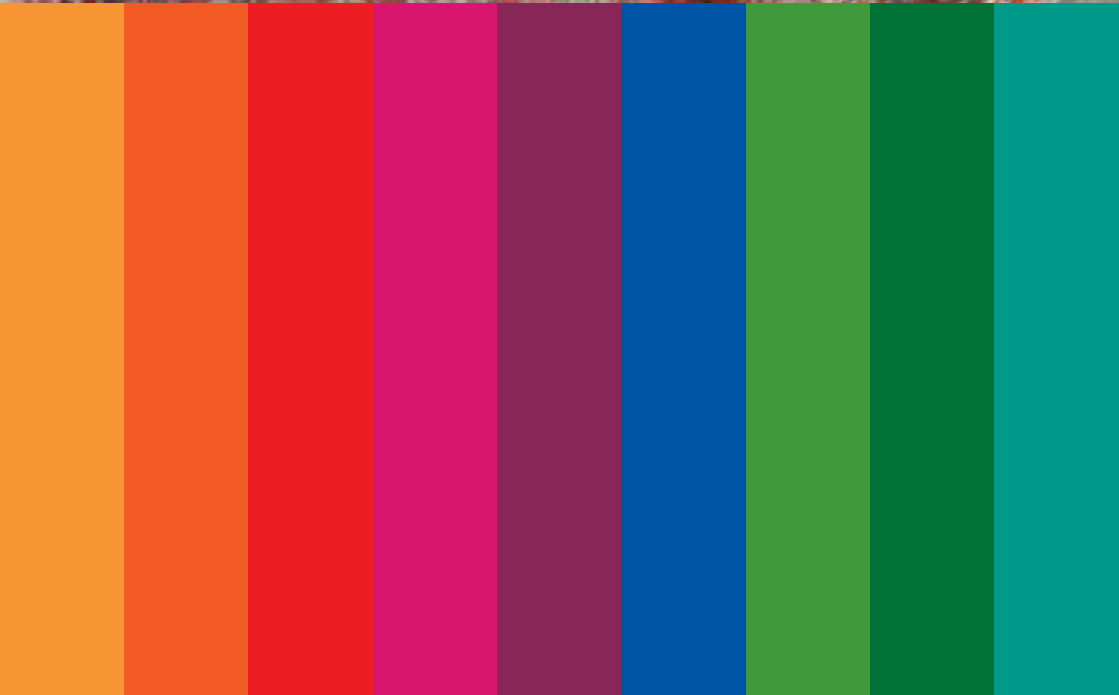




BILDUNG • KULTUR • ZENTRUM • DORTMUND

# PROGRAMM

Januar bis Juni 2023







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 14

## ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kurse, Workshops & Ferienangebote

Seite 54

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MEDIEN

Kurse & Workshops

Seite 48

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE KREATIVES GESTALTEN, TANZ & MUSIK

Kurse & Workshops

Seite 38

## KULTURVERANSTALTUNGEN UND GALERIE

Aktuelles Programm und Ausstellungen

Seite 6



Kindertheater &  
Familienfeste

mittwochs im balou  
Tanz, Kunst und Liveprogramm

Konzerte &  
Lesungen

Tanzveranstaltungen  
Salsa, Tango und Disco



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

**Fit mit Baby**

Für Mütter mit Babys (0-1 J.)

**Kurs 1**9. Jan – 20. März 23 (11x)  
45,50 Euro\*  
Kurs 2311103**Montags, 09:45 – 10:30 Uhr****Kurs 2**17. April – 19. Juni 23 (8x)  
33 Euro\*  
Kurs 2321103

Sandra Gratzel

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

**Musikzwerge**

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

**Kurs 1**9. Jan – 27. März 23 (12x)  
54 Euro\*  
Kurs 2311107**Montags, 14:45 – 15:30 Uhr****Kurs 2**17. April – 19. Juni 23 (8x)  
36 Euro\*  
Kurs 2321107

Katja Dörsch

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.

**Klangwichtel**

Eltern &amp; Kleinkinder (1-3 J.)

**Kurs 1**9. Jan – 27. März 23 (12x)  
54 Euro\*  
Kurs 2311108**Montags, 15:45 – 16:30 Uhr****Kurs 2**17. April – 19. Juni 23 (8x)  
36 Euro\*  
Kurs 2321108

Katja Dörsch

Während der Erlebnisraum der Kinder ab einem Jahr immer weiter wächst, wird 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.

**Klangwichtel**

Eltern &amp; Kleinkinder (1-3 J.)

**Kurs 1**9. Jan – 27. März 23 (12x)  
54 Euro\*  
Kurs 2311109**Montags, 16:45 – 17:30 Uhr****Kurs 2**17. April – 19. Juni 23 (8x)  
36 Euro\*  
Kurs 2321109

Katja Dörsch

Während der Erlebnisraum der Kinder ab einem Jahr immer weiter wächst, wird 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.

Im BabySteps-Kurs (Einfach-Eltern-Akademie) 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. BabySteps ist ein ganzheitlicher Babykurs in gemütlicher Atmosphäre mit Spielanregungen, Babymassage, Sing- u. Schoßspielen.

**Kurs 1**10. Jan – 4. April 23 (13x)  
109 Euro\*  
Kurs 2311200**Kurs 2**18. April – 4. Juli 23 (12x)  
100 Euro\*  
Kurs 2321200

Hier stärken Frauen nach der Entbindung ihre Körpermitte, besonders Beckenboden u Bauchmuskulatur. Mit gezielten Atemübungen mit Bewegung kommen sie dabei innerlich zur Ruhe. In dem fordernden u entspannenden Ganzkörpertraining finden Sie so wieder zu körperlicher u seelischer Stabilität. In der liebevollen Atmosphäre des Kurses sind die Babys u ihre Bedürfnisse dabei herzlich willkommen: Entspannung für Mutter und Kind!

**Kurs 1**17. Jan – 21. März 23 (10x)  
67 Euro\*  
Kurs 2311201**Kurs 2**18. April – 20. Juni 23 (10x)  
67 Euro\*  
Kurs 2321201

Im BabySteps-Kurs (Einfach-Eltern-Akademie) 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. BabySteps ist ein ganzheitlicher Babykurs in gemütlicher Atmosphäre mit Spielanregungen, Babymassage, Sing- u. Schoßspielen.

**Kurs 1**10. Jan – 4. April 23 (13x)  
109 Euro\*  
Kurs 2311202**Kurs 2**18. April – 4. Juli 23 (12x)  
100 Euro\*  
Kurs 2321202

Im BabySteps-Kurs (Einfach-Eltern-Akademie) 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. BabySteps ist ein ganzheitlicher Babykurs in gemütlicher Atmosphäre mit Spielanregungen, Babymassage, Sing- u. Schoßspielen.

**Kurs 1**10. Jan – 4. April 23 (13x)  
109 Euro\*  
Kurs 2311203**Kurs 2**18. April – 4. Juli 23 (12x)  
100 Euro\*  
Kurs 2321203**Gemeinsam durch das 1. Lebensjahr**Mit Elementen aus BabySteps®  
Für Kinder von 2-4 Monaten**Dienstags, 09 – 10:15 Uhr**

Uta Heine

**NEU Yoga zur Stärkung der Körpermitte**

Für Frauen und Babys ab der 8. Lebenswoche

**Dienstags, 10 – 11 Uhr**

Team Thiele

**Gemeinsam durch das 1. Lebensjahr**Mit Elementen aus BabySteps®  
Für Kinder von 5-8 Monaten**Dienstags, 10:25 – 11:40 Uhr**

Uta Heine

**Gemeinsam durch das 1. Lebensjahr**Mit Elementen aus BabySteps®  
Für Kinder von 9-12 Monaten**Dienstags, 11:50 – 13:05 Uhr**

Uta Heine

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

**NEU Babymassage**Für Eltern mit Babys  
(Alter: 6 -12 Wochen)**Dienstags, 13:15 – 14:15 Uhr**

Uta Heine

**Kurs 1**  
17. Jan – 14. Feb 23 (5x)  
40 Euro\*  
Kurs 2311223**Kurs 2**  
28. Feb – 28. März 23 (5x)  
40 Euro\*  
Kurs 2321223

In gemütlicher Atmosphäre können Eltern und Babys hier entspannen u gemeinsam Zeit genießen. Durch die Massage entsteht ein Augenblick intensiver Bindung, durch achtsame Berührung, liebevolle Ansprache u Augenkontakt entsteht ein wohliges Gefühl. In der Stunde erhalten Eltern wichtige Tipps rund um einen entspannten Alltag mit Baby u haben Zeit für gemeinsamen Austausch.

**Eltern-Kind-Tanzen**

Für Kinder von 1-2 J.

**Dienstags, 14:45 – 15:25 Uhr**

Marzia Guntermann

**Kurs 1**  
10. Jan – 28. März 23 (12x)  
44 Euro\*  
Kurs 2311222**Kurs 2**  
18. April – 20. Juni 23 (10x)  
37 Euro\*  
Kurs 2321222

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.

**Eltern-Kind-Tanzen**

Für Kinder von 2- 3 J.

**Dienstags, 15:30 – 16:10 Uhr**

Marzia Guntermann

**Kurs 1**  
10. Jan – 28. März 23 (12x)  
44 Euro\*  
Kurs 2311210**Kurs 2**  
18. April – 20. Juni 23 (10x)  
37 Euro\*  
Kurs 2321210

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.

**Eltern-Kind-Tanzen**Für Kinder von 3- 4 J.  
(mit und ohne Eltern)**Dienstags, 16:15 – 16:55 Uhr**

Marzia Guntermann

**Kurs 1**  
10. Jan – 28. März 23 (12x)  
44 Euro\*  
Kurs 2311211**Kurs 2**  
18. April – 20. Juni 23 (10x)  
37 Euro\*  
Kurs 2321211

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.

Hier stärken Mamas Körper &amp; Geist: sie kräftigen den Beckenboden, die Bauch- u Rückenmuskulatur u halten die Wirbelsäule, den Schulter- u Nackenbereich beweglich. Atem- und Entspannungsübungen wirken gegen Stress u Müdigkeit u machen fit und frisch für den Alltags mit Kind(ern)! Auch die Babies kommen nicht zu kurz: mal aktiv und mal passiv sind sie Teil des Kursgeschehens.

19. April – 7. Juni 23 (8x)  
67 Euro\*  
Kurs 2321300

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.

11. Jan – 29. März 23 (12x)  
49,50 Euro\*  
Kurs 2311303

„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 1**  
11. Jan – 29. März 23 (12x)  
108 Euro\*  
Kurs 2311304**Kurs 2**  
19. April – 14. Juni 23 (8x)  
72 Euro\*  
Kurs 2321304**NEU Mama-Baby-Yoga**  
Für Eltern u. Kinder (0-12 Mon.)**Mittwochs, 08:30 – 09:45 Uhr**

Marzia Guntermann

**MamaBabySalsa**  
Für Eltern u. Kinder (0-12 Mon.)**Mittwochs, 09 – 09:45 Uhr**

Marzia Guntermann

**PEKiP**  
Eltern u Babys Januar bis März**Mittwochs, 09 – 10:30 Uhr**

Karina Kunde

**NEU Spielgruppe**  
**„Bewegung & Entspannung“**  
 Eltern u. Kinder (1-3 Jahre)



**Kurs 1**  
 11. Jan - 15. Feb 23 (6x)  
 45 Euro\*  
 Kurs 2311305

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

Mittwochs, 10-11:15 Uhr

**Kurs 2**  
 22. Feb - 29. März 23 (6x)  
 45 Euro\*  
 Kurs 2311322

Marzia Guntermann

**Kurs 3**  
 19. Apr - 7. Juni 23 (8x)  
 60 Euro\*  
 Kurs 2321305

**PEKiP**

Eltern u Babys



**Kurs 1**  
 11. Jan – 29. März 23 (12x)  
 108 Euro\*  
 Kurs 2311308

„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

**Kurs 2**  
 19. April – 7. Juni 23 (8x)  
 72 Euro\*  
 Kurs 2321308

Karina Kunde

**NEU Spielgruppe**  
**„Bewegung & Entspannung“**  
 Eltern u. Kinder (1-3 Jahre)



**Kurs 1**  
 11. Jan - 15. Feb 23 (6x)  
 45 Euro\*  
 Kurs 2311309

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

Mittwochs, 11:30 – 12:45 Uhr

**Kurs 2**  
 22. Feb - 29. März 23 (6x)  
 45 Euro\*  
 Kurs 2311310

Marzia Guntermann

**Kurs 3**  
 19. Apr - 7. Juni 23 (8x)  
 60 Euro\*  
 Kurs 2321310

# ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE GESUNDHEIT, SPORT & BEWEGUNG

## KURSE & WORKSHOPS

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

**Hatha Yoga**

Prävention | hybrid

Von der Krankenkasse bezuschusst!

**Montags, 08:30 – 09:50 Uhr**

Team Thiele

**Kurs 1**9. Jan – 13.3.23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311100**Kurs online**9. Jan – 13.3.23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311100A (online)

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

**Hatha Yoga**

Prävention | hybrid

Von der Krankenkasse bezuschusst!

**Montags, 08:30 – 09:50 Uhr**

Team Thiele

**Kurs 1**20. März – 19. Juni 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2321100**Kurs online**20. März – 19. Juni 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2321100A (online)

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

**Yoga 60 +**Sanftes Yoga - am Stuhl ausgeführt  
Für Anfänger\*innen**Montags, 09 – 10 Uhr**

Regina Kalus

**Kurs 1**16. Jan – 8. Feb 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2311101**Kurs 2**20. Feb – 15.3.23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2311102

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! Die sanften Dehn- und Streckübungen werden dabei am und mit dem Stuhl ausgeführt Termine, immer montags und mittwoch

**Yoga 60 +**Sanftes Yoga - am Stuhl ausgeführt  
Für Anfänger\*innen**Montags, 09 – 10 Uhr**

Regina Kalus

8. Mai – 5. Juni 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2321101

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! Die sanften Dehn- und Streckübungen werden dabei am und mit dem Stuhl ausgeführt Termine, immer montags und mittwoch

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit 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! Streaming über zoom.

**Kurs 1**9. Jan – 13.3.23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311104**Kurs online**9. Jan – 13.3.23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311104A (online)**Hatha Yoga**

Prävention | hybrid

Von der Krankenkasse bezuschusst!

**Montags, 10 – 11:20 Uhr**

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.

**Kurs 1**20. März – 19. Juni 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2321104**Kurs online**20. März – 19. Juni 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2321104A (online)**Hatha Yoga**

Prävention | hybrid

Von der Krankenkasse bezuschusst!

**Montags, 10 – 11:20 Uhr**

Team Thiele



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.

**Kurs 1**16. Jan – 3. April 23 (12x)  
72 Euro\*  
Kurs 2311105**Kurs 2**17. April – 19. Juni 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2321105**Mobilitätstraining / Sturzprophylaxe**

Fortgeschrittene

**Montags, 10:15 – 11:15 Uhr**

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.

**Kurs 1**16. Jan – 3. April 23 (12x)  
72 Euro\*  
Kurs 2311106**Kurs 2**17. April – 19. Juni 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2321106**Yoga 60 +**

Mit Vorkenntnissen

**Montags, 11:30 – 12:30 Uhr**

Regina Kalus



\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).



**REHA Sport**

Nur mit ärztlicher Verordnung!

laufend  
2000051

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**

Sabine El Chehimi

**Hatha Yoga**

**Kurs 1**  
9. Jan – 20. März 23 (11x)  
99 Euro\*  
Kurs 2311110

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

**Montags, 17 – 18:30 Uhr**

**Kurs 2**  
17. April – 19. Juni 23 (8x)  
72 Euro\*  
Kurs 2321110

Dr. Kerstin Hennies

**Body Workout****Montags,  
17 – 18 Uhr**

**Kurs 1**  
9. Jan – 13. März 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2311111

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!

Sabine El Chehimi

**Kurs 2**  
20. März – 5. Juni 23 (9x)  
49,50 Euro\*  
Kurs 2321111

**Pilates**

**Kurs 1**  
9. Jan – 13. März 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2311112

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!

**Montags, 18:10 – 19:10 Uhr**

**Kurs 2**  
20. März – 5. Juni 23 (9x)  
49,50 Euro\*  
Kurs 2321112

Sabine El Chehimi

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

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 1**  
9. Jan – 27. März 23 (12x)  
98,50 Euro\*  
Kurs 2311113

**Kurs 2**  
17. April – 19. Juni 23 (8x)  
72 Euro\*  
Kurs 2321113

**Tai Ji Quan****Montags, 18:15 – 19:45 Uhr**

Meister Long Jun

Körperorientierter Yoga zur Kräftigung, Dehnung und Stabilisierung des Körpers sowie zur Förderung des Gleichgewichtssinns und der Achtsamkeit. Unter Vermittlung von Grundtechniken des Pranayama (Atemübungen) werden zudem Entspannungstechniken mit meditativen Ansätzen vermittelt.

**Kurs 1**  
9. Jan – 27. März 23 (12x)  
132 Euro\*  
Kurs 2311114

**Kurs 2**  
17. April – 19. Juni 23 (8x)  
88 Euro\*  
Kurs 2321114

**Hatha Yoga**

Fortgeschrittene

**Montags, 18:35 – 20:05 Uhr**

Thomas Krebs

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

**Kurs 1**  
9. Jan – 27. März 23 (12x)  
108 Euro\*  
Kurs 2311115

**Kurs 2**  
17. April – 19. Juni 23 (8x)  
72 Euro\*  
Kurs 2321115

**Hatha Yoga****Montags, 18:25 – 19:55**

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!

**Kurs 1**  
9. Jan – 13. März 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311117

**Kurs 2**  
20. März – 19. Juni 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2321117

**Yoga Flow Basic**

Prävention

Von der Krankenkasse bezuschusst!

**Montags, 19 – 20:30 Uhr**

Birgit Lübeck

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

**Fitnessmix**

**Kurs 1**  
9. Jan – 13. März 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2311118

**Kurs 2**  
20. März – 5. Juni 23 (9x)  
50 Euro\*  
Kurs 2321118

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!

**Montags, 19:15 – 20:15 Uhr**

Sabine El Chehimi

**Hatha Yoga**

**Kurs 1**  
9. Jan – 27. März 23 (12x)  
108 Euro\*  
Kurs 2311119

**Kurs 2**  
17. April – 19. Juni 23 (8x)  
72 Euro\*  
Kurs 2321119

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

**Montags, 20:05 – 21:35 Uhr**

Sandra Cech

**Tai Ji Quan**

**Kurs 1**  
9. Jan – 27. März 23 (12x)  
98,50 Euro\*  
Kurs 2311120

**Kurs 2**  
17. April – 19. Juni 23 (8x)  
72 Euro\*  
Kurs 2321120

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

**Montags, 20:10 – 21:40 Uhr**

Meister Long Jun

**Faszientraining mit Kleingeräten**

**Kurs 1**  
9. Jan – 13. März 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2311121

**Kurs 2**  
20. März – 5. Juni 23 (9x)  
50 Euro\*  
Kurs 2321121

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!

**Montags, 20:20 – 21:20 Uhr**

Sabine El Chehimi

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

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 1**  
9. Jan – 13. März 23 (10x)  
37 Euro\*  
Kurs 2311122

**Kurs 2**  
20. März – 19. Juni 23 (10x)  
37 Euro\*  
Kurs 2321122

**Good Night Yoga**  
online

**Montags, 20:45 – 21:15 Uhr**

Birgit Lübeck

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

**Gymnastik für Frauen 60 +**

**Kurs 1**  
10. Jan – 14. März 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2311205

Dienstags, 09 – 10 Uhr

Sabine El Chehimi

**Kurs 2**  
21. März – 6. Juni 23 (11x)  
60,50 Euro\*  
Kurs 2321205

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!

**Yoga 60 +**

Sanftes Yoga - am Stuhl ausgeführt

Mit Vorkenntnissen

Dienstags, 09 – 10 Uhr

Regina Kalus

**Kurs 1**  
17. Jan – 4. April 23 (12x)  
72 Euro\*  
Kurs 2311206

**Kurs 2**  
18. April – 27. Juni 23 (10x)  
60 Euro\*  
Kurs 2321206

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!

**NEU Yoga zur Stärkung der Körpermitte**

Für Frauen und Babys ab der 8. Lebenswoche

Dienstags, 10 – 11 Uhr

Team Thiele

**Kurs 1**  
17. Jan – 21. März 23 (10x)  
67 Euro\*  
Kurs 2311201

**Kurs 2**  
18. April – 20. Juni 23 (10x)  
67 Euro\*  
Kurs 2321201

Hier stärken Frauen nach der Entbindung ihre Körpermitte, besonders Beckenboden u. Bauchmuskulatur. Mit gezielten Atemübungen mit Bewegung kommen sie dabei innerlich zur Ruhe. In dem fordernden u. entspannenden Ganzkörpertraining finden Sie so wieder zu körperlicher u. seelischer Stabilität. In der liebevollen Atmosphäre des Kurses sind die Babys u. ihre Bedürfnisse dabei herzlich willkommen: Entspannung für Mutter und Kind!

**Mobilitätstraining / Sturzprophylaxe**

Fortgeschrittene

Dienstags, 10:15 – 11:15 Uhr

Regina Kalus

**Kurs 1**  
17. Jan – 4. April 23 (12x)  
72 Euro\*  
Kurs 2311207

**Kurs 2**  
18. April – 27. Juni 23 (10x)  
60 Euro\*  
Kurs 2321207

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.

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 1**  
10. Jan – 14. März 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2311208

**Kurs 2**  
21. März – 6. Juni 23 (11x)  
61 Euro\*  
Kurs 2321208

**Faszientraining mit Kleingeräten**

Dienstags, 10:15 – 11:15 Uhr

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.

**Kurs 1**  
10. Jan – 21. März 23 (10x)  
90 Euro\*  
Kurs 2311212

**Kurs 2**  
18. April – 13. Juni 23 (8x)  
72 Euro\*  
Kurs 2321212

**Sanftes Yoga**

Dienstags, 17:30 – 19 Uhr

Angrit Aumann

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

**Kurs 1**  
10. Jan – 14. März 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311214

**Kurs 2**  
21. März – 20. Juni 23 (12x)  
132 Euro\*  
Kurs 2321214

**Yoga Flow Basic\***

Prävention

Von der Krankenkasse bezuschusst!

Dienstags, 17:45 – 19:15 Uhr

Birgit Lübeck

Meditationslehrerin Annette Huckebrink lädt ihre Kursteilnehmer\*innen ein, einfach zu meditieren\*: einfach zu sitzen, einfach da zu sein, einfach zu atmen, einfach zu meditieren. Ohne Hokuspokus, ohne Anstrengung, ohne Leistungsdruck.

2. Mai – 13. Juni 23 (7x)  
47 Euro\*  
Kurs 2321215

**NEU Einfach meditieren**

Dienstags, 18 – 19 Uhr

Annette Huckebrink

**STRONG by Zumba™**

Hochintensives Intervalltraining

**Kurs 1**10. Jan – 14. März 23 (10x)  
67 Euro\*  
Kurs 2311217**Dienstags, 18:45 – 19:45 Uhr****Kurs 2**21. März – 06. Juni 23 (10x)  
67 Euro\*  
Kurs 2321217

Anika Nowak

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.

**Yoga für den Rücken****Kurs 1**10. Jan – 21. März 23 (10x)  
90 Euro\*  
Kurs 2311218**Dienstags, 19:10 – 20:40 Uhr****Kurs 2**18. April – 13. Juni 23  
8  
72 Euro\* 

Angrit Aumann

Kurs 2321218  
Erleben Sie, was Rücken, Schultern u. Nacken wirklich guttut: Angeboten werden Übungen zum Aufrichten, Kräftigen u. Dehnen, außerdem Übungen für die Atmung u. die Entspannung. Es wird eine einfache Entspannungsmeditation vermittelt, die zu mehr Ruhe u. Gelassenheit führt. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich.

**Indian Balance****Kurs 1**10. Jan – 28. März 23 (10x)  
75,50 Euro\*  
Kurs 2311220**Dienstags, 19:30 – 20:45 Uhr****Kurs 2**4. April – 20. Juni 23 (10x)  
75,50 Euro\*  
Kurs 2321220

Bernd Burchert

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.

**Zumba® Toning**

Muskeltraining mit den Zumba® Toning Sticks

**Kurs 1**10. Jan – 14. März 23 (10x)  
67 Euro\*  
Kurs 2311221**Dienstags, 20 – 21 Uhr****Kurs 2**21. März – 06. Juni 23 (10x)  
67 Euro\*  
Kurs 2321221

Anika Nowak

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.

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

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

laufend  
kostenlos

2000052

**REHA Sport**

Nur mit ärztlicher Verordnung!

**Mittwochs, 09 – 09:45 Uhr**

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! Die sanften Dehn- und Streckübungen werden dabei am und mit dem Stuhl ausgeführt  
**Termine, immer montags und mittwoch**

**Kurs 1**16. Jan – 8. Feb 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2311101**Kurs 2**20. Feb – 15. März 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2311102**Kurs 3**8. Mai – 12. Juni 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2321101**Yoga 60 +**

Sanftes Yoga - am Stuhl ausgeführt

Für Anfänger\*innen

**Mittwochs, 09 – 10 Uhr**

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!

laufend  
kostenlos

2000053

**REHA Sport**

Nur mit ärztlicher Verordnung!

**Mittwochs, 10 – 10:45 Uhr**

Isolde Schröder

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

**Sturzprophylaxe 60+**

Anfänger\*innen

**Kurs 1**  
18. Jan – 8. März 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2311306

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

Mittwochs, 10:15 – 11:15 Uhr

Regina Kalus

**Kurs 2**  
26. April – 14. Juni 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2321306

**REHA Sport**

Nur mit ärztlicher Verordnung!

laufend kostenlos

2000054

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

Mittwochs, 17:10 – 17:55 Uhr

Sabine El Chehimi

**NEU Zumba Gold Toning®**

Moderates Zumba-Toning-Training

**Kurs 1**  
11. Jan – 29. März 23 (10x)  
56 Euro\*  
Kurs 2311320

In diesem Workout, werden die schwungvollen Rhythmen des Zumba Gold mit den „Zumba Toning Sticks“ zu einem kräftigenden und effektiven Ganzkörpertraining kombiniert. Mit dem Training mit den leichtgewichtigen „Toning Sticks“ verbessern sich außerdem die Kondition und das Rhythmusgefühl. Zumba Gold wurde speziell für aktiver, ältere Menschen und Zumba-Anfänger\*innen entwickelt.

Mittwochs, 19:05 – 19:55 Uhr

Tanja Söllner

**Kurs 2**  
19. April – 21. Juni 23 (10x)  
56 Euro\*  
Kurs 2321320

**Pilates**

**Kurs 1**  
11. Jan – 15. März 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2311312

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.

Mittwochs, 18:05 – 19:05 Uhr

Sabine El Chehimi

**Kurs 2**  
22. März – 7. Juni 23 (11x)  
61 Euro\*  
Kurs 2321312

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

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

**Kurs 1**  
11. Jan – 29. März 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2311313

**Kurs 2**  
19. April – 14. Juni 23 (9x)  
49,90 Euro\*  
Kurs 2321313

**Yogilates**

Mittwochs, 18 – 19 Uhr

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).

**Kurs 1**  
18. Jan – 22. März 23 (10x)  
67 Euro\*  
Kurs 2311314

**Kurs 2**  
5. April – 14. Juni 23 (8x)  
54 Euro\*  
Kurs 2321314

**Progressive Muskelrelaxation**

Für Fortgeschrittene

Mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr

Daniela Bertram

Qi Gong kommt aus dem Chinesischen u ist intensives Arbeiten mit dem Atem. Übungen in Meditation u Bewegung ermöglichen den Übenden, selbstpflegende, natürliche Kräfte zu regulieren. Themen des Kurses sind: Atemrhythmus, Stärkung des Immunsystems, Regulierung des Blutdrucks, Öffnen der Meridiane, kontrolliertes Lenken des Qi, Anregung der inneren Organe; Verbesserung der Gewebestruktur, Erhöhung der Knochendichte.

**Kurs 1**  
11. Jan – 29. März 23 (12x)  
98,50 Euro\*  
Kurs 2311316

**Kurs 2**  
19. April – 21. Juni 23 (10x)  
90 Euro\*  
Kurs 2321316

**NEU Qi Gong**

Mittwochs, 19 – 20:30 Uhr

Meister Long Jun

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 1**  
1. Feb – 22. März 23 (8x)  
74 Euro\*  
Kurs 2311317

**Kurs 2**  
5. April – 14. Juni 23 (8x)  
74 Euro\*  
Kurs 2321317

**Progr. Muskelrelaxation**

Präventionsangebot  
Für Anfänger\*innen  
Von der Krankenkasse  
bezuschusst!

Mittwochs, 19:30 – 20:45 Uhr

Daniela Bertram

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

<b>BOP</b> Bauch - Oberschenkel - Po	<b>Kurs 1</b> 11. Jan – 15. März 23 (10x) 55 Euro* Kurs 2311318	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!
<b>Mittwochs, 19:15 – 20:15 Uhr</b>  Sabine El Chehimi	<b>Kurs 2</b> 22. März – 7. Juni 23 (11x) 61 Euro* Kurs 2321318	

<b>NEU POUND®</b> Ein rockiges Workout mit Drumsticks!	<b>Kurs 1</b> 11. Jan – 29. März 23 (10x) 67 Euro* Kurs 2311321	POUND® ist ein Cardio-, Konditions- u. Krafttraining zu rockiger Musik. Es verbessert Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit u. Konzentration. Mit speziellen, leichtgewichtigen Schlagstöcken wird Trommeln in Training verwandelt! POUND® ist für alle Fitnesslevel, aber nicht für Menschen mit Knieproblemem geeignet.
<b>Mittwochs, 20 – 21 Uhr</b>  Tanja Söllner	<b>Kurs 2</b> 19. April – 21. Juni 23 (10x) 67 Euro* Kurs 2321321	

<b>BioGym™</b> dynamic workout technology	<b>Kurs 1</b> 11. Jan – 15. März 23 (10x) 55 Euro* Kurs 2311319	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. Die Gelenkbelastung wird durch die spezielle Technologie des Trainingsgerätes minimiert. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!
<b>Mittwochs, 20:20 – 21:20 Uhr</b>  Sabine El Chehimi	<b>Kurs 2</b> 22. März – 7. Juni 23 (11x) 61 Euro* Kurs 2321319	

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!	<b>Kurs 1</b> 12. Jan – 16. März 23 (10x) 55 Euro* Kurs 2311400	<b>Gymnastik für Frauen 60 +</b>  <b>Donnerstags, 09 – 10 Uhr</b>  Sabine El Chehimi
	<b>Kurs 2</b> 23. März – 1. Juni 23 (9x) 50 Euro* Kurs 2321400	

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.	<b>Kurs 1</b> 12. Jan – 16. März 23 (10x) 82 Euro* Kurs 2311401	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>   <b>Donnerstags, 09 – 10:30 Uhr</b>  Isolde Schröder
	<b>Kurs 2</b> 23. März – 15. Juni 23 (9x) 74 Euro* Kurs 2321401	

Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs!	<b>Kurs 1</b> 12. Jan – 16. März 23 (10x) 110 Euro* Kurs 2311402	<b>NEU Hatha Yoga/ Faszien-Yoga*</b>  Prävention Von der Krankenkasse bezuschusst!  <b>Donnerstags, 09:30 – 11 Uhr</b>  Birgit Lübeck
	<b>Kurs 2</b> 23. März – 22. Juni 23 (10x) 110 Euro* Kurs 2321402	

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.	<b>Kurs 1</b> 12. Jan – 16. März 23 (10x) 55 Euro* Kurs 2311403	<b>NEU Mobilität &amp; Rehabilitation</b>   <b>Donnerstags, 10:45 – 11:45 Uhr</b>  Isolde Schröder
	<b>Kurs 2</b> 23. März – 15. Juni 23 (9x) 49,50 Euro* Kurs 2321403	

**Power Fit!**

Power-Programm für Herz-Kreislauf und Kraft-Ausdauer

**Kurs 1**

12. Jan – 30. März 23 (12x)  
99 Euro\*  
Kurs 2311404

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**

**Kurs 2**

20. April – 15. Juni 23 (7x)  
58 Euro\*  
Kurs 2321404

Birgit Thutwol

**NEU Pilates STRONG****Kurs 1**

12. Jan – 30. März 23 (12x)  
66 Euro\*  
Kurs 2311405

Bei diesem anspruchsvollen Ganzkörpertraining wird besonders die Tiefenmuskulatur gezielt angesprochen. Die Übungen bauen aufeinander auf und kräftigen die untere Rücken- und Bauchmuskulatur. Zudem wird die Flexibilität des Körpers gefördert. Auf die Teilnehmer\*innen wartet zum Ende jeder Stunde eine wohltuende Entspannungsphase.

**Donnerstags, 18 – 19 Uhr**

**Kurs 2**

20. April – 15. Juni 23 (7x)  
38,50 Euro\*  
Kurs 2321405

Elzbieta Czajka

**Hatha Yoga****Kurs 1**

12. Jan – 30. März 23 (12x)  
108 Euro\*  
Kurs 2311406

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

**Donnerstags, 18 – 19:30 Uhr**

**Kurs 2**

20. April – 15. Juni 23 (7x)  
63 Euro\*  
Kurs 2321406

Sandra Cech

**NEU HIIT**

30 Minuten hochintensives Intervalltraining

**Kurs 1**

12. Jan - 31. März 23 (12x)  
36,50 Euro\*  
Kurs 2311408

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. HIIT kombiniert Ausdauertraining, Krafttraining und Schnelligkeit.

**Donnerstags, 19:15 -19:45 Uhr**

**Kurs 2**

20. April - 15. Juni 23 (7x)  
21,50 Euro  
Kurs 2321408

Elzbieta Czajka

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

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

**Kurs 1**

12. Jan - 30. März 2023 (12x)  
108 Euro\*  
Kurs 2311407

**Hatha Yoga**

**Donnerstags, 18:25 - 19:55 Uhr**

**Kurs 2**

20. April - 15. Juni 2023 (7x)  
63 Euro\*  
Kurs 2321407

Dr. Kerstin Hennies

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

**Kurs 1**

12. Jan - 30. März 2023 (12x)  
108 Euro\*  
Kurs 2311413

**Hatha Yoga**

**Donnerstags, 20:05 - 21:35 Uhr**

**Kurs 2**

20. April - 15. Juni 2023 (7x)  
63 Euro\*  
Kurs 2321413

Sandra Cech

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

**Hatha Yoga**

Prävention | hybrid  
Von der Krankenkasse  
bezuschusst!

**Freitags, 09 – 10:20 Uhr**

Team Thiele

**Kurs**

13. Jan – 17. März 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311500

**Kurs online**

13. Jan – 17. März 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311500A (online)

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

**Hatha Yoga**

Prävention | hybrid  
Von der Krankenkasse  
bezuschusst!

**Freitags, 09 – 10:20 Uhr**

Team Thiele

**Kurs**

24. März – 2. Juni 23 (8x)  
88 Euro\*  
Kurs 2321500

**Kurs online**

24. März – 2. Juni 23 (8x)  
88 Euro\*  
Kurs 2321500A (online)

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

**Pilates****Freitags, 09 – 10 Uhr**

Sabine El Chehimi

**Kurs 1**

13. Jan – 17. März 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2311501

**Kurs 2**

24. März – 9. Juni 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2321501

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!

**REHA Sport**

Nur mit ärztlicher Verordnung!

**Freitags, 09:30 – 10:15 Uhr**

Isolde Schröder

laufend  
kostenlos

2000055

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

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!

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

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

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

**Kurs 1**

13. Jan – 17. März 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2311502

**Kurs 2**

24. März – 9. Juni 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2321502

**Kurs 1**

13. Jan – 17. März 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311503

**Kurs online**

13. Jan – 17. März 23 (10x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311503A (online)

**Kurs 2**

24. März – 2. Juni 23 (8x)  
88 Euro\*  
Kurs 2321503

**Kurs online**

24. März – 2. Juni 23 (8x)  
88 Euro\*  
Kurs 2321503A (online)

laufend  
kostenlos

2000056

**Pilates****Freitags, 10:15 – 11:15 Uhr**

Sabine El Chehimi

**Hatha Yoga**

Prävention | hybrid  
Von der Krankenkasse  
bezuschusst!

**Freitags, 10:30 – 11:50 Uhr**

Team Thiele

**Hatha Yoga**

Prävention | hybrid  
Von der Krankenkasse  
bezuschusst!

**Freitags, 10:30 – 11:50 Uhr**

Team Thiele

**REHA Sport**

Nur mit ärztlicher Verordnung!

**Freitags, 10:30 – 11:15 Uhr**

Isolde Schröder



**REHA Sport**

Nur mit ärztlicher Verordnung!

laufend  
kostenlos

2000057

Freitags, 11:30 – 12:15 Uhr

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!

**REHA Sport**

Nur mit ärztlicher Verordnung!

laufend  
kostenlos

2000058

Freitags, 12:30 – 13:15 Uhr

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!

**NEU Schwangerschafts-yoga**21. April – 16. Juni 23 (8x)  
59 Euro\*  
Kurs 2321504

Freitags, 17:30 – 18:30 Uhr

Mentina Udo

Der Kurs ist für Frauen in allen Trimestern der Schwangerschaft geeignet.

Hier finden Frauen Raum u Zeit die Veränderungen dieser besonderen Lebensphase zu genießen. Ausgewählte Körperübungen sorgen dafür, dass sie stark u beweglich bleiben, den wachsenden Babybauch sicher tragen können u ihren Rücken u die Gelenke entlasten. Atemtraining, Körpertraining, Tiefenentspannung u Meditation helfen dabei Schwangerschaftsbeschwerden zu mindern. Halten Sie ggf. Rücksprache mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin.

**Zumba®**

Das Original Tanz-Fitness-Programm

Kurs 1  
13. Jan – 17.03.2023 (10x)  
73,50 Euro\*  
Kurs 2311505

Freitags, 18:15 – 19:15 Uhr

Anika Nowak

Kurs 2  
24. März – 09.06.2023(10x)  
73,50 Euro\*  
Kurs 2321505

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.

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 1  
7. Jan – 1. April 23 (12x)  
110 Euro\*  
Kurs 2311600Kurs 2  
22. April – 17. Juni 23 (9x)  
90 Euro\*  
Kurs 2321600

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil. Die einzelnen Positionen werden im Liegen oder Sitzen durchgeführt und einige Minuten gehalten. Lerne loszulassen, abzugeben und alles mal ganz langsam anzugehen. Die Belohnung: Neue Vitalität, Frische und ein ganz besonderes Yogaeerlebnis.

8. April – 15. April 23 (2x)  
16 Euro\*  
Kurs 2311601

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

Kurs 1  
18. Feb – 25. März 23 (6x)  
36 Euro\*  
Kurs 2311602Kurs 2  
22. April – 10. Juni 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2321602

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

Kurs 1  
18. Feb – 25. März 23 (6x)  
36 Euro\*  
Kurs 2311603Kurs 2  
22. April – 10. Juni 23 (8x)  
48 Euro\*  
Kurs 2321603**Vinyasa-Yoga**

Samstag, 09:30 – 11 Uhr

Carolin Neuhaus

**NEU Yin Yoga & Meditation**

Schnupperkurs

Samstag, 09:30 – 10:30 Uhr

Carolin Neuhaus

**NEU Yogilates**

Samstag, 11 – 12 Uhr

Elzbieta Czajka

**NEU BarreFit**

Samstag, 12:30 – 13:30 Uhr

Elzbieta Czajka

**NEU Yoga & laufen**  
Workshop

Kurs 2311604

Unser neues Angebot ab Ostern.  
Aktuelle Infos folgen bald!

Thomas Krebs

**NEU Beckenboden Yoga**  
Workshop14. Jan 23  
36 Euro\*  
Kurs 2311800 (1x)

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 (Gebärmutter senkung, Inkontinenz) beheben möchten.

Samstag, 15 – 18 Uhr

Monika Lünemann

**Wandern für Körper,  
Geist und Seele**  
Seele & BewegungManfred Plieske  
22. Jan 23  
18 Euro\*  
Kurs 2311801 (1x)

Spüren Sie mit dem Wald-Gesundheits-Scout und Entspannungstrainer M. Plieske die Impulse der Natur. Folgen Sie ihm auf schmalen Pfaden und kommen Sie bei sich selbst an! Die Natur inspiriert uns, hier finden wir Antworten auf drängende Lebensfragen und lassen den Ballast (des Alltags) los. Länge der Wanderung: ca. 4km. Bitte festes Schuhwerk anziehen

Sonntag, 10 – 13 Uhr

outdoor:  
Freischütz / Kletterwald,  
Schwerte**NEU Beckenboden Yoga**  
Workshop28. Jan 23  
36 Euro\*  
Kurs 2311802 (1x)

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 (Gebärmutter senkung, Inkontinenz) beheben möchten.

Samstag, 10 – 13 Uhr

Monika Lünemann

Spüren Sie mit dem Wald-Gesundheits-Scout und Entspannungstrainer M. Plieske die Impulse der Natur. Folgen Sie ihm auf schmalen Pfaden und kommen Sie bei sich selbst an! Die Natur inspiriert uns, hier finden wir Antworten auf drängende Lebensfragen und lassen den Ballast (des Alltags) los. Länge der Wanderung: ca. 4km. Bitte festes Schuhwerk anziehen

11. Feb 23  
18 Euro\*  
Kurs 2311804 (1x)**Die Freude an den  
kleinen Dingen**  
Seele & Bewegung

Samstag, 10 – 13 Uhr

Manfred Plieske

outdoor:  
Niederhofer Holz,  
Dortmund-Höchst

Spüren Sie mit dem Wald-Gesundheits-Scout und Entspannungstrainer M. Plieske die Impulse der Natur. Folgen Sie ihm auf schmalen Pfaden und kommen Sie bei sich selbst an! Die Natur inspiriert uns, hier finden wir Antworten auf drängende Lebensfragen und lassen den Ballast (des Alltags) los. Länge der Wanderung: ca. 4km. Bitte festes Schuhwerk anziehen

26. März 23  
18 Euro\*  
Kurs 2311811 (1x)**Die Bäume erwachen  
aus dem Winterschlaf**  
Seele & Bewegung

Samstag, 10 – 13 Uhr

Manfred Plieske

outdoor:  
Naturschutzgebiet,  
Dortmund-Süd

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 (Gebärmutter senkung, Inkontinenz) beheben möchten.

22. April 23  
36 Euro\*  
Kurs 2321800 (1x)**NEU Beckenboden Yoga**  
Workshop

Samstag, 10 – 13 Uhr

Monika Lünemann

Der in der Körpermitte

Spüren Sie mit dem Wald-Gesundheits-Scout und Entspannungstrainer M. Plieske die Impulse der Natur. Folgen Sie ihm auf schmalen Pfaden und kommen Sie bei sich selbst an! Die Natur inspiriert uns, hier finden wir Antworten auf drängende Lebensfragen und lassen den Ballast (des Alltags) los. Länge der Wanderung: ca. 4km. Bitte festes Schuhwerk anziehen

22. April 23  
18 Euro\*  
Kurs 2321801 (1x)**Im Hier und Jetzt sein**  
Seele & Bewegung

Samstag, 09:30 – 12:30 Uhr

Manfred Plieske

outdoor:  
Hohensyburg

<p><b>NEU Beckenboden Yoga</b> </p> <p>Workshop</p> <p><b>Samstag, 15 – 18 Uhr</b></p> <p>Monika Lünemann</p>	<p>6. Mai 23 36 Euro* Kurs 2321804</p> <p>(1x)</p>	<p>Der in der Körpermitte gelagerte 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 (Gebärmutter-senkung, Inkontinenz) beheben möchten.</p>
<p><b>Offene Sinne wie die Wildkatze</b></p> <p>Seele &amp; Bewegung</p> <p><b>Sonntag, 10 – 13 Uhr</b></p> <p>Manfred Plieske</p>	<p>21. Mai 23 18 Euro* Kurs 2321805</p> <p>(1x)</p> <p><b>outdoor:</b> Aplerbecker Wald / Stadion</p>	<p>Spüren Sie mit dem Wald-Gesundheits-Scout und Entspannungstrainer M. Plieske die Impulse der Natur. Folgen Sie ihm auf schmalen Pfaden und kommen Sie bei sich selbst an! Die Natur inspiriert uns, hier finden wir Antworten auf drängende Lebensfragen und lassen den Ballast (des Alltags) los. Länge der Wanderung: ca. 4km. Bitte festes Schuhwerk anziehen</p>
<p><b>Vom Moos liebkost</b></p> <p>Seele &amp; Bewegung</p> <p><b>Sonntag, 10 – 13 Uhr</b></p> <p>Manfred Plieske</p>	<p>18. Juni 23 18 Euro* Kurs 2321806</p> <p>(1x)</p> <p><b>outdoor:</b> Naturschutzgebiet Ebberg, Schwerte</p>	<p>Spüren Sie mit dem Wald-Gesundheits-Scout und Entspannungstrainer M. Plieske die Impulse der Natur. Folgen Sie ihm auf schmalen Pfaden und kommen Sie bei sich selbst an! Die Natur inspiriert uns, hier finden wir Antworten auf drängende Lebensfragen und lassen den Ballast (des Alltags) los. Länge der Wanderung: ca. 4km. Bitte festes Schuhwerk anziehen</p>

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

**Malerei**Anfänger\*innen u.  
Fortgeschrittene**Kurs 1**9. Jan – 27.3.23 (10x)  
123 Euro\*  
Kurs 2311116

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.

**Montags, 18:30 – 20:45 Uhr****Kurs 2**17. April – 19. Juni 23 (8x)  
98,50 Euro\*  
Kurs 2321116

Era Freidzon

**Chor**laufend  
72 € pro Quartal  
2023CHOR

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!

**Montags, 10 – 11:30 Uhr**

Molly Mischnat

**Orientalischer Tanz**

Basic II (Niveau A+)

**Kurs 1**24. Jan – 4. April 23 (11x)  
81 Euro\*  
Kurs 2311213

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- &amp; Gesäßmuskulatur. Erlebt mit uns die weibliche Ausdruckskraft des Orientalischen Tanzes.

**Montags, 17:50 – 18:50 Uhr****Kurs 2**18. April – 20. Juni 23 (10x)  
73,50 Euro\*  
Kurs 2321213

Andrea Strehle

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 1**10. Jan – 28.3.23 (12x)  
66 Euro\*  
Kurs 2311216**Ballett und Tanz**Für Anfänger\*innen  
mit Vorkenntnissen**Kurs 2**18. April – 20. Juni 23 (10x)  
55 Euro\*  
Kurs 2321216**Dienstags, 18 – 19 Uhr**

Irina Gubernik

Bachata ist ein romantischer, variationsreicher Tanz mit Ursprung in der Dominikanischen Republik. In diesem Grundkurs trainieren Bachata Eingsteiger\*innen die Basics der Bachata. Erste Schritte, Bewegungen, Drehungen u Figuren bilden Schwerpunkte in diesem Kurs.

24. Jan – 4. April 23 (11x)  
101 Euro\*  
Kurs 2311219**NEU Bachata Basico I**

Grundkurs

**Dienstags, 19:15 – 20:30 Uhr**

Andrea Strehle

In diesem Kurs wird neben dem perfekten Hüftschwung vor allem am Zusammenspiel der Bewegungen im Paartanz sowie dem Führen und Folgen gefeilt. Eure Haltung und die Wahrnehmung eures Körperschwerpunktes wird im Detail geschult, eure Drehungen werden perfektioniert. Freut euch auf spannende Figuren gewürzt mit einer Prise Lady &amp; Men Styling.

18. April – 20. Juni 23 (10x)  
92 Euro\*  
Kurs 2321219**Bachata Basico II (A/A+)****Dienstags, 19:15 – 20:30 Uhr**

Andrea Strehle

**NEU Salsa Basico I**

Für Anfänger\*innen

 25. Jan – 29. März 23 (10x)  
73,50 Euro\*  
Kurs 2311311

Mittwochs, 18 – 19 Uhr

Birgit Gahmann

Eine Anmeldung ist auch ohne Tanzpartner\*in möglich.

Dieser Kurs lädt ein, das Tanzgefühl der Salsa und des Merengue und ihre Bewegungsmuster zu erleben. Basisschritte und Bewegungen sowie das Führen und Folgen im Paartanz werden erlernt und geübt. Rhythmusübungen runden den Einstieg ab. Angestrebte Figuren: Arriba, Abacho, Pa-saela, Exibila, Enchufa, die le gue no oder Guapea. Neben dem Erlernen der Technik steht hier der Spaß an der gemeinsamen Bewegung im Fokus.

**Salsa Basico II (A+)**

Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

 19. April – 21. Juni 23 (8x)  
88,50 Euro\*  
Kurs 2321311

Mittwochs, 17:30 – 19 Uhr

Birgit Gahmann

Privatstunden zum Quereinstieg können abgesprochen werden.

In diesem Kurs trainiert ihr aufbauende Tanztechniken der Salsa Cubana auf der Basis eurer Grundkenntnisse. Lernt neue Moves und Paartanzfiguren, dazu gibt es Musik- und Rhythmuskunde, Footwork- und Isolationsübungen. Dieser Kurs baut auf den Salsa Einsteiger Kurs auf und ist ebenfalls geeignet für Quereinsteiger nach einem Workshop oder mit Grundkenntnissen aus anderen Salsa Kursen.

**Nähatelier**

Mit Vorkenntnissen

 **Kurs 1**  
11. Jan – 29. März 23 (10x)  
109,50 Euro\*  
Kurs 2311315

Mittwochs, 19 – 21 Uhr

Sandra Ricke-Thomas

**Kurs 2**  
19. April – 21. Juni 23 (10x)  
109,50 Euro\*  
Kurs 2321115

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!

den 1920er Jahren: Lindy Hop, der kleine Bruder vom Charleston, ist der wohl populärste Swing-Tanz, er wird klassischerweise zu zweit getanzt: Jede\*r mit jeder/jedem! In diesem Kurs könnt ihr eure Grundkenntnisse festigen und erweitern! Lindy Hop ist pure Freude an Bewegung u eine gute Portion Improvisation! Eine Anmeldung ist solo oder paarweise möglich.

**Kurs 1**  
16. Feb – 23. März 23 (6x)  
36 Euro\*  
Kurs 2311409

**Kurs 2**  
20. April – 1. Juni 23 (6x)  
36 Euro\*  
Kurs 2321409 Tanzen wie in

In diesem Kurs werden intensiv die Basis- und aufbauenden Tanztechniken der kubanischen Salsa traoniert. Freut euch auf tolle Kombinationen u auf Vacilala, Sombrero & Setenta. In der Rueda de Casino“ werden neue u bekannte Figurenkombinationen im Kreis u mit Paarwechsel durch stetige Wiederholung gefestigt. Abhängig von Kurslänge u individuellen Gegebenheiten können die Kursinhalte variabel sein.

**Kurs 1**  
26. Jan – 6. April 23 (11x)  
121 Euro\*  
Kurs 2311414

**Kurs 2**  
20. April – 22. Juni 23 (8x)  
88 Euro\*  
Kurs 2321414

**NEU LindyHop  
“Little Bea“**

Für Anfänger\*innen

Donnerstags, 19:15 – 20:15 Uhr

Marzia Guntermann

**Salsa Cubana I**

Niveau M\_ mit Vorkenntnissen

Donnerstags, 20:30 – 22 Uhr

Andrea Strehle

**Nähmaschinenführerschein**

Crashkurs

3. Feb – 17. Feb 23  
33 Euro\*  
Kurs 2311506

(3x)

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

Sandra Ricke-Thomas

**NEU Reißverschluss, Knopfloch & Co.**

Nähmaschinenkurs zur Vertiefung von Grundkenntnissen

3. März – 17. März 23  
33 Euro\*  
Kurs 2311507

(3x)

Ist das Einfädeln des Garns keine Herausforderung mehr, können sich die Teilnehmer\*innen hier anhand kleiner Projekte (Kissen / Taschen) Fertigkeiten an Innenfutter, Reißverschlüssen u. Knopflocher versuchen. Bitte eine Nähmaschine mitbringen!

Freitags, 18:30 – 20:30 Uhr

Sandra Ricke-Thomas

**Nähmaschinenführerschein**

Crashkurs für Eltern und Kinder ab 7 Jahren

21. April – 5. Mai 23  
33 Euro\*  
Kurs 2321506

(3x)

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine eigene Nähmaschine mit.

Hier lernen Kinder zusammen mit einem Elternteil die Grundlagen des Nähens – vom Einfädeln u. Versäubern bis zur Steppnaht. Es werden kleinere u. größere Nähprojekte vorgestellt, die umgesetzt werden können: Leseherzen, Utensilos, Loops, Federmäppchen, Beutel oder Kuschelkissen. Materialien für die 1. Stunde werden gestellt, Material für das eigenen Projekt muss dann selbst gekauft werden.

Freitags, 16:30 – 18:30 Uhr

Sandra Ricke-Thomas

**NEU Reißverschluss, Knopfloch & Co.**

Nähmaschinenkurs zur Vertiefung von Grundkenntnissen

26. Mai – 9. Juni 23  
33 Euro\*  
Kurs 2321507

(3x)

Ist das Einfädeln des Garns keine Herausforderung mehr, können sich die Teilnehmer\*innen hier anhand kleiner Projekte (Kissen / Taschen) Fertigkeiten an Innenfutter, Reißverschlüssen u. Knopflocher versuchen. Bitte eine Nähmaschine mitbringen!

Freitags, 18:30 – 20:30 Uhr

Sandra Ricke-Thomas

Mit dem iPad Pro können Sie mobil kreativ sein, - mit der ProCreate App zeichnen und visualisieren Sie mit einfachen Mitteln unglaubliche Bilder u. lernen das Gestalten in verschiedenen Ebenen, das Einrichten und die Nutzung von Pinseln, Zeichenhilfen und Farbpaletten sowie das Einfügen von Texten, Fotos und anderen (Bild)Elementen. Hier können Sie Ihre Ideen in Bilder umsetzen und die unendlichen Möglichkeiten der digitalen Malerei für sich entdecken.

05. Feb 2023  
84 Euro\*  
Kurs 2311803

(1x)

Voraussetzungen für die Teilnahme: iPad Pro inkl. Apple Pencil und die ProCreate App.

**NEU Digitales Visualisieren & Zeichnen am iPad mit ProCreate**

Einsteigerkurs für iPad-User\*innen

Sonntag, 9 – 16 Uhr

David Goebel

Falls vorhanden bitte mitbringen: Bleistifte, Papier mind 170 g, Radiergummi, Anspitzer, Wasser, vermalbare Buntstifte mit. 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 umsetzbare Tricks! Mit den Wasser vermalbaren Buntstiften machen Sie erste Schritte zum Aquarell. Weitere Materialien bringt die Dozentin mit!

25. Feb 2023  
44 Euro\*  
Kurs 2311805

(1x)

Ein Kurs für AnfängerInnen und Wiedereinsteiger

**Zeichnen**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Samstag, 10 – 15:30 Uhr

Cornelia Regelsberger

Westafrikanische Rhythmen sind energiegeladener und explosiver. 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.

**Veranstaltungsort: Kulturhaus Neuasseln.**4. März 23  
51 Euro\*  
Kurs 2311806

(1x)

Der Workshop wendet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**Das Feuer der Djembe**

Trommelworkshop

Samstag, 10 – 14:30 Uhr

Michaele Mohr

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

15. März 23  
30 Euro\*  
Kurs 2311807

(1x)

**After Work: Ein Kunstwerk an einem Abend**

Acrylmalerei

Samstag, 18 – 20:30 Uhr

Cornelia Regelsberger

**NEU** Digitales Visualisieren & Zeichnen am iPad mit ProCreate

Einsteigerkurs für iPad-User\*innen

18. März 23  
84 Euro\*  
Kurs 2311808

(1x)

Mit dem iPad Pro können Sie mobil kreativ sein, - mit der ProCreate App zeichnen und visualisieren Sie mit einfachen Mitteln ungläubliche Bilder u. lernen das Gestalten in verschiedenen Ebenen, das Einrichten und die Nutzung von Pinseln, Zeichenhilfen und Farbpaletten sowie das Einfügen von Texten, Fotos und anderen (Bild)Elementen. Hier können Sie Ihre Ideen in Bilder umsetzen und die unendlichen Möglichkeiten der digitalen Malerei für sich entdecken.

**Samstag, 9 – 16 Uhr**

David Goebel

**Collage**

Illustratives und kreatives Collagieren mit Papier und Farbe

18. März 23  
44 Euro\*  
Kurs 2311809

(1x)

In diesem Workshop können ungeübte und/oder Neugierige die Technik der Collage kennen lernen und vielleicht ein neues Hobby für sich entdecken! Für diesen Kunstworkshop mit Motiven von Raupe Nimmersatt bis zu den großen Motiven von Matisse werden benötigt: Prittkleber, Scheren, bitte alte illustrierte/interessante Papiere und weißes Papier,

**Samstag, 10 – 15:30 Uhr**

Cornelia Regelsberger

**Schreibwerkstatt**

Für Anfänger\*innen und Menschen mit ersten Schreiberfahrungen

18. März – 19. März 23 (2x)  
95,50 Euro\*  
Kurs 2311810

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

**Samstag + Sonntag,  
10 – 16 Uhr**

Judith Schäfer

**Die Welt der Cajon**

Trommelworkshop für Anfänger\*innen

22. April 23  
51 Euro\*  
Kurs 2321802

(1x)

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.

**Samstag, 10 – 14:30 Uhr**

Michaele Mohr

**Veranstaltungsort: Kulturhaus Neuasseln.**

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

22. April 23  
44 Euro\*  
Kurs 2321803

(1x)

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**NEU** Sketching

Skizzieren von (Urlaubs-) Eindrücken und Alltagsgegenständen

**Samstag, 10 – 15:30 Uhr**

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: Susanne Grytzka

# ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MEDIEN KURSE & WORKSHOPS



**PC Kurs**  Für Fortgeschrittene


**Kurs 1**  
10. Jan – 28.3.23 (12x)  
98,50 Euro\*  
Kurs 2311204

**Dienstags, 09 – 10:30 Uhr**

**Kurs 2**  
18. April – 20. Juni 23 (10x)  
82 Euro\*  
Kurs 2321204

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.

**PC Kurs**  Für Fortgeschrittene


**Kurs 1**  
10. Jan – 28.3.23 (12x)  
98,50 Euro\*  
Kurs 2311209

**Dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr**

**Kurs 2**  
18. April – 20. Juni 23 (10x)  
82,50 Euro\*  
Kurs 2321209

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.

**Laptop Führerschein**  Für Anfänger\*innen


**Kurs 1**  
11. Jan – 8. Feb 23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2311301

**Mittwochs, 09 – 10:15 Uhr**

**Kurs 2**  
22. Feb – 22. März 23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2311302

Andreas Gottwald

Fachkundige Einweisung in den eigenen Laptop: Inbetriebnahme, grundlegende Funktionen des Betriebssystems, Installation von Updates u. Sicherheitsprogrammen, E-Mail, Internet und soziale Netzwerke richtig und sicher nutzen. Hardware: alle Marken. Betriebssystem: Windows 10 und höher. Bitte Laptop, Kabel u. Betriebsanleitung mitbringen.

**Laptop Führerschein**  Für Anfänger\*innen

**Kurs 3**  
3. Mai – 31. Mai 23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2321302

**09 – 10:15 Uhr**

Andreas Gottwald

Fachkundige Einweisung in den eigenen Laptop: Inbetriebnahme, grundlegende Funktionen des Betriebssystems, Installation von Updates u. Sicherheitsprogrammen, E-Mail, Internet und soziale Netzwerke richtig und sicher nutzen. Hardware: alle Marken. Betriebssystem: Windows 10 und höher. Bitte Laptop, Kabel u. Betriebsanleitung mitbringen.

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

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

**Kurs 1**  
11. Jan – 29. März 23 (12x)  
98,50 Euro\*  
Kurs 2311307

**Kurs 2**  
19. April – 21. Juni 23 (10x)  
82 Euro\*  
Kurs 2321307

**PC Kurs**  Für Fortgeschrittene


**Mittwochs, 10:30 – 12 Uhr**

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

**Kurs 1**  
14. Jan – 11. Feb 23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2311605

**Kurs 2**  
25. Feb - 25. März 23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2311606

**Smartphone & Tablet**  Einführung

**Samstags, 09:30 – 11 Uhr**

Markus van Klev

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

**Kurs 3**  
22. April – 20.5.23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2321605

**Kurs 4**  
3. Juni – 1. Juli 23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2321606

**Smartphone & Tablet**  Einführung


**Samstags, 09:30 – 11 Uhr**

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.

**Kurs 1**  
14. Jan – 11. Feb 23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2311602

**Kurs 2**  
25. Feb - 25. März 23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2311608

**Smartphone & Tablet**  Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

**Samstags, 11:30 – 13 Uhr**

Markus van Klev

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

**Smartphone & Tablet**

Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

**Kurs 3**22. April – 20.5.23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2321607

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.

**Samstags, 11:30 – 13 Uhr****Kurs 4**3. Juni – 1. Juli 23 (5x)  
45 Euro\*  
Kurs 2321608

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

Markus van Klev

**NEU Digitales Visualisieren & Zeichnen am iPad mit ProCreate**

Einsteigerkurs für iPad-User\*innen

05. Feb 2023 (1x)  
84 Euro\*  
Kurs 2311803

Mit dem iPad Pro können Sie mobil kreativ sein, - mit der ProCreate App zeichnen und visualisieren Sie mit einfachen Mitteln unglaubliche Bilder u. lernen das Gestalten in verschiedenen Ebenen, das Einrichten und die Nutzung von Pinseln, Zeichenhilfen und Farbpaletten sowie das Einfügen von Texten, Fotos und anderen (Bild)Elementen. Hier können Sie Ihre Ideen in Bilder umsetzen und die unendlichen Möglichkeiten der digitalen Malerei für sich entdecken. Voraussetzungen für die Teilnahme: iPad Pro inkl. Apple Pencil und die ProCreate App.

**Sonntag, 09 – 16 Uhr**18. März 23 (1x)  
84 Euro\*  
Kurs 2311808

David Goebel

**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

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

Ab 6 Jahre

**Montags/mittwochs**  
Alla Vaysband  
M: 015757459663**Montags/mittwochs/  
donnerstags**  
Dina Barachkova  
Tel.: (0231) 5 68 29 60**Dienstags/freitags**  
Elena Singermann  
Tel.: (0231) 80 31 01**Montags/donnerstags**  
Zinaida Schwarzmann  
Tel.: (0231) 722 11 57**Musik-  
lehrer/in  
gesucht!**  
Gitarre, Cello  
oder andere  
Instrumente.



<p>Kurs 2316610  <b>Akrobatik und Jonglage</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>Spielerisch 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 2316611  <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 2316612  <b>Kreativwerkstatt</b>          Ab 5 Jahre          10 Kinder inkl. Geburtstagskind</p>	<p>Samstag oder Sonntag          15-17 Uhr          100 + Materialkosten          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 2316613  <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 2316614  <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

**Greif mal zu!**

ab 4 Jahre

**Kurs 1**  
23. Jan - 13. März 23 (7x)  
63 Euro\*  
Kurs 2312101

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.

**Montags, 16:30 – 18 Uhr**

Horster/Schmedes

**Kurs 2**  
17. April – 5. Juni 23 (6x)  
54 Euro\*  
Kurs 2322101

**Tänzerische Früherziehung**

ab 4 Jahre

**Kurs 1**  
9. Jan – 27. März 23 (11x)  
51 Euro\*  
Kurs 2312102

In diesem Kurs werden die Kinder an die Grundlagen des klassischen Balletts herangeführt. Dabei werden die Freude an der Bewegung sowie Körperbeherrschung und Körpergefühl gefördert.

**Montags, 14:30 – 15:15 Uhr**

Nicole Hohmeister -Kölling

**Kurs 2**  
17. April – 12. Juni 23 (7x)  
32 Euro\*  
Kurs 2322102

**Tänzerische Früherziehung Ballett**

ab 5 Jahre mit Vorerfahrung

**Kurs 1**  
9. Jan – 27. März 23 (11x)  
51 Euro\*  
Kurs 2312103

Kleine Tänzer\*innen mit Vorerfahrung können in diesem Kurs die Grundlagen des klassischen Balletts weiter üben. Altersgerecht werden neue Tanztechniken gelernt und trainiert.

**Montags, 15:30 – 16:15 Uhr**

Nicole Hohmeister -Kölling

**Kurs 2**  
17. April – 12. Juni 23 (7x)  
32 Euro\*  
Kurs 2322103

**Tänzerische Früherziehung**

5-7 Jahre

**Kurs 1**  
9. Jan – 27. März 23 (11x)  
51 Euro\*  
Kurs 2312104

In diesem Kurs werden die Kinder an die Grundlagen des klassischen Balletts herangeführt. Dabei werden die Freude an der Bewegung sowie Körperbeherrschung und Körpergefühl gefördert.

**Montags, 16:30 – 17:15 Uhr**

Nicole Hohmeister -Kölling

**Kurs 2**  
17. April – 12. Juni 23 (7x)  
32,50 Euro\*  
Kurs 2322104

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

Ob Polka oder an der Stange, Irina Gubernik zeigt den jungen Tänzer\*innen die Welt des klassischen Balletts. Dabei werden Schritt für Schritt neue Choreographien trainiert und auf die Bühne gebracht.

**Kurs 1**  
9. Jan – 27. März 23 (11x)  
67 Euro\*  
Kurs 2312107

**Ballett Kristallienchen**

ab 8 Jahre mit Vorerfahrung

**Montags, 15 – 16 Uhr**

Irina Gubernik

**Kurs 2**  
17. April – 12. Juni 23 (7x)  
43 Euro\*  
Kurs 2322107

Schritt für Schritt tauchen die Teilnehmer\*innen in die Welt des Balletts ein. Dabei lernen und trainieren die Kinder Schritte und Positionen sowie Takt- und Körpergefühl.

**Kurs 1**  
9. Jan – 27. März 23 (11x)  
67 Euro\*  
Kurs 2312105

**Ballett Tanz-Flöhe**

ab 6 Jahre

**Montags, 16:15 – 17:15 Uhr**

Irina Gubernik

**Kurs 2**  
17. April – 12. Juni 23 (7x)  
43 Euro\*  
Kurs 2322105

Mit viel FUNtasia lernen die jungen Tänzer\*innen einen bunten Mix an Tanzschritten kennen. Auf aktuelle Musik werden diese trainiert und zu kurzen Choreographien kombiniert. Dabei lernt die Gruppe ihre Gefühle und Gedanken tänzerisch auszudrücken.

**Kurs 1**  
16. Jan – 27. März 23 (11x)  
59 Euro\*  
Kurs 2312108

**HipHop und FUNtasia**

ab 8 Jahre

**Montags, 16:10 – 17:10 Uhr**

Pam Balz

**Kurs 2**  
17. April – 12. Juni 23 (7x)  
41 Euro\*  
Kurs 2322108

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 1**  
16. Jan – 27. März 23 (11x)  
59 Euro\*  
Kurs 2312109

**HipHop und Strettdance**

ab 11 Jahre

**Montags, 17:15 – 18:15 Uhr**

Pam Balz

**Kurs 2**  
17. April – 12. Juni 23 (7x)  
41 Euro\*  
Kurs 2322109

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

**Ballett Pas de Chât**

ab 15 Jahre

**Kurs 1**9. Jan – 27. März 23 (11x)  
67 Euro\*  
Kurs 2312106**Montags, 18 – 19 Uhr****Kurs 2**17. April – 12. Juni 23 (7x)  
43 Euro\*  
Kurs 2322106

Irina Gubernik

Hier lernen Nachwuchs-Balletttänzer\*innen mit viel Vorerfahrung die Welt der Schwerelosigkeit und der harten Arbeit und Disziplin kennen. Ob auf klassische oder moderne Musik, es werden Schritte und Kombinationen trainiert und zu Choreographien zusammengefügt. Dabei werden Körperspannung, Muskulatur und Körpergefühl trainiert.

**Aikido – die Kampfkunst ohne Widerstand**

vermittelt Selbstvertrauen, Körperbeherrschung, Sicherheit und strategisches Denken.

Spezielle Kurse für Jugendliche ab 11 Jahren.

Kosten: Jahresbeitrag 120.- (Erwachsene) 60.- (Jugendliche)

Trainingszeiten:

Mo: 19.30 – 21.30 allgemeines Training

Di: 17.15 – 18.45 Jugend / 18.45 – 20.15 allgemeines Training / 20.15 – 21.15 Fortgeschrittene

Do: 17.30 – 19.00 Jugend / 19.00 – 21.00 allgemeines Training

So: 10.00 – 12.00 freies Training

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

[www.dortmund-aikido.de](http://www.dortmund-aikido.de) · [aikido@dortmund-aikido.de](mailto:aikido@dortmund-aikido.de) · Tel.: 0231 – 25 56 98

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

In diesem Kurs werden die Kinder an die Grundlagen des klassischen Balletts herangeführt. Dabei werden die Freude an der Bewegung sowie Körperbeherrschung und Körpergefühl gefördert.

**Kurs 1**10. Jan – 28. März 23 (11x)  
51 Euro\*  
Kurs 2312201**Kurs 2**18. April – 13. Juni 23 (7x)  
32 Euro\*  
Kurs 2322201**Tänzerische Früherziehung**

ab 4 Jahre

**Dienstags, 14:45 – 15:30 Uhr**

Nicole Hohmeister-Kölling

In diesem Kurs werden die Kinder an die Grundlagen des klassischen Balletts herangeführt. Dabei werden die Freude an der Bewegung sowie Körperbeherrschung und Körpergefühl gefördert.

**Kurs 1**10. Jan – 28. März 23 (11x)  
51 Euro\*  
Kurs 2312202**Kurs 2**18. April – 13. Juni 23 (7x)  
32 Euro\*  
Kurs 2322202**Tänzerische Früherziehung**

5-7 Jahre

**Dienstags, 15:45 – 16:30 Uhr**

Nicole Hohmeister-Kölling

Junge Tänzer\*innen mit Vorerfahrung vertiefen in diesem Kurs ihr Wissen der Grundlagen des klassischen Balletts. Es werden bekannte Tanzschritte trainiert und neue ausprobiert. Im Laufe des Kurses entstehen Tänze, die auf die Bühne gebracht werden können.

**Kurs 1**10. Jan – 28. März 23 (11x)  
67 Euro\*  
Kurs 2312203**Kurs 2**18. April – 13. Juni 23 (7x)  
43 Euro\*  
Kurs 2322203**Tänzerische Früherziehung Ballett**

ab 6 Jahre mit Vorerfahrung

**Dienstags, 17:45 – 18:45 Uhr**

Nicole Hohmeister-Kölling

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 1**17. Jan – 21. März 23 (10x)  
60 Euro\*  
Kurs 2312204**Kurs 2**18. April – 13. Juni 23 (9x)  
54 Euro\*  
Kurs 2322204**Kunstvoll**

ab 8 Jahre

**Dienstags, 16 – 17 Uhr**

Lilly Holzmann

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

**KunstRaum**

ab 11 Jahre

**Kurs 1**17. Jan – 21. März 23 (10x)  
90 Euro\*  
Kurs 2312205

Dienstags, 17:15 – 18:45 Uhr

**Kurs 2**18. April – 13. Juni 23 (9x)  
81 Euro\*  
Kurs 2322205

Lilly Holzmann

Dieser Kurs bietet viele Möglichkeiten sich künstlerisch auszuprobieren. Leinwände bemalen, Häkeln lernen, Collagen entwickeln, Graffiti sprühen oder Töpfern? Gemeinsam entscheidet die Gruppe wie ihr KunstRaum aussehen soll.

**Akrobatik und Jonglage**

ab 7 Jahre

**Kurs 1**10. Jan – 28. März 23 (12x)  
72 Euro\*  
Kurs 2312206

Dienstags, 15:15 – 16:15 Uhr

**Kurs 2**18. April – 13. Juni 23 (9x)  
54 Euro\*  
Kurs 2322206

Andrea Kruck

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, Clownnerien und Bodenaerobik runden das Zirkusprogramm ab.

**Akrobatik und Jonglage**

ab 10 Jahre

**Kurs 1**10. Jan – 28. März 23 (12x)  
72 Euro\*  
Kurs 2312207

Dienstags, 16:15 – 17:15 Uhr

**Kurs 2**18. April – 13. Juni 23 (9x)  
54 Euro\*  
Kurs 2322207

Andrea Kruck

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, Clownnerien und Bodenaerobik runden das Zirkusprogramm ab.

**Tanzen für Kinder**

ab 5 Jahre

**Kurs 1**10. Jan – 28. März 23 (12x)  
55 Euro\*  
Kurs 2322209

Dienstags, 17 – 17:45 Uhr

**Kurs 2**18. April – 13. Juni 23 (9x)  
41 Euro\*  
Kurs 2322209

Marzia Guntermann

In diesem Kurs erobern Kids die Tanzfläche! Frei Tanzen mit viel Spaß auf gute Musik in einer netten Gruppe gleichaltriger ist in diesem Kurs möglich. Es werden so ganz nebenbei Körperwahrnehmung, Koordination, Musikalität und Bewegungsfreude vermittelt. Es entstehen kurze thematische Choreographien.

Schritt für Schritt tauchen die Teilnehmer\*innen in die Welt des Balletts ein. Dabei lernen und trainieren die Kinder Schritte und Positionen sowie Takt- und Körpergefühl und bereiten sich auf den Spitzentanz vor.

**Kurs 1**11. Jan – 29. März 23 (12x)  
74 Euro\*  
Kurs 2312301**Kurs 2**19. April – 14. Juni 23 (9x)  
55 Euro\*  
Kurs 2322301**Ballett Zappelfüße**

ab 8 Jahre

Mittwochs, 15:30 – 16:30 Uhr

Irina Gubernik

Die Teilnehmer\*innen tanzen durch die schwerelose Welt des Balletts. Dabei lernen und trainieren sie Schritte, Bewegungen und den Spitzentanz. Dabei werden neue Choreographien geübt und auf die Bühne gebracht.

**Kurs 1**11. Jan – 29. März 23 (12x)  
74 Euro\*  
Kurs 2312302**Kurs 2**19. April – 14. Juni 23 (9x)  
55 Euro\*  
Kurs 2322302**Ballett Fantasie**

ab 8 Jahre

Mittwochs, 16:45 – 17:45 Uhr

Irina Gubernik

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, Clownnerien und Bodenaerobik runden das Zirkusprogramm ab.

**Kurs 1**11. Jan – 29. März 23 (12x)  
72 Euro\*  
Kurs 2312303**Kurs 2**19. April – 14. Juni 23 (9x)  
54 Euro\*  
Kurs 2322303**Akrobatik und Jonglage**

ab 7 Jahre

Mittwochs, 15 – 16 Uhr

Andrea Kruck

In diesem Kurs können unsere Nachwuchstänzer\*innen über die Matte wirbeln oder atemberaubende Kunststücke am Trapez üben. Zudem werden Jonglage, Tanz und Vertikaltuch trainiert und perfektioniert.

**Kurs 1**11. Jan – 29. März 23 (12x)  
72 Euro\*  
Kurs 2322303**Kurs 2**19. April – 14. Juni 23 (9x)  
54 Euro\*  
Kurs 2322304**Akrobatik und Jonglage**

ab 11 Jahre

Mittwochs, 16 – 17 Uhr

Andrea Kruck

**Kinder Kunst Atelier**

ab 5 Jahre

**Kurs 1**  
18. Jan – 22. März 23 (10x)  
60 Euro\*  
Kurs 2312305

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

**Kurs 2**  
19. April – 14. Juni 23 (9x)  
54 Euro\*  
Kurs 2312305

Melanie Nagler

**Kinder Kunst Atelier**

ab 7 Jahre

**Kurs 1**  
18. Jan – 29. März 23 (10x)  
86 Euro\*  
Kurs 2312306

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

**Kurs 2**  
19. April – 14. Juni 23 (9x)  
77 Euro\*  
Kurs 2312307

Melanie Nagler

**Pädagogische Angebote**

Wir bieten verschiedene pädagogische Angebote für Kinder und Jugendliche im café balou an. Die Termine finden Sie im Internet unter: [www.balou-dortmund.de](http://www.balou-dortmund.de)



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 Bodenaerobik runden das Zirkusprogramm ab.

**Kurs 1**  
12. Jan – 30. März 23 (12x)  
72 Euro\*  
Kurs 2312401

**Akrobatik und Jonglage**

ab 8 Jahre

**Kurs 2**  
20. April – 15. Juni 23 (7x)  
42 Euro\*  
Kurs 2322401

Donnerstags, 15:15 – 16:15 Uhr

Andrea Kruck

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 Bodenaerobik runden das Zirkusprogramm ab.

**Kurs 1**  
12. Jan – 30. März 23 (12x)  
72 Euro\*  
Kurs 2312402

**Akrobatik und Jonglage**

ab 12 Jahre

**Kurs 2**  
20. April – 15. Juni 23 (7x)  
42 Euro\*  
Kurs 2322402

Donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr

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.

**Kurs 1**  
12. Jan – 30. März 23 (10x)  
45 Euro\*  
Kurs 2312403

**Chart Kids**

5-7 Jahre

**Kurs 2**  
20. April – 15. Juni 23 (6x)  
27 Euro\*  
Kurs 2322403

Donnerstags, 16 – 16:45 Uhr

Sarah Fischer-Trappe/Elisa Trappe

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.

**Kurs 1**  
12. Jan – 30. März 23 (10x)  
60 Euro\*  
Kurs 2312404

**balou Dancing Stars**

8-11 Jahre

**Kurs 2**  
20. April – 15. Juni 23 (6x)  
36 Euro\*  
Kurs 2322404

Donnerstags, 16:50 – 17:50 Uhr

Sarah Fischer-Trappe/Elisa Trappe

<b>NEU Kinder Yoga</b> 5-7 Jahre	<b>Kurs 1</b> 12. Jan – 23. März 23 (11x) 76 Euro* Kurs 2312405	Krieger, Berg oder Cobra sind Yogaübungen die die jungen Yogis in diesem Kurs kennenlernen können. Abwechselnd werden Bewegungs und Entspannungsübungen in der Gruppe gelernt. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.
<b>Donnerstags, 16 – 17 Uhr</b>  Heidi Stückrad	<b>Kurs 2</b> 20. April – 1. Juni 23 (6x) 42 Euro* Kurs 2322405	
<b>NEU Teen Yoga</b> 8-12 Jahre	<b>Kurs 1</b> 12. Jan – 23. März 23 (11x) 76 Euro* Kurs 2312406	Mit altersgemäßen Asanas (Körperstellungen) und wohltuenden Pranayama (Atemübungen) das Selbstvertrauen entwickeln und einen entspannten Umgang mit dem eigenen Körper lernen. Den Akku wieder aufladen und zu sich kommen- hilft dem Alltag mit mehr Stabilität und Leichtigkeit zu begegnen - auch wenn die Welt mal Kopf steht.
<b>Donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr</b>  Heidi Stückrad	<b>Kurs 2</b> 20. April – 11. Juni 23 (6x) 42 Euro* Kurs 2322406	
<b>NEU Malen und Zeichnen</b> ab 7 Jahre	<b>Kurs 1</b> 19. Jan – 16. Feb 23 (5x) 29 Euro* Kurs 2321407	Ob mit Pinsel oder Bleistift, in diesem kurzen Kurs lernen die jungen Künstler*innen ihre eigenen Motive auf Papier und Leinwand zu bringen. Dabei üben sie Formen und Ansichten zu erfassen. Egal ob mit Aquarell, Wasserfarbe oder Kohle, die Motive sollen Spaß machen – Tiere, Landschaften oder Superhelden- alles ist dabei.
<b>Donnerstags, 16 – 17 Uhr</b>  Beate Garcia	<b>Kurs 2</b> 20. April – 4. Mai 23 (4x) 23 Euro* Kurs 2322407	
<b>NEU Malen und Zeichnen</b> ab 10 Jahre	19. Jan – 16. Feb 23 (5x) 29 Euro* Kurs 2312408	Egal ob mit oder ohne Vorerfahrung, hier können sich Nachwuchskünstler*innen an Kohle, Bleistift oder Acryl ausprobieren. Dabei werden Techniken gezeigt Räume und Gegenstände zu erfassen oder einfach aus dem Bauch heraus kreativ zu arbeiten.
<b>Donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr</b>  Beate Garcia	27. April – 25. Mai 23 (4x) 23 Euro* Kurs 2322408	

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

Hier lernen Nachwuchs-Balletttänzer*innen mit viel Vorerfahrung die Welt der Schwerelosigkeit und der harten Arbeit und Disziplin kennen. Ob auf klassische oder moderne Musik, es werden Schritte und Kombinationen trainiert und zu Choreographien zusammengefügt. Dabei werden Körperspannung, Muskulatur und Körpergefühl trainiert.	<b>Kurs 1</b> 13. Jan – 31. März 23 (12x) 72 Euro* Kurs 2312502	<b>Ballett Rondo</b> ab 15 Jahre  <b>Freitags, 16:15 – 17:15 Uhr</b>  Irina Gubernik
	<b>Kurs 2</b> 21. April – 16. Juni 23 (9x) 54 Euro* Kurs 2322502	
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.	<b>Kurs 1</b> 13. Jan – 31. März 23 (12x) 72 Euro* Kurs 2322503	<b>Modern Dance Unchained</b> ab 16 Jahre  <b>Freitags, 18 – 19 Uhr</b>  Irina Gubernik
	<b>Kurs 2</b> 21. April – 16. Juni 23 (9x) 54 Euro* Kurs 2322503	
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.	<b>Kurs 1</b> 13. Jan – 31. März 23 (12x) 72 Euro* Kurs 2312504	<b>Streetdance for girls</b> ab 6 Jahre  <b>Freitags, 15:30 – 16:30 Uhr</b>  Ranka Abazi
	<b>Kurs 2</b> 21. April – 16. Juni 23 (9x) 54 Euro* Kurs 2312504	
Für Mädchen mit und ohne Vorerfahrung. Mit Viel Rhythmus und Guter Laune werden HipHop und Streetdance Schritte zu kurzen Choreographien kombiniert. Streetdance ist eine moderne Tanztechnik für Gruppengetanz wird zu aktueller Musik.	<b>Kurs 1</b> 13. Jan – 31. März 23 (12x) 72 Euro* Kurs 2312505	<b>Streetdance for girls</b> ab 9 Jahre  <b>Freitags, 16:45 – 17:45 Uhr</b>  Ranka Abazi
	<b>Kurs 2</b> 21. April – 16. Juni 23 (9x) 54 Euro* Kurs 2312505	

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).



**Bellydance**

7-14 Jahre

Freitags, 16 – 17 Uhr

Andrea Strehle

**Kurs 1**27. Jan – 31. März 23 (10x)  
60 Euro\*  
Kurs 2312506**Kurs 2**21. April – 16. Juni 23 (9x)  
54 Euro\*  
Kurs 2322506

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.

**NEU Bildhauerei-Werkstatt**

ab 7 Jahre

Freitags, 16 – 17:30 Uhr

Kirsten Bergmann

**Kurs 1**20. Jan – 10. Feb 23 (4x)  
34 Euro\*  
Kurs 2312507**Kurs 2**21. April – 12. Mai 23 (4x)  
34 Euro\*  
Kurs 2322507

Aus Fundhölzern magische Kreaturen bauen, aus Modelliermasse Superhelden entstehen lassen oder aus Pappmaschee eine Marmelbahn zu entwickeln, in diesem kurzen Kurs ist vieles möglich - hierfür suchen wir kreative Kinder, die Spaß am Ausprobieren haben.

Einen kleinen Werkzeugkasten zur Entspannung können die Kinder am Ende des Workshops mit nach Hause nehmen. Sie lernen im Laufe des Wochenendes verschiedene Yogaübungen kennen. Dabei steht im Fokus abzuschalten und im Moment zu leben.

25. März – 26. März 23 (2x)  
50 Euro'  
Kurs 2312601'Förderung beantragt,  
Preis kann sich ändern**NEU Yoga für Kinder**

8-12 Jahre

Samstag, 11:15 – 12:45 Uhr

Kerstin Aubke

Stress abbauen mit Yoga kann in diesem Workshop ausprobiert werden. Ziel ist es am Ende der zwei Tage Übungen zu kennen die das Entspannen im Alltag erleichtern und selbständig weiter geübt werden können.

25. Feb – 26. Feb 23 (2x)  
50 Euro'  
Kurs 2312602'Förderung beantragt,  
Preis kann sich ändern**NEU Yoga für Jugendliche**

ab 15 Jahre

Samstag, 11:15 – 12:45 Uhr

Kerstin Aubke

Nebel liegt auf dem Weg vor dir, der sich zwischen den Bäumen windet, der dir seinen rauchigen Atem entgegen stößt. Deine Nackenhaare stellen sich auf. Willst du wirklich dort hinein? Es soll hier vor Drachen, Hexen und anderen Unholden nur so wimmeln... Wem wirst du dort begegnen und welche Abenteuer bestehen? Dazu kannst du im Schreibworkshop zusammen mit anderen Ideen austauschen und eine eigene Geschichte schreiben.

12. Feb 23  
15 Euro  
Kurs 2312701**NEU Hexen Drachen und der Wilde Wald**

Kreatives Schreiben ab 8 Jahre

Sonntag, 10:30 – 13 Uhr

Nicola Latz

Du siehst noch etwas verschlafen in den Spiegel. Da zwinkert dir dein Spiegelbild zu und verschwindet. Ungläubig schüttelst du den Kopf und neigst dich suchend auf den Spiegel zu. Da greifen auf einmal zwei Arme aus ihm heraus und ziehen dich hindurch auf die andere Seite.... In welche Wunderwelten könnte dich der Ausflug durch den Spiegel führen? Lass es uns herausfinden! Dabei helfen uns kreative Anregungen und (Schreib)Spiele.

26. März 23  
15 Euro  
Kurs 2312702**NEU Fantastische Reisen**

Kreatives Schreiben ab 8 Jahre

Sonntag, 10:30 – 13 Uhr

Nicola Latz

**NEU Starke Kids**Selbstbehauptungskurs  
für Grundschüler3. April – 5. April 23  
kostenfrei  
Kurs 2312901**Mo–Mi, 9 – 11 Uhr**

Patrizia Brosterhues

gefördert durch  
Fonds Soziokultur

Im Workshop lernen die Kinder lernen souverän mit Konfliktsituationen umzugehen. Sie lernen wie sie damit umgehen, wenn sie beleidigt oder provoziert werden, ihnen etwas weggenommen wird, wenn sie gegen ihren Willen angefasst oder festgehalten werden oder ihenn Gewalt angedroht wird. Ziel ist es die Stärken und den Sozialen Kompass der Teilnehmer\*innen zu stärken.

**NEU Starke Teens**Selbstbehauptungskurs für  
Jugendliche ab der 5. Klasse3. April – 5. April 23  
kostenfrei  
Kurs 2312902**Mo–Mi, 11:30 – 13:30 Uhr**

Patrizia Brosterhues

gefördert durch  
Fonds Soziokultur

Im Workshop lernen die Kinder lernen souverän mit Konfliktsituationen umzugehen. Sie lernen wie sie damit umgehen, wenn sie beleidigt oder provoziert werden, ihnen etwas weggenommen werden, wenn sie gegen ihren Willen angefasst oder festgehalten werden oder ihenn Gewalt angedroht wird. Ziel ist es die Stärken und den Sozialen Kompass der Teilnehmer\*innen zu stärken.

**NEU Aus 2D wird 3D-  
kreatives Arbeiten m. Papier**  
ab 8 JahreSaskia Arndt  
11. April – 14. April 23 (4x)  
64 Euro'  
Kurs 2312903**Di–Fr, 9:30 – 13:30 Uhr**'Förderung beantragt,  
Preis kann sich ändern

Von Pop-Up Bildern bis zu Dioramen, in diesem viertägigen Ferienangebot lernen die Kinder verschiedene 3-D Bildarten kennen und stellen eigene Varianten her. Dafür nutzen Sie verschiedene Materialien von Pappen und Papieren bis hin zu Ölpastellkreiden und Acrylfarbe. Es entstehen einzigartige Kunstwerke aus unterschiedlichsten Materialien und mit ganz besonderen Perspektiven.

**Ballettspiele**

5-7 Jahre

15. April – 16. April 23 (2x)  
18 Euro  
Kurs 2312904**Sa–So, 12 – 13:30 Uhr**

Shannon Mc Crorie

Spielerisch probieren wir verschiedenen Ballettübungen aus, dabei lernen die Tänzer\*innen neue Schritte oder trainieren bereits bekanntes. In diesem zweitägigen Ferien Workshop können Anfänger einen Einstieg in das Ballett finden und Kinder mit Vorerfahrung bereits bekanntes auffrischen.

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

Spielerisch probieren wir verschiedenen Ballettübungen aus, dabei lernen die Tänzer\*innen neue Schritte oder trainieren bereits bekanntes. In diesem zweitägigen Ferien Workshop können Anfänger einen Einstieg in das Ballett finden und Kinder mit Vorerfahrung bereits bekanntes auffrischen.

15. April – 16. April 23 (2x)  
18 Euro  
Kurs 2312905

Die jungen Akrobat\*innen können in diesem Ferienkurs ihre Fähigkeiten in Bodenakrobatik und Jonglage testen und trainieren. Mutige Kinder probieren sich am Trapez und balancieren auf dem Seil. Gemeinsam vertiefen sich die Teilnehmer\*innen in die Welt des Zirkus und zeigen am letzten Projekttag Familie und Freunden die Magie des Zirkus.

10 Juli – 14 Juli 23  
80 Euro'  
Kurs 2322901'Förderung beantragt,  
Preis kann sich ändern

\* Ermäßigung und Ratenzahlung möglich. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. (s.S. 2).

**Ballettspiele**

ab 7 Jahre

**Sa–So, 14 – 15:30 Uhr**

Shannon Mc Crorie

**Zirkusommer**

ab 8 Jahre

**Mo–Fr, 10–13 Uhr**

Andrea Kruck

balou<sup>ev</sup>



BILDUNG • KULTUR • ZENTRUM • DORTMUND

