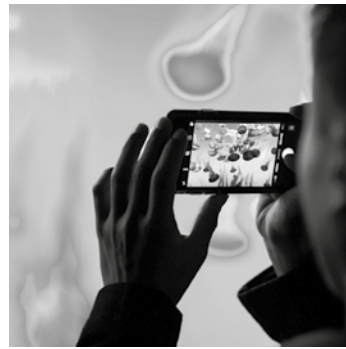


# kurse +aktionen

für  
kinder,  
jugendliche  
und  
erwachsene

angebote  
juli –  
dezember  
2019

www.olekateschke.de Einige dieser Fotos sind während des Freiwilligen Kulturellen Jahres von Antine Yzar im Bürgerhaus Weserterrassen entstanden. Andere: unsplash.com



## 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:** MITTWOCH, 10.00–11.00 UHR  
**DAUER:** 28. AUGUST–04. DEZEMBER 2019 (13x)  
**GEBÜHR:** 39 EUR

ODER

**TERMIN:** FREITAG, 10.00–11.00 UHR ODER  
FREITAG, 11.30–12.30 UHR  
**DAUER:** 16. AUGUST–04. OKTOBER 2019 (8x) UND/ODER  
25. OKTOBER–13. DEZEMBER 2019 (8x)  
**LEITUNG:** ANGELIKA BRUNS  
**GEBÜHR:** JE 24 EUR



## kinder + jugendliche

### ..... kurse / tanz und bewegung

#### tanzen für 4–5 jährige

Die Kinder entdecken auf spielerische Art und Weise die Freude an der Bewegung, entwickeln ganz nebenbei ihr Koordinationsvermögen und verfeinern ihre Körpersprache. Sie üben sich in Körperwahrnehmung, Musikalität, Kreativität und Ausdruck. Auch die Motorik und die Konzentrationsfähigkeit der Kinder wird durch die Bewegung in erheblichem Maße gefördert. Für Mädchen und Jungen.

**TERMIN:** MONTAG, 15.15–16.15 UHR UND  
MONTAG, 16.15–17.15 UHR  
**DAUER:** 09. SEPTEMBER–09. DEZEMBER 2019 (12x)  
**LEITUNG:** LUISA NEGREIROS  
**GEBÜHR:** JE 36 EUR

#### hip hop für kinder von 7–10 jahren

Wie sieht ein Cripwalk aus? Was ist eine Pose? Wie stehe ich in einer Formation? Wir erproben die verschiedenen Tanzarten des Hip Hop und lernen Grundschriffe und Moves sowie kleine Choreografien kennen. Zudem tanzen wir zu aktueller Musik und du kannst deiner Kreativität freien Lauf lassen – denn du entwickelst auch selbst eigene Schrittfolgen und lernst deinen eigenen Tanzstil kennen.

**TERMIN:** MITTWOCH, 15.30–16.30 UHR  
**DAUER:** 21. AUGUST–11. DEZEMBER 2019 (15x)  
**LEITUNG:** HANNAH ÖZDIM  
**GEBÜHR:** 45 EUR

### ..... workshops / selbstbehauptung

#### kidpower für grundschul Kinder

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.

**Informationsabend „Kinderschutz für alle Altersstufen“**  
für Eltern (unabhängig von der Teilnahme am Workshop):  
Dienstag, 05. November 2019, 19.30 Uhr

**TERMIN:** SAMSTAG UND SONNTAG, 09./10. NOVEMBER 2019,  
JE 10.30–12.30 UHR  
**LEITUNG:** ANDREA MEIER  
**GEBÜHR:** 20 EUR

#### kidpower für kindergarten Kinder

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.

**Informationsabend „Kinderschutz für alle Altersstufen“**  
für Eltern (unabhängig von der Teilnahme am Workshop):  
Dienstag, 05. November 2019, 19.30 Uhr

**TERMIN:** SAMSTAG UND SONNTAG, 23./24. NOVEMBER 2019,  
JE 10.30–12.00 UHR  
**LEITUNG:** ANDREA MEIER  
**GEBÜHR:** 15 EUR

### ..... ferienaktionen

#### sommerferienaktion für kinder von 6–10 jahren: wie ein regenbogen

Grüne Drachen, blaue Blumen, weiße Schneeflocken. Oder etwa lila Kekse oder gelbes Blut? Was gibt es für Farben, wie mache ich meine eigenen Farben und wie wirken sie auf unterschiedlichem Material? Eine Woche lang wollen wir in die schillernde Farbenwelt eintauchen und nutzen dazu verschiedene Materialien wie Holz, Stoff, Papier, Naturmaterialien... Wir wollen malen, gestalten, bauen, pflanzen, backen, basteln und natürlich spielen und Spaß haben.

**TERMIN:** MONTAG, 08. JULI–FREITAG, 12. JULI 2019,  
JE 10.00–15.00 UHR  
**LEITUNG:** MARTINA ANKLAM, EMELY HESSE  
UND SOLVEIG STEUCK  
**GEBÜHR:** 60,- EUR INKL. MITTAGESSEN  
(GESCHWISTERKINDER JE 55,- EUR) //  
**HINWEIS:** DIE FERIENAKTION FINDET AB 8 TEILNEHMERN STATT.

#### sommerferienaktion für kinder von 8–14 jahren: tell your story – mit hip hop

Hip Hop ist Vielfältig und Ausdrucksstark. Das ist nicht nur in der Musik zu erkennen – sondern auch durch die verschiedenen Bewegungsqualitäten mit viel Raum zum Experimentieren und zur eigenen Gestaltung. In der Aktion werden verschiedene Hip Hop Stile ausprobiert, Choreografien erlernt und gestaltet und die persönlichen tänzerischen Stärken im Rahmen einer kleinen Geschichte heraus gearbeitet. Am Ende der Woche wird es eine kleine Präsentation des Erlernten geben, bei der Freunde und Familie herzlich willkommen sind!

**TERMIN:** MONTAG, 22. JULI–FREITAG, 26. JULI 2019,  
JE 10.00–12.00 UHR  
**LEITUNG:** MIA WAEHNELDT  
**GEBÜHR:** 35,- EUR (GESCHWISTERKINDER JE 32,- EUR)

#### herbstferienaktion für kinder von 7–10 jahren: kinder spielen theater

Wir wollen gemeinsam ein Theaterstück auf die Bühne bringen. Wir lernen dabei alles, was dazu gehört. Musikalische und tänzerische Elemente unterstützen das Spiel und gelernte Dialoge erweitern die sprachliche Kompetenz. Welches Thema wir auf der Bühne umsetzen, wird noch bekannt gegeben. Auf jeden Fall wird es eine Aufführung am letzten Workshopstag geben.

**TERMIN:** MONTAG, 14. OKTOBER–FREITAG, 18. OKTOBER 2019,  
10.00–15.00 UHR  
**AUFFÜHRUNG:** FREITAG, 18. OKTOBER 14.30 UHR  
**LEITUNG:** CLAUDIA STRAUß, MARIKE HÖHN  
**GEBÜHR:** 65 EUR INKL. MITTAGESSEN  
(GESCHWISTERKINDER JE 60,- EUR)  
**HINWEIS:** DIE FERIENAKTION FINDET AB 8 TEILNEHMERN STATT  
UND IST BEGRENZT AUF 10 KINDER.

### ..... regelmäßige treffpunkte

#### mittagstisch für schüler/innen der 5.–10. klasse

Keine Lust mehr auf die langweilige Schulkost? Leckere, frisch zubereitete Gerichte warten auf dich im Bürgerhaus Weserterrassen. Anmeldung erforderlich!

**TERMIN:** MONTAG BIS FREITAG, 13.30–14.00 UHR  
**DAUER:** WÄHREND DER SCHULZEIT  
**KONTAKT:** CLAUDIA STRAUß (0421 54949 24)  
**GEBÜHR:** 2,50 EUR PRO MAHLZEIT

#### junge bühne weserterrassen

Die Junge Bühne probt zurzeit ein neues Stück:  
„SOPHIE SCHOLL – Sag nicht, es ist für’s Vaterland“  
**AUFFÜHRUNGEN:** SA. 11. JANUAR 2020 UM 19 UHR (PREMIERE),  
SO. 12. JANUAR 2020 UM 18 UHR UND  
DI. 14. JANUAR 2020 UM 19 UHR  
**LEITUNG/INFOS:** CLAUDIA STRAUß (0421 54949 24)



## information

Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch oder per E-Mail beim Bürgerhaus Weserterrassen e.V. erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich. Wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, erhält der Teilnehmer eine entsprechende Nachricht und wird in diesem Fall für evtl. freierwerdende Plätze vorge-merkt (Warteliste).

Mit Versand der Anmeldebestätigung sind auch die Kursgebühren fällig und müssen umgehend per Überweisung bezahlt werden.

Tritt der/die TeilnehmerIn mehr als 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich zurück bzw. storniert der/die TeilnehmerIn den Kurs, werden keine Kursgebühren erhoben; ggf. bereits gezahlte Kursgebühren werden zurückerstattet.

Bei Absagen innerhalb von 14 Tagen vor Kursbeginn oder kurzfristiger wird die volle Kursgebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren.

Die ausführlichen AGB zu unseren Seminaren und Workshops können Sie in unserem Info-Büro und auf unserer Homepage einsehen.

Bürgerhaus Weserterrassen e.V.  
Osterdeich 70b  
28205 Bremen  
0421 549 49-0  
kontakt@weserterrassen.com  
www.weserterrassen.com

Unsere Kontoverbindung für Kursgebühren und Spenden:

Bürgerhaus Weserterrassen e.V.  
Sparkasse Bremen

IBAN DE43 2905 0101 0010 313856  
BIC SBREDE22  
BLZ 29050101  
Kontonummer 10313856

Stand Juni 2019

## erwachsene

### ..... kurse / bewegung und entspannung

#### rückengymnastik und entspannung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich fit halten möchten mit einer ausgewogenen Mischung aus Bewegung, Kräftigung und Entspannung, wobei die Hauptkonzentration dem Rücken, bzw. der Wirbelsäule gilt. Jede Kursstunde wird abgerundet durch eine, unter den TeilnehmerInnen gegenseitig ausgeführte, Massage.

TERMIN: MONTAG, 16.30-17.30 UHR  
DAUER: 12. AUGUST-09. DEZEMBER 2019 (15x)  
LEITUNG: THERESE TELEPSKI  
GEBÜHR: 45 EUR

#### gymnastik für ältere frauen

Eine altersgerechte Gymnastik mit Aufwärmprogramm und anschließenden Dehn- und Kräftigungsübungen für ältere Frauen.

TERMIN: DIENSTAG, 10.00-11.00 UHR  
DAUER: 13. AUGUST-10. DEZEMBER 2019 (14x)  
LEITUNG: THERESE TELEPSKI  
GEBÜHR: 42 EUR

#### 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, 10.00-10.45 UHR ODER  
DONNERSTAG, 11.00-11.45 UHR  
DAUER: 15. AUGUST-28. NOVEMBER 2019 (12x)  
LEITUNG: HELGA LEHBRINK  
GEBÜHR: JE 30 EUR

#### 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: 09. SEPTEMBER-25. NOVEMBER 2019 (10x)  
LEITUNG: KATRIN BARNERT  
GEBÜHR: 45 EUR



#### pilates

Pilates ist ein ganzheitliches konzentriertes Training, um einzelne Muskeln gezielt zu kräftigen und zu dehnen. Sie trainieren besonders die tiefliegenden 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: 29. AUGUST-12. DEZEMBER 2019 (12x)  
LEITUNG: CORNELIA LUDMANN  
GEBÜHR: JE 72 EUR

#### 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 den individuellen Voraussetzungen, Einschränkungen und Bedürfnissen eines jeden Teilnehmers aus. Eine anteilige Kostenübernahme der Kursgebühr durch die Krankenkassen ist ggf. möglich.

TERMIN: DONNERSTAG, 13.00-14.30 UHR  
DAUER: 29. AUGUST-28. NOVEMBER 2019 (10x)  
LEITUNG: ULRIKE JÜNGLING  
GEBÜHR: 80 EUR

ODER  
TERMIN: FREITAG, 10.00-11.30 UHR  
DAUER: 30. AUGUST-29. NOVEMBER 2019 (10x)  
LEITUNG: SUSANNE SCHMITZ  
GEBÜHR: 80 EUR



#### geistig fit durch bewegung

Einfache Koordinationsübungen verstärken gezielt die Vernetzung der beiden Gehirnhälften und fördern die geistige Fitness durch körperliche Bewegung. Die Übungen schulen die Konzentration, die Merkfähigkeit und machen flexibler und leistungsfähiger im Alltag. Darüber hinaus fördert das Training das Wohlbefinden und steigert die Lebensfreude. Der spielerische Charakter der Übungen verhindert unnötigen Leistungsdruck. Das Training ist für jeden geeignet, unabhängig vom Alters- und Fitnessgrad.

TERMIN: DIENSTAG, 10.30-11.30 UHR  
DAUER: 03. SEPTEMBER-26. NOVEMBER 2019 (10x)  
LEITUNG: TAHEREH SCHROEDER  
GEBÜHR: 60 EUR

#### nordic walking

Sie bewegen sich gerne an der frischen Luft? Nordic Walking ist für jede Alters- und Personengruppe geeignet. Dieser rücken- und gelenkschonende Sport verbessert nicht nur die Ausdauer, sondern trainiert den ganzen Körper! Durch individuelle Anpassung von Tempo und Anstrengung an die körperlichen Bedürfnisse ist Nordic Walking ideal für Menschen, die einen gesunden Sport suchen.

FÜR ANFÄNGER:  
TERMIN: DIENSTAG, 10.15-11.30 UHR  
DAUER: 20. AUGUST-29. OKTOBER 2019 (11x)  
FÜR FORTGESCHRITTENE:  
TERMIN: MITTWOCH, 11.00-12.15 UHR  
DAUER: 21. AUGUST-30. OKTOBER 2019 (11x)  
LEITUNG: HILKE CARSTENSEN  
GEBÜHR: JE 44 EUR

### ..... kurs / tanz

#### tänze aus aller welt

Die Gruppe tanzt seit Jahren fortlaufend sehr verschiedene Tänze: Kreistänze vom Balkan, aus Israel und Afrika, einheimische Tänze, Kontras und Squares, Line Dance, Walzer, Tango etc. Wir freuen uns über neue Mitglieder mit Tanz Erfahrung. Bitte vereinbaren Sie zunächst eine Probestunde.

TERMIN: DIENSTAG, 11.00-12.30 UHR  
DAUER: 13. AUGUST-17. DEZEMBER 2019 (17x)  
LEITUNG: BARBARA WIEMERS  
GEBÜHR: 77 EUR



### ..... kreatives/musik

#### nähen für anfänger/innen und 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. SEPTEMBER-26. NOVEMBER 2019 (10x)  
LEITUNG: ULLA-MAIJA HAAK  
GEBÜHR: 60 EUR

#### glücksfaktor kreativität

Sie wollen als Vorbereitung auf die nachberufliche Phase einmal etwas Neues ausprobieren oder haben jetzt endlich mehr Zeit für sich? Angeregt durch Ausgangsimpulse und Methoden aus Kunst- und Kreativitätstraining und durch unterschiedliche Materialien entfalten Sie Ihre künstlerische Seite. Wir zeichnen, malen, schreiben oder collagieren. Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitbringen und erfahren die spannende Kraft der Kreativität.

TERMIN: MONTAG, 18.00-20.00 UHR  
DAUER: 21. OKTOBER-18. NOVEMBER 2019 (5x)  
LEITUNG: ANGELIKA BRUNS  
GEBÜHR: 40 EUR + 5 EUR MATERIALKOSTEN

#### chor weserterrassen

Frischer Wind im Weserterrassen Chor. Unter der Leitung von Max Börner gibt es neue Herausforderungen. MitsängerInnen sind uns herzlich willkommen und können gern zum „schnuppern“ in die Probe kommen. Die Ziele des Jahres werden auf der Homepage www.weserterrassen.com bekannt gegeben.

TERMIN: MITTWOCH, 20.00-21.30 UHR  
(FORTLAUFEND, AUSSER IN DEN SCHULFERIEN)  
LEITUNG: MAX BÖRNER  
GEBÜHR: PROJEKTBEZOGEN



### ..... kurse / sprache

#### english conversation

Improve your English in a friendly relaxed atmosphere. Native speaker offers "easy going" conversation group.

TERMIN: MITTWOCH, 10.30-11.30 UHR ODER  
MITTWOCH, 11.45-12.45 UHR  
DAUER: 28. AUGUST-11. DEZEMBER 2019 (14x)  
LEITUNG: ANDREW WALLACE  
GEBÜHR: JE 42 EUR

#### schreiben schreiben schreiben

Aus dem Alltagsgeschehen eine Geschichte oder ein Gedicht entwickeln, sie aus dem Brunnen der Fantasie holen, sie gestalten und vorlesen, das sind die Freuden am Donnerstag! Schreiben bringt Spaß – Zuhören auch! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

TERMIN: DONNERSTAG, 16.00-18.00 UHR  
DAUER: 10. OKTOBER-28. NOVEMBER 2019 (7x)  
LEITUNG: USCHA MATTNER  
GEBÜHR: 46 EUR INKL. MATERIALKOSTEN



..... fortsetzung auf der nächsten seite