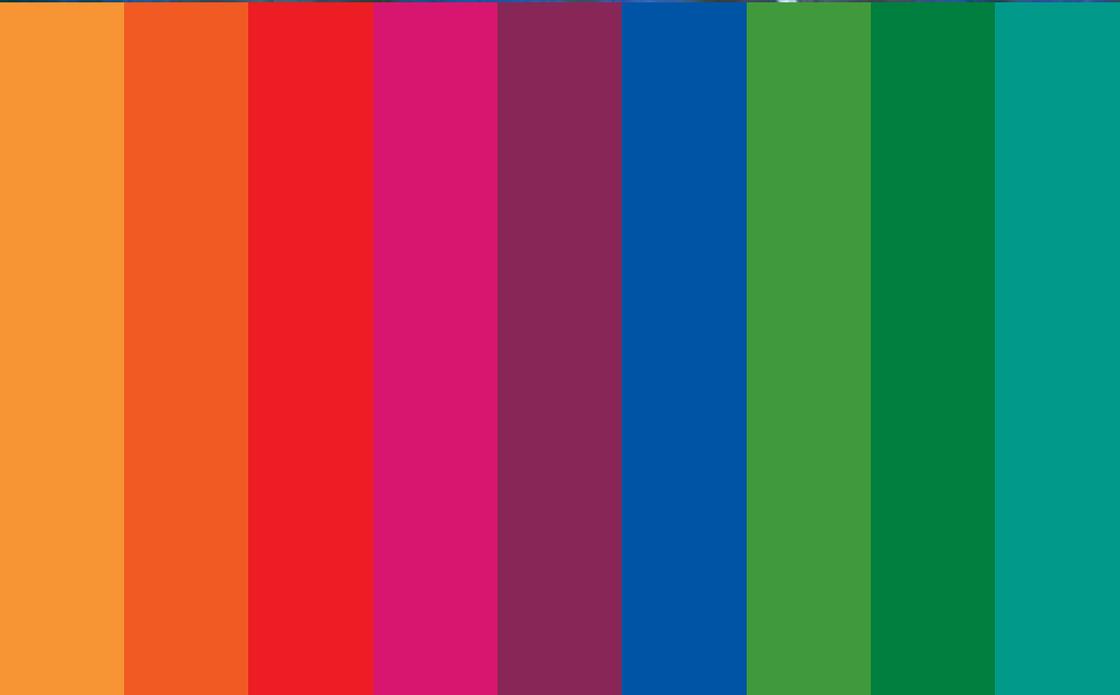




BILDUNG • KULTUR • ZENTRUM • DORTMUND

# PROGRAMM

Januar bis April 2022



**Bürozeiten**

Mo. bis Fr. 9 - 12 Uhr  
Mo. bis Do. 14 - 16 Uhr

**Unsere Bankverbindung**

balou e.V.  
Sparkasse Dortmund  
DE59 4405 0199 0311 0042 47  
DORTDE33XXX

**Adresse**

balou e.V.  
Oberdorfstraße 23,  
44309 Dortmund  
Telefon 0231-9977363-0  
Telefax 0231-9977363-20  
post@balou-dortmund.de  
www.balou-dortmund.de

**Osterferien**

Montag 11. April 2022 bis  
Freitag 22. April 2022

**Öffnungszeiten**

Das Büro ist in den Ferien  
montags bis freitags von  
9 - 12 Uhr geöffnet.

**Kursblock 1:**

Januar bis April

**ANMELDUNG - BEZAHLUNG - ABMELDUNG**

Sie können sich persönlich, schriftlich,  
online und telefonisch verbindlich  
anmelden.

**Die Kursgebühr muss vor Beginn des  
Kurses überwiesen werden.** Bei der  
Überweisung geben Sie bitte als Ver-  
wendungszweck die Kursnummer und  
den Namen der/des Teilnehmenden an.

Sie können Ihren Kursbeitrag auch in  
Raten zahlen. Die Ratenzahlung ist nur  
per Bankeinzug möglich.

Nach Absprache können Sie ein Kursan-  
gebot einmal testen, bevor Sie sich für  
eine verbindliche Anmeldung entschei-  
den. Auch für die Schnupperstunde ist  
eine vorherige Anmeldung erforderlich.  
Eine Schnupperstunde kostet 5 Euro.

**Der Betrag muss vor Beginn des Kurses  
überwiesen werden.** Im Falle einer An-  
meldung wird er mit dem Kursbeitrag  
verrechnet.

Bei Abmeldung bis zwei Wochen  
vor Veranstaltungsbeginn wird der  
Kursbeitrag erstattet. Bei einer späteren  
Abmeldung wird der volle Kursbeitrag  
fällig.

Den ersten Kurs zahlen Sie voll, bei  
jedem weiteren Kurs im selben Kurs-  
block gilt der ermäßigte Preis für den  
günstigeren Kurs. **Auf die mit einem \***

**markierten Preise wird und ein Rabatt  
von bis zum 10% gewährt.**

Eine Ermäßigung gilt auch für Familien,  
Geringverdienende und Mitglieder des  
balou e.V. Bitte sprechen Sie uns an.  
Wenn Sie oder Ihr Kind Anspruch auf  
Leistungen nach dem SGBII haben  
können Kurse von Kindern und Jugend-  
lichen über das **Teilhabe paket** abge-  
rechnet werden.

**Zum eigenen Schutz**

Für Schäden an Eigentum/Gesundheit  
wird nicht gehaftet. Besucher\*innen  
nehmen an den Veranstaltungen in  
Eigenverantwortung teil.

**Corona**

Auf unserer Website finden Sie die  
aktuellen Corona-Regeln für unsere  
Kurse und Veranstaltungen.  
Kurse die nicht deutlich mit 2G  
gekennzeichnet sind, finden unter  
den aktuellen 3G-Regelungen statt.  
Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung:  
November 2021.

**So erreichen Sie uns mit  
öffentlichen Verkehrsmitteln:**

S-Bahn Linie 4  
Buslinien 420, 422, 436  
U-Bahn Linie 43



**Nicola van der Wal**  
Erwachsenenbildung



**Annika Preuss**  
Jugendkunstschule



**Stephanie Schäfer**  
Beratung und Anmeldung



**Katharina Potulski**  
Kaufmännische Leitung



**Bärbel Behrend**  
Beratung und Anmeldung



**Sylvia Waszian**  
Buchhaltung



**Annika Bruckner-Linnebank**  
Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit

Besuchen Sie uns auch  
in den sozialen Medien:



instagram  
@kulturzentrumbalou



www.facebook.com/  
kulturzentrumbalou

**\*INFORMATIONEN ZUM DATENSCHUTZ**

Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis, dass Ihre oder die Ihr Kind betreffenden Daten unter Beachtung der Regelungen der EU-Datenschutzgrundverordnung für die Verwaltung und die Durchführung der Veranstaltungen vom balou e.V. erhoben, gespeichert und verarbeitet werden. Sie haben das Recht auf: Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten / Berichtigung der Daten, sofern diese unrichtig sind / Sperrung der Daten, wenn deren Richtigkeit nicht feststeht / Löschung der Daten, wenn die Speicherung unzulässig war oder wird (Recht auf Vergessenwerden) / Datenübertragung (Art. 20 DS-GVO). Wir verweisen auf unsere AGB und auf unsere Datenschutzerklärung auf der Webseite: [www.balou-dortmund.de](http://www.balou-dortmund.de).



Stadt Dortmund  
Kulturbetriebe



Diese mit diesem Zeichen  gekennzeichneten Veranstaltungen führt die Paritätische Akademie NRW e.V. in Kooperation mit dem balou e.V. durch. Der balou e.V. wird gefördert vom Kulturbüro der Stadt Dortmund.



Privatfeiern

Hochzeiten

Trauerfeiern

### Sie suchen einen geeigneten Ort

... für Ihre Hochzeit, einen Geburtstag, die Kommunion Ihres Kindes, eine Betriebsfeier oder eine Tagung?  
 ... um nach einer Trauerfeier an einem freundlichen Ort wieder ins Leben zu starten?

Das café balou bietet ein besonders charmantes Ambiente für private Feiern aller Art. Im lichtdurchfluteten Wintergarten des Cafés können Sie mit bis zu 100 Gästen feiern. Die schönen Räumlichkeiten bieten viele Möglichkeiten für die individuelle Gestaltung Ihrer Feier. Das café balou kann auch für eine Ambienteträuerung des Standesamtes Dortmund gebucht werden.

Wir unterstützen Sie in allen organisatorischen Fragen für Ihre Feier.

Alle Informationen zu unseren Veranstaltungen und zum café balou finden Sie hier:  
 oder unter [www.balou-dortmund.de](http://www.balou-dortmund.de)



### Kontakt



Manuela Reichert  
 Büro: 0231 9977363-0  
 Mobil: 0162 133 61 82



Natascha Bock  
 café: 0231 9977363-17

Mo, Di, Do 14.30 – 18 Uhr  
 Mi 14.30 – 24 Uhr  
 (In den Schulferien geschlossen)  
 Fr / Sa / So bei Veranstaltungen

Feste, Feiern und Trauerfeiern finden ganzjährig statt.



Das café balou ist barrierefrei.

## ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Kurse, Workshops & Exkursionen

Seite 8

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE GESUNDHEIT, SPORT & BEWEGUNG

Kurse & Workshops

Seite 12

## ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kurse, Workshops & Ferienangebote

Seite 38

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MEDIEN

Kurse & Workshops

Seite 34

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE KREATIVES GESTALTEN, TANZ & MUSIK

Kurse & Workshops

Seite 28

## KULTURVERANSTALTUNGEN UND GALERIE

Aktuelles Programm und Ausstellungen

Seite 6

galerie:balou Ausstellungsprogramm 1. Halbjahr 2022



9.1. -24.3.  
Hans-Jürgen Hollein



27.3. -26.6.  
Rita-Maria Schwalgin



Kindertheater &  
Familienfeste

„mittwochs im balou“  
Tanz, Kunst und Liveprogramm



Konzerte &  
Lesungen

Tanzveranstaltungen  
Salsa, Tango und Disco

Aktuelle Informationen zu unseren Kulturveranstaltungen finden Sie unter [www.balou-dortmund.de](http://www.balou-dortmund.de)

**ELTERN-KIND-ANGEBOTE**  
**KURSE, WORKSHOPS & EXKURSIONEN**

Kurs 221101  
**Fit mit Baby**  
 Für Mütter mit Babys (0 - 1 J.)

montags  
 9:45 - 10:30 Uhr  
 10. Jan - 28. März  
 51 Euro\*

Fitnessstraining für Mütter, die zum Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit den Nachwuchs einfach mitbringen.

Sandra Gratzel

Kurs 2211207  
**Bewegen, Spiel und Gesang**  
 Für Eltern und Kinder (1 - 3 J.)  
 Familie in Aktion

dienstags  
 14:30 - 15.45 Uhr  
 11. Jan - 29. März  
 82 Euro\*

Hier erschließen sich Kinder wunderbare Bewegungslandschaften, entdecken, bauen, spielen u. singen gemeinsam. Das freie Spiel gehört dabei ebenso zum Kurs wie kleine Tänze u. das Singen im Kreis. Zum Einsatz kommen in diesem Mix aus Bewegung, Sprache u. Musik auch Klanghölzer, Handtrommeln u. andere (selbstgebaute) Geräuschemacher.

Jutta Bruns

Kurs 2211208  
**Bewegen, Spiel und Gesang**  
 Für Eltern und Kinder (1 - 3 J.)  
 Familie in Aktion

dienstags  
 16 - 17:30 Uhr  
 11. Jan - 29. März  
 98,50 Euro\*

Hier erschließen sich Kinder wunderbare Bewegungslandschaften, entdecken, bauen, spielen u. singen gemeinsam. Das freie Spiel gehört dabei ebenso zum Kurs wie kleine Tänze u. das Singen im Kreis. Zum Einsatz kommen in diesem Mix aus Bewegung, Sprache u. Musik auch Klanghölzer, Handtrommeln u. andere (selbstgebaute) Geräuschemacher.

Jutta Bruns

Kurs 2211209  
**Eltern-Kind-Tanzen (2,5 - 4 J.)**

dienstags  
 15:15 - 16 Uhr  
 11. Jan - 29. März  
 49,50 Euro\*

In diesem Kurs erobern Kinder gemeinsam mit Mama oder Papa und mit anderen Kids die Tanzfläche! Mit viel Spaß und guter Musik werden so ganz nebenbei Körperwahrnehmung, Koordination, Musikalität und Bewegungsfreude vermittelt. Getanzt wird paarweise und in der Gruppe.

Marzia Guntermann

Kurs 2211210  
**Eltern-Kind-Tanzen (2,5 - 4 J.)**

dienstags  
 16:10 - 16:55 Uhr  
 11. Jan - 29. März  
 49,50 Euro\*

In diesem Kurs erobern Kinder gemeinsam mit Mama oder Papa und mit anderen Kids die Tanzfläche! Mit viel Spaß und guter Musik werden so ganz nebenbei Körperwahrnehmung, Koordination, Musikalität und Bewegungsfreude vermittelt. Getanzt wird paarweise und in der Gruppe.

Marzia Guntermann

In gemütlicher Atmosphäre vertiefen wir in diesem Kurs die emotionale Bindung zwischen Eltern und ihren Babys. Wir begleiten die individuellen Entwicklungsschritte der Babys durch verschiedene Spielmaterialien, Bewegungsangebote, Sing- und Fingerspiele.

mittwochs  
 9:30 - 11 Uhr  
 12. Jan - 9. März  
 81 Euro\*

Kurs 2211303  
**happyBaby**  
 Für Eltern mit Babys (6 bis 12 Mon.)

Silke Kemnitz-Brenjo

Neben gemeinsamen Tänzchen, Gesang und Bewegungsspielen stehen in dieser Krabbelgruppe das selbsttätige Erkunden einer Bewegungs-/ Spiel Landschaft der Kinder und der Austausch der Eltern im Vordergrund.

mittwochs  
 9:30 - 11 Uhr  
 12. Jan - 30. März  
 82 Euro\*

Kurs 2211307  
**NEU Familie in Aktion**  
 Für Eltern u. Kinder (1 - 3 Jahre)

Marzia Guntermann

Die Antwort auf Baby-Blues: Baby-Salsa! Das Tanzen zu lateinamerikanischer Musik ist eine wunderbare Ergänzung zur klassischen Rückbildung. Mama u. Baby kommen gemeinsam sanft in Schwung. Dabei werden der Beckenboden u. die Bindung zum Baby gestärkt! Das Baby wird im Tuch o.ä. getragen u. in die Tänze u. Übungen einbezogen.

mittwochs  
 11:15 - 12 Uhr  
 12. Jan - 30. März  
 49,50 Euro\*

Kurs 2211304  
**MamaBabySalsa**  
 Für Mamas mit Babys (0 - ca 12 Mon.)

Marzia Guntermann

In dieser Phase (Musikzwerge) sind Kniereiter, Schaukel- u. Fingerspiele als musikalische Reize eine wunderbare Bereicherung für den Familienalltag. Das Kind erlebt Klänge u. Gesang vertrauensvoll mit seiner Bezugsperson. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Rasseln u. Handtrommeln kommen zum Einsatz, dazu Klangbausteine u. Xylophon.

mittwochs  
 14:45 - 15:30 Uhr  
 12. Jan - 30. März  
 49,50 Euro

Kurs 2211308  
**Musikzwerge für Babys**  
 Eltern & Babys (6 - 12 Mon.)

Wencke Ertmer

Während der Erlebnisraum der Kinder ab einem Jahr immer weiter wächst, wird auch beim Musizieren (Klangwichtel) der größer werdenden Selbstständigkeit Rechnung getragen. Der Einsatz von Instrumenten, erste einfache Tänze und auch der Gesang gelingen zusammen mit der Bezugsperson.

mittwochs  
 15:45 - 16:30 Uhr  
 12. Jan - 30. März  
 49,50 Euro

Kurs 2211309  
**Klangwichtel**  
 Eltern & Kleinkinder (12 Mon. - 3 J.)

Wencke Ertmer

## ELTERN-KIND-ANGEBOTE

<p>Kurs 2211310</p> <p><b>Klangwichtel</b></p> <p>Eltern &amp; Kleinkinder (12 Mon. - 3 J.)</p> <p>Wencke Ertmer</p>	<p>mittwochs</p> <p>16:45 - 17:30 Uhr</p> <p>12. Jan - 30. März</p> <p>49,50 Euro</p>	<p>Während der Erlebnisraum der Kinder ab einem Jahr immer weiter wächst, wird auch beim Musizieren (Klangwichtel) der größer werdenden Selbstständigkeit Rechnung getragen. Der Einsatz von Instrumenten, erste einfache Tänze und auch der Gesang gelingen zusammen mit der Bezugsperson.</p>
<p>Kurs 2211403</p> <p><b>happyBaby</b></p> <p>Für Eltern mit Babys (6 bis 12 Mon.)</p> <p>Silke Kemnitz-Brenjo</p>	<p>donnerstags</p> <p>9:30 - 11 Uhr</p> <p>13. Jan - 10. März</p> <p>81 Euro*</p>	<p>In gemütlicher Atmosphäre vertiefen wir in diesem Kurs die emotionale Bindung zwischen Eltern und ihren Babys. Wir begleiten die individuellen Entwicklungsschritte der Babys durch verschiedene Spielmaterialien, Bewegungsangebote, Sing- und Fingerspiele.</p>
<p>Kurs 2211504</p> <p><b>Nähkurs für Eltern u. Kinder</b></p> <p>Eltern und Kinder ab 7 J.</p> <p>Sandra Ricke-Thomas</p>	<p>freitags</p> <p>16:30 - 18:30 Uhr</p> <p>4. März - 18. März</p> <p>40 Euro / Paar</p>	<p>Hier lernen Kinder zusammen mit einem Elternteil die Grundlagen des Nähens, vom Einfädeln u. Versäubern bis zur Steppnaht. Es werden viele mögliche Nähprojekte vorgestellt. So können Leseherzen, Utensilos, Loopschals, Beutel oder Kuschelkissen entstehen. Für die erste Stunde wird das Material gestellt. Bitte eine Nähmaschine mitbringen.</p>

# ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

## GESUNDHEIT, SPORT & BEWEGUNG

### KURSE & WORKSHOPS

Kurs 221100  
**Hatha Yoga**  
 Präventionskurs | hybrid



montags  
 8:30 - 9:50 Uhr  
 10. Jan - 28. März  
 ohne Rosenmontag  
 108 Euro\*

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs! Streaming über zoom.

Team Anne Thiele

Kurs 221101  
**Fit mit Baby**  
 Für Mütter mit Babys (0-1 J.)



montags  
 9:45 - 10:30 Uhr  
 10. Jan - 28. März  
 51 Euro\*

Fitnessstraining für Mütter, die zum Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit den Nachwuchs einfach mitbringen.

Sandra Gratzel

Kurs 221102  
**Hatha Yoga**  
 Prävention



montags  
 10 - 11:30 Uhr  
 10. Jan - 28. März  
 120 Euro\*

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs!

Jaqueline Bossmann

Kurs 221103  
**Sturzprophylaxe (Alter: 60+)**  
 montags und mittwochs



montags u. mittwochs  
 10:15 - 11:15 Uhr  
 17. Jan - 9. Feb  
 48 Euro\*

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt, die der Vermeidung von Stürzen dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Bewegungen im Alltag, Krafttraining.  
 Termine immer montags und mittwochs:  
 17./19.1., 24./26.1., 31.1./2.2., 7.2./9.2.  
**ACHTUNG: Nur mit 2G-Nachweis!**

Regina Kalus

Kurs 221104  
**Sturzprophylaxe (Alter: 60+)**  
 montags und mittwochs



montags u. mittwochs  
 10:15 - 11:15 Uhr  
 28. Feb - 23. März  
 48 Euro\*

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt, die der Vermeidung von Stürzen dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Bewegungen im Alltag, Krafttraining.  
 Termine immer montags und mittwochs:  
 28.2./2.3, 7.3./9.3., 14.3./16.3., 21.3./23.3.  
**ACHTUNG: Nur mit 2G-Nachweis!**

Regina Kalus

Regelmäßige Bewegung hält sie selbstständig u. fit - körperlich u. geistig. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge. Sie erlernen hier moderate Übungen, mit denen Sie mobil bleiben u. entspannen können! Termine, immer mo und mi:  
 17./19.1., 24./26.1., 31.1./2.2., 7.2./9.2.;  
**ACHTUNG: Nur mit 2G-Nachweis!**

montags u. mittwochs  
 11:30 - 12:30 Uhr  
 17. Jan - 9. Feb  
 48 Euro\*

Kurs 221105  
**Yoga (Alter: 60+)**  
 montags und mittwochs



Regina Kalus

Regelmäßige Bewegung hält sie selbstständig u. fit - körperlich u. geistig. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge. Sie erlernen hier moderate Übungen, mit denen Sie mobil bleiben u. entspannen können! Termine, immer mo und mi:  
 17./19.1., 24./26.1., 31.1./2.2., 7.2./9.2.;  
**ACHTUNG: Nur mit 2G-Nachweis!**

montags u. mittwochs  
 11:30 - 12:30 Uhr  
 28. Feb - 23. März  
 48 Euro\*

Kurs 221106  
**Yoga (Alter: 60+)**  
 montags und mittwochs



Regina Kalus

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- u. Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- u. Haltungsschäden geeignet. Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!

montags  
 16 - 16:45 Uhr  
 laufend  
 kostenlos

Kurs 2000051  
**REHA Sport**  
 Nur mit ärztlicher Verordnung!

Sabine El Chehimi

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Präventionskurs!  
**ACHTUNG: Nur mit 2G-Nachweis!**

montags  
 16:50 - 18:20 Uhr  
 10. Jan - 21. März  
 90,50 Euro\*

Kurs 221108  
**Hatha Yoga**



Dr. Kerstin Hennies

Intensives Fitnessstraining zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit u. zum Muskelaufbau. Das Bodyworkout ist ein Mix aus einfachen Aerobic-Elementen u. gezielten Übungen für die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Ohne Vorkenntnisse buchbar.

montags  
 17 - 18 Uhr  
 10. Jan - 28. März  
 61 Euro\*

Kurs 221109  
**Body Workout**



Sabine El Chehimi

Kurs 221110  
**Pilates**

montags  
18:10 - 19:05 Uhr  
10. Jan - 28. März  
60,50 Euro\*

Sabine El Chehimi

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

Kurs 221111  
**Tai Ji Quan**

montags  
18:15 - 19:45 Uhr  
10. Jan - 28. März  
98,50 Euro\*

Meister Long Jun

Tai Ji ist wirksame Stressbewältigung u. dient der Stabilisierung der körperlichen u. geistigen Haltung. Mit bewusst ausgeführten Bewegungen u. richtiger Atmung entwickeln die Teilnehmenden ein tiefes Körperverständnis. Positive Effekte: gelöste Verspannungen, geförderte Durchblutung, Stärkung von Muskulatur u. Wirbelsäule.

Kurs 221112  
**NEU Meditation**  
Für skeptische Anfänger\*innen

montags  
18:15 - 19:15 Uhr  
7. März - 28. März  
29,50 Euro\*

Annette Huckebrink

Erfahren Sie die wohltuende Wirkung des Meditierens – ohne komplizierte Körperhaltungen oder den Anspruch auf Erleuchtung! Sie erleben eine geführte Meditation, Klang- und Gehmeditationen sowie eine stille Meditation.

Kurs 221113  
**NEU Hatha Yoga**  
Prävention

montags  
18:30 - 19:50 Uhr  
10. Jan - 28. März  
117,50 Euro\*

Team Anne Thiele

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga.

Kurs 221114  
**Hatha Yoga**

montags  
18:25 - 19:55 Uhr  
10. Jan - 21. März  
90,50 Euro\*

Sandra Cech

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga.

Der Fitnessmix ist die gelungene Kombination von kräftigenden Übungen u. effektivem Ausdauertraining – es ist ideal für die Fettverbrennung! Das Training beinhaltet gezielte Übungen zur Kräftigung u. Festigung der Bauch-, Oberschenkel- u. Gesäßmuskulatur. Trainiert wird zu Musik - ggf. mit Kurzhanteln.

montags  
19:15 - 20:10 Uhr  
10. Jan - 28. März  
56 Euro\*

Kurs 221116  
**Fitnessmix**

Sabine El Chehimi

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga.

montags  
20:25 - 21:35 Uhr  
10. Jan - 21. März  
90,50 Euro\*

Kurs 221117  
**Hatha Yoga**

Sandra Cech

Tai Ji ist wirksame Stressbewältigung u. dient der Stabilisierung der körperlichen u. geistigen Haltung. Mit bewusst ausgeführten Bewegungen u. richtiger Atmung entwickeln die Teilnehmenden ein tiefes Körperverständnis. Positive Effekte: gelöste Verspannungen, geförderte Durchblutung, Stärkung von Muskulatur u. Wirbelsäule.

montags  
20:10 - 21:45 Uhr  
10. Jan - 28. März  
98,50 Euro\*

Kurs 221118  
**Tai Ji Quan**

Meister Long Jun

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

montags  
20:20 - 21:15 Uhr  
10. Jan - 28. März  
60,50 Euro\*

Kurs 221119  
**Pilates**

Sabine El Chehimi

Belastungen, Stress u. Ängste in Beruf u. Alltag sind Schlafräuber. Gerade, wenn der Kopf am Ende des Tages abschaltet, beginnen die Gedanken zu rotieren u. wir finden schwer zur Ruhe. Eine kleine abendliche Yoga-Einheit von nur 15 Minuten kann helfen, die nötige Ruhe für einen gesunden Schlaf zu finden. Streaming über zoom.

montags  
21 - 21:15 Uhr  
10. Jan - 28. März  
20 Euro

Kurs 221120  
**Good Night Yoga**  
ONLINE Kurs

Birgit Lübeck

Kurs 2211201

**Gymnastik für Frauen**

Für Frauen ab 60 J.

Sabine El Chehimi



dienstags

9:10 - 10:10 Uhr  
11. Jan - 29. März  
66 Euro\*

Erleben Sie gemeinsam Freude an Bewegung: Gymnastik erhält und verbessert die Fitness, fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Muskulatur. Darüber hinaus erlernen Sie Entspannungstechniken zum Relaxen. Die rückengerechten Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, mal mit und mal ohne Kleingeräte oder Musik angeboten.

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs!

dienstags

17:45 - 19:15 Uhr  
11. Jan - 29. März  
ohne 18.1.2022  
110 Euro\*

Kurs 2211213

**NEU Hatha Yoga**  
Präventionskurs

Birgit Lübeck



Kurs 2211203

**Mobilitätstraining**

Regina Kalus



dienstags

10:15 - 11:15 Uhr  
11. Jan - 29. März  
61 Euro\*

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt und vertieft, die der sicheren Bewegung im Alltag dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Koordination, Krafttraining.  
**ACHTUNG: Nur mit zG-Nachweis!**

Strong by Zumba kombiniert hoch intensives Intervalltraining mit Motivation durch Musik. Die Musik in STRONG by Zumba wurde dabei speziell zusammengestellt, um die Intensität des Workouts zu steigern und den ganzen Körper zu trainieren. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppentrainingsprogramm. Frohes Schwitzen

dienstags

18:45 - 19:45 Uhr  
11. Jan - 29. März  
80 Euro\*

Kurs 2211217

**Strong by Zumba**

Anika Nowak

Kurs 2211204

**Faszientraining - Pilates**

Sabine El Chehimi



dienstags

10:15 - 11:15 Uhr  
11. Jan - 29. März  
66 Euro\*

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität und Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit und ohne Kleingeräte.

Indian Balance ist ein ganzheitliches Body-Mind-Programm: Körper und Geist werden in Harmonie gebracht und durch ein gezieltes Workout für Rücken, Bauch, Beine und Po die persönliche Fitness verbessert. Indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergie wird hier mit moderner Bewegungslehre verbunden.  
**ACHTUNG: Nur mit zG-Nachweis!**

dienstags

19:30 - 20:45 Uhr  
11. Jan - 29. März  
66 Euro\*

Kurs 2211219

**NEU Indian Balance**

Bernd Burchert



Kurs 2211206

**NEU Senioren yoga**

Regina Kalus



dienstags

14:15 - 15:15 Uhr  
11. Jan - 29. März  
61 Euro\*

Regelmäßige Bewegung hält sie selbstständig und fit - körperlich und geistig. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge. Sie erlernen und vertiefen hier moderate (Yoga-)Übungen, mit denen Sie mobil bleiben und entspannen können!  
**ACHTUNG: Nur mit zG-Nachweis!**

Erleben Sie, was Rücken, Schultern u. Nacken wirklich guttut: Angeboten werden Übungen zum Aufrichten, Kräftigen u. Dehnen, außerdem Übungen für die Atmung u. die Entspannung. Es wird eine einfache Entspannungsmeditation vermittelt, die zu mehr Ruhe u. Gelassenheit führt. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich.

dienstags

19:15 - 20:45 Uhr  
11. Jan - 29. März  
98,50 Euro\*

Kurs 2211220

**Yoga für den Rücken**

Angrit Aumann



Kurs 2211211

**Sanftes Yoga**

Angrit Aumann



dienstags

17:30 - 19 Uhr  
11. Jan - 29. März  
98,50 Euro\*

Bewegung und Bewusstheit werden hier bewusst miteinander verbunden. Sanfte und leichte Übungsabfolgen, individuell dosierbar, lassen positive Veränderungen an Körper und Seele spürbar werden. Die Tiefenentspannung unterstützt diesen Prozess und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich.

In diesem Powerformat werden gezielt Figur formende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba-Moves zu einer Kalorien verbrennenden, kräftigenden Tanz-Fitness-Party kombiniert. Mit leichtgewichtigen Toning Sticks verbessert sich das Rhythmusgefühl. Dieses Training strafft alle Problemzonen, wie Arme, Bauchmuskeln, Po und Oberschenkel.

dienstags

20 - 21 Uhr  
11. Jan - 29. März  
80 Euro\*

Kurs 2211221

**Zumba Toning**

Anika Nowak

Kurs 2000052 <b>REHA Sport</b> Nur mit ärztlicher Verordnung!	mittwochs 9 - 9:45 Uhr laufend kostenlos	REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden geeignet. Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!
Isolde Schröder		

Kurs 2211302 <b>Hatha Yoga*</b> Präventionskurs	mittwochs 9 - 10:30 Uhr 12. Jan - 30. März 120 Euro*	Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs!
Birgit Lübeck		

Kurs 2000053 <b>REHA Sport</b> Nur mit ärztlicher Verordnung!	mittwochs 10 - 10:45 Uhr laufend kostenlos	REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden geeignet. Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!
Isolde Schröder		

Kurs 2211304 <b>MamaBabySalsa</b> Für Mamas und Babys (0-ca 12 Mon.)	mittwochs 11:15 - 12 Uhr 12. Jan - 30. März 49,50 Euro*	Die Antwort auf Baby-Blues: Baby-Salsa! Das Tanzen zu lateinamerikanischer Musik ist eine wunderbare Ergänzung zur klassischen Rückbildung. Mama und Baby kommen gemeinsam sanft in Schwung. Dabei werden der Beckenboden und die Bindung zum Baby gestärkt! Das Baby wird im Tuch o.ä. getragen und in die Tänze und Übungen einbezogen.
Marzia Guntermann		

Kurs 2211103 <b>Sturzprophylaxe (Alter: 60 +)</b> montags und mittwochs	montags u. mittwochs 10:15 - 11:15 Uhr 17. Jan - 9. Feb 48 Euro*	Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt, die der Vermeidung von Stürzen dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Bewegungen im Alltag, Krafttraining. Termine immer montags und mittwochs: 17./19.1., 24./26.1., 31.1./2.2., 7.2./9.2. <b>ACHTUNG: Nur mit 2G-Nachweis!</b>
Regina Kalus		

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt, die der Vermeidung von Stürzen dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Bewegungen im Alltag, Krafttraining. Termine immer montags und mittwochs: 28.2./2.3, 7.3./9.3., 14.3./16.3., 21.3./23.3. <b>ACHTUNG: Nur mit 2G-Nachweis!</b>	montags u. mittwochs 10:15 - 11:15 Uhr 28. Feb - 23. März 48 Euro*	Kurs 2211104 <b>Sturzprophylaxe (Alter: 60 +)</b> montags und mittwochs Regina Kalus
---	---	---

Regelmäßige Bewegung hält sie selbstständig und fit - körperlich und geistig. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge. Sie erlernen hier moderate Übungen, mit denen Sie mobil bleiben und entspannen können! Termine, immer mo und mi: 17./19.1., 24./26.1., 31.1./2.2., 7.2./9.2. <b>ACHTUNG: Nur mit 2G-Nachweis!</b>	montags u. mittwochs 11:30 - 12:30 Uhr 17. Jan - 9. Feb 48 Euro*	Kurs 2211105 <b>Yoga (Alter: 60 +)</b> montags und mittwochs Regina Kalus
--	---	--

Regelmäßige Bewegung hält sie selbstständig und fit - körperlich und geistig. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge. Sie erlernen hier moderate Übungen, mit denen Sie mobil bleiben und entspannen können! Termine, immer mo und mi: 17./19.1., 24./26.1., 31.1./2.2., 7.2./9.2. <b>ACHTUNG: Nur mit 2G-Nachweis!</b>	montags u. mittwochs 11:30 - 12:30 Uhr 28. Feb - 23. März 48 Euro*	Kurs 2211106 <b>Yoga (Alter: 60 +)</b> montags und mittwochs Regina Kalus
--	---	--

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs!	mittwochs 10:45 - 12:15 Uhr 12. Jan - 30. März 120 Euro*	Kurs 2211306 <b>Hatha Yoga*</b> Präventionskurs Birgit Lübeck
--	---	--

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden geeignet. Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!	mittwochs 17:10 - 17:55 Uhr laufend kostenlos	Kurs 2000054 <b>REHA Sport</b> Nur mit ärztlicher Verordnung! Sabine El Chehimi
---	--	--

Kurs 2211312  **Pilates**

mittwochs  
18:05 - 19 Uhr  
12. Jan - 30. März  
60,50 Euro\*

Sabine El Chehimi

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität und Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit und ohne Kleingeräte.

Kurs 2211313  **Yogilates**

mittwochs  
18:10 - 19:10 Uhr  
12. Jan - 30. März  
66 Euro\*

Elzbieta Czajka

Beim Yogilates verschmelzen entspannende Yoga-Elemente mit den körperstraffenden und rückenstärkenden Übungen des Pilates. Bei diesem Workout für Körper und Geist geht es im Wechsel um Kraft und Stärkung, Bewegungskontrolle und Koordination, Dehnung und Beweglichkeit, Atem und Balance. Jede Einheit schließt mit einer Entspannungseinheit.

Kurs 2211315  **Progressive Muskelrelaxation**  
Für Fortgeschrittene

mittwochs  
18:30 - 19:15 Uhr  
12. Jan - 30. März  
60 Euro\*

Daniela Bertram

Bei der PMR (n. Jacobson) werden durch bewusstes An- und Entspannen der Muskeln körperliche und psychische Spannungen abgebaut und die Körperwahrnehmung geschult. Es ist einfach zu erlernen und im Alltag anzuwenden. Mit PMR können Stress induzierte Erkrankungen behandelt werden (unda. Schlaf- und Angststörungen, Kopfschmerzen, Hypertonie).

Kurs 2211318  **Progressive Muskelrelaxation (A)\***  
Präventionskurs für Anfänger\*innen  
Daniela Bertram

mittwochs  
19:30 - 20:45  
2. Feb - 23. März  
73,50 Euro\*

Bei der PMR (n. Jacobson) werden durch bewusstes An- und Entspannen der Muskeln körperliche und psychische Spannungen abgebaut und die Körperwahrnehmung geschult. Es ist einfach zu erlernen und im Alltag anzuwenden. Mit PMR können Stress induzierte Erkrankungen behandelt werden (unda. Schlaf- und Angststörungen, Kopfschmerzen, Hypertonie).

Kurs 2211319 **BOP**

mittwochs  
19:10 - 20:10 Uhr  
12. Jan - 30. März  
61 Euro\*

Sabine El Chehimi

Bauch - Oberschenkel - Po ist ein ganzheitliches Ausdauer- und Krafttraining zur Straffung des Körpers. Nach dem Warm-Up durch ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training werden mit Hilfe einfacher Kleingeräte (Thera-Band, Hanteln und.) sämtliche Muskelgruppen bearbeitet. Neben BOP werden auch die Oberarme und der Rücken gekräftigt.

Die speziellen BioGym-Hanteln sorgen für eine sehr hohe Muskelaktivität und damit für ein hocheffektives Training. Das Workout trainiert die Oberkörper-, Arm- und Rumpfmuskulatur, strafft das Bindegewebe und verbessert Ausdauer und Kraft. Das Training ist für jede/n geeignet, da es individuell dosiert werden kann.

mittwochs  
20:20 - 21:20 Uhr  
12. Jan - 30. März  
61 Euro\*

Kurs 2211320 **BioGym**

Sabine El Chehimi

Der perfekte Start in den Tag: den Körper in alle Richtungen bewegen und dabei tief durchatmen! Erleben Sie das Gefühl völliger Entspannung, eine Reduzierung von Rücken-, Kopfschmerzen und Verspannungen, einen Anstieg von Vitalität, eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit und eine allg. Stärkung des Immunsystems. Streaming über zoom.

donnerstags  
7 - 7:30 Uhr  
13. Jan - 31. März  
30 Euro

Kurs 2211400 **Early Bird-Yoga**  
ONLINE Kurs

Birgit Lübeck

Erleben Sie gemeinsam Freude an Bewegung: Gymnastik erhält und verbessert die Fitness, fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Muskulatur. Darüber hinaus erlernen Sie Entspannungstechniken zum Relaxen. Die rückengerechten Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, mal mit und mal ohne Kleingeräte oder Musik angeboten.

Donnerstag  
9 - 10 Uhr  
12. Jan - 31. März  
61 Euro

Kurs 2211401 **Gymnastik für Frauen**  
Für Frauen ab 60 J.

Sabine El Chehimi

Einseitige Haltungen im Alltag verkürzen oder überdehnen die Muskulatur, es entstehen Rückenschmerzen. Wir dehnen und kräftigen sanft die Muskulatur, erlernen ein rückengerechtes Bewegen und lösen Blockaden durch Entspannungsübungen. Das allg. Körperempfinden wird verbessert und eine aufrechte Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen möglich.

donnerstags  
9 - 10:30 Uhr  
13. Jan - 31. März  
91,50 Euro\*

Kurs 2211402 **Wirbelsäulengymnastik**

Isolde Schröder

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die sich durch ein moderates Bewegungstraining fit und beweglich halten möchten. Er ist ebenfalls geeignet für Menschen, die an (chron.) Krankheiten am Stütz- und Bewegungsapparat (z.B. nach OP) oder Wirbelsäulen- u. Haltungsschäden leiden. Es wird als Folgeangebot nach einer REHA empfohlen.

donnerstags  
10:45 - 11:30 Uhr  
13. Jan - 31. März  
46 Euro\*

Kurs 2211404 **Gesundheitssport**

Isolde Schröder

Kurs 2211405  
**Faszienpilates**



donnerstags  
18 - 19 Uhr  
13. Jan - 31. März  
66 Euro\*

Durch die Kombination von Pilates und Faszientraining werden in diesem Kurs neben der Aktivierung und Stabilisierung der Körpermitte (Bauch, Rücken, Beckenboden) viele Kalorien verbrannt und die Beweglichkeit/Elastizität der Muskeln trainiert.

Elzbieta Czajka

Kurs 2211406  
**Power Fit!**

donnerstags  
17:55 - 19:25 Uhr  
13. Jan - 31. März  
91,50 Euro\*

Hier können Sie Dampf ablassen: Schrittkombinationen, die den Fettabbau fördern sowie gezielte Übungen zur Kräftigung von Muskeln und zur Straffung der Haut stehen auf dem Programm. Langhanteln und Kleingeräte kommen zum Einsatz. Die Teilnehmer\*innen regenerieren über intensive ausdauer- und muskelaufbauende Übungen zu Musik.

Birgit Thutwol

Kurs 2211407  
**Hatha Yoga**



donnerstags  
18 - 19:30 Uhr  
13. Jan - 24. März  
90,50 Euro\*

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga.

Sandra Cech

Kurs 2211408  
**Hatha Yoga**



donnerstags  
18:20 - 19:50 Uhr  
13. Jan - 24. März  
90,50 Euro\*

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga.  
**ACHTUNG: Nur mit zG-Nachweis!**

Dr. Kerstin Hennies

Kurs 2211409  
**barreFit!**

donnerstags  
19:15 - 20:15 Uhr  
13. Jan - 31. März  
66 Euro\*

Das Barre concept® wird an der Ballettstange ausgeführt. Der Effekt dieser Mischung aus Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining: trainierte Bein- und Gesäßmuskulatur, ein straffes Bindegewebe und eine stabile Körperhaltung.

Elzbieta Czajka

Fitnessboxen kombiniert diverse Boxelemente zu einem höchst effektiven Training, das Ausdauer, Koordination und den Muskelaufbau trainiert und überschüssigen Pfunden an den Kragen geht. Trainiert wird zu animierenden Beats - mal stehend, mal liegend, mal mit und mal ohne Kleingeräte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

donnerstags  
19:15 - 20:15 Uhr  
13. Jan - 31. März  
66 Euro\*

Kurs 2211410  
**NEU Fitnessboxen**

Annika Bruckner-Linnebank

Bei diesem Wechsel aus Ausdauersequenzen, koordinativ anspruchsvollen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen trainiert jede/r in seinem/ihrer eigenen Tempo. Der Effekt: ein wirkungsvolles Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining sowie eine hohe Fettverbrennung. Trainiert wird barfuß.

donnerstags  
19:30 - 20:30 Uhr  
13. Jan - 31. März  
66 Euro\*

Kurs 2211411  
**Deep Work**

Birgit Thutwol

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität und Beweglichkeit der Gelenke. Trainiert wird auf der Matte, mit und ohne Kleingeräte.

donnerstags  
19:45 - 20:45 Uhr  
13. Jan - 31. März  
66 Euro\*

Kurs 2211412  
**Pilates**

Sabine El Chehimi

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga.

donnerstags  
20:05 - 21:35 Uhr  
13. Jan - 24. März  
90,50 Euro\*

Kurs 2211413  
**Hatha Yoga**

Sandra Cech

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs! Streaming über zoom.

freitags  
9 - 10:20 Uhr  
14. Jan - 1. April  
117,50 Euro\*

Kurs 2211500  
**Hatha Yoga/Faszien-Yoga**  
Präventionskurs | hybrid

Team Anne Thiele

Kurs 2211501  
**Pilates**

freitags  
9 - 10 Uhr  
14. Jan - 1. April  
66 Euro\*

Sabine El Chehimi

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität und Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit und ohne Kleingeräte.

Kurs 2000055  
**REHA Sport**  
Nur mit ärztlicher Verordnung!

freitags  
9:30 - 10:15 Uhr  
laufend  
kostenlos

Isolde Schröder

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden geeignet. Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!

Kurs 2211502  
**Pilates**

freitags  
10:15 - 11:15 Uhr  
14. Jan - 1. April  
66 Euro\*

Sabine El Chehimi

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität und Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit und ohne Kleingeräte.

Kurs 2211503  
**Hatha Yoga/Faszien-Yoga**  
Präventionskurs | hybrid

freitags  
10:30 - 11:50 Uhr  
14. Jan - 1. April  
117,50 Euro\*

Team Anne Thiele

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs! Streaming über zoom.

Kurs 2000056  
**REHA Sport**  
Nur mit ärztlicher Verordnung!

freitags  
10:30 - 11:15 Uhr  
laufend  
kostenlos

Isolde Schröder

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden geeignet. Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden geeignet. Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!

freitags  
11:30 - 12:15 Uhr  
laufend  
kostenlos

Kurs 2000057  
**REHA Sport**  
Nur mit ärztlicher Verordnung!

Sabine El Chehimi

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden geeignet. Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!

freitags  
12:30 - 13:15 Uhr  
laufend  
kostenlos

Kurs 2000058  
**REHA Sport**  
Nur mit ärztlicher Verordnung!

Sabine El Chehimi

Zumba® Fitness ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Sie können ohne Vorkenntnisse direkt einsteigen und erfreuen sich bereits nach ein paar Schritten über das Erlebnis aus Aerobic, Intervall-Training sowie Herz- und Kreislaufaktivierung. Die exotischen lateinamerikanischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

freitags  
18:15 - 19:15 Uhr  
14. Jan - 1. April  
80 Euro\*

Kurs 2211505  
**Zumba**

Anika Nowak

Zumba® Fitness ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Sie können ohne Vorkenntnisse direkt einsteigen und erfreuen sich bereits nach ein paar Schritten über das Erlebnis aus Aerobic, Intervall-Training sowie Herz- und Kreislaufaktivierung. Die exotischen lateinamerikanischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

freitags  
19:30 - 20:30 Uhr  
14. Jan - 1. April  
80 Euro\*

Kurs 2111507  
**Zumba**

Anika Nowak

Ganzkörperflow Vinyasa Yoga ist ein moderner Yoga-Stil in der Tradition des Ashtanga Yoga, hier werden Entspannung und Fitness zu einem für Körper und Geist wohltuenden Workout miteinander verbunden, das aktiviert, mobilisiert und entspannt mental – für einen vitalen, angenehmen Start in das Wochenende!

samstags  
09:30 - 11 Uhr  
15. Jan - 19. Feb (Kurs 1)  
26. Feb - 2. April (Kurs 2)  
je 60 Euro\*

Kurs 2211600  
**Vinyasa-Yoga**

Carolin Neuhaus

Kurs 22118o8  
**NEU Depressionen verstehen**  
 Vortrag

Mittwoch  
 18:30 - 21 Uhr  
 16. März  
 5 Euro

Die psychische Erkrankung wird vorgestellt, (beteiligte) Ursachen für Depressionen u. depressiven Verstimmungen werden erläutert. Neben Informationen zu Begleitung, Therapieformen u. Heilung erläutern die Referenten, wie eine Depression das Denken, Fühlen u. Handeln Betroffener beeinflusst u. wie Angehörige unterstützen können.

Dr. C. Funke / T. Becker

Kurs 22118o6  
**Seele und Bewegung**  
 Spaziergang für Körper&Geist  
 outdoor / Motto: Eulenblick

samstags  
 10 - 13 Uhr  
 19. Februar  
 18 Euro  
 Ort: Freischütz,  
 Schwerte

SGV-Wanderführer M. Plieske ist Entspannungstrainer und Trainer für AROHA, Indian Balance/ KAHA und Waldgesundheit . In Bewegung im Wald vermittelt er seinen Gästen bei diesem wohltuenden Spaziergang Methoden und Ansätze für mehr Stabilität - nicht nur körperlich. Erleben Sie mentale Entspannung in freier Natur! Länge des Spaziergangs: ca. 4km.

Manfred Plieske

Kurs 2211810  
**Seele und Bewegung**  
 Spaziergang für Körper&Geist  
 outdoor / Motto: Über Stock u. Stein

samstags  
 10 - 13 Uhr  
 12. März  
 18 Euro  
 Ort: Syburg

SGV-Wanderführer M. Plieske ist Entspannungstrainer und Trainer für AROHA, Indian Balance/ KAHA und Waldgesundheit . In Bewegung im Wald vermittelt er seinen Gästen bei diesem wohltuenden Spaziergang Methoden und Ansätze für mehr Stabilität - nicht nur körperlich. Erleben Sie mentale Entspannung in freier Natur! Länge des Spaziergangs: ca. 4km.

Manfred Plieske

Kurs 2211813  
**Seele und Bewegung**  
 Spaziergang für Körper&Geist  
 outdoor / Motto: Die Natur erwacht

samstags  
 10 - 13 Uhr  
 2. April  
 18 Euro  
 Ort: Aplerbecker Wald

SGV-Wanderführer M. Plieske ist Entspannungstrainer und Trainer für AROHA, Indian Balance/ KAHA und Waldgesundheit . In Bewegung im Wald vermittelt er seinen Gästen bei diesem wohltuenden Spaziergang Methoden und Ansätze für mehr Stabilität - nicht nur körperlich. Erleben Sie mentale Entspannung in freier Natur! Länge des Spaziergangs: ca. 4km.

Manfred Plieske

# ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE KREATIVES GESTALTEN, TANZ & MUSIK KURSE & WORKSHOPS

Kurs 221115  
**Malerei**  
Für Anfänger\*innen & Fortg.

Era Freidzon

montags  
18:30 - 20:45 Uhr  
10. Jan - 28. März  
114 Euro\*

Acryl-, Öl- und Aquarellfarben besitzen eine große Farbtiefe und bieten zahlreiche Gestaltungs- und Experimentiermöglichkeiten. Dieser Kurs gibt eine ausführliche Einführung in die Malerei. Es geht um das Suchen und Umsetzen eigener Ideen von der Skizze bis zum fertigen Bild. Welche Materialien gebraucht werden, wird im Kurs besprochen.

Bachata ist ein romantischer, variationsreicher Tanz mit Ursprung in der Dominikanischen Republik. Der Tanz lebt von seiner Improvisationsvielfalt. Lernt erste Figuren und Footwork der Bachata Dominicana & grundlegende Bachata Sensual Movements und erlebt die Vielfältigkeit der Bachata! Voraussetzung: Bachata Grundkenntnisse.

dienstags  
19:15 - 20:30 Uhr  
25. Jan - 5. April  
92 Euro\*

Kurs 221218  
**Bachata Moderna**  
Mittelstufe

Maureen Magiera

Kurs 221202  
**balouladi**  
A Capella Chor

Petra Wintzer

dienstags  
10 - 11:30 Uhr  
11. Jan - 29. März

balouladi ist der A Capella Chor des balou e.V. Musikerin Petra Wintzer stimmt mit ihren Teilnehmer\*innen mal hohe und mal tiefe Töne an, der Chor singt - mit und ohne musikalische Begleitung - vorwiegend in deutscher Sprache. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

In diesem Kurs trainiert ihr aufbauende Tanztechniken der Salsa Cubana auf der Basis eurer Grundkenntnisse. Lernt neue Moves und Paartanzfiguren von Enchufia-Variationen bis hin zu Guapea. Dazu bilden Musik- und Rhythmuskunde, Footwork- und Isolationsübungen weitere Schwerpunkte. Erlebt mit der Salsa Cubana eure Tanzfreude & Lebendigkeit!

mittwochs  
18 - 19 Uhr  
26. Jan - 6. April  
73,50 Euro\*

Kurs 221311  
**NEU Salsa Basico II**  
Für Anfänger\*innen  
mit Vorkenntnissen

Team Gahmann

Kurs 221212  
**Orientalischer Tanz**  
Niveau A / A+

Andrea Strehle

dienstags  
17:50 - 18:50 Uhr  
25. Jan - 05. April  
73,50 Euro\*

Mal tänzerisch-sportlich, mal ruhig-meditativ übt ihr Bewegungsabfolgen u. Schrittkombis des orientalischen Tanzes. Mit weiblich-sinnlichen und kraftvoll-akzentuierten Bewegungen trainiert ihr eure Beweglichkeit und stärkt eure Bauch-, Rücken- & Gesäßmuskulatur. Erlebt mit uns die weibliche Ausdruckskraft des Orientalischen Tanzes.

Schritt für Schritt lernen Sie klassische und moderne Bewegungen und Choreografien kennen. Sie erfahren, was Tanzimprovisation ist und spüren, wie schön und befreiend der Tanz wirkt. Eingeladen sind Erwachsene, die vielleicht schon als Kinder vom Ballett geträumt haben oder früher einmal getanzt haben und nun (wieder) Zeit dazu finden.

mittwochs  
18 - 19 Uhr  
12. Jan - 20. März  
66 Euro\*

Kurs 221314  
**Ballett und Tanz**  
Mit Vorkenntnissen

Irina Gubernik

Kurs 221214  
**Ballett**  
Für Anfänger\*innen

Irina Gubernik

dienstags  
18 - 19 Uhr  
11. Jan - 29. März  
66 Euro\*

Schritt für Schritt lernen Sie klassische und moderne Bewegungen und Choreografien kennen. Sie erfahren, was Tanzimprovisation ist und spüren, wie schön und befreiend der Tanz wirkt. Eingeladen sind Erwachsene, die vielleicht schon als Kinder vom Ballett geträumt haben oder früher einmal getanzt haben und nun (wieder) Zeit dazu finden.

sich an geübte Näher\*innen oder als Anschluss-Kurs an den Nähmaschinenführerschein. Sie fertigen hier wunderschöne Stücke nach Vorlage an oder verwirklichen ein ganz individuelles Nähprojekt mit Tipps vom Profi!

mittwochs, 19 - 21 Uhr  
Kurs 1: 12. Jan - 16. Feb  
Kurs 2: 23. Feb - 30. März  
jeweils 61 Euro\*

Kurs 1: 221316  
Kurs 2: 221317  
**Nähatelier (M+F)**

Das Nähatelier richtet

Sandra Ricke-Thomas

Kurs 221215  
**NEU Offener Ateliertreff**  
Für Anfänger\*innen & Fortg.

Cornelia Regelsberger

dienstags  
18 - 20:15 Uhr  
18. Jan - 8. März  
41 Euro\*

Das Ausprobieren steht hier an 3 Abenden im Mittelpunkt zur Entwicklung der eigenen Künstler. Handschrift - Aufgabenstellungen helfen, die Möglichkeiten von Grafik/Malerei zu entdecken. Gemalt wird mit Pastell, Ölkreide, Graft u.a. Motive oder angefangene Arbeiten können mitgebracht und - mit Tipps vom Profi - weiter bearbeitet werden.

Malen ist Entspannung und Abtauchen in die eigene Seele! Mit einfachen künstlerischen Tricks wird jede\*r Teilnehmer\*in in 2 Std. ein Landschafts-Bild gestalten und fertig mit nach Hause nehmen! Freuen Sie sich auf einen entspannten Abend! Motive sowie Leinwand und Farben werden zur Verfügung gestellt. Eigene Motive können mitgebracht werden.

Mittwoch  
19:30 - 22 Uhr  
26. Jan  
30 Euro

Kurs 221801  
**NEU After Work**  
Ein Landwandbild an einem Abend

Cornelia Regelsberger

Kurs 2211414   
**NEU Salsa Basico I/II**  
 Für Anfänger\*innen u. für Anfänger\*innen m. Vorkenntnissen

Janina Ritschke

donnerstags  
 20:30 - 21:45 Uhr  
 27. Jan -7. April  
 92 Euro\*

In diesem (Grund)Kurs trainiert ihr aufbauende Tanztechniken der Salsa Cubana, ggf. auf der Basis eurer Grundkenntnisse. Lernt neue Moves und Paartanzfiguren von Enchufia-Variationen bis hin zu Guapea. Dazu bilden Musik- und Rhythmuskunde, Footwork- und Isolationsübungen weitere Schwerpunkte. Erlebt mit der Salsa Cubana Eure Tanzfreude & Lebendigkeit!

Erleben Sie die explosiven und energiegelandenen westafrikanischen Rhythmen und die zahlreichen Variationen der Solodjembe. Anfänger\*innen und geübte Spieler\*innen lernen hier außerdem Doundoun, Sangan und Kenkeni kennen. Jede/r wird auf seinem/ihrer Niveau gefördert.  
 Veranstaltungsort: Kulturhaus Neuasseln!

Samstag  
 10 - 15 Uhr  
 5. Februar 2022  
 50 Euro\*

Kurs 2211805   
**Das Feuer der Djembe**  
 Für Anfänger\*innen & Fortg.

Michaele Mohr

Kurs 2211504   
**Nähkurs für Eltern u. Kinder**  
 Eltern und Kinder ab 7 J.

Sandra Ricke-Thomas

freitags  
 16:30 - 18:30 Uhr  
 4. März - 18. März  
 40 Euro / Paar

Hier lernen Kinder zusammen mit einem Elternteil die Grundlagen des Nähens, vom Einfädeln und Versäubern bis zur Steppnaht. Es werden viele mögliche Nähprojekte vorgestellt. So können Leseherzen, Utensilos, Loop-schals, Beutel o. Kuschelkissen entstehen. Für die erste Stunde wird das Material gestellt. Bitte eine Nähmaschine mitbringen.

In diesem Workshop können ungeübte und/oder neugierige Zeichner\*innen die Technik der Collage kennen und vielleicht ein neues Hobby für sich entdecken! Es werden benötigt: Prittkleber, Scheren, evtl alte illustrierte/interessante Papiere und weißes Papier.

Samstag  
 10:30 - 16:30 Uhr  
 19. Februar  
 36 Euro\*

Kurs 2211807   
**Collage - illustrativ witzig**  
 Workshop für Anfänger\*innen

Cornelia Regelsberger

Kurs 2211506   
**Nähmaschinenführerschein**  
 Crashkurs mit 3 Terminen

Sandra Ricke-Thomas

freitags  
 18:30 - 20:30 Uhr  
 28. Jan - 11. Feb  
 30,50 Euro

Nach diesem Grundkurs können Sie ihre Nähmaschinen sicher bedienen und haben die Grundlagen des Nähens erarbeitet (Ober-/Unterfaden, Garnkunde, Einfädeln, Spulen, Schnittmuster, etc.). Praktische Nähübungen zu verschiedenen Nähten und Stichmöglichkeiten sind weitere Themen. Bitte Nähutensilien und eine Nähmaschine mit Anleitung mitbringen.

Mit dem Atelier in der Handtasche erkunden die Teilnehmer\*innen zeichnerisch die Umgebung. Erprobt werden, mit einfachen Grundübungen, Techniken und Tricks, Menschen, Dinge und die Natur darzustellen. Bitte mitbringen: Malkasten/Pinsel, Bleistift, wasser- und ölmalbare Buntstifte, Radiergummi, Anspitzer, Papier (mind 170 g).

Samstag  
 10 - 16 Uhr  
 19. März

Kurs 2211811   
**Das Reiseatelier**  
 Workshop Zeichnen für Anfänger\*innen

Cornelia Regelsberger

Kurs 2211803   
**Aquarellmalerei**  
 Workshop für Anfänger\*innen

Cornelia Regelsberger

Samstag  
 10 - 16 Uhr  
 29. Januar  
 36 Euro\*

Die Künstlerin Cornelia Regelsberger zeigt ihren Gästen einfache Zugänge zur Bildgestaltung und zum Malen von Aquarellen. Mit einfachen Tricks entstehen hier kleine und große Landschaften und Porträts. Bitte mitbringen: Malkasten/Pinsel, Bleistift, wasser- und ölmalbare Buntstifte, Papier (mind. 170 g).

Die Kistentrommel stammt aus Peru und wird überwiegend mit den Händen gespielt. Anfänger\*innen tauchen hier mit Rhythmen von Hip Hop bis Latin in die faszinierende Welt der Cajon ein und erarbeiten sich Grundlagen und Spieltechniken. Gerne kann ein eigenes Instrument mitgebracht werden.  
 Veranstaltungsort: Kulturhaus Neuasseln!

Samstag  
 10 - 15 Uhr  
 26. März  
 49 Euro\*

Kurs 2211812   
**Die Welt der Cajon**  
 Für Anfänger\*innen

Michaele Mohr

Kurs 2211804   
**NEU Schreibworkshop**  
 Schreiben, Lesen, Textarbeit

Heike Wulf

Samstag  
 11 - 17 Uhr  
 29. Januar  
 36 Euro\*

In diesem Workshop treffen sich Autor\*innen, die an Kurzgeschichten, Erzählungen oder Romanen arbeiten zum Austausch und zur gemeinsamen Textarbeit. Autorin Heike Wulf gibt zahlreiche Tipps und Schreibreize.

„Es tönen die Lieder ... der Frühling kehrt wieder“: Chorleiterin Petra Wintzer begrüßt mit ihren Gästen den Frühling mit gemeinsam gesungenen Liedern. Zusammen mit ihrem A-Capella-Chor stellt die Musikerin bekannte Frühlinglieder vor und lädt zum Mitsingen ein. Die Teilnehmenden erhalten eine Mappe mit bekannten Frühlingsliedern.

Sonntag  
 15 - 17 Uhr  
 10. April 2022  
 3 Euro inkl. Liedheft

Kurs 2211814   
**Es tönen die Lieder**  
 Gesangsworkshop zum Frühling

Petra Wintzer



#### Impressum

Hrsg.: balou e.V.  
Vereinsregister Dortmund  
Steuernr. 316/5920/0946

Vi.S.d.P.: Dr. Rudolf Preuss,  
Andreas Gottwald

Gestaltung und Titelbild:  
Stephanie Wetzold-Schubert  
[www.swsdesign.de](http://www.swsdesign.de)

# ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MEDIEN KURSE & WORKSHOPS

Kurs 2211200

**PC Kurs**

Für Fortgeschrittene



dienstags  
9 - 10:30 Uhr  
11. Jan - 29. März  
98,50 Euro

Vertiefender PC-Kurs für Nutzer\*innen mit Vorkenntnissen. Inhalte werden gemeinsam festgelegt. Möglich sind alle Themen rund um den PC, zB: Windows 10, Office, Internet, E-Mail, Installation und Deinstallation von Programmen, Sicherheit, Einkauf uvm.

Andreas Gottwald

Kurs 2211205

**PC Kurs**

Für Fortgeschrittene



dienstags  
10:45 - 12:15 Uhr  
11. Jan - 29. März  
98,50 Euro

Vertiefender PC-Kurs für Nutzer\*innen mit Vorkenntnissen. Inhalte werden gemeinsam festgelegt. Möglich sind alle Themen rund um den PC, zB: Windows 10, Office, Internet, E-Mail, Installation und Deinstallation von Programmen, Sicherheit, Einkauf uvm.

Andreas Gottwald

Kurs 2211300

**Laptop Führerschein**

Für Anfänger\*innen



mittwochs  
9 - 10:15 Uhr  
19. Jan - 16. Feb  
45 Euro\*

Fachkundige Einweisung in den eigenen Laptop: Inbetriebnahme, Einrichtung des Betriebssystems, Installation von Updates und Sicherheitsprogrammen, Softwareanwendung (Microsoft Word und Excel). Außerdem: E-Mail, Internet und soziale Netzwerke. Hardware: alle Marken. Betriebssystem: Windows. Bitte Laptop, Kabel und Betriebsanleitung mitbringen.

Andreas Gottwald

Kurs 2211301

**Laptop Führerschein**

Für Anfänger\*innen



mittwochs  
9 - 10:15 Uhr  
2. März - 20. März  
45 Euro\*

Fachkundige Einweisung in den eigenen Laptop: Inbetriebnahme, Einrichtung des Betriebssystems, Installation von Updates und Sicherheitsprogrammen, Softwareanwendung (Microsoft Word und Excel). Außerdem: E-Mail, Internet und soziale Netzwerke. Hardware: alle Marken. Betriebssystem: Windows. Bitte Laptop, Kabel und Betriebsanleitung mitbringen.

Andreas Gottwald

Kurs 2211305

**PC Kurs**

Für Fortgeschrittene



mittwochs  
10:30 - 12 Uhr  
12. Jan - 30. März  
98,50 Euro\*

Vertiefender PC-Kurs für Nutzer\*innen mit Vorkenntnissen. Inhalte werden gemeinsam festgelegt. Möglich sind alle Themen rund um den PC, zB: Windows 10, Office, Internet, E-Mail, Installation und Deinstallation von Programmen, Sicherheit, Einkauf uvm.

Andreas Gottwald

Die Nutzung eines Smartphones ist nicht so einfach. Unser Experte zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone/Tablet optimal und an Ihre Bedürfnisse angepasst nutzen. Themen sind: Einstellungen, Anrufe entgegennehmen/tätigen, Kontakte verwalten, Handykamera, Internet. Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Android-Smartphone inkl. Ladekabel mit.

samstags  
9:30 - 11 Uhr  
22. Jan - 19. Feb  
45 Euro\*

Kurs 2211602

**Smartphone & Tablet**

Einführung für Senior\*innen



Markus van Klev

Die Nutzung eines Smartphones ist nicht so einfach. Unser Experte zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone/Tablet optimal und an Ihre Bedürfnisse angepasst nutzen. Themen sind: Einstellungen, Anrufe entgegennehmen/tätigen, Kontakte verwalten, Handykamera, Internet. Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Android-Smartphone inkl. Ladekabel mit.

samstags  
9:30 - 11 Uhr  
5. März - 2. April  
45 Euro\*

Kurs 2211603

**Smartphone & Tablet**

Einführung für Senior\*innen



Markus van Klev

Dieser Kurs richtet sich an Nutzer\*innen, die schon erste Schritte mit ihrem Smartphone gemacht haben und sich nun vertiefend mit den Möglichkeiten ihres Gerätes beschäftigen möchten. Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Android-Smartphone inkl. Ladekabel mit.

samstags  
11:15 - 12:45 Uhr  
22. Jan - 19. Feb  
45 Euro\*

Kurs 2211604

**Smartphone & Tablet**

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen



Markus van Klev

Dieser Kurs richtet sich an Nutzer\*innen, die schon erste Schritte mit ihrem Smartphone gemacht haben und sich nun vertiefend mit den Möglichkeiten ihres Gerätes beschäftigen möchten. Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Android-Smartphone inkl. Ladekabel mit.

samstags  
11:15 - 12:45 Uhr  
5. März - 2. April  
45 Euro\*

Kurs 2211605

**Smartphone & Tablet**

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen



Markus van Klev



Kurs 2216610

**Akrobatik**

Ab 7 Jahre

10 Kinder inkl. Geburtstagskind

Samstag oder Sonntag

15-17 Uhr

110 Euro

Anmeldung telefonisch  
oder per Mail

Spülerisch erforscht die Gruppe das Thema Zirkus. Es entstehen Menschen-Pyramiden und Tanz oder Turn-Nummern. Je nach Vorerfahrung können Seiltanz, Kugellaufen oder Trapez zum Einsatz kommen.

Kurs 2216611

**Dance for Kids**

Ab 6 Jahre

10 Kinder inkl. Geburtstagskind

Samstag oder Sonntag

15-17 Uhr

90 Euro

Anmeldung telefonisch  
oder per Mail

Zum Liebessong tanzen genau wie die Stars. Hier lernen Geburtstagskinder und ihre Gäste verschiedene moves und verbinden diese zu einer kleinen Choreographie oder Tanzen freestyle.

Kurs 2216612

**Kreativwerkstatt**

Ab 5 Jahre

10 Kinder inkl. Geburtstagskind

Samstag oder Sonntag

15-17 Uhr

90-130 Euro

Anmeldung telefonisch  
oder per Mail

Ob Töpfeln, Malen auf Leinwänden oder Schmuckgestalten: gemeinsam kann die Geburtstagsgruppe hier eine kreative Technik ausprobieren. Am Ende des Geburtstages haben alle Kinder ihre Kunstwerke als Souvenir.

Kurs 2216613

**Oriental/Latin Dance**

Ab 7-16 Jahre

10 Kinder inkl. Geburtstagskind

Samstag oder Sonntag

15-17 Uhr

90 Euro

Anmeldung telefonisch  
oder per Mail

Die Hüfte schwingen, kreisen und kicken - wie das geht? In diesem Kindergeburtstags-Angebot gibt es einen Einblick in die Moves des Orientalischen Tanzes.

Kurs 2216614

**Theaterspiele**

Ab 7 Jahre

10 Kinder inkl. Geburtstagskind

Samstag oder Sonntag

15-17 Uhr

90 Euro

Anmeldung telefonisch  
oder per Mail

Spiele und Übungen helfen dabei, in fremde Welten einzutauchen und ferne Galaxien zu bereisen. Es werden Rollen gewechselt - wie fühlt sich ein Tier, ein Baum oder gar ein außerirdischer Wind an? Es entstehen kleine Szenen, die gemeinsam geübt werden.

## ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE KURSE, WORKSHOPS & FERIENANGEBOTE

Kurs 2212101  
**Greif mal zu!**  
 Ab 4 Jahre

montags  
 16:30-18 Uhr  
 7. Feb - 21. März  
 40 Euro\*

Beim Töpfern sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ton eignet sich besonders gut zur Förderung der fein- und grobmotorischen Fähigkeiten. Es entstehen Kunstwerke, Spielsachen und viele andere Gegenstände.

Rudi Schmede/Claudia Horster

Kurs 2212102  
**tänzerische Früherziehung**  
 Ab 4,5 Jahre

montags  
 14:30-15:15 Uhr  
 10. Jan - 4. Apr  
 54 Euro\*

Tanzen fördert die Fantasie und Kreativität - und schenkt vor allem viel Freude an Bewegung. In diesem Kurs werden die Grundlagen des klassischen Balletts unterrichtet und dabei Körperbeherrschung und Körpergefühl trainiert.

Nicole Hohmeister Kölling

Kurs 2212103  
**tänzerische Früherziehung**  
 Ab 4,5 Jahre

montags  
 15:30-16:15 Uhr  
 10. Jan - 4. Apr  
 54 Euro\*

Tanzen fördert die Fantasie und Kreativität - und schenkt vor allem viel Freude an Bewegung. In diesem Kurs werden die Grundlagen des klassischen Balletts unterrichtet und dabei Körperbeherrschung und Körpergefühl trainiert.

Nicole Hohmeister Kölling

Kurs 2212104  
**tänzerische Früherziehung**  
 Ab 5 Jahre mit Vorerfahrung

montags  
 16:30 - 17:15 Uhr  
 10. Jan - 4. Apr  
 54 Euro\*

In diesem Kurs für Tänzer\*innen mit Vorerfahrung werden die Grundlagen des Balletts weiter vertieft und ausgeweitet. Altersgerecht werden die Tanztechniken weiterentwickelt und perfektioniert.

Nicole Hohmeister Kölling

Kurs 2212105  
**Ballett Tanz Flöhe**  
 Ab 6 Jahre

montags  
 16:15 - 17:15 Uhr  
 10. Jan - 4. Apr  
 72 Euro\*

Irina Gubernik zeigt die Welt klassischen Balletts, es werden Schritt für Schritt die Tanztechniken trainiert und zu Choreografien entwickelt.

Irina Gubernik

Hier lernen Nachwuchs-Balletttänzer\*innen die Welt der Schwerelosigkeit und der harten Arbeit und Disziplin kennen. Verschiedene Schritte und Kombinationen werden trainiert und zu Choreographien zusammengefügt.

montags  
 18:30-19:30 Uhr  
 10. Jan - 4. Apr  
 72 Euro\*

Kurs 2212106  
**Ballett Pas de Chât**  
 Ab 15 Jahre

Irina Gubernik

Zu aktueller Musik wird ein bunter Mix an Tanzstilen inklusive einer sportlichen Portion Floorwork miteinander verknüpft. So lernen die Tänzer\*innen neue Moves und üben bereits Bekanntes, dabei entwickeln sich Stück für Stück immer neue eigene Choreografien.

montags  
 14:50 - 15:50 Uhr  
 10. Jan - 4. Apr  
 70 Euro\*

Kurs 2212107  
**HipHop & FUNtasia**  
 6-9 Jahre

Pamela Balz

Zu aktueller Musik wird ein bunten Mix an Tanzstilen inklusive einer sportlichen Portion Floorwork miteinander verknüpft. So lernen die Tänzer\*innen neue Moves und üben bereits bekanntes, dabei entwickelt sich Stück für Stück immer neue eigene Choreografien.

montags  
 16 - 17 Uhr  
 10. Jan - 4. Apr  
 70 Euro\*

Kurs 2212108  
**NEU HipHop & Streetdance**  
 Ab 10 Jahre

Pamela Balz

Erlebe die Welt des HipHops, Streetjazz und Afro-Dancehall! Alle Neugierigen überrascht unsere Dozentin Pam mit immer wieder neuen Moves & Skills, so entstehen Woche für Woche gemeinsame kleine und große Choreographien.

montags  
 17:15 - 18:15 Uhr  
 10. Jan - 4. Apr  
 70 Euro\*

Kurs 2212109  
**Streetjazz Afro&Urban Styles**  
 Ab 14 Jahre

Pamela Balz

Tanzen fördert die Fantasie und Kreativität - und schenkt vor allem viel Freude an Bewegung. In diesem Kurs werden die Grundlagen des klassischen Balletts unterrichtet und dabei Körperbeherrschung und Körpergefühl trainiert.

dienstags  
 14:45 - 15:30 Uhr  
 11. Jan - 5. Apr  
 54 Euro\*

Kurs 2212201  
**tänzerische Früherziehung**  
 Ab 4,5 Jahre

Nicole Hohmeister Kölling

Kurs 2212202

**tänzerische Früherziehung**

5-7 Jahre

Nicole Hohmeister Kölling

dienstags

15:45 - 16:30 Uhr

11. Jan - 5. Apr

54 Euro\*

Tanzen fördert die Fantasie und Kreativität - und schenkt vor allem viel Freude an Bewegung. In diesem Kurs werden die Grundlagen des klassischen Balletts unterrichtet und dabei Körperbeherrschung und Körpergefühl trainiert.

Ob auf dem Drahtseil oder am Trapez, hier können Nachwuchsakrobaten ihren Vorbildern aus Cirque du soleil nacheifern. Im Kurs werden Kunststücke auf dem Laufball genauso trainiert wie Jonglage, Diabolo, Clownerien und Bodenakrobatik runden das Zirkusprogramm ab.

dienstags

16:15 - 17:15 Uhr

11. Jan - 5. Apr

74,50 Euro\*

Kurs 2212207

**Akrobatik und Jonglage**

Ab 9 Jahre mit Vorerfahrung

Andrea Kruck

Kurs 2212203

**tänzerische Früherziehung**

Ab 8 Jahre mit Vorerfahrung

Nicole Hohmeister Kölling

dienstags

16:45 - 17:45 Uhr

11. Jan - 5. Apr

72 Euro\*

Tanzen fördert die Fantasie und Kreativität - und schenkt vor allem viel Freude an Bewegung. In diesem Kurs werden die Grundlagen des klassischen Balletts unterrichtet und dabei Körperbeherrschung und Körpergefühl trainiert.

In diesem Kurs erobern die Kinder die Tanzfläche. Mit viel Spaß und guter Musik werden so ganz nebenbei Körperwahrnehmung, Koordination, Musikalität und Bewegungsfreude vermittelt.

dienstags

17:05 - 17:50 Uhr

11. Jan - 5. Apr

54,50 Euro\*

Kurs 2212208

**Tanzen für Kinder**

4-6 Jahre

Marzia Guntermann

Kurs 2212204

**Malen und Zeichnen**

Ab 9 Jahre

Anette Göke

dienstags

17 - 18 Uhr

11. Jan - 8. März

43 Euro\*

Im Kurs entstehen eigene Kunstwerke egal ob mit Bleistift, Pinsel oder Buntstift. Anette Göke zeigt Techniken und Tricks wie Formen und Ansichten auf Papier und Leinwand gebracht werden können.

Irina Gubernik zeigt die Welt klassischen Balletts, es werden Schritt für Schritt die Tanztechniken trainiert und zu Choreografien entwickelt.

mittwochs

15:30 - 16:30 Uhr

12. Jan - 6. Apr

78 Euro\*

Kurs 2212301

**Ballett Zappelfüße**

Ab 8 Jahre

Irina Gubernik

Kurs 2212205

**Malen und Zeichnen**

Ab 12 Jahre

Anette Göke

dienstags

18:15 - 19:45 Uhr

11. Jan - 8. März

64 Euro\*

Im Kurs entstehen eigene Kunstwerke egal ob mit Bleistift, Pinsel oder Buntstift. Anette Göke zeigt Techniken und Tricks wie Formen und Ansichten auf Papier und Leinwand gebracht werden können.

Irina Gubernik zeigt die Welt klassischen Balletts, es werden Schritt für Schritt die Tanztechniken trainiert und zu Choreografien entwickelt.

mittwochs

16:45 - 17:45 Uhr

12. Jan - 6. Apr

78 Euro\*

Kurs 2212302

**Ballett Fantasie**

Ab 7 Jahre

Irina Gubernik

Kurs 2212206

**Akrobatik und Jonglage**

Ab 7 Jahre

Andrea Kruck

dienstags

15:15 - 16:15 Uhr

11. Jan - 5. Apr

74,50 Euro\*

Ob auf dem Drahtseil oder am Trapez, hier können Nachwuchsakrobaten ihren Vorbildern aus Cirque du soleil nacheifern. Im Kurs werden Kunststücke auf dem Laufball genauso trainiert wie Jonglage, Diabolo, Clownerien und Bodenakrobatik runden das Zirkusprogramm ab.

Ob auf dem Drahtseil oder am Trapez, hier können Nachwuchsakrobaten ihren Vorbildern aus Cirque du soleil nacheifern. Im Kurs werden Kunststücke Laufball genauso trainiert wie Jonglage, Diabolo, Clownerien und Bodenakrobatik runden das Zirkusprogramm ab.

mittwochs

15 - 16 Uhr

12. Jan - 6. Apr

74,50 Euro\*

Kurs 2212303

**Akrobatik und Jonglage**

Ab 7 Jahre

Andrea Kruck

Kurs 2212304

**Akrobatik und Jonglage**

Ab 9 Jahre mit Vorerfahrung

mittwochs  
16 - 17 Uhr  
12. Jan - 6. Apr  
74,50 Euro\*

Ob auf dem Drahtseil oder am Trapez, hier können Nachwuchsakrobaten ihren Vorbildern aus Cirque du soleil nacheifern. Im Kurs werden Kunststücke auf dem Laufball genauso trainiert wie Jonglage. Diabolo, Clownerien und Bodenakrobatik runden das Zirkusprogramm ab.

Andrea Kruck

Kurs 2212305

**Kinder Kunst Atelier**

Ab 5 Jahre

mittwochs  
15 - 16 Uhr  
12. Jan - 6. Apr  
69 Euro\*

Die Künstler\*innen begeben sich auf eine Reise in ihre Fantasie, Entdeckungen und Eindrücke werden anschließend in verschiedenen kreativen Techniken auf das Papier gebracht.

Melanie Nagler

Kurs 2212306

**Kinder Kunst Atelier**

Ab 7 Jahre

mittwochs  
16:15 - 17:15 Uhr  
12. Jan - 6. Apr  
69 Euro\*

Die Künstler\*innen begeben sich auf eine Reise in ihre Fantasie, Entdeckungen und Eindrücke werden anschließend in verschiedenen kreativen Techniken auf das Papier gebracht.

Melanie Nagler

Kurs 2212307

**Streetdance for boys**

Für Jungen ab 5 Jahre

mittwochs  
16 - 17 Uhr  
12. Jan - 6. Apr  
74,50 Euro\*

Tanzen wie in den Straßen New Yorks!  
Der Tanzstil von der Straße, der inzwischen weltweit begeistert und zum Training bewegt. Hier trainieren Jungen mit und ohne Tanzerfahrung. Spaß, Ausstrahlung und Energie stehen dabei im Vordergrund.

Luke Romero

Tanzen wie in den Straßen New Yorks!

Der Tanzstil von der Straße, der inzwischen weltweit begeistert und zum Training bewegt. Hier trainieren Jungen mit und ohne Tanzerfahrung. Spaß, Ausstrahlung und Energie stehen dabei im Vordergrund.

mittwochs  
17:15 - 18:15 Uhr  
12. Jan - 6. Apr  
74,50 Euro\*

Kurs 2212308

**Streetdance for boys**

Für Jungen ab 8 Jahre

Luke Romero

Tanzen wie in den Straßen New Yorks!

Der Tanzstil von der Straße, der inzwischen weltweit begeistert und zum Training bewegt. Hier trainieren Jungen mit und ohne Tanzerfahrung. Spaß, Ausstrahlung und Energie stehen dabei im Vordergrund.

mittwochs  
18:15 - 19:15 Uhr  
12. Jan - 6. Apr  
74,50 Euro\*

Kurs 2212309

**NEU Streetdance for boys**

Für Jungen ab 10 Jahre

Luke Romero

Wie tanzt ein Einhorn, Bär oder Cowboy?

Angeregt durch kurze Geschichten lernen die Kinder erste Tanzschritte und es entstehen kleine Choreographien. Dabei wird spielerisch Körperwahrnehmung, Ausdauer, Kreativität und Bewegungsfreude vermittelt.

mittwochs  
15 - 15:45 Uhr  
12. Jan - 30. März  
51,50 Euro\*

Kurs 2212310

**NEU Tanz -Bienchen**

Ab 3 Jahre

Lena Netz

Wie tanzt ein Einhorn, Bär oder Cowboy?

Angeregt durch kurze Geschichten lernen die Kinder erste Tanzschritte und es entstehen kleine Choreographien. Dabei wird spielerisch Körperwahrnehmung, Ausdauer, Kreativität und Bewegungsfreude vermittelt.

mittwochs  
16 -16:45 Uhr  
12. Jan - 30. März  
51,50 Euro\*

Kurs 2212311

**NEU Tanz -Bärchen**

Ab 5 Jahre

Lena Netz

Kurs 2212401  
**Akrobatik und Jonglage**  
 Ab 7 Jahre

donnerstags  
 15:15 - 16:15 Uhr  
 13. Jan - 7. Apr  
 74,50 Euro\*

Ob auf dem Drahtseil oder am Trapez, hier können Nachwuchsakrobaten ihren Vorbildern aus Cirque du soleil nacheifern. Im Kurs werden Kunststücke auf dem Laufball genauso trainiert wie Jonglage. Diabolo, Clownerien und Bodenakrobatik runden das Zirkusprogramm ab.

Andrea Kruck

Kurs 2212402  
**Akrobatik und Jonglage**  
 Ab 12 Jahre mit Vorerfahrung

donnerstags  
 16:30 - 17:30 Uhr  
 13. Jan - 7. Apr  
 74,50 Euro\*

Ob auf dem Drahtseil oder am Trapez, hier können Nachwuchsakrobaten ihren Vorbildern aus Cirque du soleil nacheifern. Im Kurs werden Kunststücke auf dem Laufball genauso trainiert wie Jonglage. Diabolo, Clownerien und Bodenakrobatik runden das Zirkusprogramm ab.

Andrea Kruck

Kurs 2212403  
**Mini Dancer**  
 4 - 5 Jahre

donnerstags  
 14:45 - 15:30 Uhr  
 13. Jan - 7. Apr  
 56 Euro\*

Bereits die Kleinsten werden spielerisch, mit kindgerechten, deutsch- und englischsprachigen Musiktiteln, an den Tanz herangeführt. Sie entdecken dadurch ein Gefühl für ihren Körper und entwickeln ihre motorischen Fähigkeiten.

Sarah und Elisa Trappe

Kurs 2212404  
**Chart Kids**  
 5 - 7 Jahre

donnerstags  
 15:40 - 16:40 Uhr  
 13. Jan - 7. Apr  
 74,50 Euro\*

Die Tänzer\*innen werden durch Songs aus den aktuellen Charts zum Tanzen motiviert. Mit der Entwicklung von kurzen Choreographien wird die Kreativität, Konzentration und Ausdauer gefördert.

Sarah und Elisa Trappe

Kurs 2212405  
**Chart Kids**  
 6 - 8 Jahre

donnerstags  
 16:50 - 17:50 Uhr  
 13. Jan - 7. Apr  
 74,50 Euro\*

Die Tänzer\*innen werden durch Songs aus den aktuellen Charts zum Tanzen motiviert. Mit der Entwicklung von kurzen Choreographien wird die Kreativität, Konzentration und Ausdauer gefördert.

Sarah und Elisa Trappe

Das Ensemble von „Radio Ruhrpott - das Ruhral“ bringt mit Teilnehmer\*innen ein Musical auf die Bühne. Tanz, Gesang, Beatboxen und Schauspiel werden dabei zu einem Stück kombiniert. Unterstützt durch Spenden der Signal Iduna und der Knappschaft.

donnerstags  
 16:15 - 17:45 Uhr  
 13. Jan - 23. Juni  
 kostenfrei

Kurs 2212406  
**NEU Musical**  
 Ab 10 Jahre

Ensemblemitglieder von Radio Ruhrpott

In diesem Kurs erforschen die jungen Künstler\*innen die Welt der Farben und Formen, dabei lernen sie verschiedene Materialien und Techniken kennen. Es wird gemalt, gezeichnet, gegipst und vieles mehr.

donnerstags  
 15 - 16 Uhr  
 13. Jan - 7. Apr  
 74,50 Euro\*

Kurs 2212407  
**Kreativwerkstatt**  
 Ab 5 Jahre

Lucy Horster

Irina Gubernik zeigt die Welt klassischen Balletts, es werden Schritt für Schritt die Tanztechniken trainiert und zu Choreografien entwickelt.

freitags  
 15 - 16 Uhr  
 14. Jan - 8. Apr  
 78 Euro\*

Kurs 2212501  
**Ballett Torbellino**  
 Ab 10 Jahre

Irina Gubernik

Hier lernen Nachwuchs-Balletttänzer\*innen die Welt der Schwerelosigkeit und der harten Arbeit und Disziplin kennen. Verschiedene Ballettbewegungen und Kombinationen werden trainiert und neue Erfahrungen auf den Spitzenschuhen gemacht.

freitags  
 16:15 - 17:15 Uhr  
 14. Jan - 8. Apr  
 78 Euro\*

Kurs 2212502  
**Ballett Rondo**  
 Ab 16 Jahre

Irina Gubernik

In diesem Kurs lernen Tänzer\*innen, wie sie ihren Körper in freien Bewegungsabläufen einsetzen können, z.B. um Gefühle auszudrücken, und wie man zur Musik improvisieren kann. Mit Hilfe von modernen Tanztechniken, aus dem Contemporary Dance oder auch Ausdruckstanz werden eigene Choreografien entwickelt.

freitags  
 18 - 19 Uhr  
 14. Jan - 8. Apr  
 78 Euro\*

Kurs 2212501  
**Modern Dance Unchained**  
 Ab 16 Jahre

Irina Gubernik

Kurs 22127001  
**Kreatives Schreiben**  
 Ab 8 Jahre

Sonntag  
 11 - 13 Uhr  
 27. März  
 12 Euro

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Schreiben von Geschichten, in denen wir den Ozean, die Weiten des Universums und die märchenhaften Welten dazwischen erkunden.

Nicola Latz

Kurs 2212602  
**Manga Zeichnen**  
 Ab 10 Jahre

Samstag  
 10 - 14 Uhr  
 22. Jan  
 20 Euro

In diesem Workshop gibt es einen kleinen Einblick in die Grundlagen eigene Mangafiguren und Geschichten zu zeichnen. Das Zeichnen der Figuren von Kopf bis Fuß, sowie die Gestaltung der Geschichte mit Perspektive und Storyboard können dabei ausprobiert werden.

Lukas Pütz

Kurs 22127002  
**Kalligraphie**  
 8 - 12 Jahre

Sonntag  
 10 - 14 Uhr  
 23. Jan  
 20 Euro

Einen Einblick in die feine und schöne Darstellung von Worten in Kalligraphie bis hin zum modernen Handlettering. Das praktische Lernen von verschiedenen Schriftzügen und Darstellungen einzelner Buchstaben ist dabei Schwerpunkt.

Lukas Pütz

Kurs 2212901  
**Beatboxen für Anfänger**  
 8 - 12 Jahre

Dienstag u. Mittwoch  
 11 - 13 Uhr  
 12. Apr - 13. Apr  
 35 Euro - Förderung beantragt,  
 Preissenkung möglich

Beim Beatboxen werden Rhythmen und Klänge mit Mund und Rachen erzeugt. In diesem Workshop zeigt Dir 2014s Beatbox Weltmeister Kevin O`Neil Techniken, Tips und Tricks des Beatboxen.

Kevin O`Neil

Kurs 2212902  
**Kreative Insektendetektive**  
 8-12 Jahre

Mittwoch u. Donnerstag  
 20. Apr. - 21. Apr.  
 10 -16:15 Uhr  
 45 Euro - Förderung beantragt,  
 Preissenkung möglich

Als Detektive in die Natur der Umgebung- ob Schmetterlinge, Marienkäfer, Hummeln oder Raupen es gibt viel zu entdecken. Die Funde werden bestimmt und mit Bleistift und Farbe auf Leinwand oder Papier festgehalten. Bitte dem Wetter angemessene Kleidung tragen und etwas zu Essen mitbringen!

Claudia Westermayer

## Instrumentalunterricht im balou

Wir bieten im balou Geigen-, Klavier- und Keyboardunterricht an. Den Instrumentalunterricht organisieren die jeweiligen Lehrer/innen selbständig. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die unten angegebenen Ansprechpartner/innen.

**Geige**  
 Ab 7 Jahre

**Dienstags/freitags**  
 David Orievskij  
 Tel.: (0231) 59 40 51

**Keyboard / Klavier**  
 Ab 6 Jahre

**Montags/mittwochs**  
 Alla Vaysband  
 M: 015757459663

**Montags/mittwochs/  
 donnerstags**  
 Dina Barachkova  
 Tel.: (0231) 5 68 29 60

**Dienstags/freitags**  
 Elena Singermann  
 Tel.: (0231) 80 31 01

**Montags/donnerstags**  
 Zinaida Schwarzmann  
 Tel.: (0231) 722 11 57

**Musik-  
 lehrer/in  
 gesucht!**  
 Gitarre, Cello  
 oder andere  
 Instrumente.

balou<sup>ev</sup>



BILDUNG • KULTUR • ZENTRUM • DORTMUND

