

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, 10./11. August 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, 07./08. September 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, 02./03. November 2024, je 10.00 - 12.00 Uhr
Leitung: Andrea Meier
Gebühr: 32,- Euro

SOMMERFERIENAKTIONEN

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: 95,- Euro*

CHOR- UND MUSIKWERKSTATT (FÜR KINDER VON 6 - 10 JAHREN)

Singt ihr gerne oder möchtet es einfach mal ausprobieren? Dann seid ihr hier richtig! Eine Woche lang wird gesungen und rhythmisch gearbeitet: mit eurer Stimme, eurem Körper und Instrumenten, die ihr gemeinsam in der Woche herstellt und gestaltet. Am Ende gibt es eine kleine Vorführung für Eltern und Freunde.

Termin: Montag, 01. Juli - Freitag, 05. Juli 2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Kristina Schönbeck und Martin Kirchofer
Gebühr: 95,- Euro*

ABENTEUER-WOCHE „UNTERWEGS IN BREMEN“ (FÜR KINDER VON 6-11 JAHREN)

Wir entdecken Bremen mit euch! Jeden Tag haben wir ein andres Ziel, das wir gemeinsam mit euch erforschen und entdecken. An einem Tag geht's in den Norden, am Anderen in den Süden... Wir besuchen das Übersee Museum, die Botanika, das Weserburg Museum, machen eine Innenstadt-Rallye und gehen zur Kinderwildnis. Überall sammeln wir Erinnerungen und gestalten unser eigenes kreatives Erinnerungsbuch.

Termin: Montag, 22. Juli - Freitag, 26. Juli 2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Solveig Steuck & Johanna Witt mit Hilfe von Schüler:innen und Studierenden
Gebühr: 95,- Euro*



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 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: 95,- Euro*

HERBSTFERIENAKTIONEN

ABENTEUER-WOCHE „UNTERWEGS IN BREMEN“ (FÜR KINDER VON 6-11 JAHREN)

Siehe Beschreibung der Abenteuer-Woche aus dem Sommerferienangebot. (Mit neuen Zielen!)

Termin: Montag, 07. Oktober - Freitag, 11. Oktober 2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Solveig Steuck mit Hilfe von Schüler:innen und Studierenden
Gebühr: 95,- Euro*

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

„Es riecht nach Urlaub!“ / „In diesem Bild sehe ich...“ / „Ich träume gerade von...“ Wir halten unsere Träume kreativ und mit mehreren Sinnen fest. Ob gemalt, geknotet oder geklebt - wir nutzen verschiedene Materialien, um unsere Träume festzuhalten... So entstehen kleine und große Projekte für zu Hause oder als Gemeinschaftsprojekt für die Gruppe.

Termin: Montag, 14. Oktober - Freitag, 18. Oktober 2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Birte Neumann und n.n.
Gebühr: 95,- Euro*



GEDICHTE- UND POESIEWERKSTATT (FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 8 JAHREN)

Mit welchen Augen siehst du Bremen? Hörst du das Herzklopfen einer Ampel oder den Flügelschlag der Raben? In dieser Woche wollen wir die Stadt mit einer poetischen Brille anschauen, das Besondere entdecken und darüber kurze Texte schreiben. Dafür verwandeln wir uns in Stadtschreiberinnen und Stadtschreiber und machen uns auf dem Weg mit Stift und Papier. Die Ergebnisse unserer Entdeckungen halten wir in einem selbst gebundenen Buch zusammen, das du als Erinnerung an die Woche mitnehmen kannst.

Termin: Montag, 14. Oktober - Freitag, 18. Oktober 2024, 09.00 - 14.00 Uhr
Leitung: Donka Dimova n.n.
Gebühr: 95,- Euro*

KURSE

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: 14. August - 18. Dezember 2024 (9x)
Leitung: Donka Dimova
Gebühr: 67,50 Euro

* inkl. 35,- Euro für warmes Mittagessen

KURSE & AKTIONEN 2024

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

Termin 1: Donnerstag, 13.00 - 14.30 Uhr
Dauer: 05. September - 28. November 2024 (8x)
Leitung: Ulrike Jüngling
Gebühr: je 80,- Euro

Termin 2: Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 09. August - 29. November 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: 12. August - 09. Dezember 2024 (12x)
Leitung: Katrin Barnert
Gebühr: 90,- 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: 08. August - 28. November 2024 (12x)
Leitung: Christa Casper
Gebühr: je 60,- 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 wohlfeulenden Alltagskleidung ausgeführt und wer kann, auch ohne festes Schuhwerk. (Rutschesocken oder weiche Gymnastikschuhe sind dann bitte mitzubringen).

Termin: Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr
Dauer: 27. August - 26. November 2024 (11x)
Leitung: André Weyer
Gebühr: 55,- 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: 08. August - 15. Dezember 2024 (14x)
Leitung: Sabine Hürdler
Gebühr: je 98,- 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 auf 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: 13. August - 10. Dezember 2024 (14x)
Leitung: Ursel Krüger
Gebühr: 105,- 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: 07. August - 11. Dezember 2024 (15x)
Leitung: Max Börner
Gebühr: 150,- 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: 03. September - 19. November 2024 (10x)
Leitung: Ulla-Maija Haak
Gebühr: 100,- 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
+ Zusatzproben
Dauer: 07. August - 11. Dezember 2024 (17x)
+ Zusatzproben
Leitung: Christoph Jacobi
Gebühr: 272,50 Euro



FRAUENTHEATERPROJEKT „JAHR UND EWIGKEIT“

Ausgangspunkt für dieses Projekt sind moderne Texte, eine intensive Probenarbeit und die Heranführung an sprachliche und körperliche Gestaltungsmöglichkeiten auf der Bühne.

Läuft als Projekt seit Februar.
Termin: Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr
Dauer: Bis Dezember 2024 (Aufführungen am: 06.12., 19.12. und 20.12.)
Leitung: Claudia Strauß

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 16. August - 17. Dezember 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: 14. August - 04. Dezember 2024 (15x)
Leitung: Angelika Bruns
Gebühr: 75,- Euro

Termin 2: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
oder Freitag, 11.15 - 12.15 Uhr
Dauer: 09. August - 06. Dezember 2024 (12x)
Gebühr: 60,- Euro