

KINDER + JUGENDLICHE

KIDPOWER 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, 02./03. März 2024, je 10.00 - 11.30 Uhr
Leitung: Andrea Meier
Gebühr: 20,- 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, 01./02. Juni 2024, je 10.00 - 12.00 Uhr
Leitung: Andrea Meier
Gebühr: 32,- 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, 06./07. April 2024, je 10.00 - 12.00 Uhr
Leitung: Andrea Meier
Gebühr: 32,- Euro



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 Phantasiewelten kennen keine Grenzen. An welche Orte werden die Kinder 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 werden jeden Tag Sprach- und Bewegungsspiele gespielt, es wird gemalt, gebastelt und vieles mehr.

Termin: Montag, 18. März - Freitag, 22. März 2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Donka Dimova und n.n.
Gebühr: 60,- Euro*

BASTEL- WERK- & KREATIV-WOCHE „AB IN DIE BOX!“ (FÜR KINDER VON 6 - 10 JAHREN)

Worin kann man etwas Tolles aufbewahren? In einer Papierschachtel einen kleinen Schatz, in einem Beutel Kleidung, in einem Korb aus Peddigrohr vielleicht Obst? Wir werden vier Tage lang kreativ und gestalten kleine Täschchen, basteln ein Buch für eine Geschichte oder Erinnerungsnotizen, falten, hämmern oder bemalen Boxen und Schachteln oder flechten Schalen... Nach dieser Woche sollte kein Chaos mehr herrschen, denn alles geht „ab in die Box!“

Termin: Montag, 25. März - Donnerstag, 28. März 2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Birte Neumann und Solveig Steuck
Gebühr: 50,- Euro*

NÄHEN „ORGANIZER“ (FÜR JUGENDLICHE AB 11 JAHREN)

Vier Tage lang wird an der Nähmaschine gearbeitet. Die Kinder und Jugendlichen erstellen unterschiedliche Dinge, die bei der Organisation des Alltags helfen können: Mäppchen, Stifte-Halter, Taschen, Wandhänger oder Buchhüllen. Dazu bringen die Teilnehmer:innen verschiedene Stoffe (größere Stoffreste-Stücke, auf Wunsch auch neue) mit. Einige Stoffstücke werden gestellt. Eine Nähmaschine kann mitgebracht werden, es sind aber auch Maschinen im Bürgerhaus vorhanden. Ebenso dürfen die Kinder und Jugendlichen Anleitungen für ihren eigenen „Organizer“ mitbringen und erhalten Unterstützung in der Umsetzung.

Termin: Montag, 25. März - Donnerstag, 28. März 2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Ulla-Maija Haak
Gebühr: 50,- Euro*



SOMMERFERIENAKTIONEN

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

Eine Woche lang spielen - wo gibt's denn sowas? HIER! Aber nicht *nur* spielen... Vorher wird gebaut, gemalt, gesägt, gehämmert, geklebt und verziert. Wir erstellen eine ganze Woche lang unsere eigenen Spiele und probieren sie aus. Wir nutzen unterschiedliche Materialien: Holz, Papier, Pappe, Fimo, Alltagsgegenstände, Naturmaterialien und vieles mehr. Natürlich dürfen die Spiele am Ende der Woche mit nach Hause genommen werden.

Termin: Montag, 29. Juli - Freitag, 02. August 2024, 09.00-14.00 Uhr
Leitung: Birte Neumann und Solveig Steuck
Gebühr: 60,- Euro*



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

In Kooperation mit dem Tanzstudio „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, 24. Juni - Freitag, 28. Juni 2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Nina Brünner und Johanna Witt
Gebühr: 60,- Euro*

* zzgl. Gebühr für warmes Mittagessen

KURSE

YOGA FÜR KINDER IM GRUNDSCHULALTER

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 1: (6 - 9 Jahre) Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Termin 2: (9 - 12 Jahre) Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 09. Januar - 28. Mai 2024 (18x)
Leitung: Celina Touzo
Gebühr: 90,- Euro

SCHREIBWERKSTATT (FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 9 JAHREN)

Du schreibst gerne? Du tauchst gerne in deine eigenen Welten ein 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: 24. Januar - 22. Mai 2024 (8x)
Leitung: Donka Dimova
Gebühr: 60,- Euro

KURSE & AKTIONEN 2024

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). 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 der einzelnen Teilnehmenden aus. Eine anteilige Kostenübernahme der Kursgebühr durch die Krankenkassen ist ggf. möglich.

Termin 1: Donnerstag, 13.00 - 14.30 Uhr
Dauer: 11. Januar - 07. März 2024 (8x) und/oder 04. April - 06. Juni 2024 (8x)
Leitung: Ulrike Jüngling
Gebühr: je 80,- Euro

Termin 2: Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 09. Februar - 07. Juni 2024 (12x)
Leitung: Susanne Schmitz
Gebühr: 120,- 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, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer: 08. Januar - 10. Juni 2024 (17x)
Leitung: Katrin Barnert
Gebühr: 127,50 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: 22. Februar - 06. Juni 2024 (13x)
Leitung: Christa Casper
Gebühr: je 65,- 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: 09. Januar - 11. Juni 2024 (19x)
Leitung: André Weyer
Gebühr: 123,50 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: 18. Januar - 06. Juni 2024 (16x)
Leitung: Sabine Hürdler
Gebühr: je 112,- Euro

ERLEBNIS-SENIORENTANZ

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: 16. Januar - 11. Juni 2024 (18x)
Leitung: Ursel Krüger
Gebühr: 135,- 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: 10. Januar - 12. Juni 2024 (20x)
Leitung: Max Börner
Gebühr: 207,- 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: 23. Januar - 28. Mai 2024 (15x)
Leitung: Ulla-Maija Haak
Gebühr: 150,- 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.

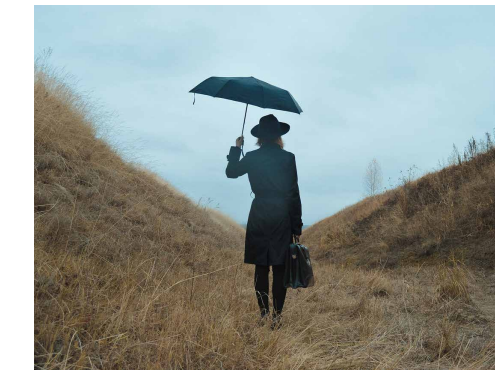
Termin: Mittwoch, 10.00 - 12.30 Uhr
Dauer: 10. Januar - 12. Juni 2024 (20x)
Leitung: Christoph Jacobi
Gebühr: 250,- Euro

FRAUENTHEATERPROJEKT „TO THE MOON & BACK“

NEU!

Ausgangspunkt für dieses Projekt sind moderne Texte, eine intensive Probenarbeit und die Heranführung an sprachliche und körperliche Gestaltungsmöglichkeiten auf der Bühne. Wir werden mit den Texten aus dem Stück „Bier für Frauen“ arbeiten, dazu Szenen kreieren und diese zu einem gemeinsamen Theaterstück zusammenfügen. Musik und Bewegung sowie Sprache und Ausdruck werden dabei eine Rolle spielen.

Termin: Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr (Einführungsworkshop: So. 04.02.2024, 13.00 Uhr - 17.00 Uhr, 2. Workshop: So. 03.03.2024, 13.00 Uhr - 17.00 Uhr)
Dauer: 04. Februar - 06. Dezember 2024 (15x + 2 Workshops)
Leitung: Claudia Strauß
Gebühr: 152,- 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 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: Einzeltermine vom 09. Januar - 18. Juni 2024 (außer Schulferien und Feiertage)
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: 07. Februar - 12. Juni 2024 (15x)
Leitung: Angelika Bruns
Gebühr: 75,- Euro

Termin 2: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr oder Freitag, 11.15 - 12.15 Uhr
Dauer: 26. Januar - 07. Juni 2024 (16x)
Gebühr: 80,- Euro