

# MOVE & GROOVE

Freizeitangebote für geflüchtete Jugendliche  
Leisure activities for young refugees  
عروض في وقت الفراغ للشباب والشابات الاجئين





# Sports

## Wirbelnde Stöcke und Best of Taekwondo

Trainiere spielerisch deinen Körper und deinen Geist mit Übungen zum Taekwondo. Werde geschickt im Umgang mit kurzen Holzstöcken und übe dich in der Kunst der Selbstverteidigung.

**Alter:** 12 bis 17 Jahre

**Zeit:**

Dienstag, 18.30-20 Uhr  
[ab 5.4.2016]

**Ort:**

Ki-Dojo Tübingen, Dojo 3  
Lorettoplatz 2

## Zirkus

Möchtest Du Jonglieren und Akrobatik und andere Zirkuskunststücke ausprobieren? Junge ZirkustrainerInnen zeigen wie es geht. Wir üben wöchentlich im Zirkus Zambaioni.

**Alter:** 9 bis 14 Jahre

**Zeit:**

Mittwochs, 14.30-16 Uhr  
[ab 6.4.2016]

**Ort:**

Z 2, Lorettoplatz 2

## Whirling sticks and best of Taekwondo

Train your body and mind with playful sparrings in Taekwondo.

Practice the art of self-defence by whirling and handling short wooden sticks.

**Ages:** 12 to 17 years

**Time:**

Tuesday, 6.30-8pm  
[from 5.4.2016]

**Loc:**

Ki-Dojo Tübingen, Dojo 3  
Lorettoplatz 2

## Circus

Do you like to try out juggling, acrobatics and other circus tricks? Young circus trainers show you how to do it. We practice once a week at the 'Circus Zambaioni'.

**Ages:** 9 to 14 years

**Time:**

Wednesday, 14.30-16 Uhr  
[from 6.4.2016]

**Loc:**

Z 2, Lorettoplatz 2

## عروض أرياضه

العصبي المتحركه وألتايكواندو  
ممارسة أالجسد والروح من  
. خلال تمارين ألتايكواندو  
تعلم أاللعب بالعصبي ألقصيره  
الوقت للدفاع عن أأنفس  
كل يوم ثلاثاء  
من أالساعة السادسة والنصف .  
لغايه أالساعة  
أالثامنة مساء  
المكان:

Ki- Dojo Tübingen, Dojo 3  
Lorettoplatz 2

## سيرك

هل تريد ان تتعلم  
تمارين بهلوانيه في  
السير؟ شباب وشابات  
يعلمونك أأطريقة  
تتدرب مرة واحده في  
أالاسبوع عند

Zirkus Zambaioni

الوقت

كل يوم أربعاء من 14.30  
المكان

Z 2, Lorettoplatz 2

## Kontakt und mehr Infos:

Tel.: 07071 204 1656 E-Mail: [jugend-sportkoordination@tuebingen.de](mailto:jugend-sportkoordination@tuebingen.de)



# Dance

## Hip Hop Freestyle

### Tanzkurs für Mädchen

Hast Du Lust, mit anderen Mädchen zu tanzen? Dann bist Du herzlich zu unserem Tanzkurs eingeladen. Egal ob Du vorher schon getanzt hast oder nicht. Dabei kannst Du auch unseren Mädchennachmittag kennenlernen.

**Alter:** 10 bis 17 Jahre

**Zeit:**

Mittwoch, 16 bis 18 Uhr  
[ab 20.4.2016]

**Ort:**

Jugendhaus Pauline,  
Paulinenstr. 34, Tübingen

## Breakdance-Tanzkurs

Breakdance?! Hier kannst Du es lernen!!

**Alter:** ab 12 Jahren

**Zeit:**

Dienstag, 16.30 bis 18 Uhr  
[ab 19.4.2016]

**Ort:**

Jugendhaus Pauline,  
Paulinenstr. 34, Tübingen

## Hip Hop Freestyle

### dance lesson for girls

Do you like to dance with other girls? You are invited to our Hip Hop dance lessons. It doesn't matter if you have danced before or not. Besides you get to know our special girls activities.

**Ages:** 10 to 17 years

**Time:**

Wednesday, 4 - 6 pm  
[from 20.4.2016]

**Loc:**

Jugendhaus Pauline,  
Paulinenstr. 34, Tübingen

## Breakdance-Lesson

Breakdance?! You can learn it here!!

**Ages:** from 12 years

**Time:**

Tuesday, 4.30 - 6 pm  
[from 19.4.2016]

**Loc:**

Jugendhaus Pauline,  
Paulinenstr. 34, Tübingen

## عروض رقص

### عرض رقص للبنات

عندك رغبة أن ترقصي مع فتيات أخرى وتتعلمي الحركات أهلاً وسهلاً بك في عرض هيب هوب لا مشكله اذا كنت مبتدئه كل يوم أربعاء من الساعة ٠ الوقت الرابعه حتى السادسة مساءً  
٢٠١٦.٤.١٦ من

المكان:

Jugendhaus Pauline  
Paulinenstr.34, Tübingen

## عرض بريك دانس

هنا بإمكانك تعلم رقص بريك دانس الوقت كل ثلاثاء من الساعة الرابعه والنصف لغاية السادسة مساءً  
١٩.٤.١٦ ابتداء من

المكان:

Jugendhaus Pauline  
Paulinenstr.34, Tübingen

## Kontakt und mehr Infos:

Tel.: 07071 34261 E-Mail: [jugendhaus.pauline@web.de](mailto:jugendhaus.pauline@web.de)



# Music

## Musikworkshop

Willst Du zusammen mit anderen Musik machen? Oder singen? Verschiedene Instrumente und Computer stehen dir zur Verfügung.

Hier kannst du alles ausprobieren und deine Musik machen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Alter:** ab 12 Jahren

Termine nach Vereinbarung

## Musicworkshop

Do you want to play music with other people? Or sing? Different instruments and computers are available.

In this course you can test everything and play your favourite tunes!

No experience is necessary.

**Ages:** from 12 years

Dates by arrangement

## عروض الموسيقى

هل ترغب بمشاركة الآخرين بلعب الموسيقى أو الغناء معهم؟ يوجد لدينا عدة أدوات موسيقية مختلفة و كمبيوتر تحت تصرفك

بإمكانك ان تجرب كل شيء لتتعلم الموسيقى . خبره مسبقه غير مطلوبه . الاتصال والتسجيل على ألتوان ألتالي

## Kontakt und Anmeldung:

Tel.: 0151 27008454 E-Mail: [jugendkultur@epplehaus.de](mailto:jugendkultur@epplehaus.de)

Universitätsstadt Tübingen  
Fachabteilung Jugendarbeit  
[jugendarbeit@tuebingen.de](mailto:jugendarbeit@tuebingen.de)

Unterstützt durch den „Zukunftsplan Jugend“ des Ministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg