

Tango

Montags, **M2 F20**
 5. Nov. - 17. Dez. 2018
 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 verruchter Tanz im Rotlichtmilieu der argentinischen Hauptstadt. Später wurde er in Europa als „Standard-tango“ domestiziert.

Salsa



AnfängerInnen 15.10. - 03.12.
 Montags
 8 Termine; 64,- €, erm. 56,- € 19:00 – 20:30 Uhr
Mittelstufe I 15.10. - 03.12.
 Montags
 8 Termine; 64,- €, erm. 56,- € 20:30 – 22:00 Uhr
Mittelstufe II 16.10. - 04.12.
 Dienstags
 8 Termine; 64,- €, erm. 56,- € 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 29.10. fortlaufend,
 10 Termine Kosten: 56,- € erm. 48,- €
 Montags, Mittelstufe 20 – 21:30 Uhr ab 29.10 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, 15.10. – 17.12., 16 – 17 Uhr
 10 Termine 35,- €
 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 17.10. – 19.12. (außer 31.10.), 17:30 – 18:15 Uhr 9 Termine 31,50 €
 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 17.10. – 19.12. (außer 31.10.), 18:30 – 19:15 Uhr 9 Termine 31,50 €
 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.

MEDIEN

Die Kurse finden nicht in den Ferien oder an gesetzlichen Feiertagen Niedersachsens statt!

Web Club am Dienstag

Dienstags, ab 14.08., fortlaufend, 16 – 18 Uhr
 8 – 12 Jahre, Kostenlos. Bitte meldet euch vorher an.
 Raus aus der Schule und erst mal zum Web-Club. YouTube-Videos austauschen, gemeinsam Games zocken und und und ...

PC-Spielebauer

Donnerstags, 23.08. - 13.12., 18 - 20 Uhr
 Kosten: 30,- € (15 Termine), ab 10 Jahre Bitte meldet euch vorher an.
 Einführung in eine Programmiersprache. Das Ziel des Kurses ist es, ein eigenes kleines Computerspiel zu programmieren. Englischgrundkenntnisse sind vorteilhaft.



Internet-Café

Donnerstags, fortlaufend 20 – 22 Uhr,
 Kostenlos. Ohne Anmeldung
 Internet, E-Mail, in Ruhe Recherchieren, falls Fragen aufkommen, erhaltet ihr von uns Unterstützung.

Web Club am Freitag

Freitags, ab 10.08. fortlaufend, 16 – 18 Uhr Ab 12 Jahre.
 Kostenlos. Ohne Anmeldung. Einstieg jederzeit möglich.
 Raus aus der Schule - rein ins Wochenende und erst mal zum Web-Club. YouTube-Videos austauschen, gemeinsam Games zocken und und und ...

Fotokurs für Jugendliche

Freitags, ab 24.08. – 14.12., fortlaufend, 14:30 – 16 Uhr
 ab 8 Jahre, Kostenlos. Bitte meldet euch vorher an.
 Von Portraits bis hin zu Landschaften, Details zu Panoramen. Draußen und drinnen. Der Kurs bietet einen Einstieg in die Welt der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung. Eine eigene Kamera ist nicht erforderlich, aber von Vorteil.

Trading Card Games - Der Treff

Freitags, ab 17.08., fortlaufend, 14 – 15:30 Uhr, ab 8 Jahre, ohne Anmeldung. Kostenlos
 Der Treff für alle Trading Card Game Fans. Populäre Sammelkartenspiele wie Yu-Gi-Oh! und Pokemon stehen hier im Vordergrund. Aber auch Anhänger anderer Formate sind hier herzlich willkommen.

Reporterkids

Freitags, 18 – 20 Uhr fortlaufend
 Ab 7 Jahren. Kostenlos. Ohne Anmeldung. Einstieg jederzeit möglich.
 Werde Reporter fürs Internet - Leute befragen, schreiben, fotografieren, filmen und vieles mehr.

SPECIALS



Tonstudio HdJ

Termine nach Absprache, kostenlos
 Egal ob du Rapst, Singst, Beats und/ oder Loops produzieren möchtest oder gar mit deiner ganzen Band aufschlägst. In unserem neuen Tonstudio hast du alle Möglichkeiten, in einer entspannten Atmosphäre deine Ideen aufzunehmen und zu bearbeiten. Mit fachkundiger Unterstützung und professionellem Equipment unterstützen wir gerne deine, bzw. eure Kreativität.
 Weiter besteht die Möglichkeit, im Haus der Jugend zu deiner Musik ein Video zu produzieren oder deine gedrehten Filme nachzuvertonen.
 Kontakt: tonstudio@hausderjugend-os.de

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

Mädels in Action – ab 10 Jahren

Weitere Infos findet ihr in unserem „Mädels in Action“ Flyer, online oder im HdJ
“Mit Girlpower durch die Zeit”
Die Schnitzeljagd mit dem Smartphone
 Samstag, 06.10.2018, 15 – 17 Uhr
 Wir erkunden Osnabrück mit dem Smartphone – auf den Spuren bekannter und unbekannter Osnabrücker Frauen. Wir lernen zum Beispiel Anna Amelung kennen, die im 16. Jahrhundert am Markt gelebt hat. Ein Smartphone kann gerne mitgebracht werden, ist aber keine Voraussetzung. **Treffpunkt: Haus der Jugend Osnabrück**



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 **JUSOS** jeden 1. Di im Monat, 20 Uhr
- Mittwoch **ArbeiterKind.de** jeden 1. Mi im Monat, 18 Uhr
Friedensaktionsbündnis 19 Uhr
- Donnerstag **AFS** jeden 1. Do im Monat, 17 Uhr **OSC-Mavericks** ab 19 Uhr

HAUS DER JUGEND

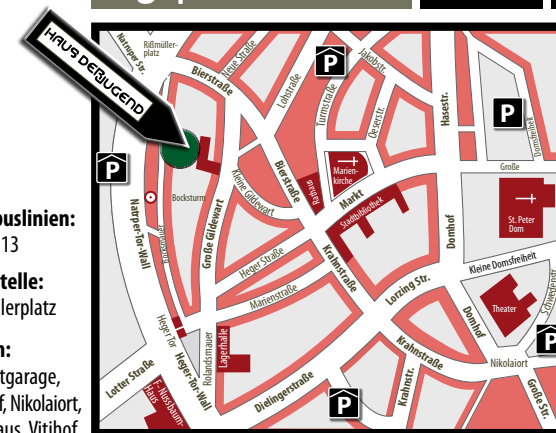
Öffnungszeiten

Haus der Jugend Mo – Fr 9 – 22 Uhr (bei Veranstaltungen nach Bedarf)
 Café im Foyer Mo – Fr 14:30 – 20:30 Uhr
 Büro Mo – Do 11 – 13, 14 – 17 Uhr und Fr 11 – 14 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:
 Rißmüllerplatz
Parken:
 Altstadtgarage,
 Domhof, Nikolaiort,
 Stadthaus, Vitihof

HAUS DER JUGEND

Entdecke die Vielfalt

OKT
 2018



26. Oktober
métro blue
 the HiFi Orchestra -
 Joachim Raffel
 New Large Ensemble