

HAUS DER JUGEND
Entdecke die Vielfalt

Jan
2021

OHNE
KUNST &
KULTUR
WIRD'S
STILL

#alarmstuferosnabrueck

#alarmstuferot

#osnabruecksiehtrot

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

Tango

Montags, 08.02. - 22.03.2021
(7 Termine)

M2 18.00 - 19.30 Uhr

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

Box- und Fitnesstraining

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 Fitnesstraining. 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.

11 Termine 38,50 €

Bodyworkout Mittwochs 13.01. - 24.03.2021, 18:30 - 19:15 Uhr

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 Uhr

Mittelstufe:
Dienstags, 09.02. - 23.03.2021
7 Termine: 56,- € erm. 49,- €
19:30 - 21:00 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!

Buch-Party Im Sitzen

23.01.2021

mit Lesungen, Interviews und hoffentlich ein bisschen Spaß anlässlich der Erstveröffentlichung der Anthologie

Autorinnen und Autoren aus Osnabrück und dem Umland haben ihre Geschichten, Gedichte und Bilder zusammengetragen für diese wunderbare Anthologie. Alle Mitwirkenden an diesem Buch einschließlich dem Osnabrücker Quadratur-Verlag UG haben gerne auf ihr Honorar verzichtet, um den Osnabrücker Exil e. V. zu unterstützen. Pro verkauftem Buch erhält der Verein 2,00€.

Die Beiträge stammen von:

Hendrike Adriaensen
Kerstin Broszat
Naliandra Eichhorn
Elisabeth Ibing
Ulla Kalberg
Harald Keller
Anne Koch-Gosejacob
Sabine Kreinacke
Maximilian Longwitz
Aly Ra
Erich Maria Remarque
Tina Schick
Heiko Schulze
Akampita Steiner

Platzreservierungen unter Telefon: 0541-3234178
oder E-Mail: hj@osnabrueck.de
Eintritt frei, Spenden zu Gunsten des Exil-Vereins erwünscht!



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 ab 11.01., 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 ab 11.01., 16 - 19 Uhr | Ab 10 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich

Ob Malen, Zeichnen, Nähen, Basteln, Drucken, Collagieren oder Plastizieren - in der Gruppe oder alleine - in unserer offenen Werkstatt hast du die Möglichkeit, dich künstlerisch auszuprobieren und eigene Projekte & Ideen in die Tat umzusetzen. Komm vorbei, wir freuen uns auf dich!

Box- und Fitnesstraining

Montags, fortlaufend ab 11.01., 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 Fitnesstraining. Das Sportangebot richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Teilnehmende mit Boxerfahrung.

Dienstags: Kurse & Offene Angebote

Live Escape Room

Dienstags, ab 12.01., 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!

Live Escape Room Kurs

Dienstags, ab 12.01., 16 - 18 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung

In diesem Kurs werden wir zunächst unseren hauseigenen Live Escape Room ausprobieren. Wir sammeln eigene Ideen, erstellen Rätsel und überlegen uns eine eigene Story. In diesem Kurs soll das Rätsel nicht nur in einem einzelnen Raum stattfinden, sondern wir wollen die Bocksmauer in ein Adventure House verwandeln, sodass alle Kinder und Jugendliche diese Rätsel an den Jugendkulturtagen spielen können.

media.labs: Gaming

Dienstags, fortlaufend ab 12.01., 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.

Erprobe deine Stimme - Gesangscoaching

Dienstags, fortlaufend ab 12.01., 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? Gemeinsam probieren wir aus, was unsere Stimme alles kann und singen bekannte Songs nach. Wer Bock hat, kann den geübten Song im Anschluss bei unserem GesangsRecording aufnehmen.

HdJ Tonstudio - Gesangsrecording

Dienstag, fortlaufend ab 13.01., 17:30-19:30

8-21 Jahre | Kostenlos | Kontakt: tonstudio@hausderjugend-os.de | 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 ab 12.01., 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 Fitnesstraining

Mittwochs, fortlaufend ab 13.01., 15 - 17 Uhr

Ab 14 Jahre | Kostenlos | Ohne Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich (siehe montags)
Dieses Sportangebot umfasst sowohl die klassische Boxausbildung mit Gerätetraining, Boxschule und Sparringskämpfen als auch ein umfassendes Fitnesstraining. Das Sportangebot richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Teilnehmende mit Boxerfahrung.

HdJ Tonstudio - Raprecording

Mitwochs, fortlaufend ab 13.01., 17:30 - 19:30

8 - 21 Jahre | Kostenlos | Kontakt: tonstudio@hausderjugend-os.de | Einstieg jederzeit möglich
Mittwochs steht Rap im Mittelpunkt! In unserem Tonstudio habt ihr alle Möglichkeiten, in einer entspannten Atmosphäre Ideen aufzunehmen und zu bearbeiten. Mit fachkundiger Anleitung und professionellem Equipment unterstützen wir gerne eure Kreativität.

KickerKids

Mittwochs, fortlaufend ab 13.01., 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

Fit im Haus

Mittwochs, fortlaufend ab 13.01., 17:30 - 19 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung

Ihr wollt euch mal so richtig auspowern? Dann seid ihr bei „Fit im Haus“ genau richtig. Hier warten Ballsport, Individualsport, aber auch Fitness-Parcours und Zirkeltraining auf euch, um eure körperliche Fitness zu erproben. Also schmeißt euch in eure Sportklamotten und kommt vorbei! PS: Vergesst nicht, genügend zu trinken mitzunehmen.

Jugend zockt!

Mittwochs, fortlaufend ab 13.01., 16 - 18 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung

Hier könnt ihr mit Gleichaltrigen in die Welt der Ü12-PC- und Konsolenspiele eintauchen.

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 ab 14.01., 14:30 - 16:00 Uhr

6 - 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich (siehe Montags)

Großes Atelier

Donnerstags, fortlaufend ab 14.01., 16 - 18 Uhr

Ab 13 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich (siehe Montags)

Theaterkurs

Donnerstags, ab 14.01., 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 und bringt mit uns das beste Stück des Jahres auf die Bühne!

Holzwerkstatt

Donnerstags, fortlaufend ab 14.01., 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.

Töpfern

Donnerstags, 14.01. - 04.02. & 04.03. - 25.03. (8 Termine) 15.04. - 10.06. (8 Termine), 16 - 17:30 Uhr | Ab 7 Jahre | Kosten: 20,80€ (8 Termine) | Mit Anmeldung

Ton ist ein tolles Material - es macht Spass, mit dieser Masse, die sich etwas wie Knete oder feuchte Erde anfühlt, umzugehen. Ihr lernt, 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, 04.02. - 15.07., 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 ab 14.01., 18 - 22 Uhr | (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 Mangazeichnende 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 ab 15.01., 16 - 18 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich (siehe Dienstags)

Pen & Paper & mehr

Freitags, fortlaufend ab 15.01., 16 - 20 Uhr

Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich | Pen & Paper jeden 1. & 3. Freitag im Monat
Ihr wolltet 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 ab 15.01., 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 ab 15.01., 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 ab 15.01., 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 ab 15.01., 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!

Upcycling Börse

Samstag, 20.02.2020, 14 - 19 Uhr | Kostenlos | Ab 12 Jahre | Mit Anmeldung

Haus der Jugend Meeting

Jeder letzte Freitag im Monat, 18-20 Uhr

Ab 12 Jahre | Kostenlos | Kontakt: hdj@osnabrueck.de oder 0541 323 4178

Du willst im Haus der Jugend was verändern? Du willst was bewegen? Dann hast du hier die Möglichkeit, genau das zu tun. Die HdJ Meetings verleihen eurer Stimme Gewicht. Hier könnt ihr gemeinsam Ideen einbringen und Projekte umsetzen und mitentscheiden, wie sich das Haus der Jugend weiterentwickeln soll.

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

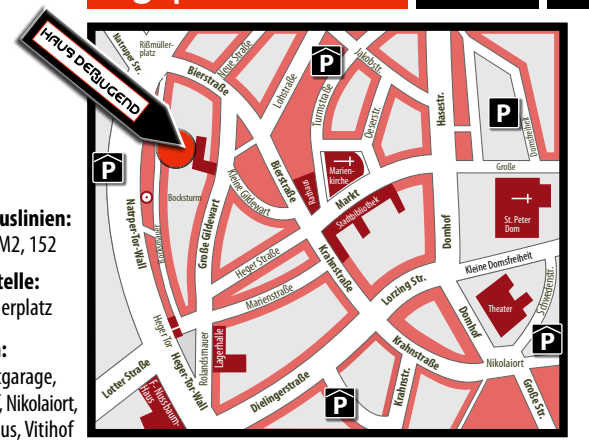
Forum Osnabrück für Kultur und Soziales e.V. Tel: 0541 9393 4510
www.fokus-os.de

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>