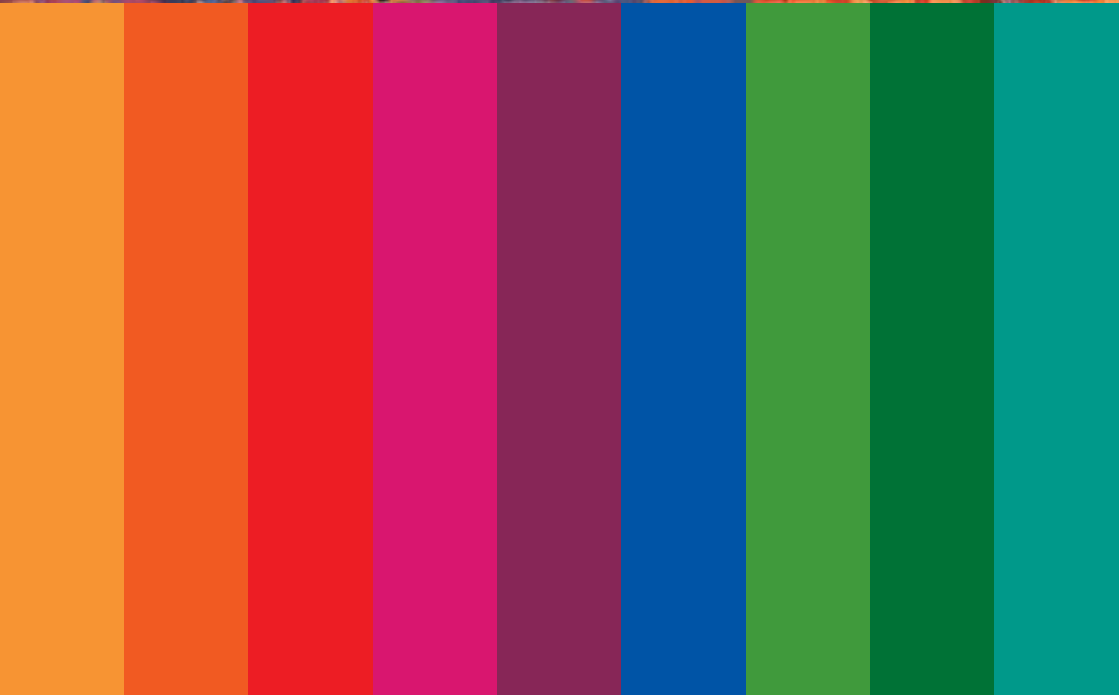




BILDUNG • KULTUR • ZENTRUM • DORTMUND

# PROGRAMM

August bis Dezember 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

**Herbstferien**

3.10. -16.10.2022

**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 **Teilhabepaket** 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



**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 Ambienteträumung 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 16

## ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kurse, Workshops & Ferienangebote

Seite 50

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MEDIEN

Kurse & Workshops

Seite 44

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE KREATIVES GESTALTEN, TANZ & MUSIK

Kurse & Workshops

Seite 36

## KULTURVERANSTALTUNGEN UND GALERIE

Aktuelles Programm und Ausstellungen

Seite 6

galerie:balou Ausstellungsprogramm 2. Halbjahr 2022



Bild: Janosch Sander



Kindertheater &  
Familienfeste

mittwochs im balou  
Tanz, Kunst und Liveprogramm



Konzerte &  
Lesungen

Tanzveranstaltungen  
Salsa, Tango und Disco

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

Kurs 2231102

**Fit mit Baby**

Für Mütter mit Babys (0 - 1 J.)

**Block 1**

montags  
9:45 - 10:30 Uhr  
18. Aug - 26. Sept 22  
29 Euro

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

Sandra Gratzel

Kurs 2241102

**Fit mit Baby**

Für Mütter mit Babys (0 - 1 J.)

**Block 2**

montags  
9:45 - 10:30 Uhr  
17. Okt - 12. Dez 22  
37 Euro\*

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

Sandra Gratzel

Kurs 2231119

**NEU Musikzwerge**

Eltern &amp; Kleinkinder (6-12 Mon.)

montags  
14:45 - 15:30 Uhr  
15. Aug - 26. Sep 22  
32 Euro

In dieser frühen Phase des Musizierens stehen die Kombination von Musik u Bewegung, das Miteinander u der (Körper-)Kontakt zu sich selbst u der Bezugsperson im Vordergrund. Die Kinder erleben Musik mit allen Sinnen, im spielerischen Zugang werden Töne buchstäblich greif- u fühlbar. Es kommen Tücher, Alltagsgegenstände, kleine (Orff-)Instrumente u Trommeln zum Einsatz.

Katja Dörsch

Kurs 2241109

**NEU Musikzwerge**

Eltern &amp; Kleinkinder (6-12 Mon.)

montags  
14:45 - 15:30 Uhr  
17. Okt - 12. Dez 22  
41 Euro\*

In dieser frühen Phase des Musizierens stehen die Kombination von Musik u Bewegung, das Miteinander u der (Körper-)Kontakt zu sich selbst u der Bezugsperson im Vordergrund. Die Kinder erleben Musik mit allen Sinnen, im spielerischen Zugang werden Töne buchstäblich greif- u fühlbar. Es kommen Tücher, Alltagsgegenstände, kleine (Orff-)Instrumente u Trommeln zum Einsatz.

Katja Dörsch

Auch beim Musizieren der größer werdenden Selbstständigkeit Rechnung getragen. Der Einsatz von Instrumenten, die Verbindung von Bewegung und Musik u auch der Gesang gelingen zusammen mit der Bezugsperson.

montags  
15:45 - 16:30 Uhr  
15. Aug - 26. Sep 22  
32 Euro

Kurs 2231120

**NEU Klangwichtel**  
Eltern & Kleinkinder (1 - 3 J.)

Katja Dörsch

Auch beim Musizieren der größer werdenden Selbstständigkeit Rechnung getragen. Der Einsatz von Instrumenten, die Verbindung von Bewegung und Musik u auch der Gesang gelingen zusammen mit der Bezugsperson.

montags  
15:45 - 16:30 Uhr  
17. Okt - 12. Dez 22  
41 Euro\*

Kurs 2241110

**NEU Klangwichtel**  
Eltern & Kleinkinder (1 - 3 J.)

Katja Dörsch

Auch beim Musizieren der größer werdenden Selbstständigkeit Rechnung getragen. Der Einsatz von Instrumenten, die Verbindung von Bewegung und Musik u auch der Gesang gelingen zusammen mit der Bezugsperson.

montags  
16:45 - 17:30 Uhr  
15. Aug - 26. Sep 22  
32 Euro

Kurs 2231121

**NEU Klangwichtel**  
Eltern & Kleinkinder (1 - 3 J.)

Katja Dörsch

Auch beim Musizieren der größer werdenden Selbstständigkeit Rechnung getragen. Der Einsatz von Instrumenten, die Verbindung von Bewegung und Musik u auch der Gesang gelingen zusammen mit der Bezugsperson.

montags  
16:45 - 17:30 Uhr  
17. Okt - 12. Dez 22  
41 Euro\*

Kurs 2241111

**NEU Klangwichtel**  
Eltern & Kleinkinder (1 - 3 J.)

Katja Dörsch

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2231200

**NEU Gemeinsam durch das 1. Lebensjahr**mit Elementen aus BabySteps®  
Für Kinder von 2-4 Monatendienstags  
9 - 10 Uhr  
13. Sept - 29. Nov 22  
68 Euro\*

In diesen Kursen finden Eltern Antworten auf alle Fragen rund um das 1. Lebensjahr ihres Babys, das hier erste soziale Kontakte mit anderen Babys erlebt. Dabei werden Themen wie Bindung, Tragen, Babyschlaf, Milch (Stillen/Fläschchen), Beikost u. Kommunikation aufgegriffen. Ein ganztäglicher Babykurs in gemütlicher Atmosphäre mit Spielanregungen, Babymassage, Sing- u. Schoßspielen.

Uta Heine

Kurs 2231201

**NEU Gemeinsam durch das 1. Lebensjahr**mit Elementen aus BabySteps®  
Für Kinder von 5-8 Monatendienstags  
10:15 - 11:15 Uhr  
13. Sept - 29. Nov 22  
68 Euro\*

In diesen Kursen finden Eltern Antworten auf alle Fragen rund um das 1. Lebensjahr ihres Babys, das hier erste soziale Kontakte mit anderen Babys erlebt. Dabei werden Themen wie Bindung, Tragen, Babyschlaf, Milch (Stillen/Fläschchen), Beikost u. Kommunikation aufgegriffen. Ein ganztäglicher Babykurs in gemütlicher Atmosphäre mit Spielanregungen, Babymassage, Sing- u. Schoßspielen.

Uta Heine

Kurs 2231202

**NEU Gemeinsam durch das 1. Lebensjahr**mit Elementen aus BabySteps®  
Für Kinder von 9-12 Monatendienstags  
11:30 - 12:30 Uhr  
13. Sept - 29. Nov 22  
68 Euro\*

In diesen Kursen finden Eltern Antworten auf alle Fragen rund um das 1. Lebensjahr ihres Babys, das hier erste soziale Kontakte mit anderen Babys erlebt. Dabei werden Themen wie Bindung, Tragen, Babyschlaf, Milch (Stillen/Fläschchen), Beikost u. Kommunikation aufgegriffen. Ein ganztäglicher Babykurs in gemütlicher Atmosphäre mit Spielanregungen, Babymassage, Sing- u. Schoßspielen.

Uta Heine

Kurs 2231208

**Eltern-Kind-Tanzen**  
(Alter Kinder: 2,5-4 J.)**Block 1**  
dienstags  
15:15 - 16 Uhr  
16. Aug - 11. Okt 22  
33 Euro\*

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.

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.

**Block 2**  
dienstags  
15:15 - 16 Uhr  
18. Okt - 13. Dez 22  
33 Euro\*

Kurs 2241200

**Eltern-Kind-Tanzen**  
(Alter Kinder: 2,5-4 J.)

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.

**Block 1**  
dienstags  
16:10 - 16:55 Uhr  
16. Aug - 11. Okt 22  
33 Euro\*

Kurs 2231209

**Eltern-Kind-Tanzen**  
(Alter Kinder: 2,5-4 J.)

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.

**Block 2**  
dienstags  
16:10 - 16:55 Uhr  
18. Okt - 13. Dez 22  
33 Euro\*

Kurs 2241201

**Eltern-Kind-Tanzen**  
(Alter Kinder: 2,5-4 J.)

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.

**Block 1**  
mittwochs  
9 - 9:45 Uhr  
17. Aug - 12. Okt 22  
33 Euro\*

Kurs 2231301

**NEU MamaBabySalsa**  
Für Eltern u. Kinder (0-12 Mon.)


Marzia Guntermann

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2241301   
**NEU MamaBabySalsa**  
 Für Eltern u. Kinder (0-12 Mon.)  
 Marzia Guntermann


**Block 2**  
 mittwochs  
 9 - 9:45 Uhr  
 19. Okt - 21. Dez 22  
 41 Euro\*

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.

Kurs 2231302   
**PEKiP**  
 Für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr  
 Karina Kunde


Karina Kunde  
 mittwochs  
 9 - 10:30 Uhr  
 10. Aug. - 28. Sep. 22  
 72 Euro\*

„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 Erziehungsentscheidungen und knüpfen Kontakte zu anderen Eltern.

Kurs 2241302   
**PEKiP**  
 Für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr  
 Karina Kunde


mittwochs  
 9 - 10:30 Uhr  
 19. Okt. - 14. Dez. 22  
 81 Euro\*

„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 Erziehungsentscheidungen und knüpfen Kontakte zu anderen Eltern.

Kurs 2231303   
**NEU Eltern-Kind-Tanzen**  
 (Alter Kinder: 2,5-4 J.)  
 Marzia Guntermann

**Block 1**  
 mittwochs  
 10 - 10:45 Uhr  
 17. Aug - 12. Okt 22  
 33 Euro\*

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 2241303   
**NEU Eltern-Kind-Tanzen**  
 (Alter Kinder: 2,5-4 J.)  
 Marzia Guntermann

**Block 2**  
 mittwochs  
 10 - 10:45 Uhr  
 19. Okt - 21. Dez 22  
 41 Euro\*

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.

**Block 1**  
 mittwochs  
 11 - 12:30 Uhr  
 17. Aug - 12. Okt 22  
 66 Euro\*

Kurs 2231305   
**NEU Familie in Aktion**  
 Eltern u. Kinder (1-3 Jahre)  
 Marzia Guntermann


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.

**Block 2**  
 mittwochs  
 11 - 12:30 Uhr  
 19. Okt - 21. Dez 22  
 82 Euro\*

Kurs 2241304   
**NEU Familie in Aktion**  
 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 Erziehungsentscheidungen und knüpfen Kontakte zu anderen Eltern.

mittwochs  
 10:40 - 12:10 Uhr  
 10. Aug. - 28. Sep. 22  
 72 Euro\*

Kurs 2231306   
**PEKiP**  
 Für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr  
 Karina Kunde

„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 Erziehungsentscheidungen und knüpfen Kontakte zu anderen Eltern.

mittwochs  
 10:40 - 12:10 Uhr  
 19. Okt. - 14. Dez. 22  
 81 Euro\*

Kurs 2241305   
**PEKiP**  
 Für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr  
 Karina Kunde

In dieser Phase (Musikzwerge) sind Knireiter, 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.

**Block 1**  
 mittwochs  
 14:45 - 15:30 Uhr  
 17. Aug - 28. Sep 22  
 29 Euro

Kurs 2231307   
**Klangwichtel**  
 Eltern & Kleinkinder (1 -3 J.)  
 n.n

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

<p>„Kurs 2241306 <b>Klangwichtel</b> Eltern &amp; Kleinkinder (1 -3 J.)</p> <p>n.n</p>	<p><b>Block 2</b> mittwochs 14:45 - 15:30 Uhr 19. Okt - 14. Dez 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 2231308 <b>NEU Musikzwerge</b> Eltern &amp; Kleinkinder (6-12 Mon.)</p> <p>n.n</p>	<p><b>Block 1</b> mittwochs 15:45 - 16:30 Uhr 17. Aug - 28. Sep 22 29 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 2241307 <b>NEU Musikzwerge</b> Eltern &amp; Kleinkinder (6-12 Mon.)</p> <p>n.n</p>	<p><b>Block 2</b> mittwochs 15:45 - 16:30 Uhr 19. Okt - 14. Dez 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 2231309 <b>Klangwichtel</b> Eltern &amp; Kleinkinder (1 - 3 J.)</p> <p>Wencke Ertmer</p>	<p><b>Block 1</b> mittwochs 16:45 - 17:30 Uhr 17. Aug - 28. Sep 22 29 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 2241308 <b>Klangwichtel</b> Eltern &amp; Kleinkinder (1 - 3 J.) Wencke Ertmer</p>	<p><b>Block 2</b> mittwochs 16:45 - 17:30 Uhr 19. Okt - 14. Dez 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>

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

# ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE GESUNDHEIT, SPORT & BEWEGUNG KURSE & WORKSHOPS



Kurs 2231100  
Kurs 2231100A | Hybridkurs  
**Hatha Yoga**  
Prävention



montags  
8:30 - 9:50 Uhr  
8.- Aug - 26. Sep 22  
88 € Euro\*

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

Team Thiele

Kurs 2241100  
Kurs 2241100A | Hybridkurs  
**Hatha Yoga**  
Prävention



montags  
8:30 - 9:50 Uhr  
17. Okt - 29. Dez 22  
110 Euro\*

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

Team Thiele

Kurs 2231101  
**Yoga 60 +**  
Sanftes Yoga - am Stuhl  
ausgeführt



**Block 1**  
montags u. mittwochs  
9 - 10 Uhr  
5. Sept - 28. Sept 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 mittwoch

Regina Kalus

Kurs 2241101  
**Yoga 60 +**  
Sanftes Yoga - am Stuhl  
ausgeführt



**Block 2**  
montags u. mittwochs  
9 - 10 Uhr  
24. Okt - 16. Nov 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 mittwoch

Regina Kalus

Kurs 2251101  
**Yoga 60 +**  
Sanftes Yoga - am Stuhl  
ausgeführt



**Block 3**  
montags u. mittwochs  
9 - 10 Uhr  
28. Nov - 21. Dez 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 mittwoch

Regina Kalus

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

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

**Block 1**  
montags  
10 - 11:20 Uhr  
8.- Aug - 26. Sep 22  
88 Euro\*

Kurs 2231103  
**Hatha Yoga**  
Prävention



Jacqueline Bossmann

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

**Block 2**  
montags  
10 - 11:20 Uhr  
17. Okt - 29. Dez 22  
110 Euro\*

Kurs 2241103  
**Hatha Yoga**  
Prävention



Jacqueline Bossmann

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt u. vertieft, die der sicheren Bewegung im Alltag dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Koordination, Krafttraining.  
Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**Block 1**  
montags  
10.15 - 11:15 Uhr  
5. Sept - 19. Dez 2022  
84,50 Euro\*

Kurs 2231104  
**Mobilitätstraining (F)**



Regina Kalus

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!  
Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

montags  
11:30 - 12:30 Uhr  
5. Sep - 19. Dez 22  
84,50 Euro\* oder  
2 x 42,50 Euro

Kurs 2231105  
**Yoga 60+**  
mit Vorkenntnissen



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

Kurs 2231106

**Hatha Yoga**

Dr. Kerstin Hennies



montags  
16:50 - 18:20 Uhr  
15. Aug - 12. Dez 22  
144 Euro\* oder  
2 x 72 Euro

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

**Der Kurs findet unter 2-G-Bedingungen statt!**

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Kurs 2231107

**Body Workout**

Sabine El Chehimi



montags  
17 - 18 Uhr  
15. Aug - 12. Dez 22  
15 Termine  
82 Euro\* oder  
2 x 41 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.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Kurs 2231108

**Pilates**

Sabine El Chehimi



montags  
18:10 - 19:10 Uhr  
15. Aug - 12. Dez 22  
15 Termine  
82 Euro\* oder  
2 x 41 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. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Kurs 2231109

**Tai Ji Quan**

Meister Long Jun



montags  
18:15 - 19:45 Uhr  
15. Aug - 12. Dez 22  
132 Euro\* oder  
2 x 66 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.

Kurs 2231110

**Hatha Yoga (F)**

Thomas Krebs



**Block 1**  
montags  
18:30 - 20 Uhr  
15. Aug - 26. Sep 22  
77 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.

**Block 2**

montags  
18:30 - 20 Uhr  
17. Okt - 29. Dez 22  
110 Euro\*

Kurs 2241105

**Hatha Yoga (F)**

Thomas Krebs



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

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**Block 2**

montags  
18.25 - 19.55 Uhr  
15. Aug - 12. Dez 22  
16 Termine  
144 Euro\* oder  
2 x 72 Euro

Kurs 2231111

**Hatha Yoga**

Sandra Cech



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

**Block 1**

montags  
19 - 20.30 Uhr  
8. Aug - 26. Sept 22  
80 Euro\*

Kurs 2231113

**Yoga Flow Basic\***

Prävention

Birgit Lübeck



Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperlich- sportive und dynamische Form des Yoga.

Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs!

**Block 2**

montags  
19 - 20.30 Uhr  
17. Okt - 5. Dez 22  
80 Euro\*

Kurs 2241107

**Yoga Flow Basic\***

Prävention

Birgit Lübeck



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.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

**Block 2**

montags  
19:10 - 20:10Uhr  
15. Aug - 12. Dez 22  
15 Termine  
82 Euro\* oder  
2 x 41 Euro

Kurs 2231114

**Fitnessmix**

Sabine El Chehimi

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2231115  
**Hatha Yoga**  
 Sandra Cech

montags  
 20:05 - 21:35 Uhr  
 15. Aug - 12. Dez 22  
 16 Termine  
 144 Euro\* oder  
 2 x 72 Euro

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga.  
 Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Kurs 2231116  
**Tai Ji Quan**  
 Meister Long Jun

montags  
 20:10 - 21:40 Uhr  
 15. Aug - 12. Dez 22  
 16 Termine  
 132 Euro\* oder  
 2 x 66 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.

Kurs 2231117  
**NEU Faszientraining mit Kleingeräten**  
 Sabine El Chehimi

montags  
 20:20 - 21:20 Uhr  
 15. Aug - 12. Dez 22  
 15 Termine  
 82 Euro\* oder  
 2 x 41 Euro

In diesem ganzheitlichen Training kommen allerlei Kleingeräte zum Einsatz, mit deren Hilfe die Faszien trainiert werden: Faszienbänder, Rollen, Faszienbälle, Hanteln u.a. Dieser Potpourri aus mal federnden und mal kräftigen Übungen dient dem Lösen von Verspannungen der Mobilisierung und Dehnung der gesamten Muskulatur.  
 Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Kurs 2231118  
**Good Night Yoga | online**  
 Birgit Lübeck

**Block 1**  
 montags  
 20:45 - 21:15 Uhr  
 8. Aug - 26. Sept 22  
 27 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 2241108  
**Good Night Yoga | online**  
 Birgit Lübeck

**Block 2**  
 montags  
 20:45 - 21:15 Uhr  
 17. Okt - 5. Dez 22  
 27 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.

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.  
 Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

dienstags  
 9:00 - 10:00 Uhr  
 16. Aug - 13. Dez 22  
 82 Euro\* oder  
 2 x 41 Euro

Kurs 2231204  
**Gymnastik für Frauen ab 60 J.**  
 Sabine El Chehimi

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!  
 Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

dienstags  
 9 - 10 Uhr  
 6. Sep - 20. Dez 2022  
 84,50 Euro\* oder  
 2 x 42,50 Euro

Kurs 2231220  
**Yoga 60+**  
 Regina Kalus

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt u. vertieft, die der sicheren Bewegung im Alltag dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Koordination, Krafttraining.  
 Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

dienstags  
 10:15 - 11:15 Uhr  
 06. Sep - 20. Dez 22  
 84,50 Euro\* oder  
 2 x 42,50 Euro

Kurs 2231205  
**Mobilitätstraining (F)**  
 Regina Kalus

In diesem ganzheitlichen Training kommen allerlei Kleingeräte zum Einsatz, mit deren Hilfe die Faszien trainiert werden: Faszienbänder, Rollen, Faszienbälle, Hanteln u.a. Dieser Potpourri aus mal federnden und mal kräftigen Übungen dient dem Lösen von Verspannungen der Mobilisierung und Dehnung der gesamten Muskulatur.  
 Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!


dienstags  
 10:15 - 11:15 Uhr  
 16. Aug - 13. Dez 22  
 82 Euro\* oder  
 2 x 41 Euro

Kurs 2231206  
**NEU Faszientraining mit Kleingeräten**  
 Sabine El Chehimi

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  
 16. Aug - 6. Dez 22  
 126 Euro\* oder  
 2 x 63 Euro

Kurs 2231210  
**Sanftes Yoga**  
 Angrit Aumann

Kurs 2231212   
**Yoga Flow Basic\***  
 Prävention  
 Birgit Lübeck


**Block 1**  
 dienstags  
 17:45 - 19:15 Uhr  
 9. Aug - 27. Sept 22  
 80 Euro\*

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

Kurs 2241203   
**Yoga Flow Basic\***  
 Prävention  
 Birgit Lübeck

**Block 2**  
 dienstags  
 17:45 - 19:15 Uhr  
 18. Okt - 13. Dez 22  
 80 Euro\*

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

Kurs 2231213   
**NEU Meditation für (skeptische) Anfänger\*innen**  
 Annette Hucklebrink

dienstags  
 18 - 19 Uhr  
 16. Aug - 6. Sep 22  
 27 Euro

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 2241204   
**NEU Meditation für Fortgeschrittene**  
 Annette Hucklebrink

dienstags  
 18 - 19 Uhr  
 8. Nov - 29. Nov 22  
 27 Euro

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 2231215  
**Strong by Zumba**  
 Anika Nowak

dienstags  
 18:45 - 19:45 Uhr  
 16. Aug - 13. Dez 22  
 15 Termine  
 100 Euro\* oder  
 2 x 50 Euro

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! Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.


Erleben Sie, was Rücken, Schultern u. Nacken wirklich tut: 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  
 19:10 - 20:40 Uhr  
 26. Apr - 21. Juni 22  
 14 Termine  
 72 Euro\*

Kurs 2231216   
**Yoga für den Rücken**  
 Anarit Aumann

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  
 20. Sep - 13. Dez 22  
 90 Euro\* oder  
 2 x 45 Euro

Kurs 2231217   
**Indian Balance**  
 Bernd Burchert

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.

dienstags  
 20 - 21 Uhr  
 16. Aug - 13. Dez 22  
 15 Termine  
 100 Euro\* oder  
 2 x 50 Euro

Kurs 2231218  
**Zumba Toning**  
 Anika Nowak


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

mittwochs  
 9 - 9:45 Uhr  
 laufend  
 kostenlos

Kurs 2000052  
**REHA Sport**  
 Nur mit ärztlicher Verordnung!  
 Isolde Schröder

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 mittwoch

**Block 1**  
 montags u. mittwochs  
 9 - 10 Uhr  
 5. Sept - 28. Sept 22  
 48 Euro\*

Kurs 2231101   
**Yoga 60 +**  
 Sanftes Yoga - am Stuhl  
 ausgeführt  
 Regina Kalus

Kurs 2241101  
**Yoga 60 +**  
Sanftes Yoga - am Stuhl  
ausgeführt

Regina Kalus



**Block 2**  
montags u. mittwochs  
9 - 10 Uhr  
24. Okt - 16. Nov 22  
48 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 mittwoch

Kurs 2251101  
**Yoga 60 +**  
Sanftes Yoga - am Stuhl  
ausgeführt

Regina Kalus



**Block 3**  
montags u. mittwochs  
9 - 10 Uhr  
28. Nov - 21. Dez 22  
48 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 mittwoch

Kurs 2000053  
**REHA Sport**  
Nur mit ärztlicher Verordnung!

Isolde Schröder

mittwochs  
10 - 10.45 Uhr  
laufend  
kostenlos

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

Kurs 2000054  
**REHA Sport**  
Nur mit ärztlicher Verordnung!

Sabine El Chehimi

mittwochs  
17:10 - 17:55 Uhr  
laufend  
kostenlos

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

Kurs 2231311  
**Pilates**

Sabine El Chehimi



mittwochs  
18:05 - 19:05 Uhr  
17. Aug - 14. Dez 2022  
87,50 Euro\* oder  
2 x 44 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. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

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.

mittwochs  
18.10 - 19.10 Uhr  
24. Aug - 19. Okt 22  
49,50 Euro\*

Kurs 2231312  
**Yogilates**

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.

mittwochs  
18.10 - 19.10 Uhr  
26. Okt - 21. Dez 22  
49,50 Euro\*

Kurs 2241310  
**Yogilates**

Elzbieta Czajka



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).

mittwochs  
18.30 - 19:30 Uhr  
17. Aug - 14. Dez 22  
ohne 24.8.2022  
100 Euro\* oder  
2 x 50 Euro\*

Kurs 2231315  
**Progressive Muskelrelaxation**  
Für Fortgeschrittene  
Daniela Bertram



Auf die Stepper, fertig - los! Bei diesem „HochIntensiven IntervallTraining“, kurz HIIT, wechseln sich Übungen mit hoher Intensität mit Ruhephasen/Übungen mit geringer Intensität ab. Das schnelle, intensive Training kann die allg. Fitness innerhalb weniger Wochen verbessern! Bei individueller Trainingssteuerung ist diese Sportart auf für Anfänger\*innen geeignet.

**Block 1**  
mittwochs  
19:15 - 19:35 Uhr  
24. Aug - 19. Okt 22  
22,50 Euro

Kurs 2231317  
**NEU HIIT**

Elzbieta Czajka

Auf die Stepper, fertig - los! Bei diesem „HochIntensiven IntervallTraining“, kurz HIIT, wechseln sich Übungen mit hoher Intensität mit Ruhephasen/Übungen mit geringer Intensität ab. Das schnelle, intensive Training kann die allg. Fitness innerhalb weniger Wochen verbessern! Bei individueller Trainingssteuerung ist diese Sportart auf für Anfänger\*innen geeignet.

**Block 2**  
mittwochs  
19:15 - 19:35 Uhr  
26. Okt - 21. Dez 22  
22,50 Euro

Kurs 2241312  
**NEU HIIT**

Elzbieta Czajka

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2241313  
**Progressive Muskelrelaxation**  
 Für Anfänger\*innen  
 Prävention  
 Daniela Bertram



mittwochs  
 19:30 - 20:45  
 19. Okt - 7. Dez 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 2231318  
**BOP**

Sabine El Chehimi

mittwochs  
 19:15 - 20:15 Uhr  
 17. Aug - 14. Dez 2022  
 87,50 Euro\* oder  
 2 x 44 Euro

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. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Kurs 2231319  
**BioGym**

Sabine El Chehimi

mittwochs  
 20:20 - 21:20 Uhr  
 17. Aug - 14. Dez 2022  
 87,50 Euro\* oder  
 2 x 44 Euro

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. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Kurs 2231400  
**Gymnastik für Frauen**  
 Für Frauen ab 60 J.

Sabine El Chehimi

donnerstags  
 09:00 - 10:00 Uhr  
 18. Aug - 15. Dez 22  
 87,50 Euro\* oder  
 2 x 44 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. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Kurs 2231401  
**Wirbelsäulengymnastik**

Isolde Schröder



donnerstags  
 9 - 10:30 Uhr  
 18. Aug - 15. Dez 22  
 15 Termine ohne 1.12.22  
 123 Euro\* oder  
 2 x 61,50 Euro

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.

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

**Block 1**  
 donnerstags  
 9:30 - 11 Uhr  
 11. Aug - 29. Sept 22  
 80 Euro\*

Kurs 2231402  
**Hatha Yoga/ Faszien-Yoga\***  
 Prävention

Birgit Lübeck

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

**Block 2**  
 donnerstags  
 9:30 - 11 Uhr  
 20. Okt - 8. Dez 22  
 80 Euro\*

Kurs 2241400  
**Hatha Yoga/ Faszien-Yoga\***  
 Prävention

Birgit Lübeck

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.

**Block 1**  
 donnerstags  
 10:45 - 11:30 Uhr  
 18. Aug - 29. Sept 22  
 29 Euro

Kurs 2231403  
**NEU Mobilität & Rehabilitation**  
 Für Senior\*innen

Isolde Schröder

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.

**Block 2**  
 donnerstags  
 10:45 - 11:30 Uhr  
 20. Okt - 15. Dez 22  
 Ohne 1.12.2022  
 33 Euro\*

Kurs 2241401  
**NEU Mobilität & Rehabilitation**  
 Für Senior\*innen

Isolde Schröder

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.

donnerstags  
 17:55 - 19:25 Uhr  
 18. Aug - 15. Dez 22  
 16 Termine  
 131,50 Euro\* oder  
 2 x 66 Euro

Kurs 2231404  
**Power Fit!**

Birgit Thutwol

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2231405

**NEU Faszienflow**

Elzbieta Czajka

**Block 1**

donnerstags  
18 - 19 Uhr  
25. Aug - 20. Okt 22  
49,50 Euro\*

Faszien (Bindegewebsstrukturen) umhüllen Muskeln u Organe. Sie verändern sich zwar langsamer, aber auch nachhaltiger als Muskeln. Das Bindegewebe gilt als das größte Sinnesorgan, es wird hier durch Übungen aus dem Yoga, durch dehnen, hopsen, hüpfen u ausrollen, angeregt u trainiert. Die Arbeit mit der Rolle/Ball führt zu mehr Elastizität, einer besseren Kraftübertragung u fördert die Schmerzlinderung.

Das Barre concept ® wird auf der Matte und mithilfe der Ballettstange ausgeführt . Der Effekt dieser Mischung aus Pilates, Yoga u. Gewichtstraining, dass sich auch aus Elementen aus dem Ballett-Training bedient: eine trainierte Bein- u. Gesäßmuskulatur, ein straffes Bindegewebe u. eine stabile Körperhaltung.

**Block 1**

donnerstags  
19:15 - 20:15 Uhr  
25. Aug - 30. Okt 22  
49,50 Euro\*

Kurs 2231408

**barreFit!**

Elzbieta Czajka

Kurs 2241402

**NEU Faszienflow**

Elzbieta Czajka

**Block 2**

donnerstags  
18 - 19 Uhr  
27. Okt - 22. Dez 22  
49,50 Euro\*

Faszien (Bindegewebsstrukturen) umhüllen Muskeln u Organe. Sie verändern sich zwar langsamer, aber auch nachhaltiger als Muskeln. Das Bindegewebe gilt als das größte Sinnesorgan, es wird hier durch Übungen aus dem Yoga, durch dehnen, hopsen, hüpfen u ausrollen, angeregt u trainiert. Die Arbeit mit der Rolle/Ball führt zu mehr Elastizität, einer besseren Kraftübertragung u fördert die Schmerzlinderung.

Das Barre concept ® wird auf der Matte und mithilfe der Ballettstange ausgeführt . Der Effekt dieser Mischung aus Pilates, Yoga u. Gewichtstraining, dass sich auch aus Elementen aus dem Ballett-Training bedient: eine trainierte Bein- u. Gesäßmuskulatur, ein straffes Bindegewebe u. eine stabile Körperhaltung.

**Block 2**

donnerstags  
19:15 - 20:15 Uhr  
27. Okt - 22. Dez 22  
49,50 Euro\*

Kurs 2241404

**barreFit!**

Elzbieta Czajka

Kurs 2231406

**Hatha Yoga**

Sandra Cech



donnerstags  
18 - 19:30 Uhr  
18. Aug - 15. Dez 22  
144 Euro\* oder  
2 x 72 Euro

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

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  
18. Aug - 15. Dez 22  
16 Termine  
87,50 Euro\* oder  
2 x 44 Euro

Kurs 2231409

**Deep Work**

Birgit Thutwol

Kurs 2241403

**NEU Achtsam  
meditativer Advent**

Annette Huckebrink



donnerstags  
18 - 19 Uhr  
1. Dez - 22. Dez 2022  
24 Euro

Alle Jahre wieder erleben wir die Vorweihnachtszeit als eine hektische Zeit. Besinnlichkeit? - Fehlzanzeige. Anette Huckebrink lädt Sie ein, sich auf das Abenteuer Meditation einzulassen. Beschenken Sie sich selbst u ihre Mitmenschen mit der Fähigkeit, einen achtsamen Umgang zu pflegen.

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. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

donnerstags  
19:45 - 20:45 Uhr  
18. Aug - 15. Dez 22  
87,50 Euro\* oder  
2 x 44 Euro

Kurs 2231410

**Pilates**

Sabine El Chehimi

Kurs 2231407

**Hatha Yoga**

Dr. Kerstin Hennies



donnerstags  
18:25 - 19:55 Uhr  
18. Aug - 15. Dez 22  
144 Euro\* oder  
2 x 72 Euro

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. **Der Kurs findet unter 2-G-Bedingungen statt!** Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

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

donnerstags  
20:05-21:35 Uhr  
18. Aug - 15. Dez 22  
144 Euro\* oder  
2 x 72 Euro

Kurs 2231411

**Hatha Yoga**

Sandra Cech

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2231500 | Hybridkurs  
Kurs 2231500A | Hybridkurs  
**Hatha Yoga**  
Prävention



freitags  
9 - 10:20 Uhr  
12. Aug - 30. Sep 22  
88 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 Thiele

Kurs 2241500 | Hybridkurs  
Kurs 2241500A | Hybridkurs  
**Hatha Yoga**  
Prävention



freitags  
9 - 10:20 Uhr  
21. Okt - 23. Dez 22  
110 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 Thiele

Kurs 2231501  
**Pilates**



freitags  
09:00 - 10:00 Uhr  
19. Aug - 16. Dez 22  
87,50 Euro\* oder  
2 x 44 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. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Sabine El Chehimi

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

freitags  
9:30 - 10:15 Uhr  
laufend  
kostenlos

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

Isolde Schröder

Kurs 2231502  
**Pilates**



freitags  
10:15 - 11:15 Uhr  
19. Aug - 16. Dez 22  
87,50 Euro\* oder  
2 x 44 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. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

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  
12. Aug - 30. Sep 22  
88 Euro\*

Kurs 2231503 | Hybridkurs  
Kurs 2231503A | Hybridkurs  
**Hatha Yoga**  
Prävention



Team 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  
21. Okt - 23. Dez 2022  
88 Euro\*

Kurs 2241501 | Hybridkurs  
Kurs 2241501A | Hybridkurs  
**Hatha /Faszien-Yoga**  
Prävention



Team Thiele

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- u. Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- u. 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- u. Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- u. 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- u. Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- u. 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

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).



Kurs 2231504

**Zumba**

Anika Nowak

freitags

18:15 - 19:15 Uhr  
19. Aug - 16. Dez 22  
16 Termine  
107 Euro\* oder  
2 x 59 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.

Kurs 2231600

**Vinyasa-Yoga**

Carolin Neuhaus

**Block 1**samstags  
9:30 - 11 Uhr  
10. Sep - 5. Nov 2022  
90 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!

Kurs 2241600

**Vinyasa-Yoga**

Carolin Neuhaus

**Block 2**samstags  
9:30 - 11 Uhr  
12. Nov - 17. Dez 22  
60 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!

Workshop 2231802  
OUTDOOR**NEU Indian Walking**

In indianischen Fußstapfen die Natur bewegt erspüren!

Manfred Plieske



Samstag

10 - 13 Uhr  
20. August 22  
18 Euro

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 der Wanderung: ca. 4 km. (Bitte festes Schuhwerk anziehen)

Der in der Körpermitte gelegene Beckenboden (BB) hat eine Schlüsselfunktion für die gesamte Haltung, die inneren Organe, Gebärmutter u Darm. Eine BB-Schwäche kann für viele Beschwerden ursächlich sein. Der Workshop richtet sich an alle, die vorbeugend etwas für den BB tun oder bereits vorhandene Probleme (Gebärmutterensenkung, Inkontinenz) beheben möchten.

Samstag

10 - 13 Uhr  
20. August 22  
36 Euro\*

Workshop 2231803

**NEU Beckenboden Yoga**

Monika Lünemann



Der in der Körpermitte gelgene Beckenboden (BB) hat eine Schlüsselfunktion für die gesamte Haltung, die inneren Organe, Gebärmutter u Darm. Eine BB-Schwäche kann für viele Beschwerden ursächlich sein. Der Workshop richtet sich an alle, die vorbeugend etwas für den BB tun oder bereits vorhandene Probleme (Gebärmutterensenkung, Inkontinenz) beheben möchten.

Samstag

15 - 18 Uhr  
27. August 22  
36 Euro\*

Workshop 2231804

**NEU Beckenboden Yoga**

Monika Lünemann



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 der Wanderung: ca. 4 km. (Bitte festes Schuhwerk anziehen)

Samstag

10 - 13 Uhr  
17. September 22  
18 EuroWorkshop 2231805  
OUTDOOR**NEU Seele&Bewegung:  
Wald, Wasser, Wildness**

Manfred Plieske



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 der Wanderung: ca. 4km. (Bitte festes Schuhwerk anziehen)

Samstag

10 - 13 Uhr  
15. Oktober 22  
18 EuroWorkshop 2231806  
OUTDOOR**NEU Seele&Bewegung:  
Dem Leben auf der Spur**

Manfred Plieske



\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).



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

Kurs 2231112  
**Malerei**  
 Anfänger\*innen u.  
 Fortgeschrittene

Era Freidzon

montags  
 18:30 - 20:45 Uhr  
 25. Apr - 20. Juni 2022  
 80 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.

Kurs 2241106  
**Malerei (A/F)**  
 Anfänger\*innen u.  
 Fortgeschrittene

Era Freidzon

montags  
 18:30 - 20:45 Uhr  
 17. Okt - 12. Dez 2022  
 103 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.

Kurs2022 CHOR  
**Chor**

Molly Mischnat

dienstags  
 10 - 11:30 Uhr  
 laufend

balouladie heißt der Chor des balou e.V. Molly Mischnat 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. Kommen Sie gerne zu einer kostenlosen Kennenlernstunde!

Kurs 2231211  
**Orientalischer Tanz**  
 Basis I+II (A+)

Birgit Gahmann / Andrea Strehle

**Block 1**  
 dienstags  
 17:50 - 18:50 Uhr  
 16. Aug - 27. Sept 22  
 47 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.

Kurs 2241202  
**Orientalischer Tanz**  
 Basis I+II (A+)

Birgit Gahmann / Andrea Strehle

**Block 2**  
 dienstags  
 17:50 - 18:50 Uhr  
 18. Okt - 13. Dez 22  
 53,50 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 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.

dienstags  
 18 - 19 Uhr  
 16. Aug - 13. Dez 22  
 15 Termine  
 82 Euro\* oder  
 2 x 41 Euro

Kurs 2231214  
**NEU Ballett und Tanz (A+)**  
 Für Anfänger\*innen  
 mit Vorkenntnissen

Irina Goubernik

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.

**Block 1**  
 dienstags  
 19:15 - 20:30 Uhr  
 16. Aug - 4. Okt 22  
 67 Euro\*

Kurs 2231219  
**NEU Bachata Moderna (M)**

Andrea Strehle

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.

**Block 2**  
 dienstags  
 19:15 - 20:30 Uhr  
 18. Okt - 13. Dez 22  
 67 Euro\*

Kurs 2241206  
**NEU Bachata Moderna (M)**

Andrea Strehle

Dieser Kurs lädt ein, das Tanzgefühl der Salsa, deren Bewegungsmuster und die Energie des Tanzes zu erleben. In entspannter, freudvoller Atmosphäre vermittelt das Team um Birgit Gahmann die Grundmuster der Salsa und des Merengue. Basisschritte und Bewegungen sowie das Führen und Folgen im Paartanz werden erlernt und geübt.

**Block 1**  
 mittwochs  
 17:30 - 19 Uhr  
 17. Aug - 28. Sept 22  
 70 Euro\*

Kurs 2231310  
**Salsa Basico (A)**  
 Für Anfänger\*innen  
 mit Vorkenntnissen

Maureen Magiera

Dieser Kurs lädt ein, das Tanzgefühl der Salsa, deren Bewegungsmuster und die Energie des Tanzes zu erleben. In entspannter, freudvoller Atmosphäre vermittelt das Team um Birgit Gahmann die Grundmuster der Salsa und des Merengue. Basisschritte und Bewegungen sowie das Führen und Folgen im Paartanz werden erlernt und geübt.

**Block 2**  
 mittwochs  
 17:30 - 19 Uhr  
 19. Okt - 14. Dez 22  
 90 Euro\*

Kurs 2241309  
**Salsa Basico (A)**  
 Für Anfänger\*innen  
 mit Vorkenntnissen

Maureen Magiera

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2231313  
**Ballett und Tanz**  
 Mit Vorkenntnissen  
 Irina Gubernik

mittwochs  
 18 - 19 Uhr  
 17. Aug - 14. Dez 22  
 15 Termine  
 82 Euro\* oder  
 2 x 41 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.

Kurs 2231316  
**Nähatelier (M+F)**  
 Sandra Ricke-Thomas

**Block 1**  
 mittwochs  
 19 - 21 Uhr  
 17. Aug - 28. Sept 22  
 71 Euro\*

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!

Kurs 2241311  
**Nähatelier (M+F)**  
 Sandra Ricke-Thomas

**Block 2**  
 mittwochs  
 19 - 21 Uhr  
 19. Okt - 14. Dez 22  
 91,50 Euro\*

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!

Kurs 2231412  
**Salsa Cubana (M)**  
 Mit Vorkenntnisse/n  
 Andrea Strehle

donnerstags  
 20:30 - 22:00 Uhr  
 18. Aug - 6.Okt. 2022  
 80 Euro\*

Freut euch auf tolle Kombinationen bis hin zu Vacilala, Sombbrero u Setenta. Mit der „Rueda de Casino“ werden Figurenkombinationen im Kreis u mit Paarwechsel gefestigt. Der Focus liegt auf der Bewegungen im Paartanz sowie dem Führen u Folgen. Eure Haltung u die Wahrnehmung eures Körperschwerpunktes werden geschult, Drehungen perfektioniert, das Isolations – u Bewegungspotential wird erweitert.

Kurs 2241405  
**Salsa Cubana (M)**  
 Mit Vorkenntnisse/n  
 Andrea Strehle

donnerstags  
 20:30 - 22:00 Uhr  
 20. Okt - 15. Dez 2022  
 90 Euro\*

Freut euch auf tolle Kombinationen bis hin zu Vacilala, Sombbrero u Setenta. Mit der „Rueda de Casino“ werden Figurenkombinationen im Kreis u mit Paarwechsel gefestigt. Der Focus liegt auf der Bewegungen im Paartanz sowie dem Führen u Folgen. Eure Haltung u die Wahrnehmung eures Körperschwerpunktes werden geschult, Drehungen perfektioniert, das Isolations – u Bewegungspotential wird erweitert.

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  
 16. Sept - 30. Sept 22  
 33 Euro\*

Kurs 2231505  
**Nähmaschinenführerschein**  
 Crashurs mit 3 Terminen  
 Sandra Ricke-Thomas

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  
 03. Juni - 17. Juni 22  
 30,50 Euro\*

Kurs 2241502  
**Nähmaschinenführerschein**  
 Crashurs mit 3 Terminen  
 Sandra Ricke-Thomas

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  
 16. Sept - 30. Sept 22  
 33 Euro\*

Kurs 2231505  
**Nähmaschinenführerschein**  
 Crashurs mit 3 Terminen  
 Sandra Ricke-Thomas

Hier lernen Kinder zusammen mit einem Elternteil die Grundlagen – vom Einfädeln u Versäubern bis zur Steppnaht. Es werden „Nähprojekte“ vorgestellt, die umgesetzt werden können: Leseherzen, Utensilos, Loops, Federmäppchen, Beutel oder Kuschelkissen. Material für die 1. Stunde wird gestellt, Material für das eigenen Projekt muss dann gekauft werden. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine eigene Nähmaschine mit.

freitags  
 16:30 - 18:30 Uhr  
 21. Okt - 4. Nov 2022  
 36 Euro pro Paar

Kurs 2241503  
**Eltern-Kind-Nähkurs**  
 Für Eltern mit Kindern ab 7 Jahren  
 Sandra Ricke-Thomas

In diesem Workshop begeben wir uns auf die Suche nach interessanten Fotomotiven im Umfeld des BALOU. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Lichtsituationen u den Möglichkeiten der Bildbearbeitung. Ein Workshop für alle, die Lust haben sich fotografisch auszuprobieren oder ihre vorhandenen Kenntnisse vertiefen möchten.

Freitag & Samstag  
 Freitag, 15 - 19 Uhr  
 Samstag, 11 - 18 Uhr  
 19. & 20. August 2022  
 60,50 Euro\*

Workshop 2231801  
**NEU Let's take a picture!**  
 Ida Sons

Workshop 2231809  
**NEU Objektfotografie**

Ida Sons  
Freitag & Samstag  
Freitag, 15 - 19 Uhr



Samstag, 11 - 18 Uhr  
28. & 29. Oktober 2022  
60,50 Euro\*

In diesem Workshop experimentieren wir mit Licht, Kompositionstechniken und

Kameraeinstellungen, um Objekte stilvoll zu inszenieren. Wir beschäftigen uns mit den Fragen: Was macht ein gutes still life Foto aus? Wie setze ich Objekte spannungsvoll in Szene? Der sichere Umgang mit der eigenen Fotokamera wird vorausgesetzt.

Workshop 2231800  
**NEU Schreibwerkstatt (A/A+)**

Judith Schäfer



Samstag/Sonntag  
jeweils 10 - 16 Uhr  
13. und 14. August 2022  
96 Euro\*

Sie lieben gelungene Geschichten und möchten selbst gern literarisch schreiben? Die Autorin Judith Schäfer lehrt Sie Techniken und Methoden des Kreativen Schreibens und Sie wenden sie in praktischen Übungen an. Sie erwecken glaubwürdige Figuren zum Leben, entwerfen schlüssige Handlungen, schreiben lebendige Dialoge und gestalten stimmige Atmosphären und Schauplätze.

Workshop 2231807  
**Trommelworkshop**  
Das Feuer der Djembe  
Anfänger\*innen u. Fortgeschrittene

Michaele Mohr



Samstag  
10 - 14:30 Uhr  
22. Oktober 2022  
49 Euro\*

Westafrikanische Rhythmen sind energiegeladene und explosiv. Sie setzen sich zusammen aus den verschiedenen Begleitrhythmen auf der Djembe, drei verschiedenen Bassfiguren auf der Doundoun, Sangban und Kenkeni. „Oben drüber“ spielt die Solodjembe mit ihren zahlreichen Variationen und Signalen. Ein Tag voller Inspiration und Spaß! Jeder wird auf seinem Niveau gefördert.

Workshop 2231808  
**NEU Zeichnen und die Lust an der Farbe**

Cornelia Regelsberger



Samstag  
10 - 16 Uhr  
29. Oktober 2022  
40 Euro\*

Einfache Tricks u. Übungen helfen, die Grundlagen des Zeichnens u. den eigenen Stil zu entdecken! Keine Angst vor Perspektive, Größenverhältnissen oder dem Portrait mehr: hier erlernen Sie Tricks, die auch Anfänger\*innen schnell beherrschen! Mit den Wasser vermalbaren Buntstiften machen Sie erste Schritte zum Aquarell. Bitte mitbringen: Bleistifte, Papier mind. 170 g, Radiergummi, Anspitzer, Wasser vermalbare Buntstifte.

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 u. erarbeiten sich Grundlagen u. Spieltechniken. Gerne kann ein eigenes Instrument mitgebracht werden. Veranstaltungsort: Kulturhaus NEUassel!

Samstag  
10 - 14:30 Uhr  
19. November 2022  
49 Euro\*

Workshop 2231810  
**Die Welt der Cajon (A)**

Michaele Mohr



Stoffreste, abgelegte Kleidungsstücke u. andere Textilien werden in diesem Workshop in wiederverwendbare Geschenkbeutel verwandelt, die mit der „Nähmethode“ verziert u. individualisiert werden können. Das balou hat einen großen Fundus an Stoffresten! Wer mag, bringt eigene Stoffe, Textilien, Bänder, Perlen u.ä. mit. Eine Nähmaschine muss auf jeden Fall mitgebracht werden!

Samstag  
11 - 14 Uhr  
19. November  
16,50 Euro

Workshop 2231811  
**NEU Geschenkverpackungen nähen & verzieren**  
Upcycling in der Weihnachtszeit!

Sandra Ricke-Thomas

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

Samstag  
10 - 16 Uhr  
26. November 2022  
40 Euro\*

Workshop 2231812  
**Collage - illustrativ und witzig**

Cornelia Regelsberger





#### Impressum

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

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

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

# ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MEDIEN KURSE & WORKSHOPS

Kurs 2231203

**PC Kurs**

Für Fortgeschrittene



dienstags  
9 - 10:30 Uhr  
16. Aug - 13. Dez 22  
15 Termine  
123 Euro\* oder  
2 x 61,50 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 2231207

**PC Kurs**

Für Fortgeschrittene



dienstags  
10:45 - 12:15 Uhr  
16. Aug - 13. Dez 22  
15 Termine  
123 Euro\* oder  
2 x 61,50 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 2231300

**Laptop Führerschein**

Für Anfänger\*innen



mittwochs  
9 - 10:15 Uhr  
31. Aug - 28. Sept 22  
45 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.

Andreas Gottwald

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.

mittwochs  
9 - 10:15 Uhr  
2. Nov - 30. Nov 22  
37,50 Euro\*

Kurs 2241300

**Laptop Führerschein**

Für Anfänger\*innen



Andreas Gottwald

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.

mittwochs  
10:30 - 12 Uhr  
17. Aug - 7. Dez 22  
15 Termine  
123 Euro\* oder  
2 x 61,50 Euro

Kurs 2231304

**PC Kurs**

Für Fortgeschrittene



Andreas Gottwald

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, Handkamera, Internet. Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Android-Smartphone inkl. Ladekabel mit.

samstags  
9:30 - 11 Uhr  
20. Aug - 17. Sept 22  
45 Euro\*

Kurs 2231601

**Smartphone & Tablet**

Einführung für Senior\*innen



Markus van Klev

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2241601

**Smartphone & Tablet**

Einführung für Senior\*innen



samstags  
9:30 - 11 Uhr  
1. Okt - 29. Okt 22  
45 Euro\*

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.

Markus van Klev

Kurs 2251601

**Smartphone & Tablet**

Einführung für Senior\*innen



samstags  
9:30 - 11 Uhr  
12. Nov - 10. Dez 22  
45 Euro\*

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.

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  
11:30 - 13 Uhr  
12. Nov - 10. Dez 22  
45 Euro\*

Kurs 2241602

**Smartphone & Tablet**

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen



Markus van Klev

Kurs 2231602

**Smartphone & Tablet**

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen



samstags  
11:30 - 13 Uhr  
20. Aug - 17. Sept 22  
45 Euro\*

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.“

Markus van Klev

samstags  
11:30 - 13 Uhr  
12. Nov - 10. Dez 22  
45 Euro\*

Kurs 2221605

**Smartphone & Tablet**

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen



Markus van Klev

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).





<p>Kurs 2216610  <b>Akrobatik</b>          Ab 7 Jahre          10 Kinder inkl. Geburtstagskind</p>	<p>Samstag oder Sonntag          15-17 Uhr          115 Euro          Anmeldung telefonisch          oder per Mail</p>	<p>Spielderisch 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.</p>
<p>Kurs 2216611  <b>Dance for Kids</b>          Ab 6 Jahre          10 Kinder inkl. Geburtstagskind</p>	<p>Samstag oder Sonntag          15-17 Uhr          100 Euro          Anmeldung telefonisch          oder per Mail</p>	<p>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.</p>
<p>Kurs 2216612  <b>Kreativwerkstatt</b>          Ab 5 Jahre          10 Kinder inkl. Geburtstagskind</p>	<p>Samstag oder Sonntag          15-17 Uhr          100-140 Euro          Anmeldung telefonisch          oder per Mail</p>	<p>Ob Töpfern, 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.</p>
<p>Kurs 2216613  <b>Oriental/Latin Dance</b>          Ab 7-16 Jahre          10 Kinder inkl. Geburtstagskind</p>	<p>Samstag oder Sonntag          15-17 Uhr          100 Euro          Anmeldung telefonisch          oder per Mail</p>	<p>Die Hüfte schwingen, kreisen und kicken - wie das geht? In diesem Kindergeburtstags-Angebot gibt es einen Einblick in die Moves des Orientalischen Tanzes.</p>
<p>Kurs 2216614  <b>Theaterspiele</b>          Ab 7 Jahre          10 Kinder inkl. Geburtstagskind</p>	<p>Samstag oder Sonntag          15-17 Uhr          100 Euro          Anmeldung telefonisch          oder per Mail</p>	<p>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.</p>

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

Kurs 2232101  
**Greif mal zu!**  
 Ab 4 Jahre

Rudi Schmedes/Claudia Horster

**Block 1**  
 montags  
 16:30 - 18 Uhr  
 15. Aug - 19. Sept 22  
 54 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.

Kurs 2242101  
**Greif mal zu!**  
 Ab 4 Jahre

Rudi Schmedes/Claudia Horster

**Block 2**  
 montags  
 16:30 - 18 Uhr  
 17. Okt - 5. Dez 22  
 63 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.

Kurs 2232102  
**Tänzerische Früherziehung**  
 ab 4 Jahre

Nicole Hohmeister-Kölling

**Block 1**  
 montags  
 14:30 - 15:15 Uhr  
 15. Aug - 26. Sept 22  
 32 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.

Kurs 2242102  
**Tänzerische Früherziehung**  
 ab 4 Jahre

Nicole Hohmeister-Kölling

**Block 2**  
 montags  
 14:30 - 15:15 Uhr  
 17. Okt - 12. Dez 22  
 37 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.

Kurs 2232103  
**Tänzerische Früherziehung Ballett**  
 mit Vorerfahrung -ab 6 Jahre

Nicole Hohmeister- Kölling

**Block 1**  
 montags  
 15:30 - 16:15 Uhr  
 15. Aug - 26. Sept 22  
 32 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.

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

**Block 2**  
 montags  
 15:30 - 16:15 Uhr  
 17. Okt - 12. Dez 22  
 37 Euro\*

Kurs 2242103  
**Tänzerische Früherziehung Ballett**  
 mit Vorerfahrung -ab 6 Jahre

Nicole Hohmeister- Kölling

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.

**Block 1**  
 montags  
 16:30 - 17:15 Uhr  
 15. Aug - 26. Sept 22  
 32 Euro\*

Kurs 2232104  
**Tänzerische Früherziehung Ballett**  
 5-7 Jahre

Nicole Hohmeister-Kölling

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.

**Block 2**  
 montags  
 16:30 - 17:15 Uhr  
 17. Okt - 12. Dez 22  
 37 Euro\*

Kurs 2242104  
**Tänzerische Früherziehung Ballett**  
 5 - 7 Jahre

Nicole Hohmeister-Kölling

Irina Gubernik zeigt die Welt klassischen Balletts, es werden Schritt für Schritt die Tanztechniken trainiert und zu Choreografien entwickelt. Dieser Kurs ist für Tänzer\*innen mit ersten Vorerfahrungen.

montags  
 15 - 16 Uhr  
 15. Aug - 12. Dez 22  
 96 Euro\*

Kurs 2232111  
**Ballett Kristallienchen**  
 ab 8 Jahre

Irina Gubernik

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  
 15. Aug - 12. Dez 22  
 96 Euro\*

Kurs 2232105  
**Ballett Tanz-Flöhe**  
 ab 6 Jahre

Irina Gubernik

Kurs 2232106  
**Ballett Pas der Chât**  
 ab 15 Jahre

Irina Gubernik

montags  
 18 - 19 Uhr  
 15. Aug - 12. Dez 22  
 96 Euro\*

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.

Kurs 2232108  
**HipHop und FUNtasia**  
 ab 8 Jahre

Pam Balz

montags  
 16:10 - 17:10 Uhr  
 15. Aug - 12. Dez 22  
 94 Euro\*

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.

Kurs 2232109  
**HipHop und Streetdance**  
 ab 11 Jahre

Pam Balz

montags  
 17:15 - 18:15 Uhr  
 15. Aug - 12. Dez 22  
 94 Euro\*

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.

Kurs 2232112  
**NEU Theaterspiele**  
 6-9 Jahre

Ida Sons

**Block 1**  
 montags  
 15-16 Uhr  
 15. Aug-26. Sept 22  
 42 Euro\*

In diesem Kurs entdecken wir spielerisch die Welt des Theaters. Wir begeben uns auf Phantasiereisen und finden eigene Ausdrucksmöglichkeiten. Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die sich gerne bewegen und erste Erfahrungen im Theaterspiel sammeln möchten.

Kurs 2242112  
**NEU Theaterspiele**  
 6-9 Jahre

Ida Sons

**Block 2**  
 montags  
 15 - 16 Uhr  
 17. Okt - 12. Dez 22  
 54 Euro\*

In diesem Kurs entdecken wir spielerisch die Welt des Theaters. Wir begeben uns auf Phantasiereisen und finden eigene Ausdrucksmöglichkeiten. Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die sich gerne bewegen und erste Erfahrungen im Theaterspiel sammeln möchten.

In diesem Kurs schlüpfen die Teilnehmer\*innen mit Hilfe von Phantasie Szenen in erste Rollen. Aus Improvisation und Körperübungen entstehen szenische Momente. Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die sich im Theaterspiel ausprobieren möchten.

**Block 1**  
 montags  
 16:05 - 17:20 Uhr  
 15. Aug - 26. Sept 22  
 53 Euro\*

Kurs 2232113  
**NEU Theaterspiele**  
 10-13 Jahre

Ida Sons

In diesem Kurs schlüpfen die Teilnehmer\*innen mit Hilfe von Phantasie Szenen in erste Rollen. Aus Improvisation und Körperübungen entstehen szenische Momente. Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die sich im Theaterspiel ausprobieren möchten.

**Block 2**  
 montags  
 16:05 - 17:20 Uhr  
 17. Okt - 12. Dez 22  
 67,50 Euro\*

Kurs 2242113  
**NEU Theaterspiele**  
 10-13 Jahre

Ida Sons

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.

**Block 1**  
 dienstags  
 14:45 - 15:30 Uhr  
 16. Aug - 27. Sept 22  
 32 Euro\*

Kurs 2232201  
**Tänzerische Früherziehung**  
 ab 4 Jahre

Nicole Hohmeister-Kölling

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.

**Block 2**  
 dienstags  
 14:45 - 15:30 Uhr  
 17. Okt - 13. Dez 22  
 37 Euro\*

Kurs 2242201  
**Tänzerische Früherziehung**  
 ab 4 Jahre

Nicole Hohmeister-Kölling

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.

**Block 1**  
 dienstags  
 15:45 - 16:30 Uhr  
 17. Okt - 13. Dez 22  
 37 Euro\*

Kurs 2242202  
**Tänzerische Früherziehung**  
 ab 5-7 Jahre

Nicole Hohmeister-Kölling

Kurs 2232202

**Tänzerische Früherziehung**  
ab 5-7 Jahre

Nicole Hohmeister-Kölling

**Block 2**dienstags  
15:45 - 16:30 Uhr  
16. Aug - 27. Sept 22  
32 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.

Kurs 2232203

**Tänzerische Früherziehung Ballett**  
ab 6 Jahre

Nicole Hohmeister-Kölling

**Block 1**dienstags  
16:45 - 17:45 Uhr  
16. Aug - 27. Sept 22  
43 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.

Kurs 2242203

**Tänzerische Früherziehung Ballett**  
ab 6 Jahre

Nicole Hohmeister-Kölling

**Block 2**dienstags  
16:45 - 17:45 Uhr  
17. Okt - 13. Dez 22  
49 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.

Kurs 2232204

**NEU Kunstvoll**  
ab 8 Jahre

Lilly Holzmann

**Block 1**dienstags  
16 - 17 Uhr  
23. Aug - 27. Sept 22  
36 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.

Kurs 2242204

**NEU Kunstvoll**  
ab 8 Jahre

Lilly Holzmann

**Block 2**dienstags  
16 - 17 Uhr  
17. Okt - 13. Dez 22  
42 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.

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

**Block 1**dienstags  
17:15 - 18:45 Uhr  
23. Aug - 27. Sept 22  
54 Euro\*

Kurs 2232205

**NEU KunstRaum**  
ab 11 Jahre

Lilly Holzmann

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

**Block 2**dienstags  
17:15 - 18:45 Uhr  
16. Aug - 27. Sept 22  
63 Euro\*

Kurs 2242205

**NEU KunstRaum**  
ab 11 Jahre

Lilly Holzmann

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

## dienstags

15:15 - 16:15 Uhr  
16. Aug - 13. Dez 22  
90 Euro\*

Kurs 2232206

**Akrobatik und Jonglage**ab 8 Jahre  
Andrea Kruck

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

## dienstags

16:15 - 17:15 Uhr  
16. Aug - 13. Dez 22  
90 Euro\*

Kurs 2232207

**Akrobatik und Jonglage**

ab 11 Jahre

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.

**Block 1**dienstags  
17:05 - 17:50 Uhr  
16. Aug - 11. Okt 22  
32 Euro\*

Kurs 2232208

**Tanzen für Kinder**

4-6 Jahre

Marzia Guntermann

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2242208

**Tanzen für Kinder**

4-6 Jahre

Marzia Guntermann

**Block 2**

dienstags

17:05 - 17:50 Uhr  
18.Okt - 20. Dez 22  
36 Euro \*

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

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  
15 - 16 Uhr  
17. Aug - 21. Sept 22  
37 Euro\*

Kurs 2232305

**Kinder Kunst Atelier**

ab 5 Jahre

Melanie Nagler

Kurs 2232301

**Ballett Fantasie**

ab 8 Jahre

Irina Gubernik

mittwochs  
15:30 - 16:30 Uhr  
17. Aug - 14. Dez 22  
96 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 - 17:45 Uhr  
17. Aug - 21. Sept 22  
46 Euro\*

Kurs 2232306

**Kinder Kunst Atelier**

ab 7 Jahre

Melanie Nagler

Kurs 2232302

**Ballett Zappelfüße**ab 8 Jahre  
Irina Gubernikmittwochs  
16:45 - 17:45 Uhr  
17. Aug - 14. Dez 22  
96 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  
15 - 16 Uhr  
19. Okt - 14. Dez 22  
54 Euro\*

Kurs 2242305

**Kinder Kunst Atelier**

ab 5 Jahre

Melanie Nagler

Kurs 2232303

**Akrobatik und Jonglage**

ab 7 Jahre

Andrea Kruck

mittwochs  
15 - 16 Uhr  
17. Aug - 14. Dez 22  
96 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.

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 - 17:30 Uhr  
19. Okt - 14. Dez 22  
67,50 Euro\*

Kurs 2242306

**Kinder Kunst Atelier**

ab 7 Jahre

Melanie Nagler

Kurs 2232304

**Akrobatik und Jonglage**

ab 10 Jahre mit Vorerfahrung

Andrea Kruck

mittwochs  
17 - 18 Uhr  
17. Aug - 14. Dez 22  
96 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 auf dem Laufball genauso trainiert wie Jonglage. Diabolo, Clownerien und Bodenakrobatik runden das Zirkusprogramm ab.

donnerstags  
15:15 - 16:15 Uhr  
18. Aug - 15. Dez 22  
96 Euro\*

Kurs 2232401

**Akrobatik und Jonglage**

ab 9 Jahre

Andrea Kruck

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2232402

**Akrobatik und Jonglage**  
ab 13 Jahre mit Vorerfahrungdonnerstags  
16:30 - 17:30 Uhr  
18. Aug - 15. Dez 22  
96 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

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.

**Block 2**  
donnerstags  
16:30 - 17:30 Uhr  
20. Okt - 15. Dez 22  
54 Euro\*

Kurs 2232405

**balou Dancing Stars**  
ab 8 Jahre

Sarah/Elisa Trappe

Kurs 2232404

**Chart Kids**  
5-7 Jahredonnerstags  
16 - 16:45 Uhr  
18. Aug - 29. Sept 22  
32 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/Elisa Trappe

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

donnerstags  
16:15 - 17:45 Uhr  
18. Aug - 15. Dez 22  
kostenfrei

Kurs 2232406

**Musical**  
ab 10 Jahre

Ensemble Radio Ruhrpott

Kurs 2232404

**Chart Kids**  
5-7 Jahredonnerstags  
15:15 - 16:15 Uhr  
20. Okt - 15. Dez 22  
40,50 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/Elisa Trappe

Hier werden eigene Kunstwerke zum Thema „Natur und Kunst“ entwickelt. Dabei kann die Natur z. B. als Materialquelle aber auch als Motiv einbezogen werden. Ob Farben selber herstellen, Landschaften oder Tiere mit dem Zeichentisch erforschen, sich künstlerisch mit Naturschutz beschäftigen oder etwas ganz anderes? - vieles ist möglich und die Teilnehmer\*innen entscheiden selbst wohin die Reise geht. \*gefördert durch die Initiativegruppe Förderung des PJW

donnerstags  
16:15 - 18:15 Uhr  
18. Aug - 8. Dez 22  
kostenfrei  
gefördert durch das  
PJW

Kurs 2232409

**NEU natürlich Kunst!**  
ab 9 Jahre

Saskia Arndt

Kurs 2232405

**balou Dancing Stars**  
ab 8 Jahre**Block 1**  
donnerstags  
16:30 - 17:30 Uhr  
18. Aug - 29. Sept. 22  
42 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/Elisa Trappe

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

freitags  
15 - 16 Uhr  
19. Aug - 9. Dez 22  
90 Euro\*

Kurs 2232501

**Ballett Torbellino**  
ab 10 Jahre

Irina Gubernik

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2232502

**Ballett Rondo**

ab 15 Jahre

Irina Gubernik

freitags

16:15 - 17:15 Uhr  
19. Aug - 9. Dez 22  
90 Euro\*

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.

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

freitags

16 - 17 Uhr  
19. Aug - 30. Sept 22  
42 Euro\*

Kurs 2232505

**Orientalischer Tanz**

7 - 14 Jahre

Andrea Strehle

Kurs 2232503

**Modern Dance Unchained**

ab 16 Jahre

Irina Gubernik

freitags

18 - 19 Uhr  
19. Aug - 9. Dez 22  
90 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.

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

freitags

16 - 17 Uhr  
21. Okt - 9. Dez 22  
48 Euro\*

Kurs 2242506

**Orientalischer Tanz**

7 - 14 Jahre

Andrea Strehle

Kurs 2232504

**Streetdance for girls**

ab 6 Jahre

Ranka Abazi

freitags

15:30 - 16:30 Uhr  
19. Aug - 9. Dez 22  
90 Euro\*

Für Mädchen mit und ohne Vorerfahrung. HipHop und Streetdance ist eine moderne Tanztechnik für Gruppen- Schritt für Schritt entstehen im Kurs eigene Choreografien zu aktueller Musik.

In diesem kurzen Kurs 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.

freitags

15:30 - 17 Uhr  
2. Sept - 30. Sept 22  
36 Euro\*

Kurs 2232507

**NEU Mangazeichnen**

ab 11 Jahre

Lukas Pütz

Kurs 2232505

**Streetdance for girls**

ab 9 Jahre

Ranka Abazi

freitags

16:45 - 17:45 Uhr  
19. Aug - 9. Dez 22  
90 Euro\*

Für Mädchen mit und ohne Vorerfahrung. HipHop und Streetdance ist eine moderne Tanztechnik für Gruppen- Schritt für Schritt entstehen im Kurs eigene Choreografien zu aktueller Musik.

In diesem kurzen Kurs 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.

freitags

15:30 - 17 Uhr  
4. Nov - 25. Nov 22  
27 Euro

Kurs 2242507

**NEU Mangazeichnen**

ab 11 Jahre

Lukas Pütz

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).

Kurs 2232508

**NEU Kalligraphie und Handlettering**

ab 11 Jahre

freitags  
15:30 - 17 Uhr  
21. Okt - 28. Okt 22  
20 Euro

Einen Einblick in die feinen und schönen Darstellungen von Worten in Kalligraphie, bis hin zum modernen Handlettering bietet dieser Workshop. Das praktische Lernen von verschiedenen Schriftzügen und Darstellungen einzelner Buchstaben steht dabei im Mittelpunkt.

Lukas Pütz

Aus Modelliermasse entstehen an einem Vormittag bunte oder blasse, glitzernde und schimmernde, kleine und große Phantasie- Tiere. Dabei wird spielerisch die Feinmotorik und Kreativität gefördert.

Samstag,  
10 - 13 Uhr  
29. Okt 22  
20 Euro

Kurs 2232604

**NEU PhantasieTiere**

ab 7 Jahre

Kirsten Bergmann

Workshop 2232601

**NEU Drucken macht Spaß!**

Ab 9 Jahre

Samstag  
10 - 16 Uhr  
5. Nov 22  
36 Euro\*

In diesem Workshop werden wir verschiedene Drucktechniken mit Materialien wie Papier, Styropor, Holz, Linolplatten und Naturmaterialien ausprobieren. So entstehen besondere individuelle Werke, die wir uns in einer kleinen Ausstellung präsentieren werden.

Ida Sons

Das eigene Brett- oder Kartenspiel entwickeln und kreieren ist in diesem Ferienkurs möglich. Von den Regeln bis hin zum Desing entsteht ein ganz persönliches Spiel für den Herbst und Winter.

Mo - Fr  
9:30. - 13:30 Uhr  
10. Okt - 14. Okt 22  
32 Euro gefördert durch  
das PJWHerbstferien  
Workshop 2232901**NEU Brett und Kartenspiel-Design**

ab 8 Jahre



Saskia Arndt

Workshop 2232602

**NEU Drucken macht Spaß!**

Ab 9 Jahre

Samstag  
10 - 16 Uhr  
12. Nov 22  
36 Euro\*

In diesem Workshop werden wir verschiedene Drucktechniken mit Materialien wie Papier, Styropor, Holz, Linolplatten und Naturmaterialien ausprobieren. So entstehen besondere individuelle Werke, die wir uns in einer kleinen Ausstellung präsentieren werden.

Ida Sons

Workshop 2232603

**NEU Figuren aus Fundhölzern**

8 - 12 Jahre

Samstag  
10 - 14 Uhr  
24. Sept 22  
25 Euro

Aus Gips und gefundenen Ästen, Hölzern oder Strandgut aus dem Urlaub entstehen fantasievolle Figuren und Objekte. Bitte Fundhölzer mitbringen!

Kirsten Bergmann

\*Eine Ermäßigung ist möglich (s.S. 2).



## 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<sup>ev</sup>

BILDUNG • KULTUR • ZENTRUM • DORTMUND