

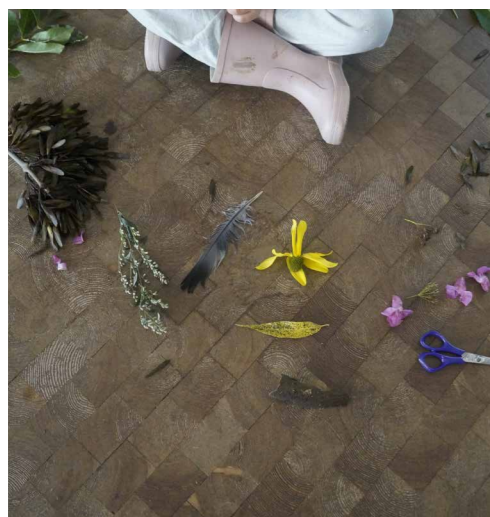
# KINDER + JUGENDLICHE

## HERBSTFERIENAKTIONEN

### BASTEL- WERK- & KREATIV-WOCHE „Herbst-licht“ (FÜR KINDER VON 6-10 JAHREN):

Bunte Blätter, Kürbisse, Regenwetter, Lichter, Kastanienmännchen – der Herbst ist voll von tollen Dingen, mit denen wir basteln und gestalten können und die zu Ideen anregen. Eine Woche lang soll es herbstlich und Licht-hell werden. Es entstehen kleine und große Herbstlichter, Herbstbilder und Herbststeckereien. Wir malen, kleben, gestalten und backen, es wird gebohrt und angemalt... Sogar ein Ausflug zur Obstwiese ist in Planung.

**Termin:** Montag, 17. Oktober – Freitag, 21. Oktober 2022, 09.00-14.00 Uhr  
**Leitung:** Birte Neumann und Gwendoline Rippe  
**Gebühr:** 60 Euro (zzgl. Gebühr für warmes Mittagessen)



### THEATERAKTION (FÜR KINDER VON 8-10 JAHREN):

Die Kinder werden gemeinsam ein Theaterstück auf die Bühne bringen. Sie lernen dabei alles, was dazu gehört. Musikalische und tänzerische Elemente unterstützen das Spiel und gelernte Dialoge erweitern die sprachliche Kompetenz. Eine Aufführung wird es dann am letzten Workshop geben. Das Thema wird zu einem späteren Zeitpunkt konkretisiert.

**Termin:** Montag, 24. Oktober – Freitag, 28. Oktober 2022, 09.00 – 14.00 Uhr  
**Leitung:** Claudia Strauß und Dzenet Hodza  
**Gebühr:** 60 Euro (zzgl. Gebühr für warmes Mittagessen)



### POETRY-WERKSTATT

(FÜR KINDER / JUGENDLICHE AB 11 JAHREN):

Die Kinder und Jugendlichen treffen sich, um gemeinsam neue Sprachwelten zu entdecken. Sie suchen nach einem künstlerischen Ausdruck für Erlebtes und Erträumtes, lassen sich von bekannten und nicht so bekannten Poetry Slamer:innen inspirieren und arbeiten im Laufe der Woche an verschiedenen Kurzformen. Die jungen Autor:innen erheben ihre Stimme und stellen ihre Arbeiten am Ende der Woche vor.

**Termin:** Montag, 24. Oktober – Freitag, 28. Oktober 2022, 09.00 – 14.00 Uhr  
**Leitung:** Donka Dimova und n.n.  
**Gebühr:** 60 Euro (zzgl. Gebühr für warmes Mittagessen)

## WORKSHOPS

### 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, 10./11. September 2022, je 10.00 – 11.30 Uhr  
**Leitung:** Andrea Meier  
**Gebühr:** 20 Euro

### KIDPOWER FÜR GRUNDSCHULKINDER:

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, 12./13. November 2022, je 10.00 – 12.00 Uhr  
**Leitung:** Andrea Meier  
**Gebühr:** 32 Euro



### KIDPOWER FÜR 10-14 JÄHRIGE INKL. SELBSTVERTEIDIGUNG IM NOTFALL:

Kinder in diesem Alter werden immer unabhängiger und meistern immer mehr Situationen selbstständig. Der Kidpower-Workshop für 10-14 jährige vermittelt Kindern mit viel Spaß Handlungskompetenzen, die helfen, schwierige Situationen zu meistern. In Begleitung eines Elternteils oder einer vertrauten Bezugsperson trainieren sie, bei Bedarf klare und respektvolle Grenzen zu setzen. Selbstverteidigungstechniken für den Notfall werden gemeinsam trainiert.

**Termin:** Samstag und Sonntag, 03./04. Dezember 2022, je 10.00 – 12.00 Uhr  
**Leitung:** Andrea Meier  
**Gebühr:** 32 Euro

## REGELMÄßIGE TREFFPUNKTE



### JUNGE BÜHNE WESERTERRASSEN

Die Junge Bühne probt wöchentlich im Bürgerhaus. Ihr neues Stück „Auf der Flucht“ wird voraussichtlich 2023 Premiere haben. Die Wiederaufnahme ihres Theaterstückes „Sophie Scholl – Sag nicht, es ist fürs Vaterland“ wird am 2. und 3. Juli 2022 im Schnürschuh-Theater gezeigt. Genaue Daten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

**Termin:** donnerstags, ab 13. August 2022, 18.00 – 20.00 Uhr  
**Leitung:** Claudia Strauß

### DANCE INDUSTRY

Hip Hop und Breakdance Kurse für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei uns im Haus.

„Dance Industry“ soll alle Tanzinteressierten vereinen. Wie eine Fabrik, an der sich Menschen vielfältigster Herkunft treffen, soll die Tanzschule eine feste Begegnungsstätte und Aufenthaltsort für Klein und Groß sein. Tanzen kann dein Leben verändern! Kommt vorbei und erlebt das einmalige urbane Angebot, wir freuen uns auf euch!

Infos und Anmeldung unter [www.danceindustry.de](http://www.danceindustry.de)

# KURSE & AKTIONEN 2022

August → Dezember

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

## ANMELDUNG & GEBÜHREN

Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch oder per Mail beim Bürgerhaus Weserterrassen e. V. erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren. Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, erhalten Sie eine entsprechende Nachricht und werden für evtl. frei werdende Plätze vorgemerkt (Warteliste). Möchte der/die Teilnehmer:in von der Anmeldung zurücktreten, muss dies schriftlich erfolgen. Eine Entbindung von der Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühren ist nur möglich, wenn der frei gewordene Platz weitergegeben werden konnte.

## KONTAKT

Bürgerhaus Weserterrassen e. V.  
Osterdeich 70b  
28205 Bremen

0421 549 49-0  
kontakt@weserterrassen.com  
www.weserterrassen.com  
www.facebook.com/weserterrassen

## KONTOVERBINDUNG

für Kursgebühren und Spenden:  
Bürgerhaus Weserterrassen e. V. / Sparkasse Bremen  
IBAN: DE43 2905 0101 0010 3138 56  
BIC: SBREDE22XXX

# ERWACHSENE

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### 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 individuellen Voraussetzungen, Einschränkungen und Bedürfnissen einzelner Teilnehmender aus. Eine anteilige Kostenübernahme der Kursgebühr durch die Krankenkassen ist ggf. möglich.

**Termin 1:** Donnerstag, 13.00 - 14.30 Uhr  
**Dauer:** 25. August - 24. November 2022 (12x)  
**Leitung:** Ulrike Jüngling  
**Gebühr:** 96 Euro

**Termin 2:** Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr  
**Dauer:** 23. September - 09. Dezember 2022 (10x)  
**Leitung:** Susanne Schmitz  
**Gebühr:** 80 Euro

### 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:** 29. August - 05. Dezember 2022 (10x)  
**Leitung:** Katrin Barnert  
**Gebühr:** 60 Euro

### BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG FÜR MENSCHEN AB 60

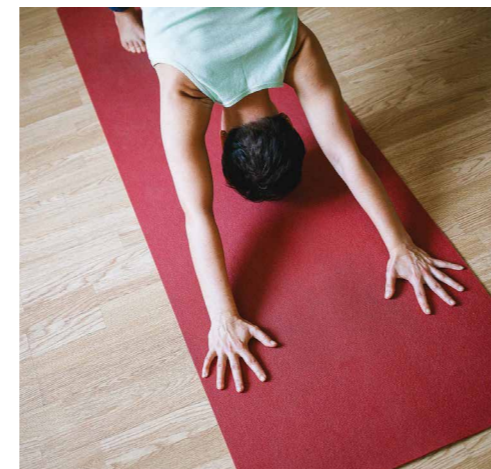
Dieser Kurs umfasst ein altersgemäßes Bewegungsangebot, um auf körperlicher und geistiger Ebene „fit“ zu bleiben. Beginnend mit Lockerungsübungen werden anschließend Muskulatur und Gelenke gekräftigt. Zum Schluss können Körper und Seele bei einer Fantasiereise zur Ruhe kommen. Alles geschieht ohne Leistungsdruck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

**Termin:** Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
oder Donnerstag, 11.15 - 12.15 Uhr  
**Dauer:** 25. August - 15. Dezember 2022 (14x)  
**Leitung:** Christa Casper  
**Gebühr:** je 56 Euro

### 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:** 25. August - 15. Dezember 2022 (15x)  
**Leitung:** Pia Roese  
**Gebühr:** je 90 Euro



### ERLEBNIS-SENIORENTANZ

NEU!

Tanz mit, bleib fit! Freude und Frohsinn durch Bewegung in der Gemeinschaft ist das Motiv des Seniorentanzes. Der Tanz bewegt Körper und Seele und hat dadurch positive Einwirkung auf die Lebensfreude. Wir trainieren das Gedächtnis, Orientierung im Raum, Bewegungssicherheit und das Gleichgewicht. Es werden Kreistänze, Block-/Linedance, Gassentänze, Square- und auch Paartänze aus Schlager, Tanz- und Volksmusik getanzt. Der Spaß an Bewegung ist das Ziel. Wichtig ist, dass man beim Seniorentanz keinen Partner braucht, da ist jeder jedem der Nächste. Kommen Sie gerne vorbei und machen mit im frohen Kreis des Seniorentanzes.

**Termin:** Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr  
**Dauer:** 30. August - 13. Dezember 2022 (14 x)  
**Leitung:** Ursel Krüger  
**Gebühr:** 84 Euro



### BEWEGUNGSFIT VON KOPF BIS FÜß

NEU!

Bewegungsfit ist ein neuartiges Bewegungskonzept, um die Aktivität und Beweglichkeit des ganzen Körpers, aber auch des Gehirns zu erhalten, zu fördern oder sogar zu steigern. Konzipiert für die Generation Ü50, geht es hier jedoch nicht um Leistung, sondern um Gemeinschaft und Freude bei den Übungen, welche sowohl stehend als auch sitzend ausgeführt werden. Alles wird in der wohlwühlenden Alltagskleidung ausgeführt und wer kann, auch ohne festes Schuhwerk. (Rutschsocken oder weiche Gymnastikschuhe sind dann bitte mitzubringen).

**Termin:** Dienstag, 11.15 - 12.30 Uhr  
**Dauer:** 06. September - 22. November 2022 (10x)  
**Leitung:** André Weyer  
**Gebühr:** 50 Euro

## KREATIVES / MUSIK

### CHOR WESERTERRASSEN

Unter der Leitung von Max Börner gibt es immer wieder musikalische Herausforderungen. Mitsänger:innen sind uns herzlich willkommen und können sich gern zum „Schnuppern“ anmelden.

**Termin:** Mittwoch, 20.00 - 22.00 Uhr  
**Dauer:** 31. August - 14. Dezember 2022 (13x)  
**Leitung:** Max Börner  
**Gebühr:** 78 Euro

### SENIORENTHEATERGRUPPE

In der Senioren-Theatergruppe „Wie bitte?!“ gestalten wir Improvisationen, machen viele Partner- und Gruppenübungen, entwickeln kleine Szenen und gehen wieder in die Vorbereitung für ein selbstentworfenes Theaterstück. Bei unserem wöchentlichen Schauspieltraining arbeiten wir an unseren Stimmen, machen Atemarbeit und erfahren mehr über unsere Wirkung und unser Auftreten. Wir verwandeln uns und lernen, wie wir unseren Körper, unsere Fantasie und unsere Emotionen wirkungsvoll auf der Bühne einsetzen.

**Termin:** Mittwoch, 10.00 - 12.30 Uhr  
**Dauer:** 07. September - 14. Dezember 2022 (13x)  
+ Sondertermine  
**Leitung:** Christoph Jacobi  
**Gebühr:** 160 Euro

### NÄHEN FÜR ANFÄNGER:INNEN & 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. August - 22. November 2022 (11x)  
**Leitung:** Ulla-Maija Haak  
**Gebühr:** 88 Euro

## LEBENSLANGES LERNEN



### Smartphone-Treff

NEU!

Haben Sie Fragen zu Ihrer Smartphone-Nutzung? In unserem wöchentlichen Smartphone-Treff (nicht nur) für ältere Menschen besprechen wir, wie man mit dem Smartphone so umgehen kann, dass es ein wertvoller Helfer im Alltag wird. Es gibt kurze inhaltliche Impulse zu den Themen: Whatsapp, Fotografieren, Apps installieren und benutzen, im Internet recherchieren etc. Technikprobleme und Geräteeinrichtung können nicht besprochen werden.

**Termin:** Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr  
**Dauer:** 30. August - 20. Dezember 2022 (außer in den Schulferien)  
**Kosten:** 5 Euro pro Termin

### 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:** 31. August - 07. Dezember 2022 (13x)  
**Leitung:** Angelika Bruns  
**Gebühr:** 52 Euro

**Termin 2:** Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr  
oder Freitag, 11.15 - 12.15 Uhr  
**Dauer:** 26. August - 09. Dezember 2022 (14x)  
**Gebühr:** 56 Euro