

HAUS DER JUGEND

Entdecke die Vielfalt

Dez
2020

#wirsindfüreuchda



Mi	Die Feuerzangenbowle D 1944, Regie: Helmut Weiss mit Heinz Rühmann Veranstaltende: Film- und Bildungsinitiative e.V.	Filmveranstaltungen	
Fr	Rock in der Region 2020: Vorentscheid	Bandcontest	
Sa	Rock in der Region 2020: Das Finale	Bandcontest	
Di Mi	The Ostensibles	deutschsprachiges Theater	
Sa So	ChristmasGALA	Musical	
Di Mi Do	Die angefahrenen Schulkinder	Konzert	

OHNE
KUNST &
KULTUR
WIRD'S
STILL

Tango

Montags, 08.02. - 22.03.2021
(7 Termine)

M2 18.00 - 19.30 Uhr

Kosten: 105,- € | erm. 70,- €
Kursleitung: Ralf BrandAnmeldung 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.

Box- und Fitnessstraining

Montags, 18:30 - 20:00 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*innen als auch an Teilnehmende mit Boxerfahrung.



Fitness

11 Termine 38,50 €

Bauch Beine Po Mittwochs 13.01. - 24.03.2021, 17:30 - 18:15 Uhr

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 Mittwochs 13.01. - 24.03.2021, 18:30 - 19:15 Uhr
11 Termine 38,50 €

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.

Kickboxen

Mittwochs 13.01. - 24.03.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Turnhalle Schule an der Rolandsmauer, Rolandsmauer 4-6, 49074 Osnabrück

Anmeldung über das Haus der Jugend erforderlich!

In der Kampfsportart Kickboxing vereinen sich Hand- und Fußtechniken der traditionellen Kampfsportarten (Karate und Taekwondo) mit dem konventionellen Boxen. Das Kickboxen bietet daher eine spannende und abwechslungsreiche Technikvielfalt, die ein effektives Training für den gesamten Körper in Bezug auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit verspricht.

Deshalb ist das Training sehr motivierend, egal ob Erfahrung im Kickboxen besteht, oder ganz neu begonnen wird. Kickbox-Erfahrene erhalten bei mir ein „Feintuning“. Sowohl fitnessambitionierte als auch wettkampforientierte Teilnehmende auf verschiedenen Leveln kommen hier auf ihre Kosten.

Um an diesem Kurs teilzunehmen, werden eigene Boxhandschuhe benötigt (10 Unzen aufwärts). Bandagen und Mundschutz werden zur eigenen Sicherheit empfohlen. Ich freu mich auf euch! Eure Trainerin Anke

Kosten für 11 Termine: 121,- €
Ermäßigt (Schülerinnen & Schüler, Studierende, Auszubildende): 88,- €

Salsa

Anfängerinnen:
Montags, 08.02. - 22.03.2021
7 Termine: 56,- € erm. 49,- €
19:30 - 21:00 UhrMittelstufe:
Dienstags, 09.02. - 23.03.2021
7 Termine: 56,- € erm. 49,- €
19:30 - 21:00 Uhr

Gustavo Pellegrino 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!

Aufgrund der andauernden Corona-Pandemie mussten im Haus der Jugend viele Veranstaltungen entfallen.

Kunstschaffende Menschen, die auf die Einnahmen der Veranstaltungen angewiesen wären, stehen im Regen.

Unterstützt diese bunte Branche und deren kulturelle Vielfalt. **Denn ohne KUNST und Kultur wird's still.**

Weitere Infos unter

www.ohnekunstundkulturwirdsstill.de

und

www.alarmstuferot.org

#alarmstuferosnabrueck

#alarmstuferot

#osnabruecksiehtrot

KURSE UND KREATIVGRUPPEN

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

Für alle Angebote der Kinder- und Jugendarbeit ist eine Anmeldung Pflicht! Während der Angebote tragen Teilnehmende und Anleitende einen Mund-Nasen-Schutz!

Montags: Kurse & Offene Angebote

Mmmmmh lecker!
Montags, fortlaufend, 16:30 - 18:30 Uhr
Ab 10 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Im Moment ausgesetzt. Weitere Infos über hdj@osnabrueck.de oder 0541 - 323 4178

Offenes Atelier
Montags, fortlaufend, 16 - 19 Uhr | Ab 10 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Ob Malen, Zeichnen, Nähen, Basteln, Drucken, Collagieren oder Plastizieren - ob in der Gruppe oder alleine - in unserer offenen Werkstatt hast du die Möglichkeit, dich künstlerisch auszuprobieren und eigene Projekte und Ideen in die Tat umzusetzen. Komm vorbei, wir freuen uns auf dich!

Box- und Fitnessstraining
Montags, fortlaufend, 18:30 - 20:00 Uhr
Ab 14 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Dieses Sportangebot umfasst sowohl die klassische Boxausbildung mit Gerätetraining, Boxschule und Sparringskämpfen als auch ein umfassendes Fitnessstraining. Das Sportangebot richtet sich gleichermaßen an Anfänger- und Teilnehmer*innen mit Boxerfahrung.

Kinder-Musical
Montags, ab 26.10., 17 - 19 Uhr | Ab 10 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Egal ob Tanz, Schauspiel oder Gesang - wir haben gemeinsam Spaß und erarbeiten ein Stück, dass wir auf der Bühne des Haus der Jugend aufführen. Eine Musicaldarstellerin unterstützt euch dabei, sodass alle mitmachen können und das übernehmen, wozu sie Lust haben. Keine Angst, auch in der jetzigen Situation können wir den Kurs sicher durchführen!

Dienstags: Kurse & Offene Angebote

Live Escape Room
Dienstags, zwischen 15 & 18 Uhr | Angebot für eine Stunde buchbar | Ab 10 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung
Immer dienstags ab 15 Uhr habt ihr die Möglichkeit, für eine Stunde unseren Escape Room zu spielen. Stürzt euch in das Abenteuer und taucht in die magische Welt von Harry Potter ein. Helft Dumbledore dabei, den dunkelsten Magier aller Zeiten zu besiegen und sucht dafür in Hagrids Hütte nach Hinweisen, um die Rätsel zu lösen und alle Horkruxe zu finden!

Erprobe deine Stimme - Gesangscoaching

Dienstags, fortlaufend, 16:30 - 17:30 Uhr
Ab 10 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Du singst gerne und möchtest lernen, wie du deine Stimme noch besser einsetzen kannst? Dann komm vorbei zu unserem Gesangscoaching. Gemeinsam probieren wir aus, was unsere Stimme alles kann und singen bekannte Songs nach.

media.labs: Gaming
Dienstags, fortlaufend, 16 - 18 Uhr | Ab 8 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Im Gamingangebot des media.labs steht euch leistungsstarke Hardware zur Verfügung um eure Lieblingsspiele alleine oder in der Gruppe zu zocken. Außerdem habt ihr die Möglichkeit, euch in Sachen YouTube-Videos und Memes, auf den neuesten Stand zu bringen.

Hip Hop Freestyle
Dienstags, fortlaufend, 17 - 19 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Offene Trainingsmöglichkeiten für alle Leute, die sich für urbane Tanzstile wie Hip Hop und Breakdance begeistern. Dies ist kein klassischer Kurs, der von einem Trainer angeleitet wird, jedoch sind auch Anfänger*innen herzlich willkommen. Ein Ansprechpartner wird dennoch vor Ort sein und euch in der tänzerischen Entwicklung begleiten.

Mittwochs: Kurse & Offene Angebote

Box- und Fitnessstraining
Mittwochs, fortlaufend, 15 - 17 Uhr
Ab 14 Jahre | Kostenlos | Ohne Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich (siehe montags)

HdJ Tonstudio
Mittwochs, fortlaufend
8 - 21 Jahre | Kostenlos | Kontakt: tonstudio@hausderjugend-os.de | Einstieg jederzeit möglich
Egal ob ihr rappt, singt, Hörspiele oder Beats produzieren oder eine Band recorden möchtet. In unserem Tonstudio habt ihr alle Möglichkeiten, in einer entspannten Atmosphäre Ideen aufzunehmen und zu bearbeiten.

Jugend zockt!
Mittwochs, fortlaufend, 16 - 18 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung
Hier habt ihr die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen in die Welt der Ü12 PC- und Konsolenspiele einzutauchen.

KickerKids
Mittwochs, fortlaufend, 18 - 20 Uhr
12 - 18 Jahre | 1,50 € pro Termin | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Trickshots, Pässe, Bandenschüsse usw. können hier von den Besten der Besten aus Osnabrück gelernt werden. Lieber als Torwart oder Stürmer, lieber im Einzel oder Doppel? Beim „Kickern“ gibt es viele Möglichkeiten. Mit viel Training kannst du dir vielleicht den nächsten Stadtmeistertitel sichern. Dieses Angebot ist eine Kooperation mit den Mavericks, der Tischfußballabteilung des Osnabrücker Sportclubs. Mehr Infos auch unter www.osc-mavericks.de

Tricking
Mittwochs, fortlaufend, 19:30 - 21:30 Uhr
Ab 14 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Treffpunkt: Turnhalle Schule an der Rolandsmauer
Tricking wurde aus verschiedenen Kampfsportarten, Akrobatik sowie Breakdance entwickelt. In einem freien Trainingskonzept kannst du kreativ werden und lernst, unterschiedliche Bewegungsabläufe miteinander zu verknüpfen. Vorerfahrungen wie Vor- und Rückwärtssalto, auf Trampolinen, bestenfalls auf dem Boden werden empfohlen.

Kickboxen
Mittwochs 13.01. - 24.03.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Ab 15 Jahre | Mit Anmeldung | Ort: Turnhalle Schule an der Rolandsmauer | (weitere Infos siehe 18plus)
Kosten für 11 Termine: 121,- € Ermäßigt (Schülerinnen & Schüler, Studierende, Auszubildende): 88,- €

Donnerstags: Kurse & Offene Angebote

Kleines Atelier
Donnerstags, fortlaufend, 14:30 - 16:00 Uhr
6 - 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Ob Malen, Zeichnen, Nähen, Basteln, Drucken, Collagieren oder Plastizieren - ob in der Gruppe oder alleine - in unserer offenen Werkstatt hast du die Möglichkeit, dich künstlerisch auszuprobieren und eigene Projekte und Ideen in die Tat umzusetzen. Komm vorbei, wir freuen uns auf dich!

Großes Atelier
Donnerstags, fortlaufend, 16 - 18 Uhr
Ab 13 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich

Holzwerkstatt
Donnerstags, fortlaufend, 16 - 18 Uhr
8 - 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Hier fallen Späne, egal ob durch Hobeln oder Sägen. Es wird geschraubt und gehämmert. Arbeite an deinen Ideen oder lasse dich einfach inspirieren. Bei der Verwirklichung steht dir eine gelernte Tischlermeisterin gerne zur Seite.

Theaterkurs
Donnerstags, ab 05.11., 15 - 17 Uhr | Ab 10 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung
Steht ihr gerne im Rampenlicht und wollt in den Genuss von tosendem Applaus kommen? Dann meldet euch an beim Theaterkurs und bringt mit uns das beste Stück des Jahres auf die Bühne!

Töpfern
Donnerstags, 29.10.-10.12., 16 - 17:30 | 18,20 Euro (7 Termine) | Ab 7 Jahre | Mit Anmeldung
Ton ist ein tolles Material - es macht Spaß, mit dieser Masse, die sich etwas wie Knete oder feuchte Erde anfühlt, umzugehen. Ihr lernst, wie man ein Gefäß macht oder wie man etwa ein Haus, Vogel, Auto, Banane oder Monster modelliert - was ihr gern schon immer machen wolltet. Farblich glasiert sehen eure Ergebnisse dann noch mal toller aus.

PC-Spielebauer
Donnerstags, 27.08. - 17.12., 18 - 20 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung
Einführung in eine Programmiersprache. Das Ziel des Kurses ist es, ein eigenes kleines Computerspiel zu programmieren. Englischgrundkenntnisse sind vorteilhaft.

Hip Hop Freestyle
Donnerstags, fortlaufend, 18 - 22 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich (siehe dienstags)

Freitags: media.lab@Offener Jugendtreff
Freitags, fortlaufend, 14 - 18 Uhr | 12 - 18 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Endlich Wochenende! FOKUS e.V. und das Haus der Jugend bieten euch ein multimediales Freizeitprogramm im Rahmen des Offenen Jugendtreffs. Ob analog beim Schach oder digital - hier ist Gaming in allen Facetten möglich. Ihr könnt aber auch als Comic- und Mangazeichner*innen künstlerisch aktiv werden, indem ihr zu Stift & Papier oder Stift & Tablet greift. Außerdem habt ihr die Möglichkeit, euch am Spiele- und Bücherschrank des media.labs zu bedienen und die Füße hochzulegen. Wer um 18 Uhr dann noch Lust hat, ist auch herzlich bei den reporterkids eingeladen, um journalistisch zu arbeiten.

media.labs: Gaming
Freitags, fortlaufend, 16 - 18 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Im Gamingangebot des media.labs steht euch leistungsstarke Hardware zur Verfügung um eure Lieblingsspiele alleine oder in der Gruppe zu zocken. Außerdem habt ihr die Möglichkeit, euch in Sachen YouTube-Videos und Memes, auf den neuesten Stand zu bringen.

Pen & Paper & mehr
Freitags, fortlaufend, 16 - 21 Uhr
Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich | Pen & Paper jeden 1. & 3. Freitag im Monat
Ihr wollt immer schon Teil eines Rollenspiels sein? Heute wollen wir mit euch Pen and Paper spielen. Pen and Paper sind Rollenspiele wie „Dungeon and Dragons“, bei dem die Mitwirkenden fiktive Rollen einnehmen und gemeinsam durch Erzählen ein Abenteuer erleben. Man kennt es aus dem Fernsehen oder dem Netz unter anderem von Rocket Beans TV, Stranger Things oder Critical Role.

Analog und digital Art - Comic, Manga & mehr
Freitags, fortlaufend, 16 - 18 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Yugi Muto, Pikachu, Bart Simpson und Spiderman könnten unterschiedlicher nicht sein. Dennoch haben sie etwas gemeinsam: sie wurden allesamt gezeichnet. Wie das geht, kannst du in diesem Kurs ausprobieren und dich beraten lassen. Wer weiß, vielleicht erschaffst du ja den nächsten Superhelden.

Schach
Freitags, fortlaufend, 16 - 18 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Hier können alle, die Lust haben, Schach spielen. Anfänger *innen wird Unterstützung durch eine Fachkraft geboten.

reporterkids
Freitags, fortlaufend, 18 - 20 Uhr | 8 -16 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Werde Reporter *in fürs Internet - befrage Leute, schreibe Berichte, fotografiere oder filme deine Story und vieles mehr.

diefeder.net
Freitags, fortlaufend, 17 - 20 Uhr | Ab 16 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich | Kontakt: kontakt@diefeder.net
„Die Feder ist mächtiger als das Schwert“ (Zitat aus Indiana Jones III)
diefeder.net ist ein selbstverwertetes Medienprojekt von jungen Menschen für junge Menschen. Medieninteressierte können hier eigene Artikel, Videos, Podcasts und vieles mehr über jedes beliebige Thema erstellen.

Mädchen in Action
Bitte Extra-Flyer beachten!

DIY - last minute Weihnachtsgeschenke
Samstag, 12.12.2020, 14 - 17 Uhr | Kostenlos | Mit Anmeldung

Weihnachtsspecial: Christmas Actionbound
Für die Adventszeit und die Weihnachtsferien haben wir noch etwas vorbereitet: Eine Schnitzeljagd durch die Altstadt und ein Weihnachtsquiz. Ladet euch auf eurem Smartphone die App „actionbound“ runter und scannt einen der QR Codes mit der App - schon könnt ihr losräteln und die Innenstadt erkunden! Viel Spaß

HAUS DER JUGEND

Öffnungszeiten

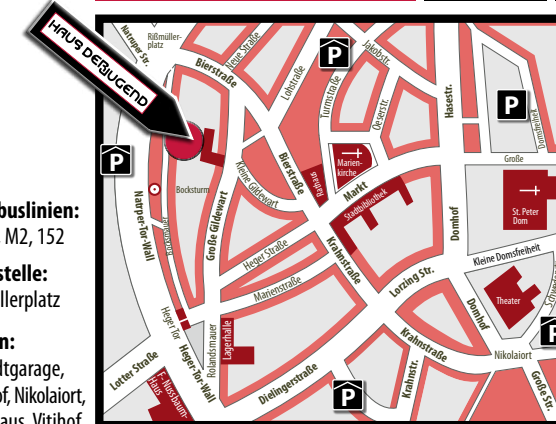
Haus der Jugend Mo – Fr 9 – 22 Uhr (bei Veranstaltungen nach Bedarf)
Café im Foyer Mo – Fr 14:30 – 20:30 Uhr
Büro Mo – Do 11 – 13, 14 – 17 Uhr und Fr 11 – 14 Uhr



Große Gildewart 6 – 9, 49074 Osnabrück
Tel: 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 Schulabsentismus mit Lernort Auszeit 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, 18, M2, 152
Haltestelle: Reißmüllerplatz
Parken: Altstadtgarage, Domhof, Nikolaiort, Stadthaus, Vitihof

Rufnummern bei Konflikten zuhause

Zuhause eskalieren die Konflikte? Sie sind von häuslicher Gewalt betroffen? Sie fragen sich, wie Sie Betroffenen helfen können? Unter folgenden Rufnummern finden Betroffene häuslicher Gewalt und ihr Umfeld kostenlos und anonym Hilfe und Beratung.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
0800 116 016
www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon Gewalt an Männern
0800 123 9900
www.maennerhilfetelefon.de

Hilfetelefon Schwangere in Not
0800 40 40 020
www.geburt-vertraulich.de

Nummer Gegen Kummer

Elterntelefon
0800 111 0550

Kinder- und Jugendtelefon
116 111
www.nummergegenkummer.de

Quelle: https://staerker-als-gewalt.de