

HAUS DER JUGEND
Entdecke die Vielfalt

März
2021

Der Winterschlaf endet!



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.

#alarmstufertrot

#osnabruecksiehtrot

#alarmstufertrotosnabrueck

Weitere Infos unter:

www.alarmstufertrot.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

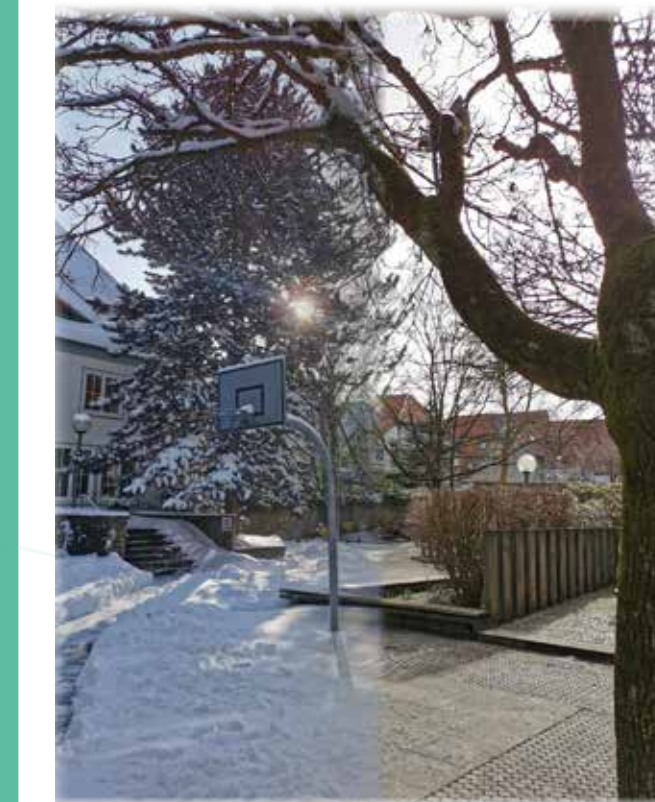
Salsa



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!



Das Haus der Jugend im Wandel der Jahreszeiten



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 - 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 Fitnessstraining

Montags, fortlaufend, 18:30 - 20:00 Uhr
Ab 14 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Im Moment ausgesetzt. Weitere Infos über hdj@osnabrueck.de oder 0541 - 323 4178

Dienstags: Kurse & Offene Angebote

Live Escape Room

Dienstags, im Zeitraum von 15 - 18 Uhr 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, 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, 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, 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, 17:30-19:30
8-21 Jahre | Kostenlos | Kontakt: tonstudio@hausderjugend-os.de | 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.

Hip Hop Freestyle

Dienstags, fortlaufend ab 12.01., 17 - 19 Uhr
Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Im Moment ausgesetzt. Weitere Infos über hdj@osnabrueck.de oder 0541 - 323 4178

Mittwochs: Kurse & Offene Angebote

Box- und Fitnessstraining

Mittwochs, fortlaufend, 15 - 17 Uhr
Ab 14 Jahre | Kostenlos | Ohne Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich (siehe montags)
Im Moment ausgesetzt. Weitere Infos über hdj@osnabrueck.de oder 0541 - 323 4178

Jugend zockt!

Mittwochs, fortlaufend, 16 - 18 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung
Hier könnt ihr mit Gleichaltrigen in die Welt der Ü12 PC- und Konsolenspiele eintauchen.

HdJ Tonstudio - Raprecording

Mitwochs, fortlaufend, 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, 18 - 20 Uhr
12 - 18 Jahre | 1,50 € pro Termin | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Im Moment ausgesetzt. Weitere Infos über hdj@osnabrueck.de oder 0541 - 323 4178

Poetry Slam

Mittwochs, fortlaufend, 18 - 20 Uhr
Ab 15 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung
Bist du 15 Jahre oder älter und hast Bock, eigene Texte zu schreiben und vorzutragen? Dann schnapp dir deine besten Freunde und kommt vorbei! Bei uns wird getextet, unterstützt und gelacht.

Fit im Haus

Mittwochs, fortlaufend, 17:30 - 19 Uhr | Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung
Im Moment ausgesetzt. Weitere Infos über hdj@osnabrueck.de oder 0541 - 323 4178

Kickboxen

Mittwochs, 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,- € | Im Moment ausgesetzt. Weitere Infos über hdj@osnabrueck.de oder 0541 - 323 4178

Donnerstags: Kurse & Offene Angebote

Kleines Atelier

Donnerstags, fortlaufend, 14:30 - 16:00 Uhr
6 - 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich (siehe Montags)

Großes Atelier

Donnerstags, fortlaufend, 16 - 18 Uhr
Ab 13 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich (siehe Montags)

Theaterkurs

Donnerstags, 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, 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, ab 15.04., 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
Im Moment ausgesetzt. Weitere Infos über hdj@osnabrueck.de oder 0541 - 323 4178

Freitags: media.lab@Offener Jugendtreff

Freitags, fortlaufend, 14 - 20 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, 16 - 18 Uhr | Ab 10 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich

Pen & Paper & mehr

Freitags, fortlaufend, 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, 16 - 18 Uhr
Ab 12 Jahre | Kostenlos | Mit Anmeldung | Einstieg jederzeit möglich
Yugi Muto, Pikachu, Bart Simpson und Catwoman 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 die nächste bekannte Comicfigur.

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](mailto:hontakt@diefeder.net)
„Die Feder ist mächtiger als das Schwert“ (Zitat aus Indiana Jones III)
diefeder.net ist ein selbstveraltetes Medienprojekt von jungen Menschen für junge Menschen. Medieninteressierte können hier eigene Artikel, Videos, Podcasts und vieles mehr über jedes beliebige Thema erstellen.

Haus der Jugend Meeting

Jeder letzte Freitag im Monat, 18-19 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.



Neben den spannenden Kursen haben wir für euch ein buntes Osterferienprogramm zusammengestellt. Schaut rein und meldet euch an!

Mädchen in Action

Bitte Extra-Flyer beachten!

MiA goes Medien

Samstag, 13.03.2021, 14 - 18 Uhr

Kostenlos | Ab 12 Jahre | Mit Anmeldung
Wie viele weibliche Heldinnen aus Actionfilmen, Serien und Videospielen kennst du? Und wieso sind es so wenige? Ist das Leben von Influencerinnen wirklich so perfekt, wie es aus Instagram & co aussieht? Welche Klischees & Vorurteile gegenüber Frauen fallen dir ein? Und ist die Arbeit mit digitalen Medien wirklich nichts für Mädchen?



All diesen Fragen möchten wir mit dir auf den Grund gehen! Gemeinsam mit uns kannst du bei „MiA goes Medien“ deinen eigenen Stopmotionfilm drehen, ein Videospiel gestalten oder vor dem Greenscreen mit Fotos experimentieren oder einfach ein wenig mit uns zocken. Und ganz nebenbei lernst du auch eine ganze Menge zum Thema Mädchen & Medien! Mit digitalen Medien zu arbeiten macht viel Spaß und ist nicht schwierig. Hast du Lust, dabei zu sein? Dann meld dich an zu MiA goes Medien und komm vorbei!

HAUS DER JUGEND

Öffnungszeiten

Haus der Jugend Mo – Fr 9 – 20 Uhr (bei Veranstaltungen nach Bedarf)

Café im Foyer geschlossen

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

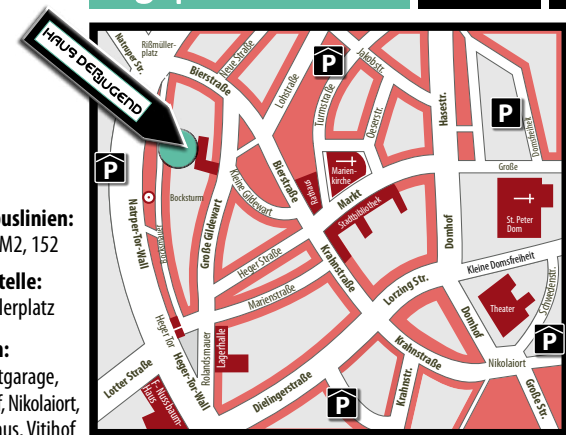
Forum Osnabrück für Kultur und Soziales e.V. | Tel: 0541 9393 4510
www.fokus-os.de

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: Rißmüllerplatz

Parken: Altstadtgarage, Domhof, Nikolaioort, Stadthaus, Vitihof