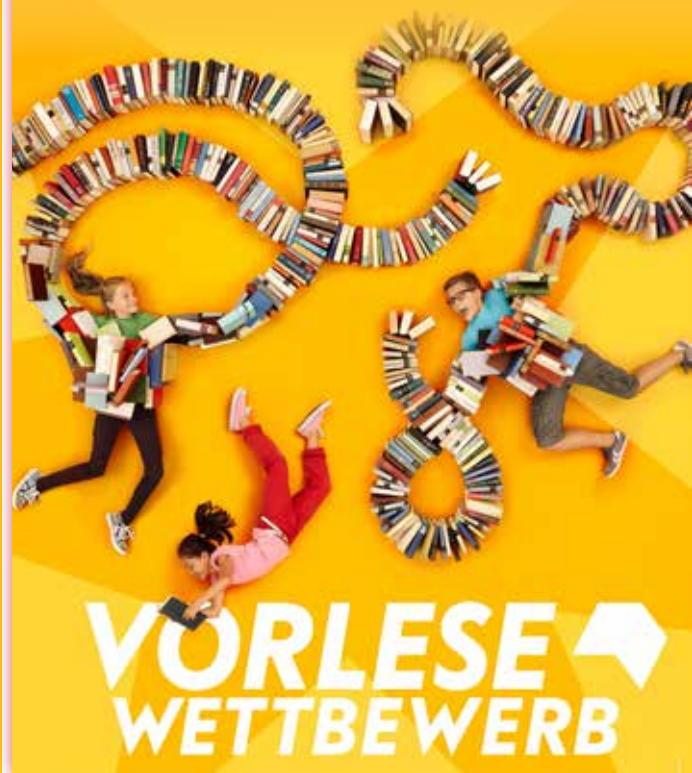


HAUS DER JUGEND
Entdecke die Vielfalt

Feb
2021



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.

#alarmstuferot

#osnabruecksiehtrot

#alarmstuferotosnabrueck

Weitere Infos unter:

www.alarmstuferot.org

und

www.ohnekunstundkulturwirdsstill.de

**OHNE
KUNST &
KULTUR
WIRD'S
STILL**

Tango



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 Fitnessstraining



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 (Online-Kurs)

11 Termine 38,50 €

Bauch Beine Po & Bodyworkout: Mittwochs, 13.01. – 24.03.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
Alle weiteren Informationen zur Teilnahme bei der Anmeldung

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.



Im Moment ausgesetzt.



Findet unter Einhaltung der Auflagen statt.

Kickboxen



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



Gustavo Pelegrino Cascares 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!

Wer kann am besten vorlesen? Vorlesewettbewerb Stadtentscheid

Beim Regionalentscheid des 60. Vorlesewettbewerbs des Deutschen Buchhandels lesen die Siegerinnen und Sieger der Schulentseide in Osnabrück um die Wette – diesmal digital!

Auch in diesem Jahr werden Schulsiegerinnen und Schulsieger der Osnabrücker sechsten Klassen spannende, lustige, traurige Geschichten und auch manchen Klassiker im städtischen Finale vorlesen.

Die Schüler und Schülerinnen stellen sich in einem Videoformat der hochkarätigen Osnabrücker Jury, deren Teil auch in diesem Jahr Osnabrücker Autorinnen, Vertreterinnen des Literaturbüros und der Dom-buchhandlung sowie Vertreter und Vertreterinnen des Teams Jugendbildung und des Jugendparlaments sein werden. Mit der Vorjahressiegerin Judith ist außerdem jemand dabei, die schon Erfahrung hat mit dem Vorlesen in digitalen Räumen, da auch der Bezirks- und Landesentscheid der letzten Runde digital stattfanden.

Alle teilnehmenden Kinder erhalten eine Urkunde und einen Buchpreis. Der Sieger oder die Siegerin des Osnabrücker Wettbewerbs darf Osnabrück im nachfolgenden Bezirksentscheid vertreten.

Ziele des Vorlesewettbewerbs sind, die Begeisterung für Bücher in die Öffentlichkeit zu tragen, Freude am Lesen zu wecken sowie die Lesekompetenz von Kindern zu stärken. Der Wettbewerb wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Auch in diesem Jahr unterstützen wieder vier Sparda-Regionalbanken den Wettbewerb. Die Etappen führen über Stadt-/Kreis-, Bezirks- und Länderebene bis zum Bundesfinale im Juni 2021.



