

KINDER + JUGENDLICHE

SOMMERFERIENAKTIONEN

BASTEL- WERK- & KREATIV-WOCHE „UNTER DEM MEER“ (FÜR KINDER VON 6-10 JAHREN)

Wir tauchen für eine Woche hinein ins tiefe Meer und entdecken eine ganz andere Tier- und Pflanzenwelt. Eine perfekte Vorlage, um kreativ zu werden! Ausgerüstet mit unterschiedlichen Materialien (Papier, Stoffe, Farbe, Steine oder Holz) Hämmern, Schneiden, Kleben und Malen wir und erstellen uns so unsere eigene Unterwasserwelt mit kleineren und größeren Objekten zum Bestaunen und mit nach Hause nehmen.

Termin: 07. August – Freitag, 11. August 2023, 09.00-14.00 Uhr
Leitung: Birte Neumann und Solveig Steuck
Gebühr: 60,- Euro*



PATCHWORK-DECKEN (FÜR KINDER AB 10 JAHREN)

Eine Woche lang wird an der Nähmaschine gearbeitet. Die Kinder und Jugendlichen erstellen mehrere kleine oder eine große Patchwork-Decke. Dazu bringen die Teilnehmer:innen verschiedene Stoffe (größere Stoffreste-Stücke, auf Wunsch auch neue) mit. Die Unterdecke wird gestellt. Eine Nähmaschine kann mitgebracht werden, es sind aber auch Maschinen im Bürgerhaus vorhanden.

Termin: 07. August – Freitag, 11. August 2023, 09.00-14.00 Uhr
Leitung: Birte Neumann und Solveig Steuck
Gebühr: 60,- Euro*

HERBSTFERIENAKTIONEN

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 Workshoptag geben. Das Thema wird zu einem späteren Zeitpunkt konkretisiert.

Termin: Montag, 16. Oktober – Freitag, 20. Oktober 2023, 09.00 – 14.00 Uhr
Leitung: Claudia Strauß und Sarah Springer
Gebühr: 60,- Euro*

POESIE-WERKSTATT (FÜR JUGENDLICHE AB 11 JAHREN)

Die 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 Poet: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: 16. Oktober – Freitag, 20. Oktober 2023, 09.00 – 14.00 Uhr
Leitung: Donka Dimova und n.n.
Gebühr: 60,- Euro*

BASTEL- WERK- & KREATIV-WOCHE „EINFACH TIERISCH“ (FÜR KINDER VON 6-10 JAHREN)

Große und kleine Tiere, wilde und kuschelige. Alles in dieser Woche dreht sich um Tiere. Wir werden Tiere sägen, malen, kleben, formen – als kleine Projekte für zu Hause oder als Gemeinschaftsprojekt für die Gruppe. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Materialien und experimentieren mit ihnen.

Termin: Montag, 23. Oktober – Freitag, 27. Oktober 2023, 09.00-14.00 Uhr
Leitung: Birte Neumann und Gwendoline Rippe
Gebühr: 60,- Euro*

* zzgl. Gebühr für warmes Mittagessen (ca. 35,- Euro)

KURSE

YOGA FÜR KINDER

NEU!

Yoga hat eine positive, entspannende Auswirkung und bringt Geist, Seele und Körper wieder ins Gleichgewicht. Oft stehen Kinder heutzutage unter Druck, die Erwartungen der Gesellschaft erfüllen zu müssen oder allein mit den sozialen Medien zu sein - der häufige Stress führt zu Verspannung und Angst vor der Zukunft. Yoga kann Verspannungen und Ängste auflösen, Kraft und Harmonie wiederherstellen. Durch Atemtechniken, Fantasiereisen und muskuläre Leistung erlernen die Kinder innere Ruhe, Körperwahrnehmung, Koordination, Konzentration, Geduld und verstärken ihre Kreativität, Urvertrauen und Selbstbewusstsein. Ebenso wird die Motorik verfeinert und eine gute Körperhaltung unterstützt.

Termin: 6 - 9 Jahre :
Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
9 - 12 Jahre:
Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer: 19. September – 12. Dezember 2023 (9x)
Leitung: Celina Touzo
Gebühr: 45,- Euro

SCHREIBWERKSTATT

(FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 9 JAHREN)

NEU!

Du schreibst gerne? Du tauchst gerne in deine eigenen Welten und spielst dabei mit Ideen, Figuren und Wörtern? Du wünschst dir Unterstützung beim Weiterentwickeln deiner Geschichten oder Gedichte? Dann bist du in dem Kurs genau richtig. Wir treffen uns zwei Mal im Monat in einer kleinen Gruppe, um gemeinsam das Abenteuer „Kreatives Schreiben“ zu erleben. Dabei lassen wir uns von Texten, Bildern und Musik inspirieren, wir gehen raus und entdecken die Welt neu, wir beobachten, fühlen und verändern die Perspektive, vor allem aber haben wir Freude!

Termin: Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr
Dauer: 30. August – 20. Dezember 2023 (8x)
Leitung: Donka Dimova
Gebühr: 40,- Euro

KIDPOWER WORKSHOPS

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, 09./10. Dezember 2023, je 10.00 – 12.00 Uhr
Leitung: Andrea Meier
Gebühr: 32,- Euro

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, 02./03. September 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, 04./05. November 2023, je 10.00 – 12.00 Uhr
Leitung: Andrea Meier
Gebühr: 32,- Euro

JUNGE BÜHNE WESERTERRASSEN



Die Junge Bühne probt wöchentlich im Bürgerhaus. Ihr neues Stück „FLUCHT“ wird am 1. September 2023 im Schnürschuh-Theater Premiere haben. Die Wiederaufnahme ihres Theaterstückes „Sophie Scholl – Sag nicht, es ist fürs Vaterland“ ist für 9. November 2023 in Planung. Genaue Daten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Termin: donnerstags, ab 13. August 2022, 18.00 - 20.00 Uhr
Leitung: Claudia Strauß
Gebühr: kostenlos

KURSE & AKTIONEN 2023

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). Möchten Teilnehmende von der Anmeldung zurücktreten, muss dies schriftlich erfolgen. Eine Entbindung von der Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühren ist nur möglich, wenn der Kurs voll belegt ist und 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.instagram.com/buergerhaus.weserterrassen
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: 07. September - 23. November 2023 (10x)
Leitung: Ulrike Jüngling
Gebühr: 100,- Euro

Termin 2: Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 25. August - 17. November 2023 (10x)
Leitung: Susanne Schmitz
Gebühr: 100,- 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: 21. August - 11. Dezember 2023 (11x)
Leitung: Katrin Barnert
Gebühr: 82,50 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: 17. August - 07. Dezember 2023 (14x)
Leitung: Christa Casper
Gebühr: je 70,- 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: 22. August - 12. Dezember 2023 (11x)
Leitung: André Weyer
Gebühr: 71,50 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 Pilatestraining 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: 17. August - 14. Dezember 2023 (16x)
Leitung: Cornelia Ludmann
Gebühr: je 112,- 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: 22. August - 12. Dezember 2023 (12 x)
Leitung: Ursel Krüger
Gebühr: 90,- 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, 19.30 - 21.30 Uhr
Dauer: 06. September - 13. Dezember 2023 (13x)
Leitung: Max Börner
Gebühr: 130,- Euro

SENIORNTHEATERGRUPPE

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. Die nächsten Aufführungen werden am 17./18. November stattfinden.

Termin: Mittwoch, 10.00 - 12.30 Uhr
Dauer: 23. August - 13. Dezember 2023 (15x)
+ 4 Sondertermine á 2 Stunden
Leitung: Christoph Jacobi
Gebühr: 227,50 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: 05. September - 05. Dezember 2023 (10x)
Leitung: Ulla-Maija Haak
Gebühr: 100,- Euro

LEBENSLANGES LERNEN

Smartphone-Treff

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, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: Einzeltermine vom 22. August - 19. Dezember 2023 (außer in den Schulferien)
Kosten: 7,- 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: 30. August - 06. Dezember 2023 (13x)
Leitung: Angelika Bruns
Gebühr: 65,- Euro

Termin 2: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
oder Freitag, 11.15 - 12.15 Uhr
Dauer: 18. August - 08. Dezember 2023 (14x)
Gebühr: 70,- Euro

