

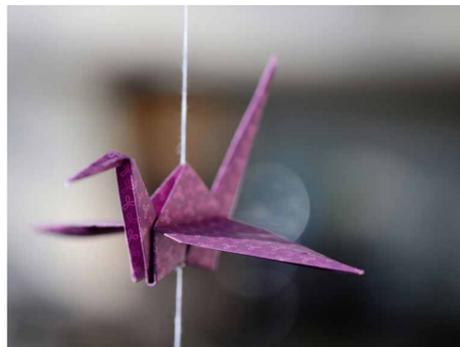
KINDER + JUGENDLICHE

OSTERFERIENAKTIONEN

MÄRCHEN-WERKSTATT „VERZAUBERT“ (FÜR KINDER VON 6-10 JAHREN):

Magische Wesen toben im Raum umher, wenn Kinder sie in ihren Geschichten zum Leben erwecken. Zauberbücher, Zauberkerzen, Zaubertaschen – alle magischen Werkzeuge sind erlaubt, denn die Fantasiewelten kennen keine Grenzen. Die Kinder treffen sich in den Osterferien, um zauberhafte Abenteuer zu erleben. Sie denken sich Märchen, Geschichten und Gedichte aus, schreiben sie auf und spielen sie. An welche Orte werden sie geraten? Wen werden sie treffen? Welche Rätsel müssen sie lösen? Wer wird ihnen helfen und wer nicht? Alles ist möglich, aber eins ist sicher – es wird gezaubert! Unter der Anleitung der Sprachkünstlerin Donka Dimova (www.donka-dimova.de) werden jeden Tag Sprach- und Bewegungsspiele gespielt, es wird gemalt, gebastelt und vieles mehr.

Termin: Montag, 27. März - Freitag, 31. März 2023, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Donka Dimova und Petra Sander
Gebühr: 60 Euro (zzgl. Gebühr für warmes Mittagessen)



BASTEL-, WERK- & KREATIV-WOCHE „ALLES SCHMUCK ODER WAS?“ (FÜR KINDER VON 6-13 JAHREN):

Schmuck in all seinen Facetten: Ketten, Ringe, Arm-bänder oder Osterschmuck, Türschmuck, Pflanzenschmuck, Terrassenschmuck... die Liste kann beliebig verlängert werden. Eine Woche lang machen wir uns und unsere Umgebung rundum schön. Wir nutzen Perlen, Muscheln oder Pailletten für die kleinen und feinen Arbeiten und Holz, Ton oder Beton für die groben. Die Aktion ist ausdrücklich für Jungs und Mädchen sowie für Klein bis Groß gedacht.

Termin: Montag, 03. April - Donnerstag, 06. April 2023, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Solveig Steuck und Birte Neumann
Gebühr: 50 Euro (zzgl. Gebühr für warmes Mittagessen)



SOMMERFERIENAKTIONEN

TANZ- UND BÜHNENWERKSTATT (FÜR KINDER VON 6-12 JAHREN):

In Kooperation mit Nina Brünner bzw. ihrem Team von „Bounce n' Boogie“ entsteht ein musikalisches Theaterstück im Bürgerhaus. Tanz und Choreografie wechseln sich mit kreativen Pausen rund um Bühnenbild und Requisiten ab. Am Ende der Woche gibt es eine kleine Präsentation für die ganze Familie.

Termin: Montag, 17. Juli - Freitag, 21. Juli 2023, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Nina Brünner bzw. ein Team der Tanzschule „Bounce n' Boogie“
Gebühr: 60 Euro (zzgl. Gebühr für warmes Mittagessen)



ABENTEUER-WOCHE „UNTERWEGS IN BREMEN“ (FÜR KINDER VON 6-13 JAHREN):

Wir entdecken Bremen mit euch! Jeden Tag haben wir ein anderes Ziel, das wir gemeinsam mit euch erforschen und entdecken. An einem Tag geht's in den Norden, am anderen in den Süden... Die Ziele werden zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt, könnten aber folgende sein: Universum, Bürgerpark, Kinderswildnis, Focke Museum oder Planetarium. Am letzten Tag bleiben wir im Bürgerhaus und erstellen uns ein kleines Erinnerungsbuch über unsere Erlebniswoche.

Termin: Montag, 10. Juli - Freitag 14. Juli 2023, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Solveig Steuck, Werner Viertel, 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, 15./16. April 2023, 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, 11./12. Februar 2023, 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, 06./07. Mai 2023, je 10.00 - 12.00 Uhr
Leitung: Andrea Meier
Gebühr: 32 Euro



REGELMÄßIGE TREFFPUNKTE

JUNGE BÜHNE WESERTERRASSEN

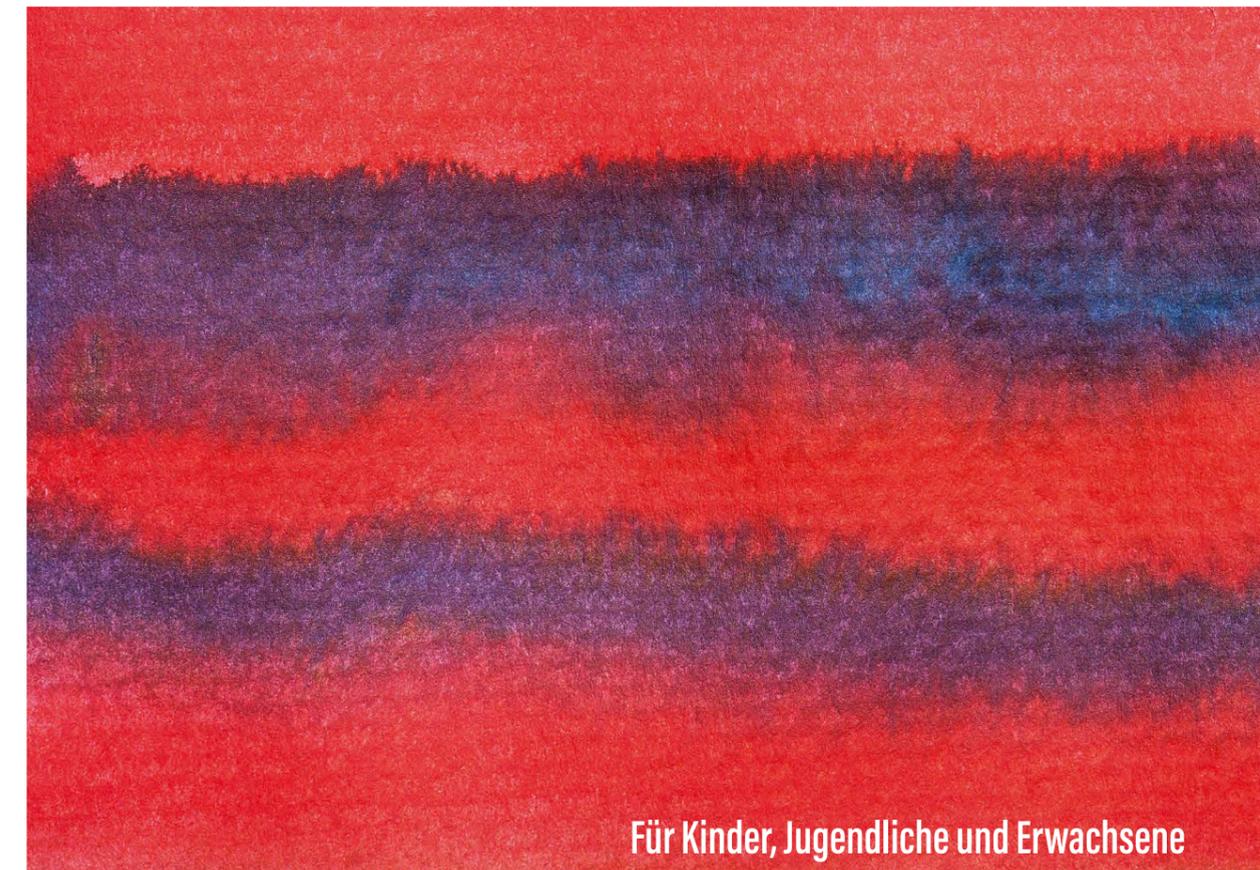
Die Junge Bühne probt wöchentlich im Bürgerhaus. Ihr neues Stück „Auf der Flucht“ wird voraussichtlich 2023 Premiere haben. Die Wiederaufnahme ihres Theaterstückes „Sophie Scholl – Sag nicht, es ist fürs Vaterland“ ist in Planung. Genaue Daten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Termin: donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Leitung: Claudia Strauß
Gebühr: kostenlos

bürgerhaus
weserterrassen

KURSE & AKTIONEN 2023

Januar → August



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: 19. Januar - 09. März 2023 (8x)
und / oder 13. April - 08. Juni 2023 (8x)
Leitung: Ulrike Jüngling
Gebühr: je 64 Euro

Termin 2: Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 13. Januar - 17. März 2023 (10x)
Leitung: Susanne Schmitz
Gebühr: 80 Euro

ERLEBNIS-SENIORANTANZ

Tanz mit, bleib fit! Freude und Frohsinn durch Bewegung in der Gemeinschaft ist das Motiv des Seniorantanzes. 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 Seniorantanz keinen Partner braucht, da ist jeder jedem der Nächste. Kommen Sie gerne vorbei und machen mit im frohen Kreis des Seniorantanzes.

Termin: Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Dauer: 17. Januar - 27. Juni 2023 (19 x)
Leitung: Ursel Krüger
Gebühr: 114 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. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken mit Noppen mit.

Termin: Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 09. Januar - 19. Juni 2023 (16x)
Leitung: Katrin Barnert
Gebühr: 96 Euro



BEWEGUNGSFIT VON KOPF BIS FÜß

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 wohlfühlenden Alltagskleidung ausgeführt und wer kann, auch ohne festes Schuhwerk. (Rutschesocken oder weiche Gymnastikschuhe sind dann bitte mitzubringen).

Termin: Dienstag, 11.15 - 12.30 Uhr
Dauer: 17. Januar - 20. Juni 2023 (17x)
Leitung: André Weyer
Gebühr: 85 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: 19. Januar - 15. Juni 2023 (19x)
Leitung: Christa Casper
Gebühr: je 76 Euro

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches, konzentriertes Training, um einzelne Muskeln gezielt zu kräftigen und zu dehnen. Sie trainieren besonders die tief liegenden 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: 09. Februar - 22. Juni 2023 (17x)
Leitung: Celina Touzo / Cornelia Ludmann
Gebühr: je 102 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: 18. Januar - 21. Juni 2023 (22x)
Leitung: Max Börner
Gebühr: 130 Euro

SENIORIENTHEATERGRUPPE

In unserer 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: 11. Januar - 28. Juni 2023 (23x)
Leitung: Christoph Jacobi
Gebühr: 230 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: 10. Januar - 27. Juni 2023 (20x)
Leitung: Ulla-Maija Haak
Gebühr: 160 Euro



LEBENSLANGES LERNEN



SMARTPHONE-TREFF

Haben Sie Fragen zu Ihrer Smartphone-Nutzung und haben ein Android Gerät? In unserem wöchentlichen Smartphone-Treff (nicht nur) für ältere Menschen besprechen wir, wie man mit dem Android-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, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 10. Januar - 04. Juli 2023 (außer in Schulferien oder an Feiertagen)
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.

Leitung: Angelika Bruns
Termin 1: Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Dauer: 08. Februar - 14. Juni 2023 (16x)
Gebühr: 64 Euro

Termin 2: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
oder Freitag, 11.15 - 12.15 Uhr
Dauer: 20. Januar - 16. Juni 2023 (19x)
Gebühr: je 76 Euro