmerzen ist das Pilates-Training eine effektive Methode, den Körper zu kräftigen, ohne ihn dabei übermäßig zu belasten. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

TERMIN	DONNERSTAG, 10.00 – 11.00 UHR ODER DONNERSTAG, 11.15 – 12.15 UHR
DAUER	08. FEBRUAR – 07. JUNI 2018 (12x)
LEITUNG	N.N.
GEBÜHR	JE 72 EUR

hatha yoga

Yoga ist eine sehr alte Methode, um Stress zu reduzieren und das körperliche Wohlbefinden mittels verschiedener Körper-, Atem- und Meditationsübungen zu fördern. Nach der Tradition von Krishnamacharya geht Yoga von den individuellen Voraussetzungen, Einschränkungen und Bedürfnissen eines jeden Teilnehmers aus. Eine anteilige Kostenübernahme der Kursgebühr durch die Krankenkassen ist ggf. möglich.

TERMIN 1	DONNERSTAG, 13.00 – 14.30 UHR
DAUER	08. FEBRUAR – 07. JUNI 2018 (12x)
LEITUNG	ULRIKE JÜNGLING
GEBÜHR	96 EUR

TERMIN 2	FREITAG, 10.00 – 11.30 UHR
DAUER	09. FEBRUAR – 08. JUNI 2018 (15x)
LEITUNG	SUSANNE SCHMITZ
GEBÜHR	120 EUR

fit in den frühling – die fünf tibeter für alle ab 50 – workshop

Die fünf Tibeter sind fünf aufeinanderfolgende Yoga-Haltungen, die einen dynamischen Bewegungsablauf bilden. Das Ritual stärkt auf sanfte Art die Muskeln und das Immunsystem, fördert die Gelenkigkeit, reguliert das Energiesystem und unterstützt den Kreislauf und den Stoffwechsel.

TERMIN	SAMSTAG 24. MÄRZ 2018, 11.30 – 17.30 UHR UND SONNTAG 25. MÄRZ 2018, 11.30 – 15.00 UHR
LEITUNG	CHRISTA CASPER (ERGOTHERAPEUTIN UND BEWEGUNGSPÄDAGOGIN)
GEBÜHR	40 EUR

geistig fit durch bewegung

Einfache Koordinationsübungen verstärken gezielt die Vernetzung der beiden Gehirnhälften und fördern die geistige Fitness durch körperliche Bewegung. Die Übungen schulen die Konzentration, die Merkfähigkeit und machen uns flexibler und leistungsfähiger im Alltag. Darüber hinaus fördert das Training das Wohlbefinden und steigert die Lebensfreude. Der spielerische Charakter der Übungen verhindert unnötigen Leistungsdruck. Das Training ist für jeden geeignet unabhängig vom Alter- und Fitnessgrad.

TERMIN	DONNERSTAG, 16.00 – 17.00 UHR
DAUER	08. FEBRUAR – 15. MÄRZ 2018 (6x) UND/ODER 17. MAI – 14. JUNI 2018 (5x)
LEITUNG	TAHEREH SCHROEDER
GEBÜHR	36 EUR (6x) / 30 EUR (5x)

nordic walking

Sie bewegen sich gerne an der frischen Luft? Nordic Walking ist für jede Alters- und Personengruppe geeignet. Dieser Rücken- und Gelenkschonende Sport verbessert nicht nur die Ausdauer, sondern trainiert den ganzen Körper! Durch individuelle Anpassung von Tempo und Anstrengung an die körperlichen Bedürfnisse ist Nordic Walking ideal für Menschen die einen gesunden Sport suchen.

TERMIN	MITTWOCH, 11.00 – 12.15 UHR
DAUER	07. MÄRZ – 20. JUNI 2018 (14x)
LEITUNG	HILKE CARSTENSEN
GEBÜHR	56 EUR

..... kurse / tanz

tänze aus aller welt

Die Gruppe tanzt seit Jahren fortlaufend sehr verschiedene Tänze: Kreistänze vom Balkan, aus Israel, Afrika und von hier, Kontras und Squares, Line Dance, Walzer, Tango ... Wir freuen uns jederzeit über neue TänzerInnen! Bitte vereinbaren Sie zunächst eine Probestunde.

TERMIN	DIENSTAG, 11.00 – 12.30 UHR
DAUER	16. JANUAR – 19. JUNI 2018 (18x)
LEITUNG	BARBARA WIEMERS
GEBÜHR	81 EUR

..... kreatives

nähen für anfänger/innen und fortgeschrittene

Wollten Sie immer schon Nähen lernen? Möchten Sie als Fortgeschrittene noch etwas dazulernen? In unserer kleinen Gruppe können Sie lernen, alles für sich selbst, Ihre Familie oder für Ihre Wohnung zu nähen. Begriffe wie Stoffbruch, Fadenlauf, Abnäher und Nahtlinie lernen Sie durch den individuellen Unterricht zu benutzen. Nähmaschinen sind vorhanden.

TERMIN	DIENSTAG, 19.00 – 21.00 UHR
DAUER	30. JANUAR – 19. JUNI 2018 (13x)
LEITUNG	ULLA-MAIDA HAAK
GEBÜHR	78 EUR

glücksfaktor kreativität

Sie wollen als Vorbereitung auf die nachberufliche Phase einmal etwas Neues ausprobieren oder haben jetzt endlich mehr Zeit für sich? Angeregt durch Ausgangsimpulse und Methoden aus Kunst- und Kreativitätstraining und durch unterschiedliche Materialien entfalten Sie Ihre künstlerische Seite. Wir zeichnen, malen, schreiben oder collagieren. Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitbringen und erfahren die spannende Kraft der Kreativität.

TERMIN	MONTAG, 18.00 – 20.00 UHR
DAUER	28. MAI – 25. JUNI 2018 (5x)
LEITUNG	ANGELIKA BRUNS
GEBÜHR	40 EUR + 5 EUR MATERIALKOSTEN



fotowerkstatt: ich sehe was, was du nicht siehst

Das können Farben, Strukturen, besondere Portraits oder der Blick in Hinterhöfe sein und wird von den TeilnehmerInnen der digitalen Fotowerkstatt entschieden. Dieameratechnik wird erklärt, Blende und Belichtungszeit werden ausprobiert, Bildgestaltung und die Nachbearbeitung am Computer kommen auch nicht zu kurz. Ziel ist eine Ausstellung der Gruppe. Bitte Digitalsystem- oder Spiegelreflexkamera mitbringen.

TERMIN	DONNERSTAG, 18.30 – 20.00 UHR
DAUER	08. FEBRUAR – 12. APRIL 2018 (8x) UND/ODER 26. APRIL – 14. JUNI 2018 (7x)
LEITUNG	HARTMUT VOGEL
GEBÜHR	36 EUR (8x) / 32 EUR (7x)

..... kurse / theater

senioren-theater

Es werden verschiedene Theaterformen vorgestellt und ausprobiert: Improvisations- und Bewegungstheater, Schauspielarbeit mit Texten und Gedichten. Im weiteren Verlauf sollen auf der Grundlage eigener Ideen verschiedene Szenen oder auch ein ganzes Stück entwickelt werden. Die laufende Produktion hat ihre Aufführungen am 20./22./27. April 2018. Ein Neueinstieg ist danach wieder möglich.

TERMIN	MITTWOCH, 10.00 – 12.30 UHR
DAUER	02. MAI – 20. JUNI 2018 (8x)
LEITUNG	SASCHA HEUER
GEBÜHR	60 EUR (8x)

frauentheaterprojekt 2018

Einmal im Monat wird geprobt, getextet und inszeniert. Zurzeit arbeitet die Gruppe an der Darstellung von Frauenfiguren aus der Kunst, der Wissenschaft, dem Film und der Musik. Diese Frauen, die unsere Gesellschaft geprägt und bereichert haben, begegnen sich in der Fantasie und führen auf der Bühne einen Dialog.

LEITUNG	CLAUDIA STRAUß, WEITERE INFORMATION UNTER TEL. 0421 5494924
---------	--

..... kurse / sprache

english conversation

Improve your English in a friendly relaxed atmosphere. Native speaker offers "easy going" conversation group.

TERMIN	MITTWOCH, 10.15 – 11.15 UHR ODER MITTWOCH, 11.30 – 12.30 UHR
DAUER	31. JANUAR – 20. JUNI 2018 (18x)
LEITUNG	ANDREW WALLACE
GEBÜHR	54 EUR

schreiben schreiben schreiben ...

Aus dem Alltagsgeschehen eine Geschichte oder ein Gedicht entwickeln... / sie aus dem Brunnen der Fantasie holen... / sie gestalten und vorlesen... / das sind die Freuden am Donnerstag! Schreiben bringt Spaß – Zuhören auch! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

TERMIN	DONNERSTAG, 16.00 – 18.00 UHR
DAUER	08. FEBRUAR – 19. APRIL 2018 (9x)
LEITUNG	CHRISTINE MATTNER
GEBÜHR	54 EUR

die kunst des vorlesens – workshop

Mit Hilfe von Texten aus der Literatur der Jahrhunderte bis in die Moderne oder anhand von ausgewählten Kurzgeschichten, Balladen, Gedichten oder eigenen Texten, die Sie mitbringen, wird geübt und gelernt, wie Ihr Vortrag gelingt und eine Freude wird. Wir bringen Ihre Worte zum Klingen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

TERMIN	SAMSTAG UND SONNTAG, 10./11. MÄRZ 2018
UHRZEIT	JE 11.00 – 15.30 UHR
LEITUNG	CHRISTINE MATTNER
GEBÜHR	40 EUR

kreatives schreiben – grundlagen schreibhandwerk für roman und kurzgeschichte

Wie erreiche ich mit meinem Text, das „Kino im Kopf“ der Leser anzukurbeln, Spannung zu erzeugen und die Figuren lebendig werden zu lassen? Dieses Wochenende bietet eine intensive Mischung aus Theorie und Praxis. Handwerkliche Grundlagen für das szenische Schreiben sind u.a. Figurenentwicklung, Innere Welt der Gedanken, anschauliche Beschreibungen, Metaphern, Erzählperspektiven und zudem die Zeitenfolge in Prosatexten. Mit Methoden des Kreativen Schreibens, praktischen Übungen und Schreibspielen werden die Grundlagen im Bereich Prosa vermittelt. Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es keine.

TERMIN	SAMSTAG, 21. APRIL 2018, 09.30 – 18.00 UHR UND SONNTAG, 22. APRIL 2018, 10.00 – 18.00 UHR
LEITUNG	SONJA HÖSTERMANN
GEBÜHR	65 EUR

schreibspieletag – bis der füller brennt! – kreatives schreiben – kurzweiliges schreibmuskeltraining

„Bis der Füller brennt“ ist durchaus wörtlich zu nehmen, denn an diesem Tag jagt ein Schreibspiel das andere und Sie trainieren neben dem Schreib- auch den Lachmuskel. Das Schreiben – allein, zu mehreren oder als ganze Gruppe – ist eine tolle Erfahrung, die den kreativen Geist weckt. Außer der Schreiblust gibt es für die Teilnahme keine Voraussetzungen.

TERMIN	SONNTAG, 24. JUNI 2018, 10.00 – 18.00 UHR
LEITUNG	SONJA HÖSTERMANN
GEBÜHR	32 EUR

..... fortsetzung auf der nächsten seite