

KINDER + JUGENDLICHE

FERIENAKTIONEN



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 denken sich Märchen, Geschichten und Gedichte aus, schreiben sie, 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.

Osterferien:

Termin: Montag, 07. April – Freitag, 11. April 2025, 09.00 – 14.00 Uhr

Sommerferien:

Termin: Montag, 07. Juli – Freitag, 11. Juli 2025, 09.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Donka Dimova und Alexander Liedtke
Gebühr: 60,- Euro*

BASTEL- WERK- & KREATIVWERKSTATT „ECHT DUFT“ (FÜR KINDER VON 6 - 10 JAHREN)

„Das sieht ja dufte aus!“ / „Hmm, wie das duftet!“ - Das sind die Sätze, die an diesen vier Tagen sicher ganz häufig fallen werden. Die Kinder werden ihre eigene Seife oder Duftsäckchen erstellen, aber sich ebenso künstlerisch austoben, so dass echt duftende Kunstwerke entstehen. Ob gebastelte oder gewerkelte Blumen, geschöpftes Papier oder kleine Dekorationsgegenstände – die Kinder dürfen den Begriff „dufte“ ganz für sich kreativ interpretieren.

Osterferien:

Termin: Montag, 14. April – Donnerstag, 17. April 2025, 09.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Birte Neumann, Solveig und Jonna Steuck, Jolina Westphal

Gebühr: 50,- Euro*

ROBOTIK (FÜR KINDER & JUGENDLICHE AB 9 JAHREN)

Tauche ein in die aufregende Welt der bunten, beweglichen, musikalischen und programmierbaren Lego-Roboter! In dieser Ferienaktion lernst du die Theorie und machst praktische Übungen an hochkomplexen und dennoch sehr kinderfreundlichen Robotern. Du entwirfst einfache Roboter mit verschiedenen Lego-Teilen / du baust Roboter nach deinem Design / du programmierst die gebauten Roboter in der benutzerfreundlichen Programmiersprache Leo Spike Prime / du testest und setzt praktische Übungen nach der Programmierung um / du suchst Fehler, optimierst und behebst kleinere Probleme an den entwickelten Robotern. Voraussetzung: du solltest ein grundlegendes Verständnis von Computern haben und wissen, wie man Software öffnet und schließt, Maus und Tastatur benutzt / mindestens 9 Jahre alt sein / einen Laptop mit Windows mitbringen.

Osterferien:

Termin: Montag, 14. April – Donnerstag, 17. April 2025, 09.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Atish Patanage und N.N. von Honeydew Robotics

Gebühr: 50,- Euro*

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

Singt ihr gerne oder möchtet das einfach mal ausprobieren? Dann macht das hier bei uns in den Ferien! Eine Woche lang wird gesungen und rhythmisch gearbeitet. Dazu benutzt ihr eure Stimme, euren Körper und Instrumente, die ihr gemeinsam in der Woche herstellt und gestaltet. Am Ende der Woche gibt es eine kleine Vorführung für Eltern und Freunde.

Sommerferien:

Termin: Montag, 14. Juli – Freitag, 18. Juli 2025, 09.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Kristina Schönbeck und Martin Kirchofer

Gebühr: 60,- Euro*

UPCYCLING UND RECYCLING (FÜR KINDER & JUGENDLICHE AB 11 JAHREN)

Wir möchten alten, scheinbar nutzlosen Dingen ein neues Leben schenken. Dabei können die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen und aus verschiedenen Materialien ganz neue Kunstwerke oder nützliche Gegenstände erschaffen. Ziel ist es, Dinge nicht einfach wegzuworfen, sondern sie auf kreative und originelle Weise zu verwandeln, sodass sie in völlig neuem Licht erstrahlen. In diesem Prozess geht es vor allem darum, mit Spaß und Experimentierfreude die eigene Kreativität zu entdecken, neue Ideen zu entwickeln und nicht zuletzt ein Bewusstsein für den verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen zu schaffen.

Sommerferien:

Termin: Montag, 14. Juli – Freitag, 18. Juli 2025, 09.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Johanna Witt und Jolina Westphal

Gebühr: 60,- Euro*

Weitere Ferienaktionen in den Sommer- und Herbstferien sind auf unserer [Homepage einzusehen](#).

* Zzgl. Gebühr für warmes Mittagessen (ca. 7,- Euro pro Tag)

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, 22./23. März 2025, 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, 14./15. Juni 2025, 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, 10./11. Mai 2025, je 10.00 – 12.00 Uhr

Leitung: Andrea Meier

Gebühr: 32,- 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? Dann bist du in der Schreibwerkstatt genau richtig! Wir treffen uns zwei Mal im Monat in einer kleinen Gruppe, um das Abenteuer „Kreatives Schreiben“ zu erleben. Dabei wird sich alles drehen, denn wir entwickeln gemeinsam ein Drehbuch. Es werden Ideen gesponnen und Figuren erfunden, Dialoge geschrieben und Handlungen geübt, Requisiten in Szene gesetzt und am Ende des Schuljahres führen wir ein kleines Theaterstück auf. Jetzt sind also Kreativität und Mut gleichzeitig gefragt. Bist du dabei?

Termin: Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr

Dauer: 22. Januar – 04. Juni 2025 (10x, 14-tägig)

Leitung: Donka Dimova

Gebühr: 75,- Euro



KURSE & AKTIONEN 2025

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: Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 17. Januar - 16. Mai 2025 (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, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 13. Januar - 02. Juni 2025 (13x)
Leitung: Katrin Barnert
Gebühr: 97,50 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. Ruhe und Erholung durch verschiedene Entspannungsmethoden runden die Stunde harmonisch ab. 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: 16. Januar - 05. Juni 2025 (16x)
Leitung: Christa Casper
Gebühr: je 80,- 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, 11.30 - 12.30 Uhr
Dauer: 28. Januar - 17. Juni 2025 (17x)
Leitung: André Weyer
Gebühr: 85,- 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 Pilatesstraining 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: 06. Februar - 05. Juni 2025 (13x)
Leitung: N.N.
Gebühr: je 91,- 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: 14. Januar - 17. Juni 2025 (18x)
Leitung: Ursel Krüger
Gebühr: 135,- Euro

KREATIVES

NÄHEN UND STRICKEN FÜR ANFÄNGER:INNEN & FORTGESCHRITTENE

Wollten Sie immer schon Nähen oder Stricken lernen? Oder als Fortgeschrittene noch etwas dazulernen? In unserer kleinen Gruppe können Sie lernen, alles für sich selbst, Ihre Familie oder für Ihre Wohnung zu nähen oder z.B. Socken zu stricken. Begriffe wie Stoffbruch, Fadenlauf, Abnäher und Nahtlinie lernen Sie durch den individuellen Unterricht zu benutzen. Nähmaschinen sind vorhanden, Stricknadeln, Wolle und Stoffe müssen mitgebracht werden.

Termin: Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 07. Januar - 03. Juni 2025 (20x)
Leitung: Ulla-Maija Haak
Gebühr: 200,- 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: 15. Januar - 18. Juni 2025 (20x)
Leitung: Christoph Jacobi
Gebühr: 250,- Euro



LEBENSLANGES LERNEN

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: 05. Februar - 18. Juni 2025 (16x)
Leitung: Angelika Bruns
Gebühr: 80,- Euro

Termin 2: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
oder Freitag, 11.15 - 12.15 Uhr
Dauer: 31. Januar - 13. Juni 2025 (16x)
Gebühr: 80,- Euro



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 07. Januar - 01. Juli 2025 (außer Schulfreien und Feiertage)
Kosten: 7,- Euro pro Termin