

# WERKHAUS



**WbW**

**Kurse und Workshops**

**1. Halbjahr 2024**

# Workshopübersicht

Freitag 02.02.2024	<b>H 20/1-24</b>	Didgeridoo Übungskurs: Treffen für Anfänger und Fortgeschrittene
Freitag 09.02.2024	<b>J 5/1-24</b>	Hier lernst du Zeichnen! zum Schnuppern und Vertiefen
Freitag 09.02.2024	<b>A 1/1-24</b>	Keramik-Workshop: Modellieren mit Ton
Samstag 10.02.2024	<b>H 1/1-24</b>	Offene Bühne für aktive Musiker, Sänger und Künstler
Samstag 10.02.2024	<b>J 1/1-24</b>	Bunte Stelen als Hingucker! gemeinsam Töpfern Kinder Eltern
Freitag 01.03.2024	<b>H 20/1-24</b>	Didgeridoo Übungskurs: Treffen für Anfänger und Fortgeschrittene
Samstag 02.03.2024	<b>J 2/1-24</b>	Pflanzgefäße aus Daumenschalen und Würstchen:
Sa+So 02.03. - 03.03.2024	<b>G 11/1-24</b>	Salsa & Merengue Anfängerworkshop für Singles und Paare
Samstag 02.03.2024	<b>J 8/1-24</b>	Drucken mit und ohne Presse! Von Kartoffeldruck bis Linolschnitt
Samstag 02.03.2024	<b>J 22/1-24</b>	Was ist Schauspiel? Was ist Theater? Basis Workshop Schauspiel
Samstag 09.03.2024	<b>G 13/1-24</b>	English Country Dance: Kontratänze-Squares
Samstag 16.03.2024	<b>J 23/1-24</b>	Ich habe was zu sagen! Auf den Brettern, die die Welt bedeuten
Samstag 16.03.2024	<b>H 19/1-24</b>	Didgeridoo: Workshop
Sa+So 23.03. – 24.03.2024	<b>J 24/1-24</b>	Bösewichte im Theater: Theaterworkshop
Sonntag 24.03.2024	<b>G 1/1-24</b>	Eltern-Kind Hip-Hop für Kinder ab 5 Jahren
Freitag 12.04.2024	<b>H 20/1-24</b>	Didgeridoo Übungskurs: Treffen für Anfänger und Fortgeschrittene
Sa+So 13.04. - 14.04.2024	<b>G 12/1-24</b>	Salsa & Merengue Anfänger – Mittelstufe für Singles und Paare
Sa+So 13.04. – 14.04.2024	<b>J 25/1-24</b>	Kamera? Licht? Und Bitte Hollywood braucht Dich! Ja! Genau Dich!
Sonntag 14.04.2024	<b>H 2/1-24</b>	UNerHÖRT : Improvisierte Musik
Samstag 20.04.2024	<b>G 2/1-24</b>	Komm, Mama, tanz mit mir! Mutter-Kind-Ballettworkshop
Freitag 03.05.2024	<b>H 20/1-24</b>	Didgeridoo Übungskurs: Treffen für Anfänger und Fortgeschrittene
Samstag 04.05.2024	<b>B 1/1-24</b>	Stimm- und Sprechtraining: Richtig sprechen, mit Spaß vorlesen
Sonntag 05.05.2024	<b>F 2/1-24</b>	!STOPP! – Grundlagen der Selbstverteidigung
Sonntag 18.05.2024	<b>H 3/1-24</b>	KRIO: Improvisierte Musik
Samstag 18.05.2024	<b>J 3/1-24</b>	Figürliches Modellieren gemeinsam Töpfern - Kinder Eltern
Samstag 18.05.2024	<b>J 9/1-24</b>	Drucken mit und ohne Presse! Von Kartoffeldruck bis Linolschnitt
Freitag 07.06.2024	<b>A 2/1-24</b>	Keramik-Workshop: Modellieren mit Ton
Freitag 07.06.2024	<b>H 20/1-24</b>	Didgeridoo Übungskurs: Treffen für Anfänger und Fortgeschrittene
Freitag 07.06.2024	<b>J 6/1-24</b>	Hier lernst du Zeichnen! zum Schnuppern und Vertiefen
Samstag 08.06.2024	<b>H 4/1-24</b>	Offene Bühne für aktive Musiker, Sänger und Künstler
Samstag 08.06.2024	<b>J 4/1-24</b>	Raffinierte Reliefs: gemeinsam Töpfern - Kinder Eltern Großeltern

## Unsere Familienangebote auf einen Blick

- W 4/1-24** Computertreff für Familien  
Sonntag 21.01. – 30.06.2024
- J 1/1-24** Bunte Stelen als Hingucker!  
Gemeinsam Töpfern – Kinder Eltern Großeltern  
Samstag 10.02.2024
- J 2/1-24** Pflanzgefäße aus Daumenschalen und Würstchen:  
Gemeinsam Töpfern – Kinder Eltern Großeltern  
Samstag 02.03.2024
- G 1/1-24** Eltern-Kind Hip-Hop  
Sonntag 24.03.2024
- J 7/1-24** Pitepete:  
Kreativangebot für Familien  
Donnerstag 11.04. – 25.04.2024
- G 2/1-24** Komm, Mama, tanz mit mir!  
Mutter-Kind-Ballettworkshop  
Samstag 20.04.2024
- J 3/1-24** Figürliches Modellieren:  
Gemeinsam Töpfern – Kinder Eltern Großeltern  
Samstag 18.05.2024
- J 4/1-24** Raffinierte Reliefs:  
Gemeinsam Töpfern – Kinder Eltern Großeltern  
Samstag 08.06.2024



## Generationsübergreifende Angebot auf einen Blick



- W 22/1-24** Rochade: Schachtreff  
jeden Dienstag ab 16.01.2024
- E 1/1-24** ImaginativTHEATER 3.0 - Mit Theater spielen  
jeden Donnerstag ab 18.01.2024
- A 1/1-24** Keramik-Workshop: Modellieren mit Ton  
Freitag 09.02.2024
- J 5/1-24** Hier lernst du Zeichnen!  
Freitag 09.02.2024
- J 8/1-24** Drucken mit und ohne Presse! Von Kartoffeldruck bis Linolschnitt  
Samstag 02.03.2024
- G 13/1-24** English Country Dance: Kontratänze-Squares  
Samstag 16.03.2024
- P 2/1-24** Drucken mit und ohne Presse! Osterferienworkshop  
Dienstag - Freitag 02.04.2023 - 05.04.2023
- E 2/1-24** ImaginativTHEATER 3.0 Mit Theater spielen  
jeden Donnerstag ab 11.04.2024
- J 9/1-24** Drucken mit und ohne Presse! Von Kartoffeldruck bis Linolschnitt  
Samstag 18.05.2024
- A 2/1-24** Keramik-Workshop, Modellieren mit Ton  
Freitag 07.06.2024
- J 6/1-24** Hier lernst du Zeichnen!  
Freitag 07.06.2024

## Generation 50 + und Aktiv durchs Alter



Zum "alten Eisen" zu gehören, war mal wenig schick, denn gleich ging es auf das "Altenteil". Diese Zeiten sind vorbei. Heute heißt es "Best Ager" oder Silberrücken, denn klar ist, ab 50 sind wir anders jung und wollen auf unsere Art weiter mitmachen oder auch etwas neu beginnen.

50+ heißt nicht: Die TeilnehmerInnen müssen 50 Jahre und älter sein!

50+ heißt: Das didaktische Konzept der so gekennzeichneten Angebote berücksichtigt in besonderem Maße altersbedingte Lernstrukturen. Hier finden sich gezielte Angebote für Menschen mit langer Lebenserfahrung und der Lust Neues zu erlernen oder Bewährtes zu erleben.



Die Kurse "Aktiv durchs Alter" sind speziell an die Bedürfnisse von Senioren angepasst, die vielleicht mit der jüngeren Generation nicht Schritt halten können oder möchten. Hier können sich Senioren entspannt und ohne Leistungsdruck mit Gleichgesinnten in ihrem individuellen Lerntempo weiterbilden, malen, tanzen, fit werden und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Die DozentInnen gehen auf die individuellen Bedürfnisse und mögliche körperliche Einschränkungen ein und berücksichtigen diese in hohem Maße. Denn hier gilt nicht, dass man sich anstrengen muss, sondern an interessanten, informativen, bunten und lehrreichen Angeboten teilhaben kann. Alles wird in einem gemütlichen Tempo stattfinden, um mögliche Ängste gleich im Vorfeld abzubauen. Wir bauen diesen Bereich gerade weiter aus. Es lohnt sich also, regelmäßig nach neuen weiteren spannenden Angeboten zu fragen.

- G 5/1-24** Klassisches Ballett Level II  
Für erwachsene Anfänger mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe  
mittwochs ab 17.01.2024
- G 6/1-24** Klassisches Ballett Level II  
Für erwachsene Anfänger mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe  
mittwochs ab 10.04.2024
- H 7/1-24** Klavier in Kleingruppen für Erwachsene montags ab 15.01.2024
- H 8/1-24** Klavier in Kleingruppen für Erwachsene montags ab 08.04.2024

## A Kunst, Kultur & Kommunikation

### Keramik-Workshop

Modellieren mit Ton mit Eva Roux

Für Jugendliche und Erwachsene

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.

<b>Südbahnhof</b>	Freitag	17:00 – 19:15 h	
<b>A 1/1-24</b>	09.02.	1 x 3 USTD.	Kursgebühr: 40,00 €
<b>A 2/1-24</b>	07.06.	1 x 3 USTD.	Kursgebühr: 40,00 €

## B Berufsbegleitende Bildung

### Stimm- und Sprechtraining

Richtig sprechen, mit Spaß vorlesen mit Gerd Gräwe

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. Kennst du das unangenehme Gefühl, deine Stimme auf Band (zum Beispiel auf einem Anrufbeantworter) zu hören? Damit ist jetzt Schluss. Jede/r profitiert davon, wenn man klarer und deutlicher spricht, beim Reden oder Vorlesen von Texten richtig betont, zum Beispiel an der richtigen Stelle die Stimme hebt oder senkt, damit man die Zuhörer auf angenehme Art fesselt. Die Stimme wird durch äußere Faktoren, wie Körperhaltung und Nervosität stark beeinflusst.

Bei einem Anrufbeantworter hat man schlechte Aufnahmebedingungen. Nach ein bisschen Training und einem guten Equipment mit Mischpult und Mikrofon, das wir dir für den Workshop zur Verfügung stellen, hat man gleich einen anderen Effekt und lernt seine Stimme ganz anders kennen.

Dies ist aber kein Rhetorikkurs, wir üben nicht das freie Reden an sich, sondern die richtige Aussprache auch bei gelesenen Texten. Dieser Workshop ist auch für TeilnehmerInnen geeignet, die gerne eigene Texte schreiben und das richtige Vorlesen üben wollen. Denn die Wertschätzung von Texten wird durch das richtige Vortragen erzielt. Du hast schon immer ungern laut vorgelesen? Damit ist jetzt Schluss. Wir üben richtig schön vorlesen. Durch gezielte Übungen in der Aussprache, Körperhaltung beim Sprechen und Vorlesen, Tipps bei der Betonung kann man die Wirkung der eigenen Stimme positiv beeinflussen. Die Übungen kannst du dann vor jedem Gesprächstermin einfach zu Hause nachmachen.

Denn deine Stimme ist dein Erscheinungsbild am Telefon, Mikrofon oder bei Online-Konferenzen. Nach diesem Workshop gewinnst du mehr Souveränität und Selbstbewusstsein."

FreiRaum21	Samstag	14:00 – 17:00 h	
<b>B 1/1-24</b>	04.05.	1 x 4 USTD.	Kursgebühr: 35,00 €

# E Theater

## ImaginativTHEATER 3.0

Mit Theater spielen mit Dritan Sejamini

Wolltest du schon immer mal in eine andere Rolle schlüpfen und dich darin ausprobieren?

Ein experimenteller und interessanter Theaterkurs erwartet Dich! Hast du Lust?  
Wir freuen uns auf dich!

<b>FreiRaum21</b>	Donnerstag 18:00 – 20:00 h		
<b>E 1/1-24</b>	18.01. – 21.03.	10 x 3 USTD.	Kursgebühr: 170,00 €
<b>E 2/1-24</b>	11.04. – 27.06.	10 x 3 USTD.	Kursgebühr: 170,00 €

## F Arbeit & Gesundheit

### Yin Yoga

Yoga für Frauen mit Morana Paproth

Hast du das Gefühl vom Alltag und deinen Lebensumständen erschöpft oder gestresst zu sein? Dann laden dich diese vier Abende dazu ein, über einfache Yogaübungen in deinen Körper hineinzufühlen und zu spüren, Langsamkeit und Ruhe zuzulassen und dich zu entspannen. Pro Abend widmen wir uns einzelnen Organsystemen wie z.B. dem Gallenblasen- und Leber-Meridian und lernen sie zu unterstützen, so dass du nach der Stunde mit einem guten Körpergefühl nach Hause gehst

FreiRaum21

**F 1/1-24** 23.01. – 20.02. 5 x 1 USTD. Kursgebühr: 25,00 €

### !STOPP! – Grundlagen der Selbstverteidigung

Workshop für Frauen und Männer zu grundlegenden Wissen und Techniken für mehr Sicherheit mit Gerd Gräwe

In den letzten Jahren ist die gefühlte Bedrohung wesentlich gestiegen. Was ist daran, was kann man/frau tun?

Dieser kurze Workshop aus Theorie und Praxis für Frauen, Männer und Jugendliche erhöht die gefühlte und tatsächliche Sicherheit wesentlich. Der Workshopleiter hat über 10 Jahre Erfahrung in verschiedenen Selbstverteidigungskünsten, vor allem Wing Tsun und Kung Fu. Dabei gilt vor allem, dass die Vermeidung einer körperlichen Auseinandersetzung an erster Stelle steht. Dazu dient auch ein Auftreten, welches Gerd auf Basis seiner Tätigkeit als Schauspieler an einem Bonner Theater vermittelt. Der ausgebildete Pädagoge mit jahrzehntelanger Unterrichtserfahrung in verschiedenen Bereichen lädt zu einem abwechslungsreichen Workshop ein.

FreiRaum21

Sonntag 11:00 – 14:45 Uhr

**F 2/1-24**

05.05. 1 x 4 USTD. Kursgebühr: 45,00 €

## F Arbeit & Gesundheit

### TAI CHI CHUAN

PEKINGFORM für Anfänger und Fortgeschrittene mit Dominique Henrichs

In diesem Workshop mit drei kurzen Einheiten widmen wir uns 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. Dieser Workshop ist gezielt für Senioren konzipiert.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, Socken und ein Getränk.

FreiRaum21	Freitag	17:00 – 18:30 h	
<b>F 3/1-24</b>	19.01. – 22.03.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 115,00 €

## G Europa & Die Welt (Tanz)

### Eltern-Kind Hip-Hop

Familienangebot für Kinder ab 5 Jahren mit Alex Coda

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. Nach dem Aufwärmen erlernt ihr auf bestimmte Beats sogar schon eine richtige Choreografie. Hip-Hop ist nicht nur gut für die Körperhaltung und Körperspannung, sondern auch für den Geist und die Konzentration. Ihr erhaltet Rhythmusgefühl durch die Wiedergabe der Bewegungen und vielen Schrittfolgen. Der Workshop endet mit einem Cooldown aus Dehnen und Stretchen. Nach dem Workshop könnt ihr die Hip-Hop Basics (Grundschritte) und eine kleine Choreografie, die ihr zu Hause noch nachtanzen könnt. Die Kursgebühr gilt pro Teilnehmer, egal ob Erwachsener oder Kind. Jedes weitere Geschwisterkind zahlt die Hälfte.

<b>Werkhaus</b>	Sonntag	12:00 – 14:15 h	
<b>G 1/1-24</b>	24.03.	1 x 2 USTD.	Kursgebühr: 15,00 €

### Komm, Mama, tanz mit mir!

Mutter-Kind-Ballettworkshop mit Letha-Monique Maughan

Familienangebot 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 Geschwisterkind zahlt die Hälfte.

<b>Werkhaus</b>	Samstag	13:45 – 14:45 h	
<b>G 2/1-24</b>	20.04.	1 x 1,33 USTD.	Kursgebühr: 10,00 €

## G Europa & Die Welt (Tanz)

### Klassisches Ballett Level I

Für erwachsene Anfänger und Junggebliebene mit Letha-Monique Maughan

Dieser Anfängerkurs vermittelt nicht nur die Grundbegriffe und Ästhetik des klassischen Balletts, sondern verbessert deine Fitness, Kondition und sogar dein Gedächtnis. Das Training optimiert auch die Körperhaltung, stärkt die gesamte Muskulatur, vermittelt ein sensibles Körperbewusstsein und fördert die Musikalität. Die Dozentin geht auf die Wünsche, die Kondition und die Fähigkeiten der TeilnehmerInnen ein. Klassisches Ballett muss man nicht von Kindesbeinen an lernen!

<b>Werkhaus</b>	Montag	19:00 – 20:30 h	
<b>G 3/1-24</b>	15.01. – 18.03.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 130,00 €
<b>G 4/1-24</b>	08.04. – 24.06.	11 x 2 USTD.	Kursgebühr: 143,00 €

### Klassisches Ballett Level I + II

Für Anfänger mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe mit Letha-Monique Maughan

Klassisches Ballett ist eine wichtige Grundlage für alle anderen Tanzarten. Das Training optimiert die Körperhaltung, stärkt die Muskulatur, vermittelt ein sensibles Körperbewusstsein und fördert die Musikalität.

Level I + II ist für TeilnehmerInnen geeignet, die schon in jungen Jahren getanzt haben und wieder einsteigen möchten. Dieser Kurs ist sowohl für Junggebliebene als auch für 50+ TeilnehmerInnen geeignet, die schon in ihrer Kindheit / Jugend getanzt haben und wieder einsteigen möchten. 50 + heißt nicht: Die Teilnehmerinnen müssen 50 Jahre und älter sein!

<b>Werkhaus</b>	Mittwoch	11:00 – 12:30 h	
<b>G 5/1-24</b>	17.01. – 20.03.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 130,00 €
<b>G 6/1-24</b>	10.04. – 26.06.	11 x 2 USTD.	Kursgebühr: 143,00 €

## G Europa & Die Welt (Tanz)

### Klassisches Ballett Level III

Mittelstufe bis Fortgeschrittene mit Letha-Monique Maughan

Dieser Fortgeschrittenen-Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits über Tanzerfahrung verfügen und die Grundlagen des klassischen Balletts beherrschen, auf denen dieses Training, u.a. auch mit der Spitzen-Vorbereitung aufbaut.

<b>Werkhaus</b>	Freitag	16:45 – 18:15 h	
<b>G 7/1-24</b>	19.01. – 22.03.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 130,00 €
<b>G 8/1-24</b>	12.04. – 28.06.	12 x 2 USTD.	Kursgebühr: 156,00 €

### New Dance

Tanztechnik mit Andreas Simon  
Krefeld TANZT zeitgenössisch:

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!

<b>FreiRaum21</b>	Mittwoch	19:30 – 21:00 h	
<b>G 9/1-24</b>	17.01. – 20.03.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 130,00 €
<b>G 10/1-24</b>	17.04. – 26.06.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 130,00 €

## G Europa & Die Welt (Tanz)

### Salsa & Merengue

für Singles und Paare mit Salsagerd

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. Anmeldungen ohne oder mit TanzpartnerIn sind willkommen, wir wechseln häufig für leichteres Lernen und mehr Spaß! Bitte gib bei deiner Anmeldung an, ob du alleine teilnimmst oder dich zusammen mit einem Tanzpartner anmelden möchtest. Anmeldungen ohne TanzpartnerIn bitte besonders früh, denn wir planen ein ausgeglichenes Verhältnis. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Schuhe mit Ledersohlen sind von Vorteil.

#### Anfänger ohne/geringe Vorkenntnisse:

<b>Werkhaus</b>	Samstag - Sonntag	10:30 – 13:30 h
<b>G 11/1-24</b>	02.03. – 03.03.	2 x 4 USTD. Kursgebühr: 72,00 €

#### Anfänger bis Mittelstufe

<b>Werkhaus</b>	Samstag - Sonntag	10:30 – 13:30 h
<b>G 12/1-24</b>	13.04. – 14.04.	2 x 4 USTD. Kursgebühr: 72,00 €

## G Europa & Die Welt (Tanz)

### English Country Dance

Kontratänze-Squares für Jugendliche und Erwachsene mit Dieter Struwe

English Country Dance entstand im 16. Jahrhundert, ungefähr ab 1580, wird auch heute noch von den Historischen Tanzgruppen genauso getanzt wie früher und verbreitet sich auch zunehmend auch in Deutschland. Getanzt wird E.C.D. in langen und kurzen Gassen, Kreisen und Squares.

Es braucht keinen eigenen Tanzpartner und keine besonderen Vorkenntnisse, sie sind leicht zu erlernen, so dass sich jeder, mit oder ohne Tanzerfahrung, heranwagen kann. Alle Tänze haben eigene Choreographien, sie werden vorher erklärt und dann auf Musik und im Takt getanzt. In diesem Kurs lernst du kurze und abwechslungsreiche Tanzchoreographien, die dem Einsteiger einen Einblick in die Vielfalt der historischen Tanzfiguren und -Melodien geben. Angelehnt an die populäre Sammlung "The English Dancing Master" von John Playford (1651) entstanden seitdem tausende von alten und neuen Tänzen. Das Repertoire dieses Kursangebots stammt von 1650 bis heute, also mit Choreografien aus alten und modernen Zeiten und umfasst Elemente des English Country Dance sowie Square Dance und Kontra Dance.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber sinnvoll.

Bitte leichte und lockere Kleidung mitbringen.

Werkhaus	Samstag	15:00 – 18:00 h	
G 13/1-24	16.03.	1 x 4 USTD.	Kursgebühr: 13,00 €

## H Europa & Die Welt (Musik)

### Offene Bühne

für aktive Musiker, Sänger und Künstler mit Gerd Rieger und Gästen

MusikerInnen, SängerInnen und KünstlerInnen sind eingeladen in unterschiedlichen Formationen miteinander zu improvisieren. Freie Improvisation ist ein eigenständiges musikalisches Format, das mittlerweile fester Bestandteil im Werkhaus ist. Gespielt wird spontan und experimentell aus der Situation heraus ohne bekannte Pattern, festlegenden Rhythmus oder harmonisches Gerüst. Die Klänge und Sounds entstehen aus dem Stegreif, im Miteinander der teilnehmenden MusikerInnen.

Es wird in unterschiedlichen Besetzungen gespielt.

<b>Werkhaus</b>	Samstag	20:00 – 22:15 h	
<b>H 1/1-24</b>	10.02.	1 x 3 USTD.	Kostenfrei

### UNerHÖRT

Improvisierte Musik mit Gerd Rieger und Gästen

Freies Improvisieren stellt die MusikerInnen vor große Herausforderungen. Wie sollte ich beginnen? Wie reagiere ich auf Sounds anderer Mitspieler? Wie kommen wir gemeinsam zu einer interessanten und spannenden Musik?

Dafür gibt es hilfreiche Anregungen bei diesem Workshop mit Gerd Rieger. Wir experimentieren und suchen nach Klängen, forschen nach neuen musikalischen Ausdrucksweisen.

Du brauchst Neugier, Geduld, Verantwortungsbewusstsein und Mut.

Der Kontakt zu den Mitspielenden ist äußerst wichtig. Wie nehme ich meine PartnerInnen wahr und kann ich angemessen auf ihre Äußerungen, Sounds, Töne oder Stimme antworten? Gelingt das, dann fließt die musikalische Kommunikation und wir sind im freien Spiel miteinander verbunden. Ein unwiederholbares, spannendes Erlebnis für Spieler und ZuhörerInnen!

<b>Werkhaus</b>	Sonntag	11:00 – 14:00 h	
<b>H 2/1-24</b>	14.04.	1 x 4 USTD.	Kursgebühr: kostenfrei

## KRIO

Improvisierte Musik mit Gerd Rieger und Gästen

Zeichen und Gesten bieten den Rahmen für das Krefelder Improvisation – Orchester KRIO, den Musikerinnen und Sängerinnen ausfüllen. Im wechselseitigen Kontakt inspirieren sie sich und gestalten eine Musikperformance.

Die Zeichen werden erklärt, geübt und die Umsetzung gemeinsam entwickelt. Jede/r interpretiert und entwickelt sie auf eigene Weise. Die Flexibilität in der Umsetzung der Zeichen macht die Musik abwechslungsreich und spannend.

Improvisation mit Dirigat (conducted improvisation) öffnet die Tür zum eigenen musikalischen Potenzial. Durch das Dirigat werden Musikerinnen ermutigt, auf ihre Persönlichkeit, ihre individuelle Lebensgeschichte und ihr Können zurückzugreifen und an einem kollektiven Entscheidungsprozess teilzunehmen, bei dem Komposition und Performance eins werden.

<b>Werkhaus</b>	Sonntag	11:00 – 14:00 h	
<b>H 3/1-24</b>	18.05.	1 x 4 USTD.	Kursgebühr: kostenfrei

## Offene Bühne

für aktive Musiker, Sänger und Künstler mit Gerd Rieger und Gästen

Musikerinnen, Sängerinnen und Künstlerinnen sind eingeladen in unterschiedlichen Formationen miteinander zu improvisieren. Freie Improvisation ist ein eigenständiges musikalisches Format, das mittlerweile fester Bestandteil im Werkhaus ist. Gespielt wird spontan und experimentell aus der Situation heraus ohne bekannte Pattern, festlegenden Rhythmus oder harmonisches Gerüst. Die Klänge und Sounds entstehen aus dem Stegreif, im Miteinander der teilnehmenden Musikerinnen.

Es wird in unterschiedlichen Besetzungen gespielt.

<b>Werkhaus</b>	Samstag	20:00 – 22:15 h	
<b>H 4/1-24</b>	08.06.	1 x 3 USTD.	Kostenfrei

## H Europa & Die Welt (Musik)

### Südbahnhof-Chor

Von Klassik bis Moderne mit Rosa Weidental

Dieses Chorprojekt ist inzwischen eine feste Größe im SÜDBAHNHOF! Wer also gerne in einem Ensemble singen möchte, kann jederzeit in dieses Projekt einsteigen. Auch ein Quereinstieg in den laufenden Kurs ist problemlos möglich. Die Chormitglieder freuen sich über jedes neue Mitglied. Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die Lust haben zu singen und in einer netten Gruppe gemeinsam Musik zu machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit besonderer Liebe zur klassischen Musik, wird ein breites Repertoire vom Volkslied bis zur Moderne erarbeitet. Gerne wird auch auf Wünsche der TeilnehmerInnen eingegangen.

<b>Südbahnhof</b>	Mittwoch	18:45- 19:45 h	
<b>H 5/1-24</b>	17.01. – 20.03.	10 x 1,33 USTD.	Kursgebühr: 100,00 €
<b>H 6/1-23</b>	10.04. – 26.06.	10 x 1,33 USTD.	Kursgebühr: 100,00 €

### Klavier

in Kleingruppen für Erwachsene mit Judith Klinke (auch 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 hier 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.

<b>Werkhaus</b>	Montag	17:15 – 18:00 h	
<b>H 7/1-24</b>	15.01. – 18.03.	9 x 1 USTD.	Kursgebühr: 117,00 €
<b>H 8/1-24</b>	08.04. – 24.06.	11 x 1 USTD.	Kursgebühr: 143,00 €

## H Europa & Die Welt (Musik)

### Gitarre

**Einzelunterricht** für Erwachsene mit Lutz Caspers

Wir beginnen mit einfachen Liedern, können aber auch auf Wunsch andere Möglichkeiten, wie z. B. die Liedbegleitung einüben. Dieser Kurs ist auch 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. Grundsätzlich gibt es je nach Neigung und Interesse verschiedene Arten, ein Instrument zu erlernen. Der Dozent geht auf die individuellen Wünsche der TeilnehmerInnen ein. So lernt ihr spielerisch, mit viel Spaß und in Eurem eigenen Tempo das Gitarrenspiel.

<b>Werkhaus</b>	Freitag	15:45 – 16:45 h	
<b>H 9/1-24</b>	19.01. – 22.03.	10 x 1 STD.	Kursgebühr: 220,00 €
<b>H 10/1-24</b>	12.04. – 28.06.	12 x 1 STD.	Kursgebühr: 264,00 €
<b>Werkhaus</b>	Freitag	16:45 – 17:30 h	
<b>H 11/1-24</b>	19.01. – 22.03.	10 x 1 USTD.	Kursgebühr: 200,00 €
<b>H 12/1-24</b>	12.04. – 28.06.	12 x 1 USTD.	Kursgebühr: 240,00 €

### Gitarre

**in Kleingruppen** für Erwachsene mit Lutz Caspers

Wir spielen in einer Kleingruppe und werden mit einfachen Liedern beginnen, können aber auch auf Wunsch andere Möglichkeiten, wie z. B. die Liedbegleitung einüben.

<b>Werkhaus</b>	Freitag	17:30 – 19:00 h	
<b>H 13/1-24</b>	19.01. – 22.03.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 200,00 €
<b>H 14/1-24</b>	12.04. – 28.06.	12 x 2 USTD.	Kursgebühr: 240,00 €

## H Europa & Die Welt (Musik)

### Trommeltreff

Afrikanisches Trommeln Level I für Anfänger ohne/geringe Vorkenntnisse mit Samuel Lamptey Lankai

Durch ghanaische und togolesische Rhythmen auf Djemben und Kpanlogos erleben wir die tiefgreifende Wirkung traditioneller afrikanischer Musik als Quell natürlicher Lebensfreude. Analytisches Denken macht Urlaub. Das westafrikanische Trommeln erdet uns und macht lebendig und frei. Körper, Geist und Seele verbinden sich durch die Freude am spontanen Erleben.

Level I: Wir arbeiten mit grundlegenden Schlagtechniken und Rhythmen und üben das freie Zusammenspiel. Dabei entdecken wir unsere individuelle Musikalität und nehmen viel neue Energie und Lebensfreude mit nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

<b>Werkhaus</b>	Donnerstag	17:30 – 19:00 h	
<b>H 15/1-24</b>	18.01. – 21.03.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 90,00 €
<b>H 16/1-24</b>	11.04. – 27.06.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 90,00 €

### Trommeltreff

Afrikanisches Trommeln Level II für Fortgeschrittene mit Samuel Lamptey Lankai

Durch ghanaische und togolesische Rhythmen auf Djemben und Kpanlogos erleben wir die tiefgreifende Wirkung traditioneller afrikanischer Musik als Quell natürlicher Lebensfreude. Analytisches Denken macht Urlaub. Das westafrikanische Trommeln erdet uns und macht lebendig und frei. Körper, Geist und Seele verbinden sich durch die Freude am spontanen Erleben.

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.

<b>Werkhaus</b>	Donnerstag	19:00 – 20:30 h	
<b>H 17/1-24</b>	18.01. – 21.03.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 90,00 €
<b>H 18/1-24</b>	11.04. – 27.06.	10 x 2 USTD.	Kursgebühr: 90,00 €

## H Europa & Die Welt (Musik)

### Didgeridoo

Workshop mit Jordi Preußer

Dies ist ein individueller WS für alle Niveaus durch verschiedene Lern- und Übungsgruppen. 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!

<b>Werkhaus</b>	Samstag	11:00 – 16:15 h	
<b>H 19/1-24</b>	16.03.	1 x 7 USTD.	Kursgebühr: 35,00 €

### Didgeridoo Übungskurs

Treffen für Anfänger und Fortgeschrittene mit Jordi Preußer

Wer hat Lust in einer Gruppe von Fortgeschrittenen und fortgeschrittenen Anfänger\*innen sein Didgeridoo-Spiel zu verfeinern oder mal aufzufrischen?

Es gibt nun die Gelegenheit regelmäßig in einer Gruppe zu üben.

Wir treffen uns gemütlich im Werkhaus einmal monatlich Freitags am 02.02., 01.03., 12.04., 03.05., 07.06.2024

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

<b>Werkhaus</b>	Freitag	18:00 – 19:30 h	
<b>H 20/1-24</b>	02.02. – 07.06.	5 x 2 USTD.	Kursgebühr: 40,00 €

## H Europa & Die Welt (Musik)

### Vokal glücklich! Unverbindliche Schnupperstunde

Rudelsingen nach Feierabend mit Corinna Weller

Du singst gerne im Chor oder wolltest es schon immer mal ausprobieren? Du möchtest Deine Singstimme (weiter) kennenlernen, sie pflegen und wissen, wie Du singen üben kannst? Dann genieße inspirierende, spaßige und berührende musikalische Stunden mit uns!

Wir singen mit viel guter Laune und ohne Druck und entwickeln „nebenbei“ gemeinsam in der Gruppe Inhalte wie Stimmbildung, Rhythmik, musikalisches Hören etc. Und welche Musik? Von Pop und Folk über Jazz bis Klassik - wir singen alles, was uns Spaß macht! Jede:r ist willkommen! Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

FreiRaum21	Montag	19:45 – 20:45 h	
H 21/1-24	22.01.	1 x 1 STD.	kostenfrei

### Vokal glücklich!

Rudelsingen nach Feierabend mit Corinna Weller

Du singst gerne im Chor oder wolltest es schon immer mal ausprobieren? Du möchtest Deine Singstimme (weiter) kennenlernen, sie pflegen und wissen, wie Du singen üben kannst? Dann genieße inspirierende, spaßige und berührende musikalische Stunden mit uns!

Wir singen mit viel guter Laune und ohne Druck und entwickeln „nebenbei“ gemeinsam in der Gruppe Inhalte wie Stimmbildung, Rhythmik, musikalisches Hören etc. Und welche Musik? Von Pop und Folk über Jazz bis Klassik - wir singen alles, was uns Spaß macht! Jede:r ist willkommen! Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

FreiRaum21	Montag	19:45 – 20:45 h	
H 22/1-24	29.01. – 22.04.	10 x 1 STD.	60,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Jazzdance und Stretching

Jazz als multikulturelles Phänomen wurde durch verschiedene regionale musikalische Besonderheiten bereichert. Jeder einzelne Stil des Jazztanzes lässt sich auf einen dieser unterschiedlichen Ursprünge zurückführen. Unsere junge und zugleich erfahrene Lehrerin, die sich professionell auf der Grundlage einer akademischen Ausbildung mit dem Tanzen beschäftigt, hat ihre eigene Vorstellung von modernem Jazzdance.

Große Erfahrung in der Leitung einer Tanzgruppe hilft unserer Dozentin, Hanna Kalashnyk dabei, die Individualität ihrer Schüler zu offenbaren und ihren besonderen Stil zu finden. Gute Laune, Musik, Bewegung, Gefühle, Rhythmus und vieles mehr erwarten euch in unseren Kursen.

#### Für Kinder und Jugendliche von 10 - 15 Jahren mit Hanna Kalashnyk

FreiRaum21

<b>W 1/1-24</b>	Montag	17:00 – 18:00 Uhr
15.01. – 24.06.	20 x 1 STD	Kursgebühr: 8,00 € pro Termin

#### Für Erwachsene

FreiRaum21

<b>W 2/1-24</b>	Montag	18:00 – 19:00 Uhr
15.01. – 24.06.	20 x 1 STD	Kursgebühr: 9,00 € pro Termin

#### Für Kinder und Jugendliche von 10 - 15 Jahren mit Hanna Kalashnyk

Werkhaus

<b>W 3/1-24</b>	Donnerstag	16:00 – 18:00 Uhr
18.01. – 27.06.	20 x 2 STD	Kursgebühr: 8,00 € pro Termin

Für TeilnehmerInnen mit Fluchthintergrund beträgt die Kursgebühr 1,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Computertreff

Familienangebot mit Rolla Alyounes

Dieses Angebot heißt insbesondere arabischsprechende Menschen willkommen. Im Raum des Quartierstreff steht in Wirtschaftswissenschaften ausgebildete Rolla Alyounes für Fragen, Anregungen und Ideen arabischsprachiger Besucher\*innen zur Verfügung.

Insbesondere können Kinder, Jugendliche und Erwachsene am Laptop Kenntnisse für den alltäglichen Gebrauch von Hard- und Software erlernen oder vertiefen. Dazu gehört auch die Vermittlung englischer Begriffe

FreiRaum21	Sonntag	14:45 – 16:15 h	
W 4/1-24	21.01. – 30.06.	10 x 1,5 STD.	Kursgebühr: 82,50 €

### Malen für Kinder macht stark

Kindermalangebot mit Ali Aljawhar

Für Kinder von 5 bis 12 Jahre. Mit dem Bildenden Künstler Ali Johar werden vielfältige Techniken und Themen kreativ erfahren. Dabei stehen immer die Wünsche und altersspezifischen Gedanken der Kinder im Mittelpunkt. Mal spielerisch, mal in längeren und komplexeren Projekten wird Kunst ausprobiert und das eigene Können vertieft, Vorlieben entdeckt und weiterentwickelt.

FreiRaum21	Sonntag	13:00 – 14:30 h	
W 5/1-24	21.01. – 30.06.	22 x 1,5 STD.	Kursgebühr: 248,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Theater macht stark

Offene Kinder-Theater-Werkstatt ab 7 Jahren mit Dritan Sejamini

Theater einmal anders: Spaß, Freude und frei Zeit am Sonntag ist alles, was Du brauchst, um mitzumachen. Der Theaterpädagoge Dritan Sejamini ist neugierig auf dich und deine Freunde und die Ideen und Anregungen, die ihr einbringt. Probiere etwas Neues!

<b>FreiRaum21</b>	Sonntag	14:45 – 16:15 h	
<b>W 6/1-24</b>	21.01. – 24.03.	10 x 1,5 STD.	Kursgebühr: 135,00 €
<b>W 7/1-24</b>	14.04. - 30.06.	12 x 1,5 STD.	Kursgebühr: 162,00 €

### Mehrsprachiges Kinder- und Jugendtheater

von 10 bis 13 Jahren mit Predrag Kalaba

Kinder aus verschiedenen Ländern, die zum großen Teil nach Deutschland geflüchtet sind, lernen nach den klassischen Regeln der Theaterkunst zu schreiben, szenisch zu entwickeln und nutzen spielerisch Methoden der Theaterarbeit. Auch Kinder, die bisher kein Deutsch sprechen, können mitmachen! In einem verlässlichen Rahmen werden Fokussierung, Zutrauen, Körperausdruck, sprachlicher Ausdruck Raumgefühl und Stückbezug geschult. Es entsteht sowohl Raum für Kreativität und künstlerischen Ausdruck als auch für Begegnung.

<b>FreiRaum21</b>	Mittwoch	17:00 – 19:00 h	
<b>W 8/1-24</b>	17.01. – 20.03.	10 x 2 STD.	Kursgebühr: 170,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Theaterkurs für Kinder

von 11 bis 13 Jahren mit Dritan Sejamini

In dieser Gruppe werdet ihr ermutigt, eure kreativen und künstlerischen Fähigkeiten zu entdecken, zu entwickeln und zum Ausdruck zu bringen. Ihr nehmt unterschiedliche Rollen und Perspektiven ein. Mal sehen, welche Rolle Dir gefällt.

Theaterarbeit mit Dritan Sejamini stärkt das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen der Kinder und fördert Aufmerksamkeit und Körperausdruck. Nach den Fähigkeiten und Vorstellungen der Kinder wird eine Präsentation entwickelt.

FreiRaum21	Dienstag	16:00 – 18:00 h	
W 9/1-24	16.01. – 19.03.	10 x 2 STD.	Kursgebühr: 170,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Vocal-Ensemble Talisman

Gesang- und Stimmtraining Kinder von 7 bis 12 Jahren mit Larysa Savchenko

Kinder entdecken ihre Stimme als Musikinstrument. Die Kleinen beginnen mit Zuhören und Rhythmusprache. Sie experimentieren mit Geräuschen und erfahren über das Sprechen und Singen Freude am Gesang. Sie erleben das Miteinander von Stimmen in einer Gesangs Kinder entdecken ihre Stimme als Musikinstrument. Die Kleinen beginnen mit Zuhören und Rhythmusprache. Sie experimentieren mit Geräuschen und erfahren über das Sprechen und Singen Freude am Gesang.

**FreiRaum21** Montag 16:00 – 17:00 h  
**W 10/1-24** 15.01. – 24.06. 20 x 1 STD. Kursgebühr: 60,00 €

### Choreografie für Kinder

Vocal Ensemble Talisman von 7 bis 12 Jahren mit Hanna Naumenko

Zeige dein Talent: Singe und tanze und die Bühne gehört dir! Dieser Kurs kombiniert das Singen von Pop-, Rock- oder Musical-Songs mit einfachen, effektvollen Choreografien und ist perfekt für Kinder und Jugendliche, die gerne singen und tanzen. Bedingung für die Teilnahme ist der Besuch des Kurs W 10/1-24 oder W 13/1-24. Die dort gemeinsam einstudierten Songs werden im Choreografie-Kurs mit coolen Tanzmoves ergänzt. Es werden Übungen und Bewegungen verschiedener Stilrichtungen gemacht und in einer anschließenden Choreografie zu ausgewählten Songs erprobt.

**FreiRaum21** Donnerstag 17:00 – 17:45 h  
**W 11/1-24** 18.01. – 27.06. 20 x 1 USTD. Kursgebühr: 60,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Vocal-Ensemble Talisman

Gesang- und Stimmtraining Jugendliche von 12 bis 15 Jahren mit Larysa Savchenko

Wer im Herzen singen kann, kann es auch für die Bühne lernen. Die dazugehörigen Tipps und Tricks kommen von einer professionellen Gesangstrainerin, die professionelle Techniken verrät. In der Gruppe werdet ihr auch individuell gecoacht.

**FreiRaum21** Montag 17:45 – 18:45 h  
**W 12/1-24** 15.01. – 24.06. 20 x 1 STD. Kursgebühr: 60,00 €

### Vocal-Ensemble Talisman

Gesang- und Stimmtraining Kinder von 6 bis 12 Jahre mit Larysa Savchenko

Kinder entdecken ihre Stimme als Musikinstrument. Die Kleinen beginnen mit Zuhören und Rhythmusprache. Sie experimentieren mit Geräuschen und erfahren über das Sprechen und Singen Freude am Gesang. Sie erleben das Miteinander von Stimmen in einer Gesangs Kinder entdecken ihre Stimme als Musikinstrument. Die Kleinen beginnen mit Zuhören und Rhythmusprache. Sie experimentieren mit Geräuschen und erfahren über das Sprechen und Singen Freude am Gesang.

**FreiRaum21** Donnerstag 16:00 – 17:00 h  
**W 13/1-24** 18.01. – 27.06. 20 x 1 USTD. Kursgebühr: 60,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Vocal-Ensemble Talisman

Gesang- und Stimmtraining Jugendliche von 12 bis 15 Jahren mit Larysa Savchenko

Wer im Herzen singen kann, kann es auch für die Bühne lernen. Die dazugehörigen Tipps und Tricks kommen von einer professionellen Gesangstrainerin, die professionelle Techniken verrät. In der Gruppe werdet ihr auch individuell gecoacht.

**FreiRaum21**      Donnerstag      17:30 – 18:30 h  
**W 14/1-24**      18.01. – 27.06.      20 x 1 STD.      Kursgebühr: 60,00 €

### Choreografie für Jugendliche

Vocal Ensemble Talisman von 12 bis 15 Jahren mit Hanna Naumenko

Zeige dein Talent: Singe und tanze und die Bühne gehört dir! Dieser Kurs kombiniert das Singen von Pop-, Rock- oder Musical-Songs mit einfachen, effektvollen Choreografien und ist perfekt für Kinder und Jugendliche, die gerne singen und tanzen. Bedingung für die Teilnahme ist der Besuch des Kurs W 12/1-24 oder W 14/1-24. Die dort gemeinsam einstudierten Songs werden im Choreografie-Kurs mit coolen Tanzmoves ergänzt. Es werden Übungen und Bewegungen verschiedener Stilrichtungen gemacht und in einer anschließenden Choreografie zu ausgewählten Songs erprobt.

**FreiRaum21**      Donnerstag      18:30 – 19:15 h  
**W 15/1-24**      18.01. – 27.06.      20 x 1 USTD.      Kursgebühr: 60,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Gesangs-Yoga

für Erwachsene mit Larysa Savchenko

Sie singen gerne? Sie haben früher einmal mehr gesungen, ein Instrument gespielt oder getanzt? Oder wollten es schon immer mal tun? Sie träumen davon, einmal auf einer Bühne zu stehen? Dann ist das Samstags-Vocal-Training der beste Ort, Ihre Leidenschaften und Träume zum Leben zu erwecken! Solo- und Chorgesang im Pop, Gesangstechnik, Stimmbildung und vieles mehr! Mindestanforderungen: Keine. Voraussetzungen: Freude am Singen, Interesse an Musik. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

FreiRaum21	Samstag	11:00 – 12:00 h	
W 16/1-24	20.01. – 29.06.	22 x 1 STD.	Kursgebühr: 60,00 €

### Gesang Solisten

mit Larysa Savchenko

Gesangs-Training für Solisten.

FreiRaum21	Samstag	12:00 – 13:00 h	
W 17/1-24	20.01. – 29.06.	22 x 1 STD.	Kursgebühr: 60,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Bastelkurs Ampel

für Kinder von 6 bis 13 Jahren mit Iryna Podolynska und Liudmyla Jelegina

Zu diesem Angebot sind Kinder von 6 – 13 Jahren herzlich eingeladen gemeinsam unter Anleitung der beiden Dozentinnen in einer herzlichen, familiären, gemütlichen und ruhigen Atmosphäre zu basteln. Wir beschäftigen uns mit Origami, Malen und Zeichnen, Knüpfen, Farben, Spielen und vieles mehr.

<b>FreiRaum21</b>	Dienstag	16:30 – 18:00 h
<b>W 18/1-24</b>	16.01. – 25.06.	22 x 1,5 STD. Kursgebühr: 1,00 €/Termin

### Deutschkurs

Lass und Reden für Erwachsene mit Snezana Lasan

In diesem Deutschkurs orientiert sich die Dozentin an den Richtlinien des BAMF-Integrationskurses A1-B1. Die Inhalte dieses Konzeptes umfassen: die Entwicklung des Wortschatzes der Teilnehmenden, die Lehre der deutschen Grammatik, Einübung der Dialog-Führung in Alltagssituationen, sowie Ausdruck der eigenen Wünsche und Gefühle in Alltagssituationen für ein selbstständiges Leben in Deutschland.

<b>FreiRaum21</b>	Freitag	10:00 – 13:00 h
<b>W 19/1-24</b>	19.01. – 22.03.	10 x 2 STD. Kursgebühr: 1,00 €/Termin
<b>W 20/1-24</b>	12.04. – 28.06.	12 x 2 STD. Kursgebühr: 1,00 €/Termin

Für TeilnehmerInnen mit Fluchthintergrund beträgt die Kursgebühr 1,00 € pro Termin

## W Projekte & Werkstätten

### (Un)Sichtbar

Ein Wochenende für Frauen mit Mutanfall mit Anna Brass und Alexandra Buysch

Ein experimenteller Workshop für Frauen\* ab 40 Jahren.

Kennst du das? Manchmal ist dir nach Tarnkappe und du bleibst lieber unerkant auf deinem Weg. Oder ist es umgekehrt und Du willst Dich selbst zum Leuchten bringen - Dein Herz und Deine Augen und vielleicht auch die der anderen Menschen. Mit Mitteln aus Theater, Performance und Malerei wollen wir Experimente wagen. Miteinander ins Gespräch kommen und uns gegenseitig stark und mutig machen.

Um statt unsichtbar sichtbar zu sein.

Ein Wochenende voller Authentizität statt Aufgesetztheit, Kreativität statt Blackout, Mut statt So-wie-bisher. Ein experimenteller Workshop für Frauen\* ab 40 Jahren. Begleitet von Anna Brass (Theaterpädagogin, Regisseurin) und Alexandra Buysch (Religionspädagogin, counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie).

<b>FreiRaum21</b>	Samstag -Sonntag	11:00 – 18:00 h
<b>W 21/1-24</b>	25.05. – 26.05. 2 x 7 USTD.	Kursgebühr: 50,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Rochade

Schachtreff für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Volodymyr Chuvarayan

Willkommen bei unserem generationsübergreifenden Schachtreff. Angeleitet werden die Teilnehmer:innen von Volodymyr Chuvarayan, dessen größtes Vergnügen das Schachspiel ist. Seit 1999 ist er aktives Mitglied der Schachfreunde WSB Krefeld e.V. und hat Turniererfahrung. Er teilt sein Wissen respektvoll mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Es ist egal, ob du Schacherfahrung hast oder Anfänger:in bist, es ist jeder willkommen. Schachbretter stehen zur Verfügung.

**FreiRaum21**      Dienstag      16:00 – 17:00 h  
**W 22/1-24**      16.01. – 25.06.      22 x 1 STD.

### Pilates

Training mit Maryna Yamshchikova

Das Training findet in angenehmer Atmosphäre in einer kleinen Gruppe statt. Pilates stärkt Körpergefühl und Muskulatur. Es stabilisiert die Haltung und verbessert Flexibilität und Gleichgewicht. Serielle, langsame Übungen aktivieren die tiefliegende Muskulatur. Menschen verschiedenen Alters und diverser körperlicher Konstitution können ihr Körpergefühl und ihre Muskulatur stärken. Das Verletzungsrisiko ist gering. Das Training tut Körper und Seele gut. Es stabilisiert die Haltung und verbessert Flexibilität und Gleichgewicht, geistig wie körperlich. Eine optimale Stärkung gegen Stress.

**FreiRaum21**      Freitag      15:30 – 17:00 h  
**W 23/1-24**      26.01. – 22.03.      10 x 1,5 STD.      Kursgebühr: 100,00 €

Die Kursgebühr beträgt 10,00 € pro Termin. Für TeilnehmerInnen mit Fluchthintergrund beträgt die Kursgebühr 2,00 € pro Termin.

## W Projekte & Werkstätten

### Pflanzen-Workshop 1

#### Essbares KREfeld

In Kooperation mit der VHS und Anstoss e. V. mit Markus Lechner Gärtnermeister (Anstoss Krefeld e.V.) und Franz-Josef Unland (Werkhause.V.)

Entdecke die Kunst der Hochbeet-Bepflanzung und erfahre alles über den Anbau von köstlichem Gemüse im spannenden Workshop! Gemeinsam mit Gärtnermeister Markus Lechner erkunden wir, worauf es bei der richtigen Befüllung mit Pflanzenerde ankommt und wie du dein Hochbeet optimal vorbereitest. Von der Auswahl der richtigen Bepflanzung bis zum perfekten Timing für jede Jahreszeit – Markus beantwortet all deine Fragen. Die erfahrenen Beet-Patinnen aus dem Hofpro-jekt teilen ebenfalls ihre Tipps und Tricks. Tauche ein in die Praxis, bringe – falls vorhanden – deine Arbeitshandschuhe, Schaufelchen und kleine Harken mit und gestalte deinen Garten zum grünen Paradies!

Veranstaltungsort: Schulhof Gartenstrasse, VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Hof.

<b>oubound</b>	Samstag	11:00 – 13:00 h	
<b>W 40/1-24</b>	16.03.	1 x 2 STD.	Kursgebühr: 7,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Pflanzen-Workshop 2

#### Essbares KREfeld

In Kooperation mit der Solawi Krefeld mit Malte Wegner, Solawi Krefeld

Dieser Workshop konzentriert sich auf die Bepflanzung von (Hoch-)Beeten mit köstlichen Gemüse-pflanzen. Malte Wegner wird nicht nur darauf eingehen, wie du dein Beet optimal mit Pflanzener-de füllst und vorbereitest, sondern auch wertvolle Tipps zur Auswahl der richtigen Pflanzen, ihrer Verträglichkeit und dem idealen Pflanzzeitpunkt geben. Erfahre, wie du dein eigenes Gemüse an-pflanzen kannst, und vertiefe dein Wissen durch praktische Pflanztechniken – wetterfeste Kleidung nicht vergessen! Anreise: Falls nicht mit Fahrrad oder ÖPNV nutze bitte die Parkplätze gegenüber der Gerd-Jansen-Schule im Luiters Weg 6, Krefeld (im Bereich der Gärtnerei am Papendyk gibt es keine Stellplätze!) Veranstaltungsort: Gärtnerei Gemüse.Kollektiv!, Papendyk 79, Krefeld

<b>oubound</b>	Freitag	16:00 – 18:00 h	
<b>W 41/1-24</b>	16.03.	1 x 2 STD.	Kursgebühr: 7,00 €

### Infoveranstaltung Hochbeet-Bau nach Muster

#### Essbares KREfeld

In Kooperation mit Machdoch... e. V. mit Bruno Schoeppe, Techniker bei Machdoch...e.V. und Franz-Josef Unland, Werkhaus

In dieser Veranstaltung werden die möglichen Hochbeet- Muster vorgestellt. Daneben erhalten die Teilnehmenden Einblick in die Werkstatt von Machdoch... e.V.. Entscheidet sich eine Gruppen dann, am Ende ein Beet zu bauen, wird entsprechend Material eingekauft und ein Termin vereinbart, an dem unter Anleitung des Werkstatt-Technikers, die Beete gebaut werden können.

Veranstaltungsort: Werkstatt von Mach doch... e. V. Dujardinstraße 7, 47829 Krefeld (unter den Arkaden)

<b>oubound</b>	Freitag	17:00 – 18:00 h	
<b>W 42/1-24</b>	16.03.	1 x 1 STD.	

## W Projekte & Werkstätten

### Pflanzen-Workshop 3: Wintergemüse ernten

#### Essbares KREfeld

in Kooperation mit Anstoss e. V. und "Mallewupp" e. V. mit Markus Lechner Gärtnermeister (Anstoss Krefeld e.V.), Franz-Josef Unland (Werkhaus e.V.)

Die Tage werden kürzer, die Sonnenstrahlen schwächer, und die Temperaturen sinken, aber die Gartensaison ist noch nicht vorbei. Gärtnermeister Markus Lechner vom Anstoss e.V. zeigt uns, wie wir auch in der kalten Jahreszeit möglichst lange ernten können. Erfahre, worauf es beim Anbau von Kohl, Lauch und Co. in dieser Zeit ankommt und welche Salate bis in den November hinein geerntet werden können. In unserem Workshop führen wir gemeinsam praktische Bepflanzungen durch und beantworten deine Fragen rund um das Thema. Vergiss nicht, Arbeitshandschuhe, Schaufelchen und kleine Harken mitzubringen, wenn du sie hast.

Veranstaltungsort: Mitmach-Bauernhof für Kinder "Mallewupp" e.V. ,  
Ottostraße 19 (Uhlenhorst Garten 19), Krefeld

oubound

Mittwoch

15:00 – 17:00 h

W 43/1-24

05.06.

1 x 2 STD.

Kursgebühr: 7,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### DIY Hochbeet-Bau I

#### Essbares KREfeld

in Kooperation mit der Spielaktion Mobifant mit Peter Hecker, Techniker bei der Spielaktion Mobifant

Gemüse oder Küchenkräuter aus eigenem Anbau? Am liebsten aus einem selbstgemachten Beet. Wie Ihr Euer Hochbeet aus Holz selber bauen könnt, zeigen wir Euch in dem Workshop. Dabei ist es hilfreich, wenn Ihr Euch als kleines Team anmeldet, damit Ihr Euch gegenseitig helfen könnt und gleich mehrere Personen dies alles erlernen. Ideal sind 3 – 5 Personen pro Hochbeet.

Wir stellen die Werkstatt mit Werkzeug, das Material und die entsprechende fachliche Anleitung. Es ist aber auch möglich eigenes Material mitzubringen und wer kann, bringt einen Akku-Schrauber mit: je mehr desto schneller geht's.

Kosten pro Hochbeet-Gruppe: 55,00 € + Material (abhängig von Größe und vielleicht mitgebrachtem Material (erfahrungsgemäß sind es circa 250,00 € pro Beet bei 1 x 2 m)

Veranstaltungsort: Gelände Pfarrheim Norbertus, Frankenring 100, Krefeld

**oubound**

Freitag

16:00 – 18:00 h

**W 44/1-24**

12.04. + 19.04.

2 x 2 STD.

Kursgebühr: 55,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### DIY Hochbeet-Bau II

#### Essbares KREfeld

in Kooperation mit der Spielaktion Mobifant mit Peter Hecker, Techniker bei der Spielaktion Mobifant

Gemüse oder Küchenkräuter aus eigenem Anbau? Am liebsten aus einem selbstgemachten Beet. Wie Ihr Euer Hochbeet aus Holz selber bauen könnt, zeigen wir Euch in dem Workshop. Dabei ist es hilfreich, wenn Ihr Euch als kleines Team anmeldet, damit Ihr Euch gegenseitig helfen könnt und gleich mehrere Personen dies alles erlernen. Ideal sind 3 – 5 Personen pro Hochbeet.

Wir stellen die Werkstatt mit Werkzeug, das Material und die entsprechende fachliche Anleitung. Es ist aber auch möglich eigenes Material mitzubringen und wer kann, bringt einen Akku-Schrauber mit: je mehr desto schneller geht's.

Kosten pro Hochbeet-Gruppe: 55,00 € + Material (abhängig von Größe und vielleicht mitgebrachtem Material (erfahrungsgemäß sind es circa 250,00 € pro Beet bei 1 x 2 m)

Veranstaltungsort: auf einem von der Spielplatzaktion betriebenen Platz

<b>oubound</b>	Freitag	16:00 – 18:00 h	
<b>W 45/1-24</b>	07.06. + 14.06.	2 x 2 STD.	Kursgebühr: 55,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Exkursion: Genussvolle Naturerkundung

#### Essbares KREfeld

Heimische Wildblumen und Kräuter in Krefeld mit Ute Schleiminger, Naturpädagogin

Wir wandern an den Niepkuhlen entlang und machen einen Abstecher in einen Garten. Wir entdecken die "wilden Schönheiten" und erfahren, welche essbar sind und warum sie so wichtig für unser Ökosystem und uns sind.

Wir besprechen auch, ob und wie wir sie auf Balkonen, in Stadtbeeten, Kübeln etc. ansiedeln können.

Treffpunkt: Heyenbaumstraße/Hermann-Kresseweg, Krefeld

<b>oubound</b>	Montag	18:00 – 19:30 h	
<b>W 46/1-24</b>	10.06.	1 x 2 USTD.	Kursgebühr: 7,00 €

### Infoveranstaltung „Krefeld Klima resilient“

#### Essbares KREfeld

Hitzeinseln und andere Wetterphänomene in Krefeld - wie wird Krefeld klimaresilient? Was sind die Planungen der Stadt? Mit Referentin Sabine Lausen, Umweltdezernentin der Stadt Krefeld

Der Klimawandel und damit die Erderwärmung wird leider nicht so schnell gestoppt, wie gewünscht um das 1,5° - Ziel einzuhalten. Dies hat Folgen, die auch – zum Teil jetzt schon – auch in Krefeld zu beobachten sind. Was ist zu tun, damit wir Menschen und weitere Lebewesen in Krefeld wenigstens erträglich leben können? Wie machen die Stadtregierung und wir als Stadtgesellschaft unsere Kommune klimaresilient? Diesem Thema stellen wir uns in diesem Workshop. Den Einstieg bildet ein Impulsvortrag der Umweltdezernentin Sabine Lausen. Anschließend wird in themenbezogenen Arbeitsgruppen gearbeitet. Ein Austausch am Ende führt die Gesprächsergebnisse zusammen. Schön wäre es natürlich, wenn an diesem Abend weitere Verabredungen getroffen würden.

<b>Südbahnhof</b>	Dienstag	19:00 – 21:00 h	
<b>W 47/1-24</b>	16.04.	1 x 2 USTD.	Kursgebühr: 5,00 €

## W Projekte & Werkstätten

### Infoveranstaltung „Bienen im Gemüse“

#### Essbares KREfeld

mit Referent Frank Hoffmann, Imker

Die Blütenbestäubung verknüpft das Leben von Pflanzen und Tieren in einer bedeutenden Symbiose – ein essentieller Prozess für Bienen und Pflanzen gleichermaßen. Pflanzen nutzen Tiere zur Fortpflanzung und Pollentransport, bieten im Gegenzug jedoch Nektar, Gemüse, Früchte, Pollen, Öle oder Duftstoffe. Diese Wechselbeziehung ist entscheidend für die biologische Vielfalt und spielt eine Schlüsselrolle in der Kulturpflanzenproduktion sowie der Ernährungssicherung.

Bestäubende Tiere können sich auf eine Pflanzenart oder Gattung spezialisieren, während andere eine Vielzahl von Blütenpflanzen nutzen. Doch trotz dieser wichtigen Funktionen stehen Blütenbestäuber vor zahlreichen Bedrohungen, und es gibt Anzeichen für einen Rückgang ihrer Populationen. Ein dringender Handlungsbedarf besteht daher.

In unserem Workshop werden wir nicht nur diese Informationen vertiefen, sondern auch darüber sprechen, was wir konkret in unseren Beeten und ihrer Umgebung tun können, um die Blütenbestäubung zu fördern. Natürlich stehen wir offen für alle Fragen der Teilnehmenden und freuen uns darauf, gemeinsam aktiv zu werden.

**Werkhaus**

Mittwoch 19:00 – 21:00 h

**W 48/1-24**

05.06.

1 x 2 USTD.

Kursgebühr: 7,00 €