

Tango 7 Termine, Kosten: 99,- € erm. 70,- €
Montags, 20.02. – 03.04.

Tango Late-night Kurs für Anfänger
von 21:00 – 22:30 Uhr

Fortgeschrittene

M2 von 18:00 – 19:30 Uhr
F17 von 19:30 – 21:00 Uhr

Leitung: Ralf Brand
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 „Standardtango“ domestiziert. Anmeldung unter Tel.: 0541 / 66 88 364



Salsa 10 Termine 70 € erm. 60 €



Montags 16.01. – 20.03.
AnfängerInnen 19:30 – 21:00 Uhr
Dienstags 17.01. – 21.03.
Fortgeschrittene 20:00 – 21:30 Uhr
Mittwochs 18.01. – 22.03.
Mittelstufe 19:30 – 21:00 Uhr

Gustavo Pelegrino Cascareta 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

10 Termine Kosten: 56,- € erm. 48,- €
Montags, AnfängerInnen 19 – 20 Uhr ab 16.01. – 20.03.

10 Termine Kosten: 83,- € erm. 70,- €
Montags, Mittelstufe 20 – 21:30 Uhr ab 06.02. – 03.04.

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 Gerätertraining, 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, 16 – 17 Uhr, 16.01. – 03.04. 12 Termine 42,- €

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.

Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Abläufe sind so modifiziert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Von einfachen bis komplexen und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Vinyasa Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche wie emotionale Blockaden.

Bauch-Beine-Po Mittwochs, 17:30 – 18:15 Uhr, 11.01. – 05.04. 13 Termine 32,50 €

Im Kurs für Bauch-Beine-Po werden durch gezieltes Krafttraining und leichte Konditionsübungen Bauch, Beine und Po in Form gebracht.

Body-Mix Mittwochs, 18:30 – 19:15 Uhr, 11.01. – 05.04. 13 Termine 32,50 €

Für eine gute Figur wird durch gezieltes Muskeltraining der Körper gestrafft.



MEDIEN

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

Web Club am Dienstag

Dienstags, ab 17.01., 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, ab 02.02. – 06.04. 18 – 20 Uhr

Kosten: 20,- € (10 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, ab 12.01. 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 20.01. 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, 20.01. 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.

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.

DJ-Forum

Auflegen lernen mit Profi-DJs!
Mittwochs 19 – ca. 21:30 Uhr, wöchentlich in der Disco
ab 14 Jahre, kostenlos



SPECIALS

Irgendwas mit Musik - „Ob Rap oder Gesang, hier gehts lang!“

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

Mädels in Action

Am 2. Samstag im Monat. Starttermin: 28.1. (Zeugnisferien!)
10:30 – 14 Uhr. Bitte meldet euch vorher an.

Am 2. Samstag in jedem Monat ist Mädchenzeit im Haus der Jugend! Wir wollen mit euch kreativ sein, kleine Leckereien zaubern, zwischendurch mal einen Ausflug machen und dabei viel Spaß haben! Also nehmt eure beste Freundin mit und kommt vorbei! Näheres erfahrt ihr in unseren Monats- und Zeugnisferienflyern!

Familienfahrt: Fahrt ins Tropenschwimmbad Aqua Mundo

Samstag, 25.02.17, 3 – 12 Jahre: 13€, ab 13 Jahre 18€

Im Aqua Mundo kann das spektakuläre Angebot genutzt werden - Wellenbad, Wildwasserbahn, Thermenbecken! Die Wasserwelt des großen Schwimmbads ist einzigartig: Kinderspaßbad, Drachenfelsen, Wildwasserbahn sorgen hier für Action. Doch genauso lädt die schöne Atmosphäre einer tropischen Wasser- und Erlebniswelt ein zum Kraft tanken und Entspannen. In Kooperation mit dem Jugendzentrum WestWerk.

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** 16 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

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

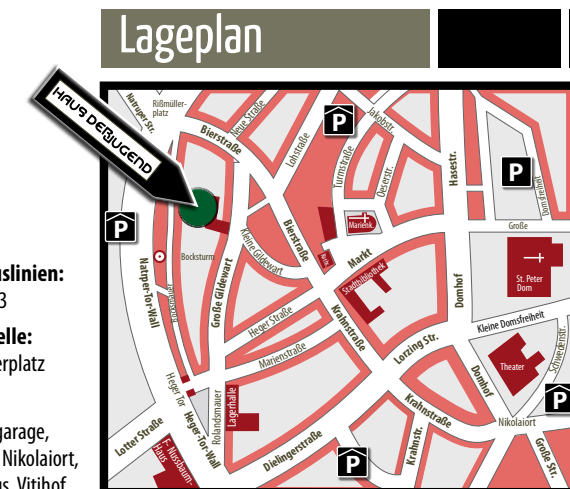
Kinder- und Jugendbüro Tel: 0541 323 - 3440
www.kinderundjugendbuero-os.de

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



Stadtbuslinien:
11, 12, 13

Haltestelle:
Rißmüllerplatz

Parken:
Altstadtgarage,
Domhof, Nikolaiort,
Stadthaus, Vitihof

HAUS DER JUGEND

Entdecke die Vielfalt



7. Januar
Roy Frank Orchestra
„Swing ist Trumpf“