

040 | 726 974 55
www.lola-hh.de

**kurse für
kinder und
erwachsene**



Lola

KURSE

**KULTUR
ZENTRUM**

FRÜHJAHR 10



- Fruchtsaft, direkt aus der Mosterei
- Saft und Wein auch aus biol. Anbau
- Tausch Ihres Gartenobstes gegen Saft
- Lieferung auch an Privathaushalte

Katthof 4 • 21483 Lütau • Telefon: 04153/5 52 17
www.luetauer-mosterei.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 12.00, 14.00 - 17.00

oder bei: **Bergedorf:** CCB-Supermarkt, Milch und Honig, Möller's Bierladen, Wenske & Wenske. **Wentorf:** Spar Schulz. **Curslack:** Nico Clausen. **Dassendorf:** Obsthof Spiekermann. **Geesthacht:** Erlebniskauf Kneese, Getränkemarkt Ahlers, Hofladen Buhk, EDEKA-Lippert. **Lauenburg:** Famila, Neukauf. **Schwarzenbek:** EDEKA-Neukauf Kratzmann.

KURSHEFT FRÜHJAHR 2010, STAND DEZEMBER 2009

Auflage 5.000 Stück, alle Fotos © LOLA Kulturzentrum

Ansprechpartner: Hartmut Falkenberg

falkenberg@lola-hh.de oder 040 / 726 974 55

HIER HÄTTE IHRE ANZEIGE PLATZIERT SEIN KÖNNEN!

Anzeigenschluss für das
LOLA Kursprogramm Herbst 2010
ist der **01.06.10.**

WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANFRAGE!

Ansprechpartner: Hartmut Falkenberg
falkenberg@lola-hh.de oder 040 72697455



kreativ sein und gestalten



Freies Zeichnen – für Jugendliche und Erwachsene

„Aus dem Gleise gewöhnlicher Wahrnehmung geworfen zu werden [...] – das ist ein Erlebnis von unschätzbarem Wert für jeden Menschen.“ Aldous Huxley, 1945
Assoziations- und Kreativitätsübungen bilden die Grundlage in diesem Workshop. Wir nutzen sie als Einstieg in den Hauptteil des Kurses, dem Zeichnen. Zu den Workshop-Inhalten gehören Wahrnehmungstraining, blind Zeichnen, Portrait- und Objektzeichnung. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Konzentration und dem genauen Hinsehen. Spielerisch trainieren wir Phantasie, Intuition und Kreativität.

Leitung

FREI ZEICHNEN

Beginn

Beitrag

Hilke Dettmers

Sa. 13.00 – 17.00 Uhr

27.03. + 29.05.10

40,00 EUR für 2 Termine

NEU

Kreatives Zeichnen und Malen

In diesem Kurs beschäftigen wir uns vorrangig mit Ölmalerei. Wir bauen Stillleben auf, gehen raus in die Natur und verfolgen eigene Bildideen.

Neueinsteiger/innen sind willkommen.

Leitung

ZEICHNEN

Beginn

Beitrag

Meike Lipp

Mo. 9.30 – 11.30 Uhr

15.02.10

85,00 EUR für 10 Termine

Fotoworkshop: Portraitfotografie

Dieser Workshop vermittelt künstlerische Basiskenntnisse, die den Fotos den richtigen Pfiff verleihen. Themen sind u.a. Motivarten, fotogener Bildaufbau, Bildwirkung, Malen mit Licht, Muster, Strukturen, Farben, Goldener Schnitt, Schärfentiefe, Objektwahl, Schärfe-/Unschärfekontrast, Linear- und Luftperspektive. Wetterabhängig werden die Fotos mit Zusatzblitz oder Stativ in Gruppen oder in Einzelarbeit in Innenräumen oder im Freien erstellt. Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, ca. 30 vorhandene Fotos zur Einzelberatung, Kameraausrüstung digital oder analog mit Speicherchips bzw. Filmen, möglichst mit Stativ oder Blitzgerät. Als schriftliche Kursunterlage kann das Buch der Kursleiterin: „Ausdrucksstarke Portrait- und Naturfotos“ für 15,00 EUR erworben werden.

Leitung

PORTRAIT

Beginn

Beitrag

Heidrun Peithmann

Sa. 10.00 – 18.00 Uhr

20.02.10

45,00 EUR

musik und stimme



LOLA Chor

Weltmusik in Bergedorf – lautet das Motto, unter dem beim LOLA Chor alles erklingen soll, vom französischen Madrigal bis zum englischen Popsong, vom argentinischen Tango bis zum deutschen Minnelied. Dabei steht der Spaß am Singen im Vordergrund. Wer in den Chor eintreten will, sollte offen sein für **musikalische Experimente** und für **körperbewusstes Singen** mit **entsprechendem Groove!**

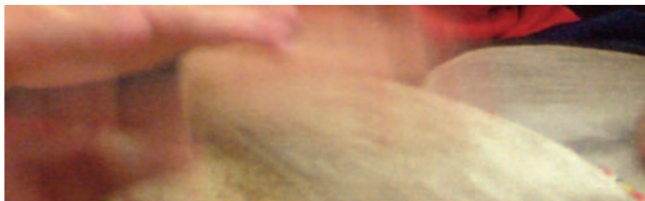
Leitung	Martin Barkowski
CHOR	Mo. 20.00 – 22.00 Uhr
Beginn	fortlaufend
Beitrag	18,00 EUR / 13,00 EUR erm. im Monat

Trommeln für Erwachsene

Ohne besondere Vorkenntnisse, Begabung oder Lernstress werden traditionelle westafrikanische Rhythmen auf Djembé-Trommeln einstudiert und das Zusammenspiel gelernt. In den Fortgeschrittenen Kursen kommen Improvisation und Basstrommelspiel dazu, die Rhythmen werden vielschichtiger.

Leitung	Mazinho de Souza
ERW-TROM-A	Sa. 12.00 – 14.00 Uhr (Anfänger/innen)
ERW-TROM-F	Sa. 14.00 – 16.00 Uhr (Fortgeschrittene)
Beginn	13.02.10
Weitere Termine	27.02., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05. und 29.05.10
Beitrag	100,00 EUR für 7 Termine

Leitung	Gabriel Daly
TROM-G	Sa. 16.00 – 18.00 Uhr (Trommelgruppe Kinder und Erw.)
Beginn	13.02.10
Weitere Termine	20.02., 27.02., 27.03., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05, 29.05. und 12.06.10
Beitrag	145,00 EUR / Kinder 85,00 EUR für 10 Termine





Brasilianische Rhythmen mit „Fogo do Samba“

Die bekannte Percussionsband „Fogo do Samba“ bringt in Zusammenarbeit mit dem LOLA Kulturzentrum brasilianische Rhythmen auch nach Bergedorf. Von Samba bis Reggae, von HipHop bis Funk – die Grundtechniken an den verschiedenen Hand- und Stocktrommeln sowie Rhythmik und Zusammenspiel werden im Anfängerkurs Thema sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Instrumente werden gestellt.

Nach Absprache ist ein Einstieg in die Anfängergruppe u.U. möglich.

Leitung	Detlef von Boetticher und Jan Sperling
SAMBA-A	Mi. 17.15 – 19.15 Uhr
Beginn	fortlaufend
Beitrag	45,00 EUR / Monat

Brummen, Tönen, Singen – Singen für Frauen

Du hast schon lange nicht mehr gesungen? Oder überhaupt noch nie so richtig? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig: Gemeinsam erforschen wir die Welt des Gesangs. Den Körper bringen wir durch sanfte Bewegungen in Schwung, um die Stimme zu unterstützen. Wir beobachten die Atmung in ihrem rhythmischen Ablauf und lassen unsere Stimme auf ihrem Fluss schwimmen. Wir regen lachend unser Zwerchfell an und lauschen tönend auf die vielen Möglichkeiten, die unsere Stimme uns bietet. Mit einfachen Liedern runden wir die Treffen ab. Eine gute Gelegenheit, endlich wieder mit unserer Stimme in Kontakt zu kommen.

Leitung	Juliane Penner
SINGEN	Do 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn	18.02.10
Beitrag	85,00 EUR für 10 Termine

NEU



tanzen und bewegen



Orientalischer Tanz (nur Frauen)

Anhand orientalischer Klänge & Rhythmen werden im Kurs für Anfängerinnen Grundschrirte des Orientalischen Tanzes erlernt: Basisarbeit, Körperhaltung, Isolation, schöne Arme. Dieser Kurs ist auch geeignet für Fortgeschrittene Tänzerinnen, die keine Choreografien tanzen möchten. In den fortgeschrittenen Kursen werden neue Schrittkombinationen & Figuren vermittelt und Choreografien für gemeinsame Auftritte einstudiert. Dieser Kurs ist nur für Frauen.

Leitung	Christiane Bäcker
OT-A	Di. 18.30 – 19.30 Uhr (Anfänger/innen)
Beginn	16.02.10
Beitrag	75,00 EUR für 12 Termine
OT-F	Di. 19.30 - 20.30 Uhr (Fortgeschrittene)
Beginn	09.02.10
Beitrag	85,00 EUR für 15 Termine

Modern Dance

Charakteristisch für diese Tanzform sind Schwünge, fließende freie Bewegungen, die Bewegungsprinzipien fall/recovery, contraction/release und balance/off balance. Aus dem Zusammenspiel dieser Bewegungen entstehen raumgreifende, fließende und detailreiche Bewegungsabläufe. Die Musik zu der getanzt wird ist vielfältig und unterstützt die unterschiedlichen Bewegungsqualitäten. Die Kursleiterin freut sich darauf, den Spaß und die Begeisterung für den Modernen Tanz weiterzugeben.

Leitung	Nina Niedermaier
MODERN	Mo. 18.45 – 19.45 Uhr
Beginn	15.02.10
Beitrag	85,00 EUR für 12 Termine

NEU

Steptanz

Hier dürfen alle, die bisher nur davon geträumt haben, das Steppen lernen! Swing, Funk, A Capella und vieles mehr. Wir tanzen leichtfüßig über das Parkett, lockere Bewegungen in Knie- und Hüftgelenken. Technik und tänzerisches Vergnügen mischen sich in jeder Stunde, kleine Choreografien von Anfang an! Bitte festsitzende Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen.

Leitung	Karin Behr
STEP	Di. 20.30 – 21.30 Uhr
Beginn	02.02.10
Beitrag	130,00 EUR für 18 Termine



Afrikanischer Tanz

Dieses Angebot richtet sich an alle, die afrikanische Musik mögen, Freude am gemeinsamen Tanz haben und über die Musik eine andere Kultur entdecken möchten. Aus Tanz, Gesang und Rhythmik wird sich im Laufe der Kursphase ein gemeinsames Stück entwickeln. Komm' und tanz' – **Bajo. Come and Dance!**

Leitung	Florence Etsey
AFRO-A Beginn	Mi. 18.30 – 20.00 Uhr (Anfänger/innen) 10.02.10
AFRO-F Beginn	Mi. 20.00 – 21.30 Uhr (Fortgeschrittene) 20.01.10
Beitrag	jeweils 100,00 EUR für 12 Termine

„Fürs nächste Fest“ | Standardtanz-CRASHKURS

In diesem Kurs wird das kleine 1 x 1 der Standardtänze erlernt, mit dem Sie dann z.B. auf dem nächsten Hochzeitsparkett glänzen können. Mit Walzer, Foxtrott und Disco Fox werden in entspannter Atmosphäre vor allem die Tänze einstudiert, die Sie relativ schnell auf jedes Fest vorbereiten. Sowohl Anfänger als auch Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind an vier Terminen hintereinander herzlich willkommen, um neues zu erlernen oder altes aufzufrischen. **Lets dance!**

Leitung	Marthe Marie Peters
CRASH-A Beginn am Beitrag	Di. 19.30 – 21.00 Uhr 12.01.10 / 09.02.10. / 20.04.10 / 01.06.10 80,00 EUR / pro Paar für 4 Termine
CRASH-F Beginn am Beitrag	Di. 21.00 – 22.00 Uhr für Paare, die nach einem Crashkurs-A weitermachen wollen 12.01.10 + 06.04.10 130,00 EUR / pro Paar für 10 Termine





**inklusive
2Dance**

Standardtanz

Langsamer und Wiener Walzer, Disco Fox, europäischer Tango, Jive, Samba u.a. stehen auf dem Programm unseres Standardtanz-Kurses. Besonderer Wert wird auf eine lockere Atmosphäre gelegt, bei der die Paare ihre Steifheit verlieren und ihren eigenen Stil finden können. Integriert in den Kurs sind die Veranstaltungen der Paartanz-Party **2Dance**, in dem zur Musik der **Jive Giants** und **DJ Sven** in angenehmer Atmosphäre getanzet werden kann.

Leitung

Dirk Andersen

ST-A

Mi. 19.00 – 20.00 Uhr (Anfänger/Innen)

ST-TK 1

Mi. 20.00 – 21.00 Uhr (Tanzkreis 1)

ST-TK 2

Mi. 21.00 – 22.00 Uhr (Tanzkreis 2)

Beginn

17.02.10

Beitrag

jeweils 210,00 EUR pro Paar für 15 Termine
inklusive 1 x 2Dance



**JETZT
NEU AM
FREITAG**

...mit Livemusik und DJ

22.1.10

Crashkurs Tango Argentino

7.5.10

Crashkurs Salsa

19.30 Uhr

Weitere Informationen: www.lola-hh.de

AK 10/7,50 EUR, VVk 7 EUR

(Garderobe kostenlos)

**Vorverkauf über Theaterkassen
und LOLA Information**

**aktiv sein und
entspannen**



„Balance“ (nur Frauen)

„Balance“ ist eine von der Tanzpädagogin Sylvia Kohl-Stolze entwickelte Unterrichtsform, die sich der Ausgeglichenheit zwischen Körperarbeit und seelischer Entspannung widmet. Die Körperarbeit bewegt sich zwischen verschiedenen Trainingsformen wie der klassischen Gymnastik, Pilates und einfachen tänzerischen Bewegungen. Die Entspannungsphasen beziehen Elemente aus Yoga, Atemübungen und Traumreisen mit ein. Ausgewählte Musik begleitet die morgendlichen Kursstunden, eine Harmonisierung zwischen Körper, Geist und Seele ist das Ziel. Die Teilnehmer/innen werden mit Geschmeidigkeit und Balance durch den Tag gehen. Ohne Altersbegrenzung. Nur für Frauen.

Leitung	Sylvia Kohl-Stolze
BALANCE	Di. 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn	16.02.10
Beitrag	85,00 EUR für 12 Termine

Kundalini-Yoga | vormittags

Kundalini – Yoga nach Yogi Bhajan – das sind Körperübungen, Atemführung, tiefe Entspannung und Meditation. Kundalini – Yoga arbeitet auf allen Ebenen des Seins: auf der körperlichen, der geistigen und der spirituellen Ebene. Es fördert die Konzentration und das Selbstvertrauen, schärft die Sinne, gibt Stärke und Klarheit, hält den Körper gesund und führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Freude.

Bitte mitbringen:	Bequeme Kleidung, eine Decke und Trinkwasser
Leitung	Ines Cholewinski
YOGA-VOR	Mo. 10.00 – 12.00 Uhr
Beginn	18.01.10
Beitrag	100,00 EUR für 14 Termine

Kundalini-Yoga | abends

Leitung	Ines Cholewinski
YOGA-A	Di. 18.15 – 19.45 Uhr (Anfänger/innen)
Beginn	19.01.10
Beitrag	85,00 EUR für 12 Termine
YOGA-F	Di. 20.00 – 21.30 Uhr (Fortgeschrittene)
Beginn	19.01.10
Beitrag	98,00 EUR für 16 Termine



Photos: Maren Carstensen



Taj Ji Quan

Diese traditionelle chinesische Bewegungskunst wird seit Jahrhunderten zur Gesunderhaltung, als Meditation oder als Selbstverteidigung geübt. Die langsam und bewusst ausgeführten Bewegungen verleihen den Übenden „die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen“.

Leitung	Eva Knacke
TAI JI	Di. 20.15 – 21.45 Uhr
Beginn	10.02.10
Beitrag	85,00 EUR für 12 Termine

Autogenes Training – Zeit zum Entspannen

Möchten Sie lernen, Ihren eigenen Weg zu Ruhe und Entspannung zu finden? Achtsam werden sich selbst gegenüber, bedeutet herauszufinden, was der eigenen Entspannung im Alltag entgegensteht und was sie fördert. Vermittelt werden Autogenes Training, Chakrenmeditationen und Phantasie Reisen an innere Orte der Ruhe und Kraft. **Bitte Decke und warme Socken mitbringen.**

Leitung	Heike Zierott
AUT	Do. 18.30 – 19.45 Uhr
Beginn	28.01.10
Beitrag	85,00 EUR für 12 Termine



Kurs Yoga

specials



Photos: Maren Caretensen

Griechisch

Für alle, die gern nach Griechenland fahren und sich dort nicht nur mit Hand und Fuß verständigen wollen, ist unser Griechischkurs das Richtige. Konditionen für die Teilnahme am fortgeschrittenen Kurs: Kenntnisse in Schrift, Grammatik und freiem Sprechen.

Leitung	Georgia Tontou
G-A	Mo. 19.30 – 21.00 Uhr (Anfänger/innen o. Vorkenntnisse)
G-FA-1	Mo. 18.00 – 19.30 Uhr (Fortgeschr. Anfänger/innen)
Beginn	jeweils 15.02.10
G-FA-2	Mi. 18.30 – 20.00 Uhr (Fortgeschr. Anfänger/innen)
Beginn	10.02.10
G-F	Do. 18.00 – 19.30 Uhr (Fortgeschrittene)
Beginn	18.02.10
Beitrag	jeweils 85,00 EUR für 15 Termine

Improvisationstheater - für Kinder und Jugendliche

Spielfreude ist die Basis des Improvisierens. Ob bei den schnellen Warmups, der Ein-Wort-Geschichte oder der Armrede. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erfinden spontaner Geschichten, nicht ausgefallene Ideen des Einzelnen. Rollen-, Status- und Gefühlswechsel bieten die Möglichkeit Szenen so krass, spannend und bunt zu gestalten wie möglich. Hier dürft Ihr über Fehler lachen und sie sogar genießen. Also worauf wartet Ihr: Jede Idee wird akzeptiert, Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! **Alter 10 – 16 Jahre**

Leitung	Hilke Dettmers
IMPRO	13.30 – 18.00 Uhr
Beginn	20.02.10 + 17.04.10
Beitrag	45,00 EUR für 2 Termine

NEU



kurse für kinder



HipHop & more

Bringt einfach eure Lieblingsmusik mit, wir werden uns dann durch Improvisation und freies Tanzen auf die Suche nach immer wieder neuen Bewegungen machen. Ihr lernt verschiedene Schritte und Techniken kennen und wir werden gemeinsam Choreographien erarbeiten und einstudieren. Vorkenntnisse braucht Ihr keine. **Alter 10 – 14 Jahre**

Leitung	Nina Niedermaier
HIPHOP & MORE-A	Mo. 15.30 – 16.45 Uhr (Anfänger/innen)
Beginn	15.02.10
HIPHOP & MORE-F	Mo. 17.00 – 18.30 Uhr (Fortgeschrittene)
Beginn	11.01.10
Beitrag	17,00 EUR/Monat – nur per Bankeinzug

Der Kurs findet fortlaufend statt mit einem monatlichen Beitrag der im Bankeinzugsverfahren eingezogen wird. Der Kurs kann nur zum 30. Juni oder 31. Dezember gekündigt werden. Nach Kursbeginn ist ein Einstieg nach Absprache möglich.

Rhythmik für Kinder

Rhythmik hat ganz schön viel zu bieten: Es werden Lieder gesungen und gespielt, und es darf getanzt, geschlichen und getobt werden. Es entstehen eigene Instrumente und es gibt Musiker und Dirigenten. Es werden Bilderbücher vertont und es entstehen vielleicht neue eigene Lieder.

Leitung	Birte Reuver
RHY-1	Mo. 15.30 – 16.15 Uhr (Alter: 3,5 – 5 Jahre)
RHY-2	Mo 16.30 – 17.15 Uhr (Alter: 4,5 – 5,5 Jahre)
Beginn	15.02.10
Beitrag	65,00 EUR für 14 Termine





LOLA-Zirkusschule

In unserem Zirkusprojekt lernt ihr das Einradfahren, das Jonglieren mit Bällen und Keulen, Akrobatik und Artistik. Zwischendurch gibt es spannende Spiele und Wettkämpfe mit allen zusammen.

Leitung	Wittich Wolf
KI-ZIRK	Mi. 16.30 – 18.00 Uhr (Alter: 7 – 12 Jahre)
Beginn	06.01.10
Beitrag	17,00 EUR / Monat (nur per Bankeinzug)

Der Kurs findet fortlaufend statt mit einem monatlichen Beitrag der im Bankeinzugsverfahren eingezogen wird. Der Kurs kann nur zum 30. Juni oder 31. Dezember gekündigt werden. Nach Kursbeginn ist ein Einstieg nach Absprache möglich.

Trommeln für Kinder

Trommeln legt einen rhythmischen Grundstein für das Erlernen jedes anderen Instruments. Ohne besondere Vorkenntnisse und ohne Lernstress werden traditionelle Rhythmen auf der westafrikanischen Djembé einstudiert. Die Instrumente werden gestellt. **Für Kinder ab 10 Jahren.**

Leitung	Mazinho de Souza
Ki-TROM-A	Di. 16.00 – 16.45 Uhr (Anfänger/innen)
Beginn	16.02.10
Ki-TROM-F	Di. 17.00 – 17.45 Uhr (Fortgeschrittene)
Beginn	02.02.10
Beitrag	60,00 EUR für 12 Termine





Manga Workshops | 10 – 16 Jahre

In unseren Manga-Workshops bekommt Ihr gezeigt, wie Ihr mit relativ einfachen Mitteln schnell und gut Figuren im Manga-Stil zeichnen könnt. Dazu lernt Ihr, wie man den Figuren möglichst unterschiedliche und interessante Charaktere gibt. Im weiteren Verlauf der Workshops kommen noch Proportionen, Posen und Faltenwurf an Kleidung hinzu, bis zum Gestalten einfacher Hintergründe. Wie man einzelne Manga-Seiten aufbaut und sich Anregungen für eigene Geschichten holen kann, wird auch besprochen. Und natürlich werden viele Tipps und Tricks verraten!

Leitung

MANGA-A

MANGA-F

Beginn

Olga Andriyenko

Sa. 14.00 – 15.30 Uhr (Anfänger/innen)

Sa. 14.00 – 15.30 Uhr (Fortgeschrittene)

13.02.10

weitere Termine:

27.02., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05.,

29.05. und 12.06.10

Beitrag

jeweils 65,00 EUR für 8 Termine

anmeldung

LOLA Kulturzentrum
Lohbrügger Landstraße 8
21031 Hamburg
Tel: 040 | 724 77 35
Fax: 040 | 724 44 38
www.lola-hh.de

Hiermit melde ich mich | mein Kind an:

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Email

NAME DES KURSES, Kursbeitrag

Datum, Unterschrift

Anmelde- und Zahlungsbedingungen:

Einzugsermächtigung

(zur einmaligen Abbuchung für den o.g. Kurs)

Hiermit ermächtige ich LOLA e.V o.a. Gebühr zu Lasten meines/unseres Konto durch Lastschrift einzuziehen.

Konto

BLZ

Bank

Datum/Unterschrift

Barzahlung

Bei persönlicher Anmeldung in unserem Büro Mo, Di + Do 15.00 – 19.00 Uhr

Überweisung

LOLA e. V., Haspa, BLZ 200 505 50, Konto 1034 229 698

Die Kursgebühr muss bis zum Kursbeginn entrichtet sein. Im Falle einer Schnupperstunde (bitte vermerken) muss die Kursgebühr spätestens bis zur 2. Stunde vollständig gezahlt werden. Wenn der Kurs vorzeitig vom Kurs-Teilnehmer abgebrochen wird, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Gegen Vorlage einer Bescheinigung gewähren wir für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger auf alle Kurse 10 % Ermäßigung.



DRUMS
AMPS
GUITARS...



...SEE YOU!



www.rockstation-bergedorf.de

Stuhrohrstraße 10
21029 Hamburg-Bergedorf
Tel. 040/72 54 06 0

