

Tango

Montags, **M2 F20** 20.08. - 17.09.
von 18.00 – 19.30 Uhr
von 19.30 – 21.00 Uhr
5 Termine 73,- € erm. 50,- €
Kursleitung: Ralf/Sonja



Montags, **M2 F20** 5.11. - 17.12.
von 18.00 – 19.30 Uhr
von 19.30 – 21.00 Uhr
7 Termine 99,- € erm. 70,- €
Kursleitung: Ralf

Leitung: Ralf Brand, Anmeldung unter Tel.: 0541 / 66 88 364
Tango Argentino – das ist in Osnabrück längst kein Geheimtipp mehr. Einst galt er als verrückter Tanz im Rotlichtmilieu der argentinischen Hauptstadt. Später wurde er in Europa als „Standard-tango“ domestiziert.

Salsa



AnfängerInnen 13.08. - 24.09.
Montags 7 Termine; 56,- €, erm. 49,- € 19:00 – 20:30 Uhr
Mittelstufe I 13.08. - 24.09.
Montags 7 Termine; 56,- €, erm. 49,- € 20:30 – 22:00 Uhr
Mittelstufe II 14.08. - 25.09.
Dienstags 7 Termine; 56,- €, erm. 49,- € 20:00 – 21:30 Uhr

Gustavo Pelegrino Cascaret ist professioneller Tänzer, Tanzlehrer und Choreograph aus Kuba. 1998 kam er nach Deutschland und seitdem unterrichtet er verschiedene Tänze wie z.B. Salsa, Merengue, Bachata, Modern Dance, Hip - Hop, Jazz Dance ...
Durch seine einzigartige Form der Vermittlung, gelingt es Gustavo immer wieder, seine Schülerinnen und Schüler zu begeistern und ihnen Sicherheit beim Tanzen zu geben. Das Gefühl von Karibikurlaub ist garantiert!

Afrikanisches Trommeln

Montags, AnfängerInnen 19 – 20 Uhr ab 25.06. fortlaufend,
10 Termine Kosten: 56,- € erm. 48,- €
Montags, Mittelstufe 20 – 21:30 Uhr ab 25.06 fortlaufend,
10 Termine Kosten: 83,- € erm. 70,- €

Auf der Basis westafrikanischer Trommelrhythmen und -techniken werden einfache Übungen allmählich zu einem Rhythmusgeflecht verwoben. Die Kurse werden von Jörg Sellmeyer geleitet, der seit 1975 Schlagzeuger ist und sich seit 1985 intensiv mit afrikanischen und orientalischen Rhythmen beschäftigt.

Box- und Fitnessstraining

Montags, 17:30 – 19:30 Uhr fortlaufend, ab 14 Jahre
Mittwochs, 15 – 17 Uhr fortlaufend ab 14 Jahre

Dieses Sportangebot umfasst sowohl die klassische Boxausbildung mit Gerätetraining, Boxschule und Sparringskämpfen als auch ein umfassendes Fitnessstraining. Das Sportangebot richtet sich gleichermaßen an Anfänger als auch an Teilnehmer mit Boxerfahrung.



Fitness

Vinyasa Power Yoga Montags, 13.08. - 24.09., 16 – 17 Uhr 7 Termine 24,50 €
Vinyasa Power Yoga ist für den modernen westlichen Menschen der heutigen Zeit kreiert worden. Er vermag es, die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik zu schlagen.
Bauch Beine Po 15.08. - 26.09., 17:30 – 18:15 Uhr 7 Termine 24,50 €
Ein effektives motivierendes Kraftausdauertraining, in dem besonders Bauch, Beine und Po, aber auch Rücken, Arme und Schultern gezielt gekräftigt werden. Muskulatur und Bindegewebe werden gestrafft, die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen vorgebeugt. Spürt diese positive Veränderung schon nach kurzer Zeit.
Bodyworkout 15.08. - 26.09., 18:30 – 19:15 Uhr 7 Termine 24,50 €

Dieses Workout trifft mit gezielten Übungen alle wichtigen Muskelgruppen und verhilft so zu einem wohlgeformten und kräftigen Körper. Es werden verschiedene Schwerpunkte wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gesetzt. Dieses Rundum-Training mit oder ohne Zusatzgeräte garantiert Spaß an der Bewegung und eine verbesserte Körperspannung.

ÜBERRASCHUNGSFILM

Di. 10.07. 17-19 Uhr, ab 6 Jahre
Altersempfehlung: FSK 0/BJF ab 6 Jahre
Animationsfilm, 85 Minuten

Wenn ihr wissen wollt, welcher Film gezeigt wird, schaut bei uns vorbei und fragt nach. Oder ihr könnt mit folgenden Hinweisen etwas anfangen und wisst Bescheid:
Ein Klassiker in Filmversion. Das unschlagbare Bienenkinder-Duo ist unterwegs. Ein treuer Freund begleitet die Biene, die ich meine, stets bei ihren Abenteuern.

Di. 17.07. 17-19 Uhr, ab 6 Jahre
Altersempfehlung: FSK ab 0/ B/JF ab 6 Jahre
Spielfilm, 100 Minuten

Wenn ihr wissen wollt, welcher Film gezeigt wird, schaut bei uns vorbei und fragt nach. Oder ihr könnt mit folgenden Hinweisen etwas anfangen und wisst Bescheid:
Ein Fisch-Vater geht zusammen mit einer vergesslichen Fisch-Dame auf die Suche nach seinem entführten Sohn und erlebt dabei unzählige Abenteuer. Wie heißt der Fisch, der gefunden werden soll?

Di. 24.07. 17-19 Uhr, ab 8 Jahre
Altersempfehlung: FSK ab 6/ B/JF ab 8 Jahre
Spielfilm, 99 Minuten

Wenn ihr wissen wollt, welcher Film gezeigt wird, schaut bei uns vorbei und fragt nach. Oder ihr könnt mit folgenden Hinweisen etwas anfangen und wisst Bescheid:
Fünf Jahre nachdem zwei unzertrennliche Freunde Wikinger und Drachen auf einer Insel zusammengeführt haben und Friede eingekehrt ist, stehen die beiden vor einer neuen Herausforderung.

Di. 31.07. 17 – 19 Uhr,
Altersempfehlung: FSK ab 0/ B/JF ab 8 Jahre
Spielfilm, 110 Minuten

Wenn ihr wissen wollt, welcher Film gezeigt wird, schaut bei uns vorbei und fragt nach. Oder ihr könnt mit folgenden Hinweisen etwas anfangen und wisst Bescheid:
Im Gegensatz zum Rest seiner Familie ist diese Ratte ein Feinschmecker und hat keine Lust auf Essen aus dem Müll. Der Zufall treibt sie in die Küche eines 5-Sterne-Kochs. Dort freundet er sich mit einem Küchenjungen an und erlebt mit ihm zusammen einige Abenteuer.

SPECIALS



Tonstudio HdJ
Termine nach Absprache, kostenlos
In unserem Tonstudio bieten wir Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Songs in entspannter aber produktiver Atmosphäre aufzunehmen.

Filmangebot für Jugendliche & junge Erwachsene

Projekte & Termine nach Absprache. Ab 14 Jahre
Wenn ihr Unterstützung bei Filmprojekten aller Art braucht – sei es schulisch oder privat –, dann meldet euch bei uns. Fragt einfach nach Marius Schott

DJ-Forum

Auflegen lernen mit Profi-DJs! Mittwochs, ab 10.01. fortlaufend (nicht in den Ferien) 19 – ca. 21:30 Uhr, wöchentlich in der Disco ab 14 Jahre, kostenlos



Mädels in Action – ab 10 Jahren

Die Action startet wieder nach den Sommerferien, dann gibt es auch weitere Infos in unserem „Mädels in Action“ Flyer, online oder im HdJ



Initiativen

Montag **OSC-Mavericks** ab 19 Uhr
terre des hommes jeden 1.+3. Mo. im Monat, 20 Uhr
amnesty international (ai) 19 Uhr **Osnabrücker Trachtenkreis** 20 Uhr
Dienstag **Club Umnitschka** 15 Uhr
Mittwoch **Friedensaktionsbündnis** 19 Uhr **JUSOS** 20 Uhr
Donnerstag **AFS** jeden 1. Do im Monat, 17 Uhr **OSC-Mavericks** ab 19 Uhr
ArbeiterKind.de jeden 1. Do im Monat, 19:30 Uhr

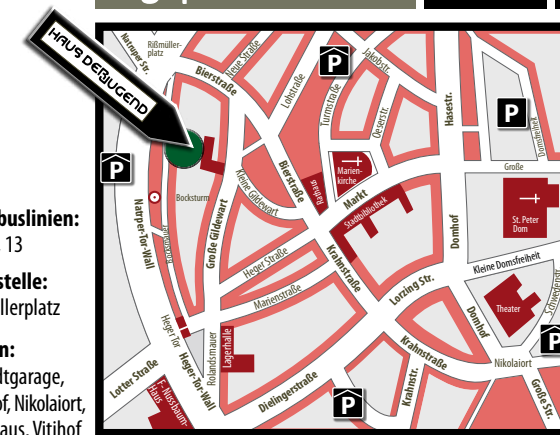
HAUS DER JUGEND

Öffnungszeiten in den Sommerferien

Haus der Jugend Mo – Fr 9 – 19 Uhr (bei Veranstaltungen nach Bedarf)
Café im Foyer Mo – Fr 14:30 – 19 Uhr
Büro 28.06. – 20.07. Mo – Do 9 – 13 Uhr & 14 – 18 und Fr 9 – 12 Uhr
23.07. – 08.08. Mo – Fr 9 – 12 Uhr & Do 14 – 17 Uhr
Haus der Jugend, Große Gildewart 6 – 9, 49074 Osnabrück
Tel: 0541 - 323 - 41 78, Fax: 0541 - 25 95 97
www.hausderjugend-os.de eMail: hdj@osnabrueck.de

Weitere städtische Einrichtungen und freie Träger im **HAUS DER JUGEND**
Koordinierungsstelle Schulverweigerung Tel: 0541 323 - 2063
Kinder- und Jugendbüro Tel: 0541 323 - 3440
www.kinderundjugendbuero-os.de
Forum Osnabrück für Kultur und Soziales e.V. Tel: 0541 28956
www.fokus-os.de
Musikbüro Osnabrück e.V. Tel: 0541 770 723 81
info@musikbuero.net, www.musikbuero.net
Mütterzentrum e.V. Tel: 0541 22210
www.muetterzentrum-osnabrueck.de
Ostensibles e.V. www.ostensibles.org Tel: 0541 345 00 375

Lageplan



Stadtbuslinien: 11, 12, 13
Haltestelle: Reißmüllerplatz
Parken: Altstadtgarage, Domhof, Nikolaiort, Stadthaus, Vitihof

HAUS DER JUGEND

Entdecke die Vielfalt

Juli
2018



11. Juli
die becker & Frau SIERP