

Anhang E: bisherige Projekte 2011-2016

Salsa-Tanzkurs (2015-2016) Jeden Donnerstag um 20 Uhr im Alten Sportamt. Infos und Kontakt unter: [salsa-altes-sportamt\[at\]googlegroups.com](mailto:salsa-altes-sportamt[at]googlegroups.com)

Radup-Theater-Workshop (2014) RadUP ist ein Theaterprojekt, das sich speziell an junge Menschen mit Depressionen, die Lust haben, selber Theater zu spielen, richtet. Vorkenntnisse oder Bühnenerfahrung sind nicht notwendig. Vor allem geht es darum, die eigene Lust am Theatermachen zu entdecken und sich als Darsteller auszuprobieren; über Theaterspiele neue Gedankenwelten zu entwickeln und die anderen Teilnehmer kennenzulernen. Unsere Proben organisieren wir zweigeteilt. Die erste halbe Stunde unseres Trainings ist immer und für jeden, der neugierig ist und auch erst mal nur gucken will, offen. Die nächsten 1 1/2 Stunden arbeiten wir in Gruppen und Einzelspielen mit verschiedenen Übungen an Konzentration, Wahrnehmung und Fantasie.

„Mitmach-Café“ (2012 -2016) Das „Mitmach-Café“ im ehemaligen Sportamt bietet einen offenen und unkommerziellen Raum, welcher von den jeweiligen Nutzer_innen selbst gestaltet wird. Sowohl die Getränke, als auch kleinere Snacks, gibt's gegen Spende, welche ausschließlich ins Projekt fließen. Das offene Konzept bietet allen Interessierten, die Lust haben im Café zu helfen, die Möglichkeit sich zu beteiligen.

Kostnix – Umsonstladen (2012 – 2016) Der Umsonstladen ist regelmäßig geöffnet und bietet allerlei Brauchbares von Klamotten bis Büchern und anderem Krimskrams. Alle Sachen können einfach mitgenommen werden.

Vokü (Volxküche) (2011 – 2014) Jeden 2ten Dienstag im Monat gibt es lecker veganes Essen gegen Spende.

Graffiti-Fläche (2011 – 2016) An der Außenfassade des „Alten Sportamt“ haben alle Interessierten die Möglichkeit sich künstlerisch auszuprobieren und ihre Mal – bzw. Sprühtechnik in Ruhe zu entwickeln.

Workshop – Angebote (2011 – 2016) Während des Sommers werden verschiedene Workshops angeboten. Themen sind u.a. Graffiti, Malerei, Nähen, Drucken und Theater. Die Termine werden jeweils auf der Homepage bekanntgegeben.

Rhythms of Resistance (2013) Rhythms of Resistance ist ein transnationales Netzwerk politischer Samba-Gruppen. Für uns ist Samba ein Mittel, unseren Widerstand (gegen ungerechte Verhältnisse) mit Musik, Energie, Spaß und Witz auf die Strasse zu tragen. Bei Aktionen und Demonstrationen setzen wir Samba als taktisches Mittel ein, oft gemeinsam mit den Bands aus anderen Städten (London, Amsterdam, Jerusalem, Turin, Sofia, Berlin, Hamburg, Freiburg, Dresden,...). Neben dem Trommeln wenden wir auch Tänze als Aktionsform an.

Café „Sue Sylvesters“ (2011) Durch das Café ist ein niedrigschwelliger Zugang für Passant_innen, Radfahrer_innen, Spaziergänger_innen entlang der Weser sowie die Bewohner_innen der angrenzenden Stadtteile geschaffen worden. Der daraus entstandene soziale Ort ist ein Resonanzkörper für die Arbeitsprozesse in den Ateliers und Werkstätten, die freizeit- und umweltpädagogischen Angebote und als Plattform für Austausch und die Präsentationen von Arbeitsergebnissen nutzbar.

Kunstlabor – experimentieren erwünscht! (2011) Auf der Außenfläche werden durch Pädagog_innen betreute künstlerische Workshops stattfinden. Das Angebot richtet sich speziell an Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren. Einmal pro Woche sollen die Kinder für ca. 1 1/2 Stunden die Möglichkeit haben, verschiedene Materialien kennen zu lernen, mit ihnen zu experimentieren und sie zu verarbeiten. Ziel ist weniger ein Endprodukt, sondern vielmehr die Auseinandersetzung. Gearbeitet wird mit Farbe, Sand, Kleister oder Naturmaterialien, mit Pinseln, Rollen oder mit den bloßen Händen oder Füßen. Jeder Termin fokussiert ein Material.

Fliegende Fische: Werkstatt-Angebote, Bewegungs- und Mitmachprojekte (2011)

Auf beiden Seiten der Weser, auf dem Gelände des Sportamts, von dort aus oder dahin wird „Wortsport“ betrieben, es gibt Outdoor-, Spiel- und Mitmachaktionen für kleine und für große Leute.

Selbstverteidigung / Kampfkunst (Jiu-Jitsu) (2011 – 2013) Jiu-Jitsu ist eine traditionelle japanische Kampfkunst. Schwerpunkte sind:

- Techniken zur Selbstverteidigung unabhängig von der physischen Beschaffenheit
- Fallschule, d.h. sicheres Abrollen und Fallen in allen Situationen
- Schulung der Balance
- Atemübungen zum Ausschöpfen von Energiepotentialen und zur Entspannung
- Arbeit mit empfindlichen Druckpunkten – effektiver Block – Schlag – Tritt und Hebeltechniken

Sprachkurs „Spanisch“ (2011) „Grundstufen-Kurs“ für Leute die Lust haben ein bisschen Spanisch zu lernen an.