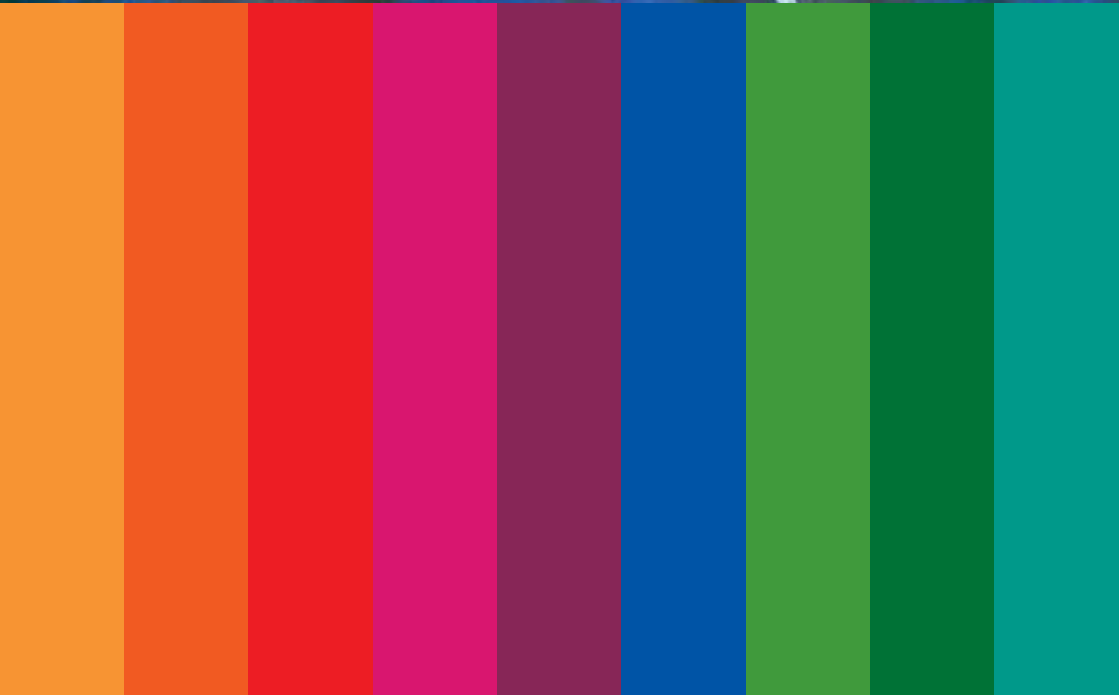




BILDUNG • KULTUR • ZENTRUM • DORTMUND

PROGRAMM

April bis Juli 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.

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.

**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.



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



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 40

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MEDIEN

Kurse & Workshops

Seite 36

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE KREATIVES GESTALTEN, TANZ & MUSIK

Kurse & Workshops

Seite 30

KULTURVERANSTALTUNGEN UND GALERIE

Aktuelles Programm und Ausstellungen

Seite 6

galerie:balou Ausstellungsprogramm 1. Halbjahr 2022



27.3. -26.6.
Rita-Maria Schwalgin

Kindertheater &
Familienfeste

„mittwochs im balou“
Tanz, Kunst und Liveprogramm



Konzerte &
Lesungen

Tanzveranstaltungen
Salsa, Tango und Disco

ELTERN-KIND-ANGEBOTE KURSE, WORKSHOPS & EXKURSIONEN

Kurs 2221103
Fit mit Baby
 Für Mütter mit Babys (0 - 1 J.)

Sandra Gratzel

montags
 9:45 - 10:30 Uhr
 04. Apr - 20. Juni 2022
 33 Euro*

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

Kurs 2221207
Familie in Aktion
 Bewegen, Spiel und Gesang
 Für Eltern und Kinder (1-3.)
 n.n / Planung offen

☐

dienstags
 16 - 17:30 Uhr

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) Geräuscmacher.

Kurs 2221209
Eltern-Kind-Tanzen (2,5 - 4 J.)

☐

dienstags
 15:15 - 16 Uhr
 03. Mai - 21. Juni 22
 33 Euro*

Marzia Guntermann

In diesem Kurs erobern Kinder gemeinsam mit Mama oder Papa 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.

Kurs 2221210
Eltern-Kind-Tanzen (2,5 - 4 J.)

☐

dienstags
 16:10 - 16:55 Uhr
 03. Mai - 21. Juni 22
 33Euro*

Marzia Guntermann

In diesem Kurs erobern Kinder gemeinsam mit Mama oder Papa 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.

Neben gemeinsamen Gesang und Bewegungs- spielen stehen in dieser Krabbelgruppe das selbsttätige Erkunden einer Bewegungs-/ Spiele- landschaft der Kinder und der Austausch der Eltern im Vordergrund.

☐

mittwochs
 9 - 10:30 Uhr
 04. Mai - 22. Juni 22
 66 Euro*

Kurs 2221303
Familie in Aktion
 Für Eltern u. Kinder (1 - 3 Jahre)

Marzia Guntermann

„PEKiP“, bietet bereits in einer frühen Lebensphase die Möglichkeit, erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen zu knüpfen. Dem Kind werden ganzheitliche Bewegungs- u Spielanregungen vermittelt, die Eltern schaffen sich einen Hintergrund für wichtige Erziehungsentcheidungen undknüpfen Kontakte zu anderen Eltern.

☐

mittwochs
 9 - 10:30 Uhr
 27.April - 29.Juni 22
 90 Euro

Kurs 2221320
PEKiP
 Für Eltern u. Babys

Karina Kunde

Neben gemeinsamen Gesang und Bewegungs- spielen stehen in dieser Krabbelgruppe das selbsttätige Erkunden einer Bewegungs-/ Spiele- landschaft der Kinder und der Austausch der Eltern im Vordergrund.

☐

mittwochs
 10:30 - 11:30 Uhr
 04. Mai - 22. Juni 22
 44 Euro*

Kurs 2221306
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
 10:30 - 11:30 Uhr
 04. Mai - 22. Juni 22
 44 Euro*

Kurs 2221321
MamaBabySalsa
 Für Mamas mit Babys (0 - ca 12 Mon.)

Marzia Guntermann

„PEKiP“, bietet bereits in einer frühen Lebensphase die Möglichkeit, erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen zu knüpfen. Dem Kind werden ganzheitliche Bewegungs- u Spielanregungen vermittelt, die Eltern schaffen sich einen Hintergrund für wichtige Erziehungsentcheidungen undknüpfen Kontakte zu anderen Eltern.

☐

mittwochs
 10:40 - 12:10 Uhr
 27.April - 29.Juni 22
 90 Euro

Kurs 2221305
PEKiP
 Für Eltern u. Babys
 (geboren 13.11.-15.01.22)

Karina Kunde

<p>Kurs 2221307</p> <p>Klangwichtel</p> <p>Eltern & Kleinkinder (12 Mon. - 2 J.)</p> <p>Wencke Ertmer</p>	<p>mittwochs 14:45 - 15:30 Uhr 27. Apr - 22. Juni 22 37 Euro</p>	<p>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.</p>
<p>Kurs 2221308</p> <p>Klangwichtel</p> <p>Eltern & Kleinkinder (12 Mon. - 3 J.)</p> <p>Wencke Ertmer</p>	<p>mittwochs 15:45 - 16:30 Uhr 27. Apr - 22. Juni 22 37 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 2221309</p> <p>Klangwichtel</p> <p>Eltern & Kleinkinder (12 Mon. - 3 J.)</p> <p>Wencke Ertmer</p>	<p>mittwochs 16:45 - 17:30 Uhr 27. Apr - 22. Juni 22 37 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 222810</p> <p>Wilder Wald</p> <p>Naturexkursion in das Weldgehege Grutholz (6-100 J.)</p> <p>outdoor / Naturspaziergang</p> <p>Andrea Hirsch</p>	<p>Samstag 10 - 13 Uhr 25. Juni 2022 10 Euro pro Person</p>	<p>Im Wildgehege Grutholz in Castrop Rauxel geht Waldpädagogin Andrea Hirsch mit ihren großen u kleinen Gästen auf Spurensuche. Die Abenteurer*innen füttern die Hirsche mit der Hand. Dabei erfahren sie viel Wissenwertes über Wald u. Wild. Am Lagerfeuer backen sie Stockbrot u andere Leckereien, basteln, schnitzen u mörsern.</p>

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE GESUNDHEIT, SPORT & BEWEGUNG

KURSE & WORKSHOPS

Kurs 2221100 | 2221100A

Hatha Yoga
Präventionskurs

Eun Mie Anne Thiele

montags
8:30 - 9:50 Uhr
04. Apr -20. Juni 2022
88,50 Euro*Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga.
Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs!Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga.
Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs!montags
10 - 11:20 Uhr
25. Apr -20. Juni 2022
78,50 Euro*Kurs 2221104
Hatha Yoga
Präventionskurs

Jaqueline Bossmann



Kurs 2221100 | 2221100A

Hatha Yoga
Präventionskurs | hybrid

Eun Mie Anne Thiele

montags
8:30 - 9:50 Uhr
04. Apr -20. Juni 2022
88,50 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.Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt, die der Vermeidung von Stürzen dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Bewegungen im Alltag, Krafttraining.
Termine immer montags und mittwochsmontags u. mittwochs
10:15 - 11:15 Uhr
25. April - 18. Mai 22
48,50 Euro*Kurs 2221105
Sturzprophylaxe (Alter: 60 +)
montags und mittwochs

Regina Kalus



Kurs 2221101

Yoga (Alter: 60 +)
montags und mittwochs

Regina Kalus

montags u. mittwochs
9 - 10 Uhr
25. April - 18. Mai 22
48,50 Euro*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 montags und mittwochsBei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt, die der Vermeidung von Stürzen dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Bewegungen im Alltag, Krafttraining.
Termine immer montags und mittwochsmontags u. mittwochs
10:15 - 11:15 Uhr
23. Mai - 20. Juni 2022
48,50 Euro*Kurs 2221106
Sturzprophylaxe (Alter: 60 +)
montags und mittwochs

Regina Kalus



Kurs 2221102

Yoga (Alter: 60 +)
montags und mittwochs

Regina Kalus

montags u. mittwochs
9 - 10 Uhr
23. Mai - 20. Juni 2022
48,50 Euro*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 montags und mittwochs

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

montags
11:30 - 12:30 Uhr
04. Apr - 20. Juni 2022
61 Euro*Kurs 2221107
Senioren yoga
mit Vorkenntnissen

Regina Kalus



Kurs 2221103

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


Sandra Gratzel

montags
9:45 - 10:30 Uhr
11. Apr -20. Juni 2022
29 Euro*

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

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
kostenlosKurs 2000051
REHA Sport
Nur mit ärztlicher Verordnung!

Sabine El Chehimi

Kurs 2221108  **Hatha Yoga**
Präventionskurs

montags
16:50 - 18:20 Uhr
25. Apr -20. Juni 2022
72 Euro*

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


Dr. Kerstin Hennies

Kurs 2221109 **Body Workout**

montags
17 - 18 Uhr
04. Apr -13. Juni
44 Euro*

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


Sabine El Chehimi

Kurs 2221110  **Pilates**

montags
18:10 - 19:05 Uhr
04. Apr -13. Juni
40,50 Euro*

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.


Sabine El Chehimi

Kurs 2221111  **Tai Ji Quan**

montags
18:15 - 19:45 Uhr
4. Apr - 20. Juni 22
74 Euro*

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.

Meister Long Jun

Kurs 2221112  **Hatha Yoga**
Präventionskurs


montags
18:30 - 19:50 Uhr
25. Apr -20. Juni 2022
78,50 Euro*

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

Thomas Krebs

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

montags
18:25 - 19:55 Uhr
28. März -20. Juni 2022
90 Euro *

Kurs 2221113  **Hatha Yoga**

Sandra Cech

Der Fitnessmix ist die gelungene Kombination von kräftigen 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
04. Apr -13. Juni
40,50 Euro

Kurs 2221115 **Fitnessmix**

Sabine El Chehimi

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


montags
20:05 - 21:35 Uhr
28. März -20. Juni 2022
90 Euro *

Kurs 2221116  **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 - 21:40 Uhr
4. Apr - 20. Juni 22
74 Euro*

Kurs 2221117  **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
04. Apr -13. Juni
40,50 Euro

Kurs 2221118  **Pilates**


Sabine El Chehimi

Kurs 2221129 
NEU Good Night Yoga
 ONLINE Kurs

Birgit Lübeck

montags
 20:45 - 21:15 Uhr
 25. Apr - 27. Juni 22
 25 Euro


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.

Kurs 2221201 
Gymnastik für Frauen
 Für Frauen ab 60 J.

Sabine El Chehimi

dienstags
 9:00- 10:00 Uhr
 05. Apr -14. Juni 22
 55 Euro*


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

Kurs 2221206 
Senioren yoga
Mit Vorkenntnissen

Regina Kalus

dienstags
 9:00- 10:00 Uhr
 05. Apr - 21. Juni 22
 66 Euro*

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

Kurs 2221203 
Mobilitätstraining (F)

Regina Kalus

dienstags
 10:15 - 11:15 Uhr
 05. Apr -14. Juni 22
 66 Euro*

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt u. vertieft, die der sicheren Bewegung im Alltag dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Koordination, Krafttraining.

Kurs 2221204
Faszientraining - Pilates

Sabine El Chehimi


dienstags
 10:15 - 11:15 Uhr
 05. Apr -14. Juni 22
 55 Euro*

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.

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

dienstags
 17:30 - 19 Uhr
 26. Apr - 21. Juni 22
 72 Euro*

Bewegung und

Kurs 2221211 
Sanftes Yoga

Angrit Aumann

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

dienstags
 17:45 - 19:15 Uhr
 26. Apr -28. Juni 22
 100 Euro*

Kurs 2221213 
NEU Yoga Flow Basic*
 Präventionskurs

Birgit Lübeck

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
 26. Apr - 21. Juni 22
 60 Euro*

Kurs 2221215
Strong by Zumba

Anika Nowak

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

dienstags
 19 - 20:30 Uhr
 25. Apr - 20. Juni 22
 80 Euro*

Kurs xxxxxxxx 
NEU Yoga Flow Basic*
 Präventionskurs

Birgit Lübeck

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.

dienstags
 19:30 - 20:45 Uhr
 26. Apr - 21. Juni 22
 67,50 Euro*

Kurs 2221217
Indian Balance

Bernd Burchert

Kurs 2221218
Yoga für den Rücken



dienstags
19:10 - 20:40 Uhr
26. Apr - 21. Juni 22
72 Euro*

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.

Angrit Aumann

Kurs 2221219
Zumba Toning



dienstags
20 - 21 Uhr
26. Apr - 21. Juni 22
60 Euro*

In diesem Powerformat werden gezielt Figur formende Übungen u. 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.

Anika Nowak

Kurs 2000052
REHA Sport
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!
Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs!

Isolde Schröder

Kurs 2221101
Yoga (Alter: 60 +)
montags und mittwochs



montags u. mittwochs
9 - 10 Uhr
25. April - 18. Mai 22
48,50 Euro*

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 montags und mittwochs

Regina Kalus

Kurs 2221102
Yoga (Alter: 60 +)
montags und mittwochs



montags u. mittwochs
9 - 10 Uhr
23. Mai - 20. Juni 2022
48,50 Euro*

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 montags und mittwochs

Regina Kalus

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

mittwochs
10 - 10:45 Uhr
laufend
kostenlos

Kurs 2000053
REHA Sport
Nur mit ärztlicher Verordnung!

Isolde Schröder

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt, die der Vermeidung von Stürzen dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Bewegungen im Alltag, Krafttraining.
Termine immer montags und mittwochs

montags u. mittwochs
10:15 - 11:15 Uhr
25. April - 18. Mai 22
48,50 Euro*

Kurs 2221105
Sturzprophylaxe (Alter: 60 +)
montags und mittwochs

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

montags u. mittwochs
10:15 - 11:15 Uhr
23. Mai - 20. Juni 2022
48,50 Euro*

Kurs 2221106
Sturzprophylaxe (Alter: 60 +)
montags und mittwochs

Regina Kalus

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
REHA Sport
Nur mit ärztlicher Verordnung!

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. Trainiert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

mittwochs
18:05 - 19 Uhr
06. Apr - 15. Juni 22
50,50 Euro*

Kurs 2221311
Pilates

Sabine El Chehimi

Kurs 2221312
Yogilates

mittwochs
18:10 - 19:10 Uhr
6. Apr - 22. Juni 22
66 Euro*

Elzbieta Czajka

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

Kurs 2221314
NEU Meditation
Für weniger skeptische Fortgeschrittene

mittwochs
18 - 19 Uhr
1. Juni - 22. Juni 22
29,50 Euro

Annette Hucklebrink

Annette Hucklebrink lädt ihre Kursteilnehmer*innen ein, die vielfältigen Möglichkeiten der Meditation kennen zu lernen und zu vertiefen. Die Teilnehmer*innen erfahren die wohltuende Wirkung des Meditierens! Die Teilnehmer*innen erleben eine geführte Meditation, Klang- und Gehmeditationen sowie, zum Abschluss der Reihe, eine stille Meditation.

Kurs 2221315
Progressive Muskelrelaxation
Für Fortgeschrittene

mittwochs
18:30 - 19:15 Uhr
20. Apr.-22. Juni 22
40 Euro*

Daniela Bertram

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

Kurs 2221317
Progressive Muskelrelaxation (A)* Präventionskurs
für Anfänger*innen
Daniela Bertram

mittwochs
19:30 - 20:45 Uhr
20. Apr.-22. Juni 22
73,50 Euro*

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

Kurs 2221318
BOP

mittwochs
19:10 - 20:10 Uhr
06. Apr - 15. Juni 22
55 Euro*

Sabine El Chehimi

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

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

mittwochs
20:20 - 21:20 Uhr
06. Apr - 15. Juni 22
55 Euro*

Kurs 2221319
BioGym

Sabine El Chehimi

Deine Homepage um genüsslich in deinem Morgen zu starten. Leichte Dehn- und Drehbewegungen, sowie Atemvertiefungen geben deinem Körper Geschmeidigkeit. Mit einer kleinen Mediationsübung gehst du gestärkt und gesammelt in den Tag. Vielleicht darf es sogar noch „Hello Sunshine Yoga“ sein? Dann bleib dabei! **Streaming über zoom.**

donnerstags
7 - 7:30 Uhr
21. Apr - 07. Juli 22
33,50 Euro

Kurs 2221400
Early Bird-Yoga
ONLINE Kurs

Birgit Lübeck

Hast Lust auf ein paar Sonnenstrahlen? Dann lass uns die Sonne hervorlocken u. lerne verschiedenen Varianten des Sonnengrußes kennen! Verbunden mit einer angenehmen u. sanft fließenden Atmung, bleibt dein Geist gesammelt. In der Regenerationsphase zum Schluß kann sich deine Kraft in Ruhe sammeln! **Streaming über zoom.**

donnerstags
07:40 - 08:10 Uhr
21. Apr - 07. Juli 22
33,50 Euro

Kurs 2221401
NEU Hello Sunshine-Yoga
ONLINE Kurs

Birgit Lübeck

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

Donnerstag
9 - 10 Uhr
07. Apr - 09. Juni 22
44 Euro*

Kurs 2221402
Gymnastik für Frauen
Für Frauen ab 60 J.

Sabine El Chehimi

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

donnerstags
9 - 10:30 Uhr
7. Apr - 23. Juni 22
66 Euro*

Kurs 2221403
Wirbelsäulengymnastik

Isolde Schröder

Kurs 2221404
**NEU Hatha Yoga/ Faszien-
 Yoga***
 Präventionskurs

Birgit Lübeck



donnerstags
 09:30 - 11:00
 21. Apr - 23. Juni 22
 80 Euro*

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

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

donnerstags
 18.20 - 19:50 Uhr
 21. Apr - 23. Juni 2022
 72 Euro*

Kurs 2221409
Hatha Yoga

Dr. Kerstin Hennies



Kurs 2221405
Gesundheitssport

Isolde Schröder



donnerstags
 10:45 - 11:30 Uhr
 7. Apr - 23. Juni 22
 33 Euro*

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

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

donnerstags
 19:15 - 20:15 Uhr
 28. Apr - 23. Juni 22
 39 Euro*

Kurs 2221410
barreFit!

Elzbieta Czajka

Kurs 2221406
Faszienpilates

Elzbieta Czajka



donnerstags
 18 - 19 Uhr
 28. Apr - 23. Juni 22
 39 Euro*

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

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- u. Gleichgewichtstraining sowie eine hohe Fettverbrennung. Trainiert wird barfuß.

donnerstags
 19:30 - 20:30 Uhr
 7. Apr - 23. Juni 22
 44 Euro*

Kurs 2221411
Deep Work

Birgit Thutwol

Kurs 2221407
Power Fit!

Birgit Thutwol

donnerstags
 17:55 - 19:25 Uhr
 7. Apr - 23. Juni 22
 66,00 Euro*

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

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. Trainiert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

donnerstags
 19:45 - 20:45 Uhr
 07. Apr - 09. Juni 22
 44 Euro*

Kurs 2221412
Pilates

Sabine El Chehimi



Kurs 2221408
Hatha Yoga

Sandra Cech

donnerstags
 18 - 19:30 Uhr
 31. Mrz. - 23. Juni 2022
 90 Euro *

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

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

donnerstags
 20:05 - 21:35 Uhr
 31. Mrz. - 23. Juni 2022
 90 Euro *

Auf Körperübungen

Kurs 2221413
Hatha Yoga

Sandra Cech



Kurs 2221500 | 2221500A

Hatha Yoga/Faszien-Yoga
Präventionskursfreitags
9 - 10:20 Uhr
08. Apr -24. Juni 2022
78,50Euro*Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs! **Streaming über zoom.**

Eun Mie Anne Thiele

Kurs 2221500A

Hatha Yoga/Faszien-Yoga
Präventionskurs | hybridfreitags
9 - 10:20 Uhr
08. Apr -24. Juni 2022
78,50Euro*Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs! **Streaming über zoom.**

Eun Mie Anne Thiele

Kurs 2221501

Pilatesfreitags
9 - 10 Uhr
08. Apr - 17. Juni 22
55 Euro*

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.

Sabine El Chehimi

Kurs 2000055

REHA Sport
Nur mit ärztlicher Verordnung!freitags
9:30 - 10:15 Uhr
laufend
kostenlosREHA 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 2221503

Pilatesfreitags
10:15 - 11:15 Uhr
08. Apr - 17. Juni 22
55 Euro*

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.

Sabine El Chehimi

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
10:30 - 11:50 Uhr
08. Apr -24. Juni 2022
78,50 Euro*

Kurs 2221504 | 2221504A

Hatha Yoga/Faszien-Yoga
Präventionskurs

Eun Mie 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.**freitags
10:30 - 11:50 Uhr
08. Apr -24. Juni 2022
78,50 Euro*

Kurs 2221504A

Hatha Yoga/Faszien-Yoga
Präventionskurs | hybrid

Eun Mie Anne Thiele

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden geeignet. **Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!**freitags
10:30 - 11:15 Uhr
laufend
kostenlos

Kurs 2000056

REHA Sport
Nur mit ärztlicher Verordnung!

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!**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

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE: GESUNDHEIT, SPORT & BEWEGUNG

Kurs 2221506

Zumba

freitags
18:15 - 19:15 Uhr
29. Apr - 24. Juni 22
60 Euro*

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.

Anika Nowak

Kurs 2221600

Vinyasa-Yoga

 samstags
09:30 - 11 Uhr
30. Apr - 28. Mai 2022
50 Euro*

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

Carolin Neuhaus

Kurs 2221601

Vinyasa-Yoga

 samstags
09:30 - 11 Uhr
11. Juni - 9. Juli 2022
50 Euro*

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

Carolin Neuhaus

Entspannung @home DIGIDIENSTAG

DIENSTAG | 20-21 UHR
26. APRIL - 21. JUNI 2022
50 EURO ONLINE

ENTSPANNUNG, welch ein schönes Wort in Zeiten von Pandemie, Krieg und Umweltdesaster. Selten war Entspannung so wertvoll und verlockend. Daher liefern wir ab April mit dem digiDienstag Entspannung wieder direkt zu Ihnen nach Hause! Momente zum Runterkommen und Auftanken. Vom 26. April bis zum 21. Juni gibt es an neun Dienstagterminen jeweils ein anderes digitales Angebot. **Die Termine sind auch einzeln buchbar. Bitte sprechen Sie uns an.**

26.04. Yoga
03.05. Atementspannung u. Meditation
10.05. Slow-Acting: Atem
17.05. Yoga
24.05. Tanz-Momente
31.05. Slow Acting: Körper
07.06. Progressive Muskelentspannung
14.06. Hatha Yoga, Atem- u. Entspannungsübungen
21.06. Slow-Acting: Stimme

OUTDOOR-ANGEBOTE WORKSHOPS



<p>Kurs 2211813 Seele und Bewegung Spaziergang für Körper&Geist outdoor / Die Natur erwacht: Sich mit der Leichtigkeit verbinden Manfred Plieske</p>	<p>Samstags 10 - 13 Uhr 2. April 2022 18 Euro Ort: Gaststätte Dieckmann</p>	<p>SGV-Wanderführer M. Plieske ist Entspannungstrainer u. Trainer für AROHA, Indian Balance/ KAHA u. Waldgesundheit . In Bewegung im Wald vermittelt er seinen Gästen bei diesem wohltuenden Spaziergang Methoden u. Ansätze für mehr Stabilität - nicht nur körperlich. Erleben Sie mentale Entspannung in freier Natur! Länge des Spaziergangs: ca. 4km.</p>
<p>Kurs 2221803 Seele und Bewegung Spaziergang für Körper&Geist outdoor / Das Naturorakel - meine Intuition Manfred Plieske</p>	<p>Samstags 10 - 13 Uhr 30. April 2022 18 Euro Ort: Aplerbeckerwald</p>	<p>SGV-Wanderführer M. Plieske ist Entspannungstrainer u. Trainer für AROHA, Indian Balance/ KAHA u. Waldgesundheit . In Bewegung im Wald vermittelt er seinen Gästen bei diesem wohltuenden Spaziergang Methoden u. Ansätze für mehr Stabilität - nicht nur körperlich. Erleben Sie mentale Entspannung in freier Natur! Länge des Spaziergangs: ca. 4km.</p>
<p>Kurs 2221807 Seele und Bewegung Spaziergang für Körper&Geist outdoor / Glücksempfinden Manfred Plieske</p>	<p>Samstags 10 - 13 Uhr 18. Juni 2022 18 Euro Treffpunkt auf Anfrage</p>	<p>SGV-Wanderführer M. Plieske ist Entspannungstrainer u. Trainer für AROHA, Indian Balance/ KAHA u. Waldgesundheit . In Bewegung im Wald vermittelt er seinen Gästen bei diesem wohltuenden Spaziergang Methoden u. Ansätze für mehr Stabilität - nicht nur körperlich. Erleben Sie mentale Entspannung in freier Natur! Länge des Spaziergangs: ca. 4km.</p>
<p>Kurs 2221809 Das Geheimnis (m)eines Ortes Spaziergang für Körper&Geist outdoor / Naturspaziergang Andrea Hirsch</p>	<p>Freitag 16:30 - 19:30 Uhr 24. Juni 2022 18 Euro Treffpunkt auf Anfrage</p>	<p>Angelehnt an das Buch „Das Geheimnis deines Ortes“ kartographieren die Teilnehmenden auf ihrer Wanderung „Ihren Ort“ – was sie sehen, riechen, schmecken o. entdecken wird Teil ihrer individuellen Naturlandkarte. In der Auseinandersetzung mit der eigenen Heimat können neue (Lieblings-) Plätze entdeckte werden. A.Hirsch vermittelt viel Wissenwertes über Kräuter, (historische) Plätze, die Flora u. Fauna.</p>
<p>Kurs 2221810 Wilder Wald Naturexkursion in das Weldgehege Grutholz (6-100 J.) outdoor / Naturspaziergang Andrea Hirsch</p>	<p>Samstag 10 - 13 Uhr 25. Juni 2022 10 Euro pro Person</p>	<p>Im Wildgehege Grutholz in Castrop Rauxel geht Waldpädagogin Andrea Hirsch mit ihren großen u kleinen Gästen auf Spurensuche. Die Abenteurer*innen füttern die Hirsche mit der Hand. Dabei erfahren sie viel Wissenwertes über Wald u. Wild. Am Lagerfeuer backen sie Stockbrot u andere Leckereien, basteln, schnitzen u mörsern.</p>

Informationen zu den Waldspaziergängen erhalten Sie unter www.balou-dortmund.de oder im Büro unter 0231 9977363 o

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

Kurs 222114
Malerei
Für Anfänger*innen & Fortg.

Era Freidzon

montags
18:30 - 20:45 Uhr
25. Apr - 20. Juni 2022
91,50 Euro*

Acryl-, Öl- u. Aquarellfarben besitzen eine große Farbtiefe u. bieten zahlreiche Gestaltungs- u. 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.

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
17:30 - 19 Uhr
27. Apr - 22.6.29
90 Euro*

Kurs 2221310
Salsa Basico II A+
Für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen

Birgit Gahmann

Kurs 2221202
balouladi
A Capella Chor

Petra Wintzer

dienstags
10 - 11:30 Uhr
4. Apr - 21. Juni 22
50 Euro*

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 musikalischer Begleitung - mal deutsch und mal in englischer Sprache. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

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

mittwochs
18 - 19 Uhr
27. Apr - 22. Juni 22
49,50 Euro*

Kurs 2221313
Ballett und Tanz
Mit Vorkenntnissen

Irina Gubernik

Kurs 2221212
Orientalischer Tanz
Für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse/n

Birgit Gahmann / Andrea Strehle

dienstags
17:50 - 18:50 Uhr
19. Apr - 21.6.22
60 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.

Das Nähatelier richtet 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
27. Apr - 22. Juni 22
91,50 Euro*

Kurs 2221316
Nähatelier (M+F)

Sandra Ricke-Thomas

Kurs 2221214
Ballett und Tanz
Für Anfänger*innen

Irina Gubernik

dienstags
18 - 19 Uhr
26. Apr - 21. Juni 22
49,50 Euro*

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

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!

donnerstags
20:30 - 22:00 Uhr
28. Apr - 23.6.22
70,50 Euro*

Kurs 2221414
Salsa Basico I/II
Für Anfänger*innen
mit und ohne Vorkenntnissen

Andrea Strehle

Kurs 2221216
Bachata Moderna
Mittelstufe

Andrea Strehle

dienstags
19:15 - 20:30 Uhr
26. Apr - 21.6.22
75 Euro*

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.

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

freitags
18:30 - 20:30 Uhr
06. Mai - 20. Mai 22
30,50 Euro

Kurs 2221507
Nähmaschinenführerschein
Crashkurs mit 3 Terminen

Sandra Ricke-Thomas

Kurs 2221508

Nähmaschinenführerschein
Crashkurs mit 3 Terminen

Sandra Ricke-Thomas



freitags
18:30 - 20:30 Uhr
03. Juni - 17. Juni 22
30,50 Euro

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

Zeichnen kann jede*r, Motive sind überall um uns herum. Die Methode des „Schreibzeichnens“ eröffnet einen schnellen u. absolut einfachen Zugang in die Welt des Urban Sketchings - einer weltweite „Bewegung“ von Laien u. Künstler*innen: Sie zeichnen vor Ort, spontan u. in Gemeinschaft.
Bitte mitbringen: Transportables Zeichenmaterial

Dienstag
17:30 - 19:30 Uhr
17. Mai 2022
19 Euro

Kurs 2221811

NEU Urban Sketching
outdoor | Schreibzeichnen nach G. Wessel

Guido Wessel



Kurs 2221801

Das Reiseatelier
Zeichenworkshop für Anfänger*innen

Cornelia Regelsberger



Samstag
10 - 16 Uhr
02. April 2022

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 vermalbare Buntstifte, Radiergummi, Anspitzer, Papier (mind 170 g).

Der Workshop bietet Ihnen einen Einblick in die Welt des Kleinen, aber faszinierenden u. zeitlosen Instrumentes. Es werden anhand praktischer Übungen alle wichtigen Grundkenntnisse zum Musizieren mit der Mundharmonika vermittelt. Am Ende des Workshops sollte jede*r seiner Mundharmonika die Töne für einen einfachen Blues entlocken können! Musikalische Vorkenntnisse/Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

Sonntag
10 - 16 Uhr
22. Mai 2022
36 Euro

Kurs 2221813

Blues-Harp Starter Workshop
(Mundharmonika-Workshop)

Martin Fetzter



Kurs 2221804

Aquarellmalerei
Einführung

Cornelia Regelsberger



Samstag
10 - 16 Uhr
14. Mai 2022
36 Euro

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

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

Mittwoch
19:30 - 22 Uhr
01. Juni 2022
30 Euro

Kurs 2221806

NEU After Work
Ein Landwandbild an einem Abend

Cornelia Regelsberger



Kurs 2221815

„Mittwochs im balou“
Wachsmalkreiden:
Malen & Zeichnen

Cornelia Regelsberger



Mittwoch
19:30 - 21 Uhr
11. Mai 2022
30 Euro

„Mit Wachskreiden malen und zeichnen – Landschaftsmalerei mal anders“ – wir entdecken die Ausdruckskraft der Künstler- Wachsmalkreiden. Bildvorlagen inspirieren uns zu kleinen Landschaftsbildern (ca 30x60 cm). Die Kursleitung bringt alle Materialien mit.

Zeichnen kann jede*r, Motive sind überall um uns herum. Die Methode des „Schreibzeichnens“ eröffnet einen schnellen u. absolut einfachen Zugang in die Welt des Urban Sketchings - einer weltweite „Bewegung“ von Laien u. Künstler*innen: Sie zeichnen vor Ort, spontan u. in Gemeinschaft.
Bitte mitbringen: Transportables Zeichenmaterial

Dienstag
17:30 - 19:30 Uhr
21.6.2022
19 Euro

Kurs 2221812

NEU Urban Sketching
outdoor | Schreibzeichnen nach G. Wessel

Guido Wessel



Kurs 2221805

Das Feuer der Djembe
Für Anfänger*innen & Fortg.

Micheale Mohr



Samstag
10 - 15 Uhr
14. Mai 2022
49 Euro

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

Der Workshop bietet Ihnen einen Einblick in die Welt des Kleinen, aber faszinierenden u. zeitlosen Instrumentes. Es werden anhand praktischer Übungen alle wichtigen Grundkenntnisse zum Musizieren mit der Mundharmonika vermittelt. Am Ende des Workshops sollte jede*r seiner Mundharmonika die Töne für einen einfachen Blues entlocken können! Musikalische Vorkenntnisse/Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

Sonntag
10 - 16 Uhr
26. Juni 2022
36 Euro

Kurs 2221814

Blues-Harp Starter Workshop
(Mundharmonika-Workshop)

Martin Fetzter



VORANKÜNDIGUNG

Kurs 2221808

Exkursion zur Documenta
XV in Kassel

Cornelia Regelsberger



Samstag
07:45 - 20:00 Uhr
06. August 2022
80 Euro

Ca: 80 Euro incl Führung (1Stunde) durch Documenta-personal, Eintritt (Vollzahler 27 Euro/Ermäßigung möglich), Informationen im Bus zu den wichtigsten Orten und zu den Hauptthesen der documenta 15 in Kassel. Da noch nicht alle Preise feststehen erhalten TN vorher genauere Angaben und den endgültigen Reisepreis.
Vormerkung ab sofort möglich.




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

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MEDIEN KURSE & WORKSHOPS

Kurs 2221200 
PC Kurs
 Für Fortgeschrittene

Andreas Gottwald

dienstags
 9 - 10:30 Uhr
 26. Apr - 21. Juni 22
 74 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.

Kurs 2221205 
PC Kurs
 Für Fortgeschrittene

Andreas Gottwald

dienstags
 10:45 - 12:15 Uhr
 26. Apr - 21. Juni 22
 74 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.

Kurs 2221300 
Laptop Führerschein
 Für Anfänger*innen

Andreas Gottwald

mittwochs
 9 - 10:15 Uhr
 27. Apr - 25. Mai 22
 37,50 Euro*


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

Kurs 2221301 
Laptop Führerschein
 Für Anfänger*innen

Andreas Gottwald

mittwochs
 9 - 10:15 Uhr
 25. Mai - 22. Juni 22
 37,50 Euro*

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

Kurs 2221304 
PC Kurs
 Für Fortgeschrittene

Andreas Gottwald

mittwochs
 10:30 - 12 Uhr
 27. Apr - 22. Juni 22
 74 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.

Die Nutzung eines Smartphones ist nicht so einfach. Unser Experte zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone/ Tablet optimal u. 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
 30. Apr - 28. Mai 2022
 45 Euro*

Kurs 2221602 
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 u. 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
 11. Juni - 9. Juli 2022
 45 Euro*

Kurs 2221603 
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
 30. Apr - 28. Mai 2022
 45 Euro*

Kurs 2221604 
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
 4. Juni - 2. Juli 2022
 45 Euro*

Kurs 2221605 
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

115 Euro

Anmeldung telefonisch
oder per Mail

Spielegerisch 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 Liebblingssong 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 2222101

Greif mal zu!

Ab 4 Jahre

Rudi Schmede/Claudia Horster

montags

16:45-18 Uhr
25. Apr. - 30. Mai
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, Speilsachen und viele andere Gegenstände.

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

montags

16:15 - 17:15 Uhr
25. Apr. - 20. Juni
48,50 Euro*

Kurs 2222105

Ballett Tanz Flöhe

Ab 6 Jahre

Irina Gubernik

Kurs 2222102

tänzerische Früherziehung

Ab 4,5 Jahre

Nicole Hohmeister Kölling

montags

14:30-15:15 Uhr
25. Apr. - 20. Juni
36 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.

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 - 19 Uhr
25. Apr. - 20. Juni
48,50 Euro*

Kurs 222106

Ballett Pas de Chât

Ab 15 Jahre

Irina Gubernik

Kurs 2212103

tänzerische Früherziehung

Ab 5 Jahre

Nicole Hohmeister Kölling

montags

15:30-16:15 Uhr
25. Apr. - 20. Juni
36 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.

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
25. Apr. - 20. Juni
47 Euro*

Kurs 2222107

HipHop & FUNtasia

Ab 6 Jahre

Pamela Balz

Kurs 2222104

tänzerische Früherziehung

Ab 6 Jahre

Nicole Hohmeister Kölling

montags

16:30 - 17:15 Uhr
25. Apr. - 20. Juni
36 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.

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

16 - 17 Uhr
25. Apr. - 20. Juni
47 Euro*

Kurs 2222108

HipHop & FUNtasia

Ab 8 Jahre

Pamela Balz

Kurs 2222111

Ballett Kristallienchen

Ab 6 Jahre

Irina Gubernik

montags

15:30 - 16:30 Uhr
12. Jan - 6. Apr
78 Euro*

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

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

17:15 - 18:15 Uhr
25. Apr. - 20. Juni
47 Euro*

Kurs 2222109

HipHop & Streetdance

Ab 11 Jahre

Pamela Balz

Kurs 2222201
tänzerische Früherziehung
 Ab 4,5 Jahre

dienstags
 14:45 - 15:30 Uhr
 26. Apr. - 21. Juni
 36 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 2222202
tänzerische Früherziehung
 5-7 Jahre

dienstags
 15:45 - 16:30 Uhr
 26. Apr. - 21. Juni
 36 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 2222203
tänzerische Früherziehung
 Ab 8 Jahre mit Vorerfahrung

dienstags
 16:45 - 17:45 Uhr
 26. Apr. - 21. Juni
 48 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 2222204
NEU Kunst Karussell
 Ab 9 Jahre

dienstags
 16:30 - 17:30 Uhr
 26. Apr. - 21. Juni
 45 Euro*

Hier haben die jungen Künstler*innen die Möglichkeit sich künstlerisch auszuprobieren. Ob malen, zeichnen, Collagen erstellen oder Skulpturen kreieren, die Gruppe entscheidet gemeinsam wohin die kreative Reise gehen soll.

Lilly Holzmann

Kurs 2222205
NEU KunstRaum
 Ab 12 Jahre

dienstags
 17:45 - 19:15 Uhr
 26. Apr. - 21. Juni
 67,50Euro*

Dieser Kurs bietet viele Möglichkeiten sich künstlerisch auszuprobieren. Leinwände bemalen, Collagen entwickeln oder Kalligrafie erlernen? gemeinsam entscheidet die Gruppe wie ihr KunstRaum aussehen soll.

Lilly Holzmann

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.

dienstags
 15:15 - 16:15 Uhr
 26. Apr. - 21. Juni
 54 Euro*

Kurs 2222206
Akrobatik und Jonglage
 Ab 7 Jahre

Andrea Kruck

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.

dienstags
 16:15 - 17:15 Uhr
 26. Apr. - 21. Juni
 54 Euro*

Kurs 2222207
Akrobatik und Jonglage
 Ab 10 Jahre mit Vorerfahrung

Andrea Kruck

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

dienstags
 17:05 - 17:50 Uhr
 26. Apr. - 21. Juni
 34 Euro*

Kurs 2222208
Tanzen für Kinder
 4-6 Jahre

Marzia Guntermann

Du hast Lust zu Malen?
 Dann guck doch mal donnerstags bei unserem Angebot: natürlich Kunst!
 Ein kostenfreies Kunstangebot für Kinder von 8-15 Jahren

balou Sommerfest am 19. Juni 2022

Kurs 2222301

Ballett Zappelfüße 1

Ab 8 Jahre

Irina Gubernik

mittwochs

15:30 - 16:30 Uhr
27. Apr. - 22. Juni
54 Euro*

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

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

mittwochs

16:15 - 17:15 Uhr
27. Apr. - 22. Juni
52 Euro*

Kurs 2222306

Kinder Kunst Atelier

Ab 7 Jahre

Melanie Nagler

Kurs 2222302

Ballett Zappelfüße 2

Ab 8 Jahre

Irina Gubernik

mittwochs

16:45 - 17:45 Uhr
27. Apr. - 22. Juni
54 Euro*

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

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

16 - 17 Uhr
27. Apr. - 22. Juni
52 Euro*

Kurs 2222307

Streetdance for boys

Für Jungen ab 6 Jahre

Luke Romero

Kurs 2222303

Akrobatik und Jonglage

Ab 7 Jahre

Andrea Kruck

mittwochs

14:45 - 15:45 Uhr
27. Apr. - 22. Juni
54 Euro*

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.

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
27. Apr. - 22. Juni
52 Euro*

Kurs 2222308

Streetdance for boys

Für Jungen ab 8 Jahre

Luke Romero

Kurs 2222304

Akrobatik und Jonglage

Ab 9 Jahre mit Vorerfahrung

Andrea Kruck

mittwochs

16 - 17 Uhr
27. Apr. - 22. Juni
54 Euro*

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.

Wie tanzt ein Einhorn, Bär oder Cowboy?

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

mittwochs

15 - 15:45 Uhr
27. Apr. - 6. Juni
30,50 Euro*

Kurs 2222309

NEU Tanz -Bienchen

Ab 3 Jahre

Lena Netz

Kurs 2222305

Kinder Kunst Atelier

Ab 5 Jahre

Melanie Nagler

mittwochs

15-16 Uhr
27. Apr. - 22. Juni
52 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.

Wie tanzt ein Einhorn, Bär oder Cowboy?

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

mittwochs

16 -16:45 Uhr
27. Apr. - 6. Juni
30,50 Euro*

Kurs 2222310

NEU Tanz -Bärchen

Ab 5 Jahre

Lena Netz

Kurs 2222401
Akrobatik und Jonglage
 Ab 7 Jahre

donnerstags
 15:15 - 16:15 Uhr
 28. Apr. - 23. Juni
 42 Euro*

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, Clownereien und Bodenakrobatik runden das Zirkusprogramm ab.

Andrea Kruck

Kurs 2222402
Akrobatik und Jonglage
 Ab 12 Jahre mit Vorerfahrung

donnerstags
 16:30 - 17:30 Uhr
 28. Apr. - 23. Juni
 42 Euro*

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, Clownereien und Bodenakrobatik runden das Zirkusprogramm ab.

Andrea Kruck

Kurs 2222403
Mini Dancer
 4 - 5 Jahre

donnerstags
 14:45 - 15:30 Uhr
 28. Apr. - 23. Juni
 30 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 2222404
Chart Kids
 5 - 7 Jahre

donnerstags
 15:40 - 16:40 Uhr
 28. Apr. - 23. Juni
 40 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 2222405
Chart Kids
 7 - 9 Jahre

donnerstags
 16:50 - 17:50 Uhr
 28. Apr. - 23. Juni
 40 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 Ruhrical“ 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 2222406
Musical
 Ab 10 Jahre

Ensemble Künstler*in
 Radio Ruhrpott

In diesem Projekt erforschen wir die Verbindung von Kunst und Natur. Die jungen Künstler*innen entscheiden dabei selbst wohin ihre Reise geht. Das Projekt beginnt mit vier Einzelterminen, weitere Termine auch in den Ferien sind möglich.

donnerstags
 16:15 - 17:45 Uhr
 ab 26. Mai
 kostenfrei

Kurs 2222408
NEU natürlich Kunst!
 Kunstprojekt ab 9 Jahre

Saskia Arndt

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
 28. Apr. - 23. Juni
 40 Euro*

Kurs 2222407
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
 29. Apr. - 24. Juni
 54 Euro*

Kurs 2222501
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
 29. Apr. - 24. Juni
 54 Euro*

Kurs 2222502
Ballett Rondo
 Ab 15 Jahre

Irina Gubernik

Kurs 2222503
Modern Dance Unchained
 Ab 16 Jahre

freitags
 18 - 19 Uhr
 29. Apr. - 24. Juni
 54 Euro*

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.

Irina Gubernik

Kurs 2222504
NEU Streetdance for girls
 Ab 6 Jahre

freitags
 15:30 - 16:30 Uhr
 29. Apr. - 24. Juni
 51,50 Euro*

HipHop und Streetdance ist ein moderne Tanztechnik für Gruppen- Schritt für Schritt entstehen im Kurs eigene Choreografien auf aktuelle Musik.

Für Mädchen mit und ohne Tanzerfahrung

Ranka Abazi

Kurs 2222505
NEU Streetdance for girls
 ab 9 Jahre

freitags
 16:45 - 17:45 Uhr
 29. Apr. - 24. Juni
 51,50 Euro*

HipHop und Streetdance ist ein moderne Tanztechnik für Gruppen- Schritt für Schritt entstehen im Kurs eigene Choreografien auf aktuelle Musik.

Für Mädchen mit und ohne Tanzerfahrung

Ranka Abazi

Kurs 2222506
NEU Bellydance
 7 - 14 Jahre

freitags
 16 - 17 Uhr
 29. Apr. - 27. Mai
 29 Euro*

Auf populäre Musik werden Moves des orientalischen ausprobiert, dabei trainieren die Tänzerinnen ihre Beweglichkeit und Koordination. Auch ein Mix mit Latin, Hip Hop oder anderen Tanzstilen ist möglich.

Andrea Strehle

Kurs 2222507
NEU Bellydance
 7 - 14 Jahre

freitags
 16 - 17 Uhr
 3. Juni - 24. Juni
 23,50 Euro*

Auf populäre Musik werden Moves des orientalischen ausprobiert, dabei trainieren die Tänzerinnen ihre Beweglichkeit und Koordination. Auch ein Mix mit Latin, Hip Hop oder anderen Tanzstilen ist möglich.

Andrea Strehle

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Schreiben von Geschichten. Wir erforschen den wilden Wald und seine Bewohner und erleben unsere ganz eigenen Abenteuer.

Sonntag
 10:30 - 13 Uhr
 22. Mai
 12 Euro

Kurs 2222701
Kreatives Schreiben
 Ab 8 Jahre

Nicola Latz

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.

Samstag
 10 - 14 Uhr
 11. Juni
 15,50 Euro

Kurs 2222601
Manga Zeichnen
 Ab 10 Jahre

Lukas Pütz

Einen eigenen Tanz kreieren und auf die Bühne bringen, dies kann hier ausprobiert werden. Von der Musikauswahl zu den Tanzschritten bis zu Outfit, die Gruppe entscheidet gemeinsam was sie am Freitag vor Familien und Freunden auf die Bühne bringen will.

Mo - Fr
 11 - 14 Uhr
 27. Juni - 1. Juli
 kostenfrei
 *gefördert durch den Kulturrucksack NRW

Kurs 2222901
Tanz(T)raumschiff
 Ab 10 Jahre

Pamela Balz

Die jungen Akrobaten können in diesem Ferienkurs ihre Fähigkeiten in Bodenakrobatik und Jonglage testen und trainieren. Mutige Kinder probieren sich am Trapez und balancieren auf dem Seil. Gemeinsam vertiefen sich die Teilnehmer*innen in die Welt des Zirkus.

Mo - Fr
 10 - 13 Uhr
 18. Juli - 22. Juli
 75 Euro*
 Förderung beantragt

Kurs 2222902
Zirkussommer
 Ab 7 Jahre

Andrea Kruck

Im Wildgehege Grutholz in Castrop Rauxel geht Waldpädagogin Andrea Hirsch mit ihren großen u kleinen Gästen auf Spurensuche. Die Abenteuer*innen füttern die Hirsche mit der Hand. Dabei erfahren sie viel Wissenwertes über Wald u. Wild. Am Lagerfeuer backen sie Stockbrot u andere Leckereien, basteln, schnitzen u mörsern.

Samstag
 10 - 13 Uhr
 25. Juni 2022
 10 Euro pro Person

Kurs 2221810
Wilder Wald
 Naturexkursion in das Weldgehege Grutholz (6-100 J.)

Andrea Hirsch

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

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

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

balou^{ev}

BILDUNG • KULTUR • ZENTRUM • DORTMUND