



**WbW und JKS**  
**Kurse und Workshops**  
**1. Halbjahr 2022**

<b>A Kunst, Kultur &amp; Kommunikation</b>	<b>4</b>
<b>B Berufsbegleitende Bildung</b>	<b>5</b>
<b>E Theater</b>	<b>8</b>
<b>F Arbeit &amp; Gesundheit</b>	<b>9</b>
<b>G Europa &amp; Die Welt (Tanz)</b>	<b>13</b>
<b>H Europa &amp; Die Welt (Musik)</b>	<b>21</b>
<b>W Projekte &amp; Werkstätten</b>	<b>25</b>
<b>JKS: Kunst &amp; Kreativität</b>	<b>29</b>
<b>JKS: Sprache</b>	<b>33</b>
<b>JKS: Körper &amp; Selbsterfahrung</b>	<b>34</b>
<b>JKS: Tanz</b>	<b>35</b>
<b>JKS: Musik</b>	<b>37</b>
<b>P Ferienprogramm</b>	<b>39</b>
<b>Workshop-Kalender</b>	<b>42</b>

## Familienangebote

Hip-Hop	13
Komm, Mama, tanz mit mir!	14
freiraumSAUSE	25
Gemeinsam Töpfern	29
PITEPETE	31
BallKoRobics	34

## Generationsübergreifend

Keramik-Workshop	4
Bewerbungstraining	7
Entspannung	9
Klangschalen-Entspannung	9
JazzDance	13
English Country Dance	18
KreativWerkstatt	26
MusikEducatie	27
Cakewalk	28
Hier lernst du Zeichnen!	30

## 50+

Teatime	6
Entspannung	9
Klassisches Ballett Level I + II	15
Klavier	23

## Aktiv im Alter

Computerkurs	6
Fitnessangebot Oldies but Goldies	19

## Keramik-Workshop

Modellieren mit Ton mit Eva Roux

Für Jugendliche und Erwachsene · #Generationsübergreifend

Du hast Interesse an kreativem Arbeiten? Dann lasse dich doch mal für das Modellieren mit Ton begeistern. Das Arbeiten mit Ton braucht Fantasie und etwas Geschick. Ob figürlich oder abstrakt - mit einfachen Techniken können schon sehr schöne Ergebnisse entstehen. Die Stücke werden anschließend gebrannt. Die Kursgebühr beinhaltet Material- und Brennkosten.

**SÜDBAHNHOF** · FREITAG · 18:00- 21:00 UHR

<b>A 1/1-22</b>	11.02.	1 X 4 USTD.	35,00 €
<b>A 2/1-22</b>	11.03.	1 X 4 USTD.	35,00 €
<b>A 3/1-22</b>	20.05.	1 X 4 USTD.	35,00 €

## Mal- und Zeichenkurs

für Erwachsene mit Angelika Teschner

Einmal im Monat · #Begegnung

Wir malen und zeichnen mit allen Materialien, die uns in die Finger kommen: Wachsmalkreiden, Aquarellfarben, Pastellkreiden oder Kohle, wasservermalbare Stifte oder vielleicht auch Acryl.... lass dich überraschen.

Zu Beginn jeder Stunde gibt die Künstlerin kreative Impulse und Anregungen, so dass alle TeilnehmerInnen inspiriert werden.

Anfallende Materialkosten werden je nach Bedarf umgelegt. Aufgrund der aktuellen Coronalage muss jeder Termin einzeln gebucht werden.

**SÜDBAHNHOF** · DIENSTAG · 19:00- 21:15 UHR

<b>A 4/1-22</b>	15.02.	1 X 3 USTD.	13,00 €
<b>A 5/1-22</b>	15.03.	1 X 3 USTD.	13,00 €
<b>A 6/1-22</b>	26.04.	1 X 3 USTD.	13,00 €
<b>A 7/1-22</b>	17.05.	1 X 3 USTD.	13,00 €
<b>A 8/1-22</b>	21.06.	1 X 3 USTD.	13,00 €

# Die Lyrikstube

Literaturkreis und Schreibwerkstatt mit Silke Fehse

#Begegnung

Herzlich willkommen in unserer neuen „Lyrikstube“. Gerade jetzt geht der Trend wieder zum Lesen, aber dir fehlt der Ansprechpartner, um dich über das Gelesene auszutauschen? In der „Lyrikstube“ treffen sich in gemütlicher Runde Gleichgesinnte, um regelmäßig Bücher zu besprechen.

In diesem Kurs spüren wir aber nicht nur dem Sinn großer Literatur nach, sondern schreiben auch selbst! Du bekommst verschiedene Schreibtechniken an die Hand und die Möglichkeit, dich kreativ mit der Gruppe und der Dozentin auszutauschen,

**WERKHAUS** · FREITAG · 16:00- 17:30 UHR

<b>B 1/1-22</b>	14.01. - 08.04.	13 X 2 USTD.	91,00 €
<b>B 2/1-22</b>	29.04. - 17.06.	8 X 2 USTD.	56,00 €

## Stimm- und Sprechtraining

Richtig sprechen, mit Spaß vorlesen mit Gerd Gräwe

inklusive 30 Minuten Pause

SprecherInnen, VorleserInnen, OnlinerInnen,LehrerInnen Gerade in Zeiten von Home-Office, Online-Unterricht und Telefonkonferenzen ist es wichtig, durch eine angenehme Stimme und klare Aussprache zu überzeugen. Aber auch im privaten Umfeld, sei es beim Telefonieren oder Vorlesen von Texten ist die Stimme ein wichtiges Instrument, um sich auszudrücken und souverän zu sein.

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 15:30- 19:00 UHR

<b>B 3/1-22</b>	05.02.	1 X 4,67 USTD.	32,00 €
<b>B 4/1-22</b>	21.05.	1 X 4,67 USTD.	32,00 €

## Teatime

Englisch mit Sylvia Rubinowski

#Generation 50+ #Begegnung

Dieser Kurs richtet sich an Englischinteressierte jeden Alters mit geringe, Englischkenntnissen, insbesondere an die Generation 50+. Der Kurs ist aber auch für reine Anfänger geeignet. Dein Schulenglisch ist etwas eingestaubt und du möchtest es gerne wieder auffrischen und Deine Grundkenntnisse vertiefen? Dann bist du hier genau richtig. In diesem Kurs erlernst du Grund- und weiterführende Kenntnisse in Alltagssituationen, wir schauen uns Redewendungen an, üben ein wenig Grammatik, Konversation und Aussprache. Ganz nebenbei erfährst du etwas über Land und Leute. Für alle, die mit Spaß und Humor die englische Sprache erleben möchten.

**WERKHAUS** · MONTAG · 16:15- 17:45 UHR

**B 5/1-22** 17.01.- 04.04. 11 X 2 USTD. 137,50 €

**B 6/1-22** 25.04.- 13.06. 7 X 2 USTD. 88,00 €

## Computerkurs

für Senioren mit Monika Trippelsdorf

#Aktiv durchs Alter #Arbeit & Gesundheit

PC-Start leicht gemacht: In netter Runde...werden Senioren mit Schritt-für Schritt Anleitungen vom Anfänger zum angstfreien PC- und Internetnutzer! Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Enkel verschicken, im Internet bestellen, Briefe schreiben – mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen neue Wege der Kommunikation...wie wir es mit „Corona“ erleben.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, ein eigener Laptop muss mitgebracht werden.

2-Wochen-Rhythmus: 08. 01. , 22. 01., 05. 02., 19. 02.

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 10:00- 12:15 UHR

**B 7/1-22** 08.01.- 19.02. 4 X 3 USTD. 80,00 €

# Bewerbungstraining

mit Silke Fehse

#Arbeit & Gesundheit #Generationsübergreifend

Du suchst eine Lehrstelle oder willst dich beruflich umorientieren? In diesem Seminar erfährst du alles von der Bewerbungsmappe bis zum Vorstellungsgespräch:

Erstellen eines persönlichen Eigenschafts- und Qualifikationsprofils, Formulieren von beruflichen Zielen und Möglichkeiten, Auswerten von Stellenakquise, Erstellen einer Bewerbungsmappe nach aktuellsten Richtlinien, Anschreiben, Lebenslauf und weiterer Anlagen. Tipps und Tricks zu bedingt und unbedingt notwendigen Angaben, Hilfestellung bei Formulierungen, praktische Übungen zu Vorstellungsgesprächen und Einstellungstests.

**WERKHAUS** · DIENSTAG · 19:00- 20:30 UHR

<b>B 8/1-22</b>	11.01. - 25.01.	3 X 2 USTD.	30,00 €
<b>B 9/1-22</b>	03.05. - 17.05.	3 X 2 USTD.	30,00 €

## Mit THEATER spielen

Theatergruppe für Jung und Alt mit Sylvia Rubinowski

#Begegnung #FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Wolltest du schon immer mal in eine andere Rolle schlüpfen und dich darin ausprobieren? In diesem Kurs spielen wir mit Impro-Theater, um warm zu werden. Wir nutzen dann Texte und Rollen als Spielball, um mit ihnen Figuren zu entwickeln und ihnen in Szenen Leben einzuhauchen.

Auch Ausdruck bedeutet nicht nur Sprache und Text, vielmehr spricht auch unser Körper mit Gestik und Mimik. Mit Musik begleitet erproben wir unseren körperlichen Ausdruck und trainieren hierbei unsere Präsenz. Wir lernen gezielte Theater- und Schauspielmethoden kennen.

**FREIRAUM21** · DONNERSTAG · 17:30- 19:45 UHR

<b>E 1/1-22</b>	13.01.- 07.04.	11 X 3 USTD.	99,00 €
<b>E 2/1-22</b>	28.04.- 09.06.	6 X 3 USTD.	54,00 €

## Theaterworkshop

für Anfänger oder „alter Hase“ mit Sylvia Rubinowski

#Begegnung #FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Manchmal sehen wir Schauspieler\*innen auf der Bühne, die vollends in ihrer Figur zu verschwinden scheinen. Wir glauben ihnen diese Rolle. Aber warum eigentlich? Welche Methoden gibt es, um eine Rolle zu gestalten und mit Leben zu füllen? In diesem Workshop erproben wir gemeinsam Wege und Mittel, um uns einer Rolle zu nähern, sie greifbar zu machen und sie vielschichtig zu gestalten. Je mehr wir über unsere Rolle, ihre Gefühle und ihre Geschichte wissen, umso glaubhafter erscheint sie einem Publikum.

**FREIRAUM21** · SAMSTAG- SONNTAG · 10:00- 15:15 UHR · INKL. PAUSE

<b>E 3/1-22</b>	05.02.- 06.02.	2 X 7 USTD.	56,00 €
<b>E 4/1-22</b>	19.03.- 20.03.	2 X 7 USTD.	56,00 €

## Entspannung

für Körper und Seele mit Sylvia Rubinowski

#Generationsübergreifend und #50+

Oft rasen wir durch unseren Alltag, fühlen uns am Ende des Tages gehetzt und würden am liebsten die Welt anhalten. In diesem Kurs widmest du dich in Ruhe Deinem körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Wohltuende Entspannungsmethoden werden vorgestellt. Wir schauen auf individuelle Blockaden und wie wir sie lösen können. Gut zu atmen ist unerlässlich für unser Wohlfühl. Den eigenen Atem richtig zu erleben führt zu einer inneren Balance.

**WERKHAUS** · DIENSTAG · 17:45- 19:15 UHR · GÜ

**F 1/1-22** 01.02. - 05.04. 9 X 2 USTD. 81,00 €

**F 2/1-22** 26.04. - 14.06. 8 X 2 USTD. 72,00 €

**WERKHAUS** · MONTAG · 10:30- 12:00 UHR 50+

**F 3/1-22** 17.01. - 04.04. 9 X 2 USTD. 81,00 €

**F 4/1-22** 25.04. - 13.06. 7 X 2 USTD. 63,00 €

## Klangschalen-Entspannung

mit Ätherischen Ölen mit Sylvia und Liam Rubinowski

#Generationsübergreifend #JKS: Körper & Selbsterfahrung

In diesem Workshop geht es um Wohlfühl und Loslassen vom Alltag. Wir machen Übungen, die dir helfen bei dir „anzukommen“ und innere Ruhe zu finden. Außerdem üben wir die Wahrnehmung unserer Körpersignale, sowohl im Anspannungs- als auch im Entspannungszustand. Begleitet von Klangschalen darfst du alle Anspannungen gehen lassen. Die Klangschale stimuliert den Körper, seine eigenen harmonischen Frequenzen wieder zu finden. So lösen sich Blockaden und Verspannungen, die Selbstheilungskräfte werden gestärkt, wir werden in eine tiefe Entspannung versetzt.

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 15:00- 18:00 UHR

**F 5/1-22** 19.02. 1 X 4 USTD. 36,00 €

**F 6/1-22** 19.03. 1 X 4 USTD. 36,00 €

**F 7/1-22** 02.04. 1 X 4 USTD. 36,00 €

**F 8/1-22** 07.05. 1 X 4 USTD. 36,00 €

**F 9/1-22** 11.06. 1 X 4 USTD. 36,00 €

## Mit Düften durch die Jahreszeiten

Die Heilkraft der Aromaöle mit Sylvia Rubinowski

inklusive Probe-Duftfläschchen · #Begegnung

Thema 07.02. - 28.03.: Durch den Winterblues

Im Mittelpunkt stehen die Themen Erkältung, Grippe, Asthma, Atemwegsinfektionen, Winterblues, emotionaler Stress, Darm, Gastritis, Stoffwechsel ankurbeln und Abnehmen.

Thema 25.04. - 30.05.: Durch den Frühling

Im Mittelpunkt stehen die Themen Immunsystem, Migräne, Spannungskopfschmerz, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Schleimbeutelentzündung, Hitze-wallungen, körperliche und seelische Beschwerden nach einer Fehlgeburt, Menopause, Menstruationsschmerzen.

**WERKHAUS** · MONTAG · 18:00- 19:30 UHR

**F 10/1-22** 07.02.- 28.03. 6 X 2 USTD. 66,00 €

**F 11/1-22** 25.04.- 30.05. 6 X 2 USTD. 66,00 €

## Die 12 Bewegungsmantren

Sintala Qigong Workshop mit Doris Moorees

#FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Einfach mal mitmachen, auch ohne Vorkenntnisse! Lerne Sintala Qigong kennen, eine meditative, klangvolle Bewegungskunst und belebende Selbstbalancierungsmethode. Aus dem Programm der 12 verschiedenen Übungen des Sintala Qigong werden im Zusammenhang einige Übungen gemeinsam durchgeführt. Mit den sanften Bewegungen vitalisieren wir unsere Lebensenergie in den Meridianen, den Energiebahnen des Körpers, wie die chinesische Medizin sie kennt.

**FREIRAUM21** · DONNERSTAG · 10:00- 12:15 UHR · EINZELTERMINE

**F 12/1-22** 03.02. 1 X 3 USTD. 23,00 €

**F 13/1-22** 17.02. 1 X 3 USTD. 23,00 €

**F 14/1-22** 03.03. 1 X 3 USTD. 23,00 €

**F 15/1-22** 17.03. 1 X 3 USTD. 23,00 €

**FREIRAUM21** · DONNERSTAG · 10:00- 12:15 UHR · KOMPLETTPAKET

**F 16/1-22** 03.02.- 17.03. 4 X 3 USTD. 80,00 €



## TAI CHI CHUAN

PEKINGFORM mit Dominique Henrichs

für Anfänger und Fortgeschrittene

„Bewegungskunst, Kampfkunst, „Das Höchste, was mit der Hand zu erreichen ist“... Alles Definitionen, welche man immer wieder im Zusammenhang mit Tai Chi Chuan liest, welche einem aber zu Beginn wenig sagen. Beim Tai Chi wird der ganze Körper als Einheit bewegt – bis hin zur Atmung. Je steter man dies übt, um so fließender und leichter werden die Bewegungen. So entsteht im Laufe der Zeit ein wunderbares Körpergefühl. Steht und geht man über die Füße geerdet, entwickelt sich Standfestigkeit, welche es einem erlaubt, unnötige Anspannungen zu lösen und sich stattdessen leicht und sanft zu bewegen. Diese entspannte Stabilität wirkt über das Training bis in den Alltag hinein.

**WERKHAUS** · MITTWOCH · 18:30- 20:00 UHR

**F 19/1-22**

12.01.- 06.04.

13 X 2 USTD.

146,25 €

## JazzDance

für Anfänger mit/ohne Vorkenntnisse mit Pia Khermane

#Generationsübergreifend #Krefeld TANZT zeitgenössisch

Du wolltest schon immer einmal tanzen, wie in den Videoclips der Top-Charts? Dies ist die Gelegenheit für dich den Jazz-Dance kennenzulernen. Hier kannst du vom Alltag abschalten, Spaß haben, etwas für dich und deinen Körper tun. Es erwartet dich zu flotter Musik u.a. ein Warm-up, intensives Stretching, Kräftigungsübungen, Bewegung durch den Raum mit kleinen Choreografien und ganz nebenbei kommst du dabei in Form und bleibst geschmeidig. Egal, ob du etwas Tanzerfahrung mitbringst oder ein hochmotivierter Anfänger bist.

**WERKHAUS** · DONNERSTAG · 19:15- 20:45 UHR

<b>G 1/1-22</b>	13.01. - 07.04.	13 X 2 USTD.	169,00 €
<b>G 2/1-22</b>	28.04. - 02.06.	5 X 2 USTD.	65,00 €

## Hip Hop

Eltern-Kind-Workshop mit Alex Coda

ab 5 Jahren · #Familienangebote #Krefeld TANZT zeitgenössisch

Zu diesem Workshop sind Eltern und ihre Kinder ab 5 Jahren herzlich eingeladen gemeinsam etwas Neues auszuprobieren, zu coolen Beats zu tanzen und andere Eltern mit Kindern kennenzulernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder kann hier von jedem lernen! Euch erwartet ein Mix aus viel Spaß und Schwitzen.

Die Kursgebühr gilt pro Teilnehmer, egal ob Erwachsener oder Kind. Jedes weitere Geschwisterkind zahlt die Hälfte.

**WERKHAUS** · SONNTAG · 12:00- 14:15 UHR

<b>G 3/1-22</b>	27.03.	1 X 3 USTD.	15,00 €
-----------------	--------	-------------	---------

## Komm, Mama, tanz mit mir!

Mutter-Kind-Workshop mit Letha-Monique Maughan

Für Kinder von 2- 4 Jahren · #Familienangebote

Klang- und Bewegungsschulung mit Ballettgrundlagen für Mütter und Kinder von 2 - 4 Jahren. Die motorischen und musikalischen Fähigkeiten werden mit Hilfe von tanzen, singen und klatschen gefördert. Dieser Workshop ist ein wunderbares und intensives, gemeinsames Erlebnis für Mütter und Kinder.

Die Kursgebühr gilt pro Teilnehmer, egal ob Erwachsener oder Kind. Jedes weitere Geschwisterkind zahlt die Hälfte.

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 13:30- 14:30 UHR

<b>G 4/1-22</b>	12.02.	1 X 1,33 USTD.	8,00 €
<b>G 5/1-22</b>	30.04.	1 X 1,33 USTD.	8,00 €

## Ballettgrundlagen-Workshop

Einführungsworkshop mit Letha-Monique Maughan

Es gibt keine Altersbegrenzung!

Wolltest Du schon immer einmal wie eine Elfe durch den Raum tanzen? In dieser Einführungsstunde kannst Du in die Grundlagen des klassischen Balletts schnuppern. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Die Dozentin geht auf die individuellen Bewegungsmöglichkeiten und Fähigkeiten der TeilnehmerInnen ein und mit viel Freude an der Musik und am Tanzen lernst Du schnell die ersten Schritte kennen.

Auf Wunsch kann im Anschluss unser laufender Kurs besucht werden.

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 13:30- 15:00 UHR

<b>G 6/1-22</b>	19.03.	1 X 2 USTD.	20,00 €
<b>G 7/1-22</b>	14.05.	1 X 2 USTD.	20,00 €

# Ballett-Workshop für Fortgeschrittene

## Grundlagen-Vertiefung mit Letha-Monique Maughan

Es gibt keine Altersbegrenzung!

Für alle, die schon über Vorkenntnisse im klassischen Ballett verfügen und länger tanzen. Hier werden die Grundlagen des klassischen Balletts vertieft und weitere Techniken vorgestellt. Auf Wunsch kann im Anschluss unser laufender Kurs besucht werden.

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 13:30- 15:00 UHR

<b>G 8/1-22</b>	02.04.	1 X 2 USTD.	20,00 €
<b>G 9/1-22</b>	21.05.	1 X 2 USTD.	20,00 €

## Klassisches Ballett

für Erwachsene mit Letha-Monique Maughan

Level I vermittelt die Grundbegriffe des klassischen Balletts und verbessert Fitness, Kondition und Gedächtnis. Klassisches Ballett muss man nicht von Kindesbeinen an lernen!

Level I + II ist sowohl für Junggebliebene als auch für 50+ TeilnehmerInnen geeignet, die schon in ihrer Kindheit/Jugend getanzt haben und wieder einsteigen möchten.

Level III richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits über Tanzerfahrung verfügen und die Grundlagen beherrschen.

**WERKHAUS** · MONTAG · 18:00- 19:30 UHR · LEVEL I

<b>G 10/1-22</b>	17.01.- 04.04.	11 X 2 USTD.	143,00 €
<b>G 11/1-22</b>	25.04.- 13.06.	7 X 2 USTD.	91,00 €

**WERKHAUS** · MITTWOCH · 11:00- 12:30 UHR · LEVEL I + II

<b>G 12/1-22</b>	19.01.- 06.04.	12 X 2 USTD.	156,00 €
<b>G 13/1-22</b>	27.04.- 15.06.	8 X 2 USTD.	104,00 €

**WERKHAUS** · FREITAG · 16:45- 18:15 UHR · LEVEL III

<b>G 14/1-22</b>	14.01.- 08.04.	13 X 2 USTD.	169,00 €
<b>G 15/1-22</b>	29.04.- 17.06.	8 X 2 USTD.	104,00 €

## New Dance

Tanztechnik mit Andreas Simon

#Krefeld TANZT zeitgenössisch #FREIRAUM21

In diesem Seminar arbeiten wir an den Grundprinzipien der Bewegung. Körperwahrnehmung und dessen Umsetzung geleitet uns zum Tanz. Elemente aus der Release-Technik, Improvisation, Body-Mind-Centering und andere postmoderne Tanzrichtungen finden hier ihren Platz. Kleine Choreographien werden erarbeitet. Ziel ist der freie Umgang mit dem Körper, um individuellen Ausdruck und Freude in den Raum zu bringen. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich. Wir beraten dich gern!

**FREIRAUM21** · MITTWOCH · 19:30- 21:00 UHR

<b>G 16/1-22</b>	12.01.- 06.04.	13 X 2 USTD.	156,00 €
<b>G 17/1-22</b>	27.04.- 15.06.	8 X 2 USTD.	96,00 €

## Modern Dance

zeitgenössischer Tanzkurs mit Chris Parker

#Krefeld TANZT zeitgenössisch

Die Limón-Technik ermöglicht Teilnehmern ohne tänzerische Vorkenntnisse einen leichten Einstieg in jeden Tanzstil und hilft Fortgeschrittenen, ihre Körperarbeit und Technik zu verbessern. Beim Modern Dance entdeckt man, wie wenig Energie tatsächlich notwendig ist, um das Tanzgefühl zu erreichen. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir beraten dich gern!

**WERKHAUS** · FREITAG · 18:30- 20:00 UHR

<b>G 18/1-22</b>	14.01.- 08.04.	13 X 2 USTD.	156,00 €
<b>G 19/1-22</b>	29.04.- 17.06.	8 X 2 USTD.	96,00 €

## Samba

Suco de Samba mit Yagnez da Silva Lima

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Samba-Tanzrhythmus ist wohl der durch den Karneval in Rio bekannteste Volkstanz Brasiliens. Samba basiert auf vier Grundschritten, die in ausgestalteter Rhythmus-, Musik- und Körperbetonung eine große Zahl recht schwieriger choreographischer Figuren bilden. Wir werden uns mit der Fußtechnik und der richtigen Körperhaltung beschäftigen und Rhythmusübungen zu lateinamerikanischer Musik machen, so dass dieser Kurs besonders auch für Anfänger geeignet ist. Aus diesen Einzelementen wird eine kleine Tanzchoreographie entwickelt.

**WERKHAUS** · DIENSTAG · 19:30- 21:00 UHR

<b>G 20/1-22</b>	11.01.- 05.04.	13 X 2 USTD.	169,00 €
<b>G 21/1-22</b>	26.04.- 14.06.	8 X 2 USTD.	104,00 €

## Salsa & Merengue

für Paare mit Salsagerd

Anfänger bis Mittelstufe

Salsa – das Tanzvergnügen mit Rhythmus und Leidenschaft, wie es heute in den Salsa-Discos Deutschlands und der ganzen Welt genossen wird, sowie Merengue, der heiße Tanz aus der Dominikanischen Republik, bringen die TeilnehmerInnen in Schwung und Stimmung. Du gewinnst Sicherheit durch gut strukturierten Unterricht, wobei Spaß und Leichtigkeit am Wichtigsten sind. Aufgrund der aktuellen Situation und der damit verbundenen Hygienevorschriften können wir diesen Workshop zur Zeit nicht mehr für Singles anbieten. Daher könnt ihr euch nur noch mit festem TanzpartnerIn anmelden und die Tanzpartner können nicht getauscht werden. Die Kursgebühr gilt für 1 Teilnehmer.

**WERKHAUS** · SAMSTAG- SONNTAG · 10:30- 13:30 UHR

<b>G 22/1-22</b>	05.02.- 06.02.	2 X 4 USTD.	64,00 €
<b>G 23/1-22</b>	21.05.- 22.05.	2 X 4 USTD.	64,00 €

## English Country Dance

Kontratänze-Squares mit Dieter Struwe

#Begegnung #Generationsübergreifend

Es braucht keine besonderen Vorkenntnisse, den English Country Dance zu erlernen, so dass sich jeder, mit oder ohne Tanzerfahrung, heranwagen kann. In diesem Workshop lernen wir kurze und abwechslungsreiche Tanzchoreographien, die dem Einsteiger einen Einblick in die Vielfalt der historischen Tanzfiguren und -Melodien geben. Dieser Workshop wird generationsübergreifend angeboten. Bitte leichte, lockere Kleidung mitbringen.

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 15:00- 18:00 UHR

**G 24/1-22** 05.03. 1 X 4 USTD. 12,00 €

## Natural Flow: Natürlich Bewegen

Mobilitäts- und Bewegungstraining mit Sabine Kreuer

Workshop in der freien Natur · #Begegnung #Werkhaus mobil

Natural Flow ist ein freies und spielerisches Bewegungskonzept und beruht auf natürlichen Bewegungsmustern des menschlichen Körpers ohne Leistungsdruck. Wir erforschen eine ganzheitliche Bewegungssprache, die natürlich und einfach ist. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden in diesem Bewegungsansatz nicht getrennt voneinander, sondern gemeinsam trainiert. Dies tun wir sowohl drinnen als auch draußen in der Natur.

Dieser Workshop richtet sich an neugierige Menschen, die natürliche Bewegungsmuster erforschen bzw. wieder erlernen möchten und Spaß an der spielerischen Bewegung haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**OUTBOUND** · SAMSTAG- SONNTAG · 10:00- 13:00 UHR

**G 25/1-22** 18.06.- 19.06. 2 X 4 USTD. 56,00 €

## Poesie des Augenblicks

Ausdruckstanz mit Sabine Kreuer

#Krefeld TANZT zeitgenössisch

In diesem Ausdruckstanz-Workshop improvisieren wir mit unserer körper- und wesenseigenen Poesie und Ausdruckskraft. Sinnliche, lebendige, kraftvolle, lustige, meditative Tanzmomente lassen uns die entspannende Wirkung des freien Tanzes fühlen. Spielerisch experimentieren wir mit imaginären Bildern und Objekten, jenseits von Bewertungen. Wir spüren unseren Körper, unsere Präsenz, persönliche Zentrierung und tiefes Erleben im tänzerischen Geschehenlassen. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse nötig.

**FREIRAUM21** · SAMSTAG · 15:00- 18:00 UHR

**G 26/1-22** 12.03. 1 X 4 USTD. 32,00 €

## Oldies but Goldies

Fitnessangebot 70+ mit Sabine Kreuer

#Aktiv durchs Alter #Begegnung

Sport tut in jedem Alter gut!

Schwungvolle Seniorengymnastik zu stimmungsvoller Musik. Fitnessorientierte und tänzerische Bewegung für mehr Kraft, Vitalität und Mobilität. Der Spaß miteinander und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte eigene Gymnastikmatte, ein Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 15:00- 18:00 UHR

**G 27/1-22** 22.01. 1 X 4 USTD. 28,00 €

**G 28/1-22** 14.05. 1 X 4 USTD. 28,00 €

## Afrikanischer Tanz

Workshop mit Djembe & Sabar mit Léopold Lô

für Anfänger und Fortgeschrittene · Mit Live-Trommelmusik!

Afrikanischer Tanz aus dem Senegal bedeutet Rhythmus, Lebensfreude, Dynamik, Kraft und Flexibilität. Es werden Choreographien erlernt. Wichtig ist der Spaß an Bewegung und das Zusammenspiel zwischen Trommlern und Tänzern. Der Workshop/Kurs richtet sich an Menschen die erste Erfahrungen mit Afrikanischem Tanz machen und an TänzerInnen, die Ihre Erfahrungen vertiefen wollen.

Die Dozenten haben Erfahrungen im Unterricht europäischer Schüler und beachten deren Bedürfnisse.

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 00:00- 00:00 UHR

**G 29/1-22** 00.01

X 0 USTD.

KOSTEN,00 €



## UNerHÖRT

Workshopreihe mit Gerd Rieger

#Begegnung #Inklusion

Die beliebten Workshops der UNerHÖRT-Reihe werden mehrmals pro Halbjahr im Werkhaus angeboten. Interessierte Musikerinnen und Musiker treffen sich, um gemeinsam unter der Leitung von Gerd Rieger musizieren. Seit 2013 liegt der Fokus bei der musikalischen Arbeit verstärkt darauf, Menschen mit und ohne Behinderung zusammenzuführen und gemeinsam Spaß und Freude an der improvisierten Musik zu haben. Anfänger und Fortgeschrittene sind eingeladen, mit uns im Werkhaus frei zu improvisieren. Alle Stimmen, Klangerzeuger und Instrumente sind bei UNerHÖRT willkommen.

**WERKHAUS** · SONNTAG · 11:00- 14:00 UHR

<b>H 4/1-22</b>	13.02.	1 X 4 USTD.	10,00 €
<b>H 5/1-22</b>	10.04.	1 X 4 USTD.	10,00 €

## Offene Bühne

für aktive Musiker, Sänger und Künstler mit Gerd Rieger

Zuhören und Mitmachen frei! · #Begegnung

Aktive Musiker, Sänger und Künstler sind herzlich eingeladen in unterschiedlichen Formationen miteinander frei zu improvisieren. Freie Improvisation ist ein eigenständiges musikalisches Format, das immer mehr Liebhaber findet und mittlerweile ein fester Bestandteil im WERKHAUS ist. Gespielt wird spontan aus der Situation heraus, ohne festlegenden Groove und harmonisches Gerüst. Die Klänge und Sounds entstehen aus dem Stegreif, im Miteinander der teilnehmenden MusikerInnen.

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 20:00- 22:15 UHR

<b>H 6/1-22</b>	15.01.	1 X 3 USTD.	FREI
<b>H 7/1-22</b>	12.03.	1 X 3 USTD.	FREI
<b>H 8/1-22</b>	11.06.	1 X 3 USTD.	FREI

## Klavier

in Kleingruppen für Erwachsene mit Judith Klinké

Auch für die #Generation 50+

Von Klassik bis Rock, Pop und Jazz - Klavier spielen kann Jeder! Du möchtest endlich deinen Traum vom Klavierspielen verwirklichen oder deine Kenntnisse auffrischen und deine Spieltechnik verbessern? Dann bist du in diesem Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger genau richtig. In dieser Kleingruppe lernst du mit viel Freude und Rücksicht auf deine Individualität schnell und effektiv das Klavier spielen. Die Dozentin vermittelt bei Bedarf sowohl Notenkenntnisse als auch die elementaren Spieltechniken. Der Unterricht findet in Kleingruppen mit max. 3 TeilnehmerInnen statt.

**WERKHAUS** · MONTAG · 17:15- 18:00 UHR

<b>H 9/1-22</b>	10.01.- 04.04.	12 X 1 USTD.	156,00 €
<b>H 10/1-22</b>	25.04.- 13.06.	7 X 1 USTD.	91,00 €

## Gitarre

für Erwachsene mit Lutz Caspers

Kleingruppen

Grundsätzlich gibt es je nach Neigung und Interesse verschiedene Arten, ein Instrument zu erlernen. In diesem Kurs werden wir mit einfachen Liedern beginnen, können aber auch auf Wunsch andere Möglichkeiten, wie z. B. die Liedbegleitung einüben. Ideal für Erzieher, Lehrer und JugendgruppenleiterInnen, die die Liedbegleitung als didaktisches Mittel einsetzen möchten, um nicht nur die Sinne, sondern auch die Konzentration zu fördern und den Unterricht besser in Lernphasen zerlegen zu können.

**WERKHAUS** · FREITAG · 18:45- 20:15 UHR

<b>H 11/1-22</b>	14.01.- 08.04.	13 X 2 USTD.	169,00 €
<b>H 12/1-22</b>	29.04.- 17.06.	8 X 2 USTD.	104,00 €

## Didgeridoo

Workshop mit Jordi Preußner

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Anfänger lernen, den Grundton zu spielen, das Modulieren mit Obertönen, alle Sounds, und die Stimme einzusetzen. Dazu kommen dann die Effekte und das Erlernen von Rhythmen und Percussion. Die Zirkularatmung wird ebenfalls vorgestellt und geübt.

Bei den Fortgeschrittenen stehen die Verbesserung der Zirkularatmung und der Spieltechnik auf dem Programm, sowie die Einführung in Multisounds und Polyrhythmen.

Bitte ein eigenes Didgeridoo mitbringen. Du hast noch keins? Dann melde dich bei uns!

**WERKHAUS** · SAMSTAG · 11:00- 16:15 UHR

**H 13/1-22**

26.03.

1 X 7 USTD.

35,00 €

## Afrikanisches Trommeln

mit Samuel Lamptey Lankai

Level I und II für Anfänger und Fortgeschrittene

Ghanaische und togolesische Rhythmen auf Djembes und Kpanlogos

Level I: Wir erarbeiten grundlegende Schlagtechniken und Rhythmen und üben das freie Zusammenspiel.

Level II: Für Trommelerfahrene. Schwerpunkt ist das mehrstimmige Zusammenspiel von westafrikanischen Rhythmen im 12/8 und 4/4 Feeling wie z.B. Dzigbo/Wakka, Kpanlogo, Atin und Sokope. Solistische Grundimprovisationen werden mit einbezogen, rhythmische und technische Grundkenntnisse sind wünschenswert.

**WERKHAUS** · DONNERSTAG · 17:30- 19:00 UHR · LEVEL I

**H 14/1-22**

10.02.- 07.04.

9 X 2 USTD.

95,00 €

**H 15/1-22**

28.04.- 09.06.

6 X 2 USTD.

63,00 €

**WERKHAUS** · DONNERSTAG · 19:00- 20:30 UHR · LEVEL II

**H 16/1-22**

10.02.- 07.04.

9 X 2 USTD.

95,00 €

**H 17/1-22**

28.04.- 09.06.

6 X 2 USTD.

63,00 €

## Buntes Atelier

Atelierwerkstatt mit Lidia Jacyn

#Begegnung #FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Eine kleine Gemeinschaft trifft sich in einer wöchentlichen Atelierwerkstatt. Hier entstehen Landschaftsmalereien, Stillleben, Portraits und sogar Gemälde in altmeisterlicher Technik. Besonders interessant sind Kunstwerke, für die die Techniken Enkaustik (Wachsmalerei), Pouring (Fließtechnik) und Acryl-techniken (Decalcomanie, Frottage) angewendet werden. Einige TeilnehmerInnen stellen Schmuck her oder wenden textiles Gestalten an. Alle Beteiligten möchten ihr Wissen gerne mit Interessierten teilen und freuen sich auf LaienkünstlerInnen, die dazu kommen wollen.

**FREIRAUM21** · DIENSTAG · 15:00- 19:00 UHR

**W 1/1-22**

11.01.- 21.06.

22 X 5 USTD.

MTL. 10,00 €

## freiraumSause

für Kinder ab 3 und Erwachsene mit A. Brass, N. Maciol

#Familienangebot

Wie verändert sich der Raum durch Licht und Schatten? Welche Gebilde lassen sich aus Gurken bauen? Wie hört sich die Farbe Rot an? Und kann ein Besen mit einem Stuhl tanzen? Staunen. Horchen. Selber Machen. – Das könnt ihr in der freiraumSAUSE. Künstler\*innen aus den verschiedensten Bereichen laden euch ein, die Welt neu zu entdecken. Ob Theater, Tanz, Performance, Percussion, Gesang oder Installation – jede SAUSE zeigt neue Facetten künstlerischen Schaffens. Wir nehmen unterschiedliche Blickwinkel ein, sind Zuschauer\*innen, Künstler\*innen und Kunstwerk in einem – ob groß oder klein. Jede SAUSE wird anders, aber jede SAUSE eröffnet einen neuen Blick auf die Welt und uns selbst. Kursgebühr für Erwachsene 8,00 €; für Kinder 4,00 €.

**FREIRAUM21** · SONNTAG · 16:00- 17:30 UHR

**W 2/1-22**

TERMINE AUF ANFRAGE 3 USTD.

8,00/4,00 €

## Spielend Ich sein

Theater und Training mit Anna Brass

#Arbeit & Gesundheit #Berufsbegleitende Bildung #Theater

Der Einstieg in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt gestaltet sich oft als größere Herausforderung als gedacht, geht es doch nicht nur um Qualifikation und fachliche Inhalte, sondern besonders auch um Kommunikation, Sprach- und Teamfähigkeit sowie Eigenverantwortlichkeit, kurz soziale und emotionale Kompetenzen.

**FREIRAUM21** · TERMINE UND KOSTEN AUF ANFRAGE

## KreativWerkstatt

mit Waleed Ibrahim

#Generationsübergreifend #FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Der bildende Künstler Waleed Ibrahim lädt ein, gemeinsam mit ihm künstlerisch zu arbeiten und sich intensiv mit dem eigenen Schaffen auseinander zu setzen. Material und Maltechnik, Bildsprache und Komposition, Raum und Perspektive – all dies sind Themen, die in einen gemeinsamen Diskurs bearbeitet werden.

Mit seiner großen künstlerischen Erfahrung, verschiedenen Dozenten- und Lehrtätigkeiten in Syrien oder Dubai und seit seiner Migration nach Deutschland in seinem Atelier in Willich oder bei uns im Südbahnhof war und ist er für uns ein geschätzter Partner interkultureller Kunstvermittlung. Die Kursgebühr ist pro Termin, Einzeltermine buchbar.

**FREIRAUM21** · MONTAG · 19:00- 21:00 UHR

**W 5/1-22** 10.01.- 20.06. JE 2 USTD. 13,00 €

**FREIRAUM21** · SAMSTAG · 14:00- 17:00 UHR

**W 6/1-22** 15.01.- 18.06. JE 3 USTD. 13,00 €

## MusikEducatie

Dozenten aus dem Pool Roeducatie mit diverse

#FREIRAUM21 #Freiraum gestalten #Generationsübergreifend

Musikdozenten aus dem Kreis des Roeducatie e. V. geben Kindern und Jugendlichen, gerne auch mit ihren Eltern, die Möglichkeit, in die Welt der Instrumente Saxofon, Klarinette und Geige einzutauchen.

**FREIRAUM21** · TERMINE UND KOSTEN AUF ANFRAGE

## KRIO

Krefelder Improvisations-Orchester mit Gerd Rieger

#Europa & Die Welt (Musik)

Dirigierte Improvisation: Mit Zeichen und Gesten bietet der Dirigent den Rahmen für das Krefelder Improvisations-Orchester KRIO, den die Musiker\*innen unmittelbar ausfüllen. Im wechselseitigen Kontakt inspirieren sie sich und gestalten eine freie Musikperformance. Die Zeichen werden erklärt, geübt, die Bedeutung gemeinsam entwickelt und von jeder/m auf ihre/seine Weise interpretiert. Am Ende entsteht eine Instant Composition. Die Konzentration und Flexibilität in der Umsetzung der Zeichen macht die Musik abwechslungsreich und spannend.

**WERKHAUS** · SONNTAG · 11:00- 14:00 UHR

**W 13/1-22** 15.05.

4 USTD.

10,00 €

## Cakewalk

Interaktiver Sound-Workshop mit Doga Sagsöz

#Generationsübergreifend

Im interaktiven Video-Kurs von Doga Sagsöz könnt ihr die ersten Schritte in dem kostenlosen Musik-Programm Cakewalk lernen. Der Kurs ist eine Mischung aus Online-Tutorials fürs Selbststudium und Online-Meetings. Die Tutorials werden jeden Montag für den Zeitraum des Workshops über den Server des Werkhaus e. V. bereitgestellt, die Online-Meetings finden jeden Samstag von 16:00 bis 17:00 Uhr über die Jitsi-Instanz der LAAW statt.

**WbW@home** · SAMSTAG · 16:00- 17:00 UHR

**W 14/1-22** 15.01.- 12.02. 5 X 1 USTD.

40,00 €

# Gemeinsam töpfern

Für Kinder, Eltern, Großeltern mit Eva Roux

Kinder zahlen 6,00 € ab 4 Jahren · #Familienangebote

<b>SÜDBAHNHOF</b>	· SAMSTAG · 11:30- 13:00 UHR · WINTERBLUMEN		
<b>J 1/1-22</b>	22.01.	1.5 STD.	14,00 €
<b>SÜDBAHNHOF</b>	· SAMSTAG · 11:30- 13:00 UHR · KARNEVALSMASKEN		
<b>J 2/1-22</b>	19.02.	1.5 STD.	14,00 €
<b>SÜDBAHNHOF</b>	· SAMSTAG · 11:30- 13:00 UHR · OSTERWERKSTATT		
<b>J 3/1-22</b>	26.03.	1.5 STD.	14,00 €
<b>SÜDBAHNHOF</b>	· SAMSTAG · 11:30- 13:00 UHR · TIERE MODELLIEREN		
<b>J 4/1-22</b>	21.05.	1.5 STD.	14,00 €

## Malen und Zeichnen und Vieles mehr!

1 x im Monat mit Angelika Teschner

Jugendliche

Für Jugendliche, die einfach Spass am Malen und Zeichnen haben! Wir vertiefen Materialkenntnisse und üben verschiedene Techniken. Gemalt und gezeichnet wird u.a. mit Pastellkreiden oder Kohle, Farbstiften oder Tusche, Aquarellfarben, oder Acryl. Außerdem können wir einfache Drucktechniken anwenden.

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen Willkommen! Materialkosten werden anteilig berechnet. Ein Quereinstieg ist nach Absprache möglich.

Termine: 01.02./01.03./05.04./03.05./07.06.2022

<b>SÜDBAHNHOF</b>	· DIENSTAG · 18:00- 20:15 UHR		
<b>J 5/1-22</b>	01.02- 07.06.	5 X 2,25 STD.	83,00 €

## Charactercreation, Colouring, Storytelling

Grundlagen Illustrations-Techniken mit Olga Covaliova

ab 12 Jahren

Olga ist motivierte Künstlerin, gelernte Designerin und leidenschaftliche Illustratorin! Sie mag Cartoons, Comics und Zeichnen! Magst du das auch? Hier lernst du: character design, colouring und storyboard Grundlagen, die dir helfen werden, deine eigenen Charaktere zu kreieren, und deren Geschichte auf Papier zu erzählen.

Materialien sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden.

**SÜDBAHNHOF** · SAMSTAG · 10:30- 13:30 UHR

**J 6/1-22**      26.03.      1 X 2 STD.      30,00 €

**J 7/1-22**      21.05.      1 X 2 STD.      30,00 €

## Hier lernst du Zeichnen!

zum Schnuppern und Vertiefen mit Serpil Sögüt

Jugendliche u. junge Erwachsene · #Generationsübergreifend

Lerne die Vielfalt zeichnerischer Mittel kennen, vom Erfassen der Grundformen, Perspektive, oder die Gestaltung von Licht und Schatten durch Schraffur, übe die Freihandzeichnung, oder probiere es mal mit one-line-drawing. Gerne Skizzenbuch und /oder Bleistifte in verschiedenen Härtegraden mitbringen.

**SÜDBAHNHOF** · SAMSTAG · 11:00- 13:00 UHR

**J 8/1-22**      22.01.      1 X 2 STD.      28,00 €

**SÜDBAHNHOF** · SAMSTAG · 11:00- 13:00 UHR

**J 9/1-22**      19.02.      1 X 2 STD.      28,00 €

## PITEPETE

Kreativangebot für Familien mit Eva Roux

ab 3 Jahren · #Familienangebote

Kinder sind neugierig und experimentierfreudig! Sie entwickeln spielerisch kreative Ideen, die es zu fördern gilt. Die unterschiedlichsten Techniken und Materialien erweitern das kreative Potenzial und Neues auszuprobieren macht einfach Spaß! Besonders gemeinsam mit Mutter oder Vater, oder Opa und Oma. Wir zeichnen, malen, basteln, töpfern, drucken, hämmern, etc. Jede Woche stelle ich euch eine neue kreative Idee vor!

Kursgebühr pro Person, Geschwister zahlen die Hälfte. Materialien sind inbegriffen.

**SÜDBAHNHOF** · DONNERSTAG · 15:30- 16:30 UHR

**J 10/1-22**

03.02.- 19.05.

1 X 1 STD.

7,00 €

## Nähwerkstatt für Kids

Selber nähen mit Stella Kiklas

8- 12 Jahre

Wer ihn noch nicht hat, der kann den Nähmaschinenführerschein hier machen. Dann könnt ihr wählen zwischen verschiedenen Aufgaben: Federmäppchen, Lesezeichen, Mundnasenmasken, Turnbeutel und Sorgenfresser.

Wer hat, der bringt seine Nähmaschine und Stoffe mit. Es ist aber auch alles Nötige hier vorhanden!

**SÜDBAHNHOF** · SAMSTAG · 10:00- 14:00 UHR

**J 11/1-22**

30.04.

1 X 4 STD.

45,00 €

**J 12/1-22**

11.06.

1 X 4 STD.

45,00 €

## Kreativwerkstatt

deutsch, arabisch, kurmandschi mit Ali Johar

mehrsprachig · #FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Malen, Zeichnen und skulpturales Arbeiten mit verschiedenen Techniken in zwei Gruppen:

- für Kinder von 6 bis 12 Jahren
- für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

**FREIRAUM21** · SONNTAG · AUF ANFRAGE · FÜR KINDER

**J 13/1-22** AUF ANFRAGE 18 X 1,5 STD. 200,00 €

**FREIRAUM21** · SONNTAG · AUF ANFRAGE · FÜR JUGENDLICHE

**J 14/1-22** AUF ANFRAGE 10 X 1,5 STD. 200,00 €

# Englisch für Jesidische Kinder

mit Ghanin Simoqy

6 bis 12 Jahre · #FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Englischunterricht in Zusammenarbeit mit dem Jesidischen Kulturverein

**FREIRAUM21** · SONNTAG · 14:30- 16:00 UHR

**J 15/1-22**

AUF ANFRAGE

10 X 1,5 STD.

200,00 €

## BallKoRobics

Koordinations- und Ausdauertraining mit Sabine Kreuer

ab 10 Jahren · #FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Für Alle, die sich für Ballspiele, Musik und Bewegung interessieren, denn BallKoRobics ist ein Koordinations- und Konditionstraining mit Musik und Ball, für deine Fitness! Wir kombinieren unterschiedliche Aerobic-Schritte und Ballbewegungen aus dem Fußball, Basketball und Volleyball. Zu Musik trainieren wir die Koordination von Armen und Beinen, das Rhythmusgefühl und die Feinabstimmung sportlicher Bewegungen in Verbindung mit dem Ball.

**FREIRAUM21** · SAMSTAG · 16:00- 18:00 UHR

<b>J 20/1-22</b>	05.02.	1 X 2 STD.	25,00 €
<b>J 21/1-22</b>	19.03.	1 X 2 STD.	25,00 €
<b>J 22/1-22</b>	30.04.	1 X 2 STD.	25,00 €
<b>J 23/1-22</b>	11.06.	1 X 2 STD.	25,00 €

## Erobere Raum und Zeit!

Experimenteller Tanz für Kids 1 mit Andreas Simon

5- 8 Jahre · #FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Man riecht ein bisschen Gefahr und spürt doch die Konzentration für das Aushalten.

Wir werden zusammen raufen und zum Tanzen kommen.

Komplizierte Tänze, einfache Tänze - jeder seinen Stil - ist das möglich? Wir werden zusammen toben und unser Körperbewusstsein schulen. Im Tanz gilt es, Raum und Zeit zu erobern und die ganze Welt, die Stadt, den Wald, den Keller. Und wo versteckt sich nur das Feine, welches einen selbst überrascht?

**FREIRAUM21** · MITTWOCH · 17:00- 18:15 UHR

**J 30/1-22** 12.01. - 06.04. 13 X 1,25 STD. 146,00 €

**J 31/1-22** 27.04. - 15.06. 8 X 1,25 STD. 90,00 €

## TalentRocket

Experimenteller Tanz für Kids 2 mit Andreas Simon

9- 12 Jahre · #FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Es wird anstrengend, es wird neu und niemand weiß, was dabei heraus kommt. Laß dich auf ein Tanztraining ein, das diesmal anders sein kann, unterschiedliche Tanzstile beinhaltet und experimentell ist. Sei neugierig auf das was in dir steckt und mutig zu tanzen was du willst.

**FREIRAUM21** · DONNERSTAG · 15:30- 17:00 UHR

**J 32/1-22** 13.01. - 07.04. 13 X 1,5 STD. 175,00 €

**J 33/1-22** 28.04. - 09.06. 6 X 1,5 STD. 81,00 €

## Leistungskurs

### Experimenteller Tanz mit Andreas Simon

Jugendliche ab 14 Jahren · #FREIRAUM21 #Freiraum gestalten

Alle die Lust haben sich zu fordern, sind in diesem Kurs gut aufgehoben. Der Ausbau körperlicher Fähigkeiten verbunden mit tänzerischen Techniken steht im Mittelpunkt. Wir probieren uns aus, loten Grenzen aus und stecken uns eigene Ziele. Es gibt hier die Möglichkeit, an eigenen Projekten zu arbeiten. Du brauchst Mut und erhältst Unterstützung.

**FREIRAUM21** · DIENSTAG · 18:30- 20:30 UHR

**J 34/1-22** 11.01.- 05.04. 13 X 2 STD. 234,00 €

**J 35/1-22** 26.04.- 14.06. 8 X 2 STD. 144,00 €

# Einfach Schlagzeugspielen lernen

Kleingruppe mit Swen Janßen

Schnupperkurs ab 8 Jahren

Du wolltest schon immer mal Schlagzeug spielen lernen? Hier kannst du in einer Kleingruppe ausprobieren, ob das was für dich ist. Ein Schlagzeug steht für dich bereit und Swen zeigt dir, wie es geht. Spielerisch wird sich dem Instrument genähert und wenn du magst, kannst du das Instrument professionell an Hand von Noten lernen. Noten sind jedoch kein "Muss" um Schlagzeugspielen zu erlernen

**WERKHAUS** · DIENSTAG · 16:00- 16:45 UHR

**J 38/1-22** 08.02. - 29.03. 8 X 0,75 STD. 60,00 €

**J 39/1-22** 26.04. - 14.06. 8 X 0,75 STD. 60,00 €

**WERKHAUS** · DIENSTAG · 16:45- 17:30 UHR

**J 40/1-22** 08.02. - 29.03. 8 X 0,75 STD. 60,00 €

**J 41/1-22** 26.04. - 14.06. 8 X 0,75 STD. 60,00 €

## Gitarre

Kleingruppenunterricht mit Lutz Caspers

Die Einteilung erfolgt nach Alter und Vorkenntnissen.

**WERKHAUS** · FREITAG · 13:45- 14:15 UHR

**J 42/1-22** 14.01. - 17.06. 21 X 0,5 STD. 205,00 €

**WERKHAUS** · FREITAG · 14:15- 14:45 UHR

**J 43/1-22** 14.01. - 17.06. 21 X 0,5 STD. 205,00 €

**WERKHAUS** · FREITAG · 14:45- 15:30 UHR

**J 44/1-22** 14.01. - 17.06. 21 X 0,75 STD. 307,00 €

**WERKHAUS** · FREITAG · 15:30- 16:00 UHR

**J 45/1-22** 14.01. - 17.06. 21 X 0,5 STD. 205,00 €

**WERKHAUS** · FREITAG · 16:00- 16:45 UHR

**J 46/1-22** 14.01. - 17.06. 21 X 0,75 STD. 307,00 €

**WERKHAUS** · FREITAG · 16:45- 17:30 UHR

**J 47/1-22** 14.01. - 17.06. 21 X 0,75 STD. 307,00 €

**WERKHAUS** · FREITAG · 17:30- 18:00 UHR

**J 48/1-22** 14.01. - 17.06. 21 X 0,5 STD. 205,00 €

**WERKHAUS** · FREITAG · 18:00- 18:45 UHR

**J 49/1-22** 14.01. - 17.06. 21 X 0,75 STD. 307,00 €

## Klavier

Kleingruppenunterricht mit Judith Klinke

ab 6 Jahren

Klavier spielen kann Jeder! Judith Klinke möchte neben dem Training des beidhändigen Zusammenspiels die Freude an der Musik und auch das musiktheoretische Wissen so vermitteln, dass es für jedes Kind verständlich ist. Und was ein Kind verstanden hat, das beherrscht es auch!

**WERKHAUS** · MONTAG · 16:15- 16:45 UHR

**J 50/1-22** 10.01.- 13.06. 19 X 0,5 STD. 114,00 €

**WERKHAUS** · MONTAG · 16:45- 17:15 UHR

**J 51/1-22** 10.01.- 13.06. 19 X 0,5 STD. 114,00 €

## Musikgleis

Klavier, Gitarre, Saxophon und mehr

50% Ermäßigung für Geschwister ab 6 Jahren

Jelena Grechkukhina, Elena Balaeva, Galina Slytska, Galina Serdiukova - Das sind unsere Dozentinnen im Musikgleis.

Das Projekt Musikgleis lädt Kinder und Jugendliche ein, bei erfahrenen Musikdozenten mit unterschiedlichen Sprachkompetenzen ein Instrument zu erlernen.

Kursgebühr 15,00 € pro Termin. Information und Anmeldung Tel. 02151 801211

**WERKHAUS** · MO- DO · UHRZEIT NACH VEREINBARUNG

**J 60/1-22** 10.01.- 09.06. . 15,00 €

## Comiczeichnen mit Jari!

Osterferien-Workshop mit Jari Banas

ab 10 Jahren · #JKS: Kunst & Kreativität

Ein Comiczeichnerkurs im wahrsten Sinne des Wortes: Hier werden die Grundlagen des Comiczeichnens vermittelt und eigene Comics und Mangas zum Leben erweckt. Mit den Zeichenübungen „Mimik“ und „Gestik“ werden wir unserer Figur das mit auf den Weg geben, was ein Held braucht: Charakter.

**SÜDBAHNHOF** · MONTAG BIS DONNERSTAG · 15:00- 17:00 UHR  
**P 1/1-22**    11.04.- 14.04.    4 X 2 STD.    80,00 €

## BMX SCHOOL

Ferien-Workshops mit Emerson von Stülpnagel-Muniz

Es gibt 3 BMX- Räder zum ausleihen. · ab 8 Jahren

Der BMX Kurs richtet sich sowohl an Anfänger\*innen als auch an diejenigen, die schon erste Erfahrungen auf dem BMX gesammelt haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. Es werden Basics, aber auch die ersten Tricks und kleinere Sprünge auf dem Pumptrack für eine möglichst sichere Fahrweise vermittelt.

Der Kurs findet im Skatepark Voltaplatz statt. Für die Teilnahme ist ein Helm erforderlich!

**SKATEPARK** · MI- FR · 11:00- 14:00 UHR · OSTERFERIEN  
**P 2/1-22**    20.04.- 22.04.    3 X 3 STD.    65,00 €  
**SKATEPARK** · MI- FR · 11:00- 14:00 UHR · SOMMERFERIEN I  
**P 3/1-22**    29.06.- 01.07.    3 X 3 STD.    65,00 €  
**SKATEPARK** · MI- FR · 11:00- 14:00 UHR · SOMMERFERIEN II  
**P 4/1-22**    03.08.- 05.08.    3 X 3 STD.    65,00 €

## Anime & Manga - Zeichnen für Fans!

Ferien-Workshop mit Johanna Gielen, Isabel Müller

ab 12 Jahren · #JKS: Kunst & Kreativität

Wir erwecken Manga zum Leben! Hier lernst Du alles über den beliebten Trend aus Japan. Sei dabei und wir helfen dir, dass Du deinen eigenen Charakter auf Papier verewigst. Dafür reichen simple Materialien, alles was Du dazu brauchst, findet sich in deinem eigenen Mäppchen.

**SÜDBAHNHOF** · DIENSTAG BIS FREITAG · 10:00- 13:00 UHR

**P 5/1-22** 19.04.- 22.04. 4 X 3 STD. 96,00 €

## Ab auf die Bühne!

Theaterspiel für Kids mit Aniela Tenhaef

ab 8 Jahren · #JKS: Theater

Kinder erspielen sich die Welt. Sie lieben es, Geschichten zu erfinden, sich zu verkleiden, und einfach „drauflos zu spielen“. In diesem Theaterprojekt tauchen wir in die Welt der Märchen ein - von den Gebrüdern Grimm bis hin zu Anna und Elsa lernen die Kinder verschiedene Märchen kennen und was sie ausmachen. Mit Phantasie und Kreativität entwickeln sie dann gemeinsam ein eigenes Märchen und schlüpfen in die Rollen von Prinzessinnen, Rittern und Drachen.

**WERKHAUS** · DIENSTAG BIS FREITAG · 11:00- 14:00 UHR

**P 6/1-22** 19.04.- 22.04. 4 X 3 STD. 84,00 €

## Charactercreation, Colouring, Storytelling

Grundlagen Illustrations-Techniken mit Olga Covaliova

ab 12 Jahren · #JKS: Kunst & Kreativität

Olga ist motivierte Künstlerin, gelernte Designerin und leidenschaftliche Illustratorin! Sie mag Cartoons, Comics und Zeichnen! Magst du das auch? Hier lernst du: character design, colouring und storyboard Grundlagen, die dir helfen werden, deine eigenen Charaktere zu kreieren, und deren Geschichte auf Papier zu erzählen.

Materialien sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden.

**SÜDBAHNHOF** · MONTAG BIS DONNERSTAG · 11:00- 14:00 UHR

**P 7/1-22**      11.04. - 14.04.      4 X 3 STD.      96,00 €

## Januar und Februar

15.01.	<b>Offene Bühne</b> für aktive Musiker mit Gerd Rieger	22
22.01.	<b>Oldies but Goldies</b> Fitnessangebot 70+ mit Sabine Kreuer	19
22.01.	<b>Gemeinsam Töpfern</b> für Kinder, Eltern, Großeltern mit E. Roux	29
22.01.	<b>Hier lernst du Zeichnen!</b> Workshop mit Serpil Sögüt	30
03.02.	<b>Die 12 Bewegungsmantren</b> Sintala Qigong mit Doris Moorees	10
05.02.	<b>Stimm- und Sprechtraining</b> Richtig sprechen mit Gerd Gräwe	5
05.02.	<b>BallKoRobics</b> Training mit Sabine Kreuer	34
05.+06.02.	<b>Theaterworkshop</b> mit Sylvia Rubinowski	8
05.+06.02.	<b>Salsa &amp; Merengue</b> für Paare mit Salsagerd	17
11.02.	<b>Keramik-Workshop</b> Modellieren mit Ton mit Eva Roux	4
12.02.	<b>Komm, Mama, tanz mit mir!</b> Ballett mit Letha-Monique Maughan	14
13.02.	<b>UNerHÖRT</b> Workshopreihe mit Gerd Rieger	22
15.02.	<b>Mal- und Zeichenkurs</b> für Erwachsene mit Agelika Teschner	4
17.02.	<b>Die 12 Bewegungsmantren</b> Sintala Qigong mit Doris Moorees	10
19.02.	<b>Klangschalen-Entspannung</b> mit Sylvia und Liam Rubinowski	9
19.02.	<b>Gemeinsam Töpfern</b> für Kinder, Eltern, Großeltern mit E. Roux	29
19.02.	<b>Hier lernst du Zeichnen!</b> Workshop mit Serpil Sögüt	30

## März

03.03.	<b>Die 12 Bewegungsmantren</b> Sintala Qigong mit Doris Moorees	10
05.03.	<b>English Country Dance</b> Kontratänze-Squares mit Dieter Struwe	18
11.03.	<b>Keramik-Workshop</b> Modellieren mit Ton mit Eva Roux	4
12.03.	<b>Poesie des Augenblicks</b> Ausdruckstanz mit Sabine Kreuer	19
12.03.	<b>Offene Bühne</b> für aktive Musiker mit Gerd Rieger	22
15.03.	<b>Mal- und Zeichenkurs</b> für Erwachsene mit Agelika Teschner	4
17.03.	<b>Die 12 Bewegungsmantren</b> Sintala Qigong mit Doris Moorees	10
19.03.	<b>Klangschalen-Entspannung</b> mit Sylvia und Liam Rubinowski	9
19.03.	<b>Ballettgrundlagen</b> Workshop mit Letha-Monique Maughan	14
19.03.	<b>BallKoRobics</b> Training mit Sabine Kreuer	34
19.+20.03.	<b>Theaterworkshop</b> mit Sylvia Rubinowski	8
24.03.	<b>Gesund und fit durch die Corona-Zeit</b> Ayurveda und TCM mit Morana Paproth	11
26.03.	<b>Didgeridoo</b> Workshop mit Jordi Preußner	24
26.03.	<b>Gemeinsam Töpfern</b> für Kinder, Eltern, Großeltern mit E. Roux	29
26.03.	<b>Charaktercreation, Colouring, Storytelling</b> Illustrations-Techniken mit Olga Covaliova	30
31.03.	<b>Systemische Aufstellung</b> Vortrag mit Morana Paproth	11
27.03.	<b>Hip-Hop</b> Eltern-Kind-Workshop mit Alex Coda	13

## April und Mai

02.04.	<b>Klangschalen-Entspannung</b> mit Sylvia und Liam Rubinowski	9
02.04.	<b>Ballett - Grundlagenvertiefung</b> Workshop mit Letha-Monique Maughan	15
10.04.	<b>UNerHÖRT</b> Workshopreihe mit Gerd Rieger	22
26.04.	<b>Mal- und Zeichenkurs</b> für Erwachsene mit Agelika Teschner	4
30.04.	<b>Komm, Mama, tanz mit mir!</b> Ballett mit Letha-Monique Maughan	14
30.04.	<b>Nähwerkstatt für Kids</b> Selber nähen mit Stella Kiklas	31
30.04.	<b>BallKoRobics</b> Training mit Sabine Kreuer	34
07.05.	<b>Klangschalen-Entspannung</b> mit Sylvia und Liam Rubinowski	9
14.05.	<b>Ballettgrundlagen</b> Workshop mit Letha-Monique Maughan	14
14.05.	<b>Oldies but Goldies</b> Fitnessangebot 70+ mit Sabine Kreuer	19
15.05.	<b>KRIO</b> Improvisations-Orchester mit Gerd Rieger	28
17.05.	<b>Mal- und Zeichenkurs</b> für Erwachsene mit Agelika Teschner	4
20.05.	<b>Keramik-Workshop</b> Modellieren mit Ton mit Eva Roux	4
21.05.	<b>Stimm- und Sprechtraining</b> Richtig sprechen mit Gerd Gräwe	5
21.05.	<b>Ballett - Grundlagenvertiefung</b> Workshop mit Letha-Monique Maughan	15
21.05.	<b>Gemeinsam Töpfern</b> für Kinder, Eltern, Großeltern mit E. Roux	29
21.05.	<b>Charaktercreation, Colouring, Storytelling</b> Illustrations-Techniken mit Olga Covaliova	30
21.+22.05.	<b>Salsa &amp; Merengue</b> für Paare mit Salsagerd	17

## Juni

11.06.	<b>Klangschalen-Entspannung</b> mit Sylvia und Liam Rubinowski	9
11.06.	<b>Offene Bühne</b> für aktive Musiker mit Gerd Rieger	22
11.06.	<b>Nähwerkstatt für Kids</b> Selber nähen mit Stella Kiklas	31
11.06.	<b>BallKoRobics</b> Training mit Sabine Kreuer	34
18.+19.06.	<b>Natural Flow: Natürlich bewegen</b> Bewegungstraining mit Sabine Kreuer	18
21.06.	<b>Mal- und Zeichenkurs</b> für Erwachsene mit Agelika Teschner	4