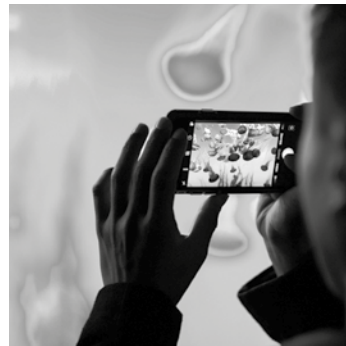


kurse +aktionen

für
kinder,
jugendliche
und
erwachsene

angebote
januar –
juni
2020

www.olekateschke.de Einige dieser Fotos sind während des Freiwilligen Kulturlebensjahres von Antine Yzar im Bürgerhaus Weserterrassen entstanden. Andere: unplash.com



..... kurse / lebenslanges leben

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. Ein Aufbaukurs wird den TeilnehmerInnen nach Ablauf des Kurses angeboten. Weitere Anfängerkurse sind jederzeit in Planung. Bitte rufen Sie uns bei Interesse an.

TERMIN 1: DONNERSTAG, 10.00-11.30 UHR
DAUER: 16. JANUAR–19. MÄRZ 2020 (10x)
LEITUNG: INGRID KROLL
GEBÜHR: 45 EUR

TERMIN 2: FREITAG, 10.00–11.30 UHR
DAUER: 17. JANUAR–20. MÄRZ 2020 (9x)
LEITUNG: INGRID KROLL
GEBÜHR: 41 EUR

TERMIN 3: DIENSTAG, 12.00-13.30 UHR
DAUER: 21. APRIL–30. JUNI 2020 (11x)
LEITUNG: INGRID KROLL
GEBÜHR: 50 EUR

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: FREITAG, 12.00–13.30 UHR
DATUM: 17. JANUAR–20. MÄRZ 2020 (9x)
LEITUNG: INGRID KROLL
GEBÜHR: 41 EUR



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 1: MITTWOCH, 10.00–11.00 UHR
DAUER: 22. JANUAR–24. JUNI 2020 (19x)
GEBÜHR: 57 EUR

ODER

TERMIN 2: FREITAG, 10.00–11.00 UHR ODER
FREITAG, 11.30–12.30 UHR
DAUER: 17. JANUAR–26. JUNI 2020 (18x)
LEITUNG: ANGELIKA BRUNS
GEBÜHR: JE 54 EUR



↘ kinder + jugendliche

..... kurse / tanz und bewegung

tanzen für 4–5 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: 13. JANUAR–29. JUNI 2020 (20x)
LEITUNG: N.N.
GEBÜHR: JE 60 EUR



..... workshops / selbstbehauptung

kidpower für grundschul Kinder

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, 16./17. MAI 2020
JE 10.30–12.30 UHR
LEITUNG: ANDREA MEIER
GEBÜHR: 20 EUR

**Informationsabend „Kinderschutz für alle Altersstufen“
für Eltern** (unabhängig von der Teilnahme am Workshop):
Dienstag, 05. Mai 2020, 19.30 Uhr

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, 09./10. MAI 2020,
JE 10.30–12.00 UHR
LEITUNG: ANDREA MEIER
GEBÜHR: 15 EUR

**Informationsabend „Kinderschutz für alle Altersstufen“
für Eltern** (unabhängig von der Teilnahme am Workshop):
Dienstag, 05. Mai 2020, 19.30 Uhr

..... ferienaktionen

osterferienaktion für kinder von 6–10 jahren: kreativwerkstatt „ostern und frühling“

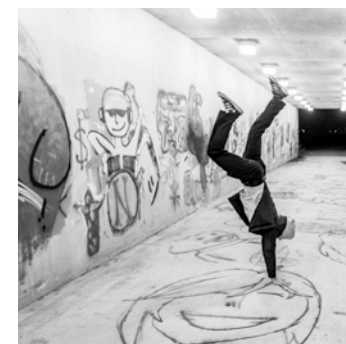
Kreativwerkstatt mit Naturmaterialien zum Thema Ostern und Frühling.

TERMIN: MONTAG 06. APRIL–DONNERSTAG, 09. APRIL 2020,
10.00–15.00 UHR
CHRISTA CASPAR, SIMON MAIER
GEBÜHR: 65 EUR INKL. MITTAGESSEN
(GESCHWISTERKINDER JE 60 EUR)
HINWEIS: DIE FERIEAKTION FINDET AB 8 TEILNEHMERN STATT

sommerferienaktion für kinder von 6–11 jahren: kreativaktion „bei uns zu hause“

Mystische Berglandschaften, sonnige Meeresbuchten oder städtische Hochhäuser – wer ist wo zu Hause? Die Vögel bauen sich ein Nest im Baum - andere Tiere unter Tage. Zwerge haben ein kleines, wir Menschen ein größeres Haus. Wie sieht ein Haus in Japan aus? Wie in den USA? Wir gehen dem Begriff „zu Hause“ auf die Spur und basteln, werkeln und gestalten dabei mit unterschiedlichsten Materialien: gesammelte Naturmaterialien, Papier, Holz, Wolle oder Ton etc. In dieser Woche wollen wir gemeinsam spielen und kleine und große Objekte zum Thema „bei uns zu Hause“ erstellen.

TERMIN: MONTAG, 20. JULI–FREITAG, 24. JULI 2020,
JE 10.00–15.00 UHR
MARIKE HÖHN UND SOLVEIG STEUCK
GEBÜHR: 80,- EUR INKL. MITTAGESSEN
(GESCHWISTERKINDER JE 75,- EUR)
HINWEIS: 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, 13.30–14.00 UHR
DAUER: WÄHREND DER SCHULZEIT
KONTAKT: CLAUDIA STRAUß (0421 54949 24)
GEBÜHR: 2,50 EUR PRO MAHLZEIT

junge bühne weserterrassen

Das neue Stück der Jungen Bühne hat Premiere: „SOPHIE SCHOLL – Sag nicht, es ist für's Vaterland“:
Samstag 11. Januar 2020 um 19 Uhr.
Weitere Aufführungen:
Sonntag 12. Januar 2020 um 18 Uhr und
Dienstag 14. Januar 2020 um 19 Uhr

LEITUNG/INFOS: ZUR TEILNAHME AB FEBRUAR:
CLAUDIA STRAUß (0421 54949 24)

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 2019

erwachsene

kurse / bewegung und entspannung

rückengymnastik und entspannung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, 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: 20. JANUAR–06. JULI 2020 (21x)
LEITUNG: THERESE TELEPSKI
GEBÜHR: 63 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: 21. JANUAR–07. JULI 2020 (21x)
LEITUNG: THERESE TELEPSKI
GEBÜHR: 63 EUR

bewegung und entspannung für menschen ab 60

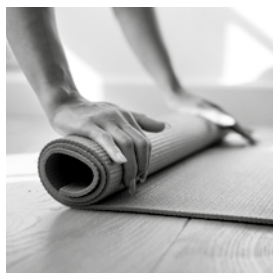
Dieser Kurs umfasst ein altersgemäßes Bewegungsangebot, um auf körperlicher und geistiger Ebene „fit“ zu bleiben. Beginnend mit Lockerungsübungen werden anschließend Muskulatur und Gelenke gekräftigt. Zum Schluss können Körper und Seele bei einer Fantasiereise zur Ruhe kommen. Alles geschieht ohne Leistungsdruck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

TERMIN: DONNERSTAG, 10.00–10.45 UHR ODER
DONNERSTAG, 11.00–11.45 UHR
DAUER: 23. JANUAR–11. JUNI 2020 (15x)
LEITUNG: HELGA LEHBRINK
GEBÜHR: JE 38 EUR

mit qigong entspannt in die woche starten

In entspannter, angenehmer Kleingruppenatmosphäre lernen wir gemeinsam eine Übungsreihe des Daoyin Yangsheng Gong. Diese Qigong-Form wurde an der Universität Peking entwickelt. Sie ist besonders alltagstauglich, leicht erlernbar und dient der Gesundheitspflege, indem sie die körpereigenen Selbstheilungs- und Abwehrkräfte stärkt. 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: 13. JANUAR–22. JUNI 2020 (18x)
LEITUNG: KATRIN BARNERT
GEBÜHR: 81 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: 09. JANUAR–02. JULI 2020 (22x)
LEITUNG: CORNELIA LUDMANN
GEBÜHR: JE 132 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: 27. FEBRUAR–11. JUNI 2020 (12x)
LEITUNG: ULRIKE JÜNGLING
GEBÜHR: 96 EUR

ODER

TERMIN 2: FREITAG, 10.00–11.30 UHR
DAUER: 10. JANUAR–13. MÄRZ 2020 (9x) UND/ODER
27. MÄRZ–05. JUNI 2020 (8x)
LEITUNG: SUSANNE SCHMITZ
GEBÜHR: 72 EUR (9x) / 64 EUR (8x)



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: DIENSTAG, 11.00–12.00 UHR
DAUER: 04. FEBRUAR–24. MÄRZ 2020 (7x)
LEITUNG: TAHEREH SCHROEDER
GEBÜHR: 42 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: 10. MÄRZ–30. JUNI 2020 (12x)

FÜR FORTGESCHRITTENE:
TERMIN: MITTWOCH, 11.00–12.15 UHR
DAUER: 11. MÄRZ–17. JUNI 2020 (12x)
LEITUNG: HILKE CARSTENSEN
GEBÜHR: JE 48 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: 07. JANUAR–07. JULI 2020 (23x)
LEITUNG: BARBARA WIEMERS
GEBÜHR: 104 EUR



kreatives / musik

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: 14. JANUAR–07. JULI 2020 (20x)
LEITUNG: ULLA-MAIJA HAAK
GEBÜHR: 120 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: 17. FEBRUAR–16. MÄRZ 2020 (5x)
LEITUNG: ANGELIKA BRUNS
GEBÜHR: 40 EUR + 5 EUR MATERIALKOSTEN

chor weserterrassen

Frischer Wind im Weserterrassen Chor. Unter der Leitung von Max Börner gibt es neue Herausforderungen. MitsängerInnen sind uns herzlich willkommen und können gern zum „schnuppern“ in die Probe kommen. Die Ziele des Jahres werden auf der Homepage www.weserterrassen.com bekannt gegeben.

TERMIN: MITTWOCH, 19.45–21.45 UHR
(FORTLAUFEND, AUSSER IN DEN SCHULFERIEN)
LEITUNG: MAX BÖRNER
GEBÜHR: PROJEKTBEZOGEN

kurse / sprache

english conversation

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

TERMIN: MITTWOCH, 10.30–11.30 UHR ODER
MITTWOCH, 11.45–12.45 UHR
DAUER: 15. JANUAR–08. JULI 2020 (24x)
LEITUNG: ANDREW WALLACE
GEBÜHR: JE 72 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, 07. MÄRZ 2020, 09.30–18.00 UHR
UND SONNTAG, 08. MÄRZ 2020, 10.00–18.00 UHR
LEITUNG: SONJA HÖSTERMANN
GEBÜHR: 65 EUR



fortsetzung auf der nächsten seite