

kurse +aktionen

für
kinder,
jugendliche
und
erwachsene

angebote
juli –
dezember
2018



..... 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. Fortgeschrittenen-Kurse bitte erfragen.

FÜR ANFÄNGER:
TERMIN: FREITAG, 12.00-13.30 UHR
DAUER: 10. AUGUST–28. SEPTEMBER 2018 (8x)
LEITUNG: INGRID KROLL
GEBÜHR: 36 EUR

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: DONNERSTAG, 10.00–11.30 UHR ODER DONNERSTAG, 12.00–13.30 UHR
DAUER: 09. AUGUST–20. SEPTEMBER 2018 (7x)
LEITUNG: INGRID KROLL
GEBÜHR: JE 32 EUR

kontakte pflegen mit dem smartphone – schulung für ältere

Ältere Menschen brauchen einen anderen Zugang zu digitalen Medien als junge. Und sie wollen z.B. bei Familien-WhatsApp-Gruppen oder beim Skypen mit entfernt wohnenden Freunden nicht länger außen vor bleiben. In diesem Kurs geht es darum, mit dem Smartphone über WhatsApp, Skype, E-Mail und SMS Kontakte zu halten und zu intensivieren. Dabei wird in einer kleinen, familiären Gruppe auf die individuellen Probleme und Fragen eingegangen und jeder dort abgeholt, wo er gerade steht.

TERMIN: DIENSTAG, 12.00–13.30 UHR
DAUER: 14. AUGUST–25. SEPTEMBER 2018 (7x) UND/ODER 23. OKTOBER–11. DEZEMBER 2018 (8x)
LEITUNG: INGRID KROLL
GEBÜHR: 32 EUR (7x) / 36 EUR (8x)



ganzheitliches 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: MITTWOCH, 10.00–11.00 UHR
DAUER: 22. AUGUST–21. NOVEMBER 2018 (10x)
GEBÜHR: 30 EUR

ODER

TERMIN: FREITAG, 10.00–11.00 UHR ODER FREITAG, 11.30–12.30 UHR
DAUER: 10. AUGUST–28. SEPTEMBER 2018 (8x) UND/ODER 26. OKTOBER–14. DEZEMBER 2018 (8x)
LEITUNG: ANGELIKA BRUNS
GEBÜHR: JE 24 EUR



↪ kinder + jugendliche

..... kurse / tanz und bewegung

tanzen für 4–7 jährige

Die Kinder entdecken auf spielerische Art und Weise die Freude an der Bewegung, entwickeln ganz nebenbei ihr Koordinationsvermögen und verfeinern ihre Körpersprache. Sie üben sich in Körperwahrnehmung, Musikalität, Kreativität und Ausdruck. Auch die Motorik und 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: 03. SEPTEMBER–10. DEZEMBER 2018 (13x)
LEITUNG: MONA KIMMER
GEBÜHR: JE 39 EUR

hip hop für jugendliche von 12–16 jahren

Wie sieht ein Cripwalk aus? Was ist eine Pose? Wie stehe ich in einer Formation? Wir erproben die verschiedenen Tanzarten des Hip Hop und lernen Grundschriffe und Moves sowie kleine Choreografien kennen. Zudem tanzen wir zu aktueller Musik und du kannst deiner Kreativität freien Lauf lassen – denn du entwickelst auch selbst eigene Schrittfolgen und lernst deinen eigenen Tanzstil kennen.

ANFÄNGER (VORKENNTNISSE SIND NICHT ERFORDERLICH):
TERMIN: MITTWOCH, 15.30–16.30 UHR
DAUER: 05. SEPTEMBER – 12. DEZEMBER 2018 (13x)
LEITUNG: MONA KIMMER
GEBÜHR: 39 EUR

FORTGESCHRITTENE:
TERMIN: MITTWOCH, 16.30–17.45 UHR
DAUER: 05. SEPTEMBER–12. DEZEMBER 2018 (13x)
LEITUNG: MONA KIMMER
GEBÜHR: 52 EUR



..... kurse / kreatives

nähen für kinder

Ihr habt Lust, mal selber an der Nähmaschine zu sitzen? In diesem Kurs könnt ihr euch selber eine kleine Tasche, ein Kleidungsstück oder auch ein Kuscheltier nähen. Ihr lernt den Umgang mit der Nähmaschine, mit Schnittmustern und euch werden kleine Tricks verraten, die das Nähen einfacher machen. Nähmaschinen sind vorhanden.

TERMIN: DIENSTAG, 17.00–19.00 UHR
DAUER: 16. OKTOBER–20. NOVEMBER 2018 (6x)
LEITUNG: ULLA-MAIJA HAAK
GEBÜHR: 36 EUR

..... workshops / selbstbehauptung

kidpower für grundschulkind

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, 03. / 04. NOVEMBER 2018, JE 11.30–13.30 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, 01. / 02. SEPTEMBER 2018, JE 11.30–13.00 UHR
LEITUNG: ANDREA MEIER
GEBÜHR: 15 EUR

..... herbstferienaktion

hereinspaziert! – ein zirkusprojekt für kinder von 7–12 jahren

Mit dem Tanz- und Zirkuspädagogen Markus Hoft wird das Bürgerhaus Weserterrassen zur Zirkusmanege. Mit vielen spannenden Ideen und eigenen kreativen Vorschlägen werden Kunststücke entwickelt und bühngerecht vorbereitet. Ob Jonglage, Akrobatik oder Clownerie – wir lassen den Zirkus wieder lebendig werden. Manege frei für alle, die mitmachen möchten.

TERMIN: MONTAG, 8. OKTOBER–FREITAG, 12. OKTOBER 2018, JE 10.00–15.00 UHR
LEITUNG: MARKUS HOF
GEBÜHR: 60,- EUR INKL. MITTAGESSEN
INFO: ANMELDESCHLUSS: 1. OKTOBER 2018 // DIE FERIEAKTION 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

Die Junge Bühne probt ab dem 01. Oktober 2018 ein neues Stück. Mitmachen können alle von 17–26 Jahren.

TERMIN: JEDEN DONNERSTAG, VON 17.30–19.30 UHR
LEITUNG: CLAUDIA STRAUß; FÜR INFOS: (0421 54949 24)
GEBÜHR: KEINE



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 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 Juni 2018

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, 16.30–17.30 UHR
DAUER: 13. AUGUST–10. DEZEMBER 2018 (16x)
LEITUNG: THERESE TELEPSKI
GEBÜHR: 48 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: 14. AUGUST–11. DEZEMBER 2018 (15x)
LEITUNG: THERESE TELEPSKI
GEBÜHR: 45 EUR

bewegung und entspannung für menschen ab 60

Dieser Kurs umfasst ein altersgemäßes Bewegungsangebot, um auf körperlicher und geistiger Ebene „fit“ zu bleiben. Beginnend mit Lockerungsübungen werden anschließend Muskulatur und Gelenke gekräftigt. Zum Schluss können 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: 09. AUGUST–29. NOVEMBER 2018 (14x)
LEITUNG: HELGA LEHBRINK
GEBÜHR: 35 EUR

die gesundheit schützen mit qigong

In diesem Kurs erlernen Sie das gesundheitsschützende Qigong, entwickelt von Prof. Zhang Guangde. Die 8 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: 27. AUGUST–03. DEZEMBER 2018 (12x)
LEITUNG: KATRIN BARNERT
GEBÜHR: 54 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 Pilatustraining 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: 16. AUGUST–13. DEZEMBER 2018 (16x)
LEITUNG: CORNELIA LUDMANN
GEBÜHR: 96 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: DONNERSTAG, 13.00–14.30 UHR
DAUER: 06. SEPTEMBER–29. NOVEMBER 2018 (10x)
LEITUNG: ULRIKE JÜNGLING
GEBÜHR: 80 EUR

ODER
DAUER: FREITAG, 10.00–11.30 UHR
03. AUGUST–21. SEPTEMBER 2018 (8x) UND/ODER
19. OKTOBER–14. DEZEMBER 2018 (9x)

LEITUNG: SUSANNE SCHMITZ
GEBÜHR: 64 EUR (8x) / 72 EUR (9x)

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 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 Alters- und Fitnessgrad.

TERMIN: DONNERSTAG, 16.00–17.00 UHR
DAUER: 06. SEPTEMBER–29. NOVEMBER 2018 (9x)
LEITUNG: TAHEREH SCHROEDER
GEBÜHR: 54 EUR

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.

FÜR ANFÄNGER:
TERMIN: DIENSTAG, 10.15–11.30 UHR
DAUER: 14. AUGUST–30. OKTOBER 2018 (10x)

FÜR FORTGESCHRITTENE:
TERMIN: MITTWOCH, 10.15–11.30 UHR
DAUER: 15. AUGUST–31. OKTOBER 2018 (10x)
LEITUNG: HILKE CARSTENSEN
GEBÜHR: JE 40 EUR

kurs / tanz

tänze aus aller welt

Die Gruppe tanzt seit Jahren fortlaufend sehr verschiedene Tänze: Kreistänze vom Balkan, aus Israel und Afrika, einheimische Tänze, Kontras und Squares, Line Dance, Walzer, Tango etc. Wir freuen uns über neue Mitglieder mit Tanz-erfahrung. Bitte vereinbaren Sie zunächst eine Probestunde.

TERMIN: DIENSTAG, 11.00–12.30 UHR
DAUER: 31. JULI–11. DEZEMBER 2018 (18x)
LEITUNG: BARBARA WIEMERS
GEBÜHR: 81 EUR

kurse / 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: 04. SEPTEMBER–20. NOVEMBER 2018 (10x)
LEITUNG: ULLA-MAIJA HAAK
GEBÜHR: 60 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: 22. OKTOBER–26. NOVEMBER 2018 (5x)
LEITUNG: ANGELIKA BRUNS
GEBÜHR: 40 EUR + 5 EUR MATERIALKOSTEN

fortwerkstatt: 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, Bild-gestaltung 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: 09. AUGUST–20. SEPTEMBER 2018 (7x)
LEITUNG: HARTMUT VOGEL
GEBÜHR: 32 EUR

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: 22. AUGUST–12. DEZEMBER 2018 (15x)
LEITUNG: ANDREW WALLACE
GEBÜHR: 45 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: 18. OKTOBER–29. NOVEMBER 2018 (7x)
LEITUNG: CHRISTINE MATTNER
GEBÜHR: 46 EUR INKL. MATERIALKOSTEN

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, 01. DEZEMBER 2018, 09.30–18.00 UHR
UND SONNTAG, 02. DEZEMBER 2018, 10.00–18.00 UHR
LEITUNG: SONJA HÖSTERMANN
GEBÜHR: 65 EUR



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: MITTWOCH, 19.00–21.00 UHR
DAUER: 29. AUGUST–31. OKTOBER 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 17. NOVEMBER 2018, 11.00–17.30 UHR
LEITUNG: SUSANNE SCHMITZ, MARION SAFIER
GEBÜHR: 45 EUR INKLUSIVE MITTAGESSEN

fortsetzung auf der nächsten seite