

WORKSHOPS SEMINARE

AKTIONSWOCHE 60+
FERIENANGEBOTE
TANZKARUSSELL

ERWACHSENENBILDUNG
JUGENDKUNSTSCHULE

FEBRUAR
BIS
JUNI

Handlettering

Workshop

1.2.24
36 Euro
Kurs: 2411902

Hier werden die Grundlagen des modernen Handlettering vermittelt, geübt u. in Szene gesetzt. Dabei werden verschieden Schriftarten vorgestellt u. die Linienführung in Praxisübungen beigebracht. Die Teilnehmer*innen bekommen individuelle Hilfestellungen u. viele Tipps u. für die eigene Handschrift. Die Materialien werden gestellt.

Donnerstag, 17 - 20 Uhr

Lukas Pütz

Beckenboden Yoga

Workshop

3.2.24
36 Euro
Kurs: 2411903

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

Samstag, 10 - 13 Uhr

Monika Lünemann

Das Feuer der Djembe

Trommelworkshop

3.2.24
54 Euro
Kurs: 2411904

Westafrikanische Rhythmen sind energiegeladen und explosiv. Sie setzen sich zusammen aus den verschiedenen Begleitrhythmen auf der Djembe. Ein Tag voller Erfahrungen, Inspiration und Spaß! Michael Mohr erzählt viel Wissenswertes über Westafrika und seine musikalischen Traditionen. Jeder wird auf seinem Niveau gefördert.

Samstag, 10 - 14:30 Uhr

Michael Mohr

Kulturtasche

Nähworkshop

9.2.24
15 Euro
Kurs: 2411905

Alle, die schon etwas Vorerfahrung mit der Nähmaschine haben, können in diesen zwei Stunden unter fachkundiger Anleitung eine Kulturtasche nähen. Kürschnerin Sandra Ricke-Thomas verrät zahlreiche Tipps und Tricks für das eigene Accessoire. Bitte eine eigene Nähmaschine mitbringen. Eine Materialliste wird mit der Anmeldung verschickt.

Freitag, 17:30 - 19:30 Uhr

Sandra Ricke-Thomas

Für Erwachsene, Jugendliche ab 14 J. und für Kinder (7-14) in Begleitung eines Erwachsenen

Die Bäume erwachen aus dem Winterschlaf

Auf- und abseites des Mutter-Möller-Weges
o u t d o r Wanderung

17.2.24
18 Euro
Kurs: 2411906

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. 5 km. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

Samstag, 10 - 13 Uhr

Manfred Plieske

Treffpunkt: Freischütz Schwerte, Hörderstr. 131, 58239 Schwerte ÖPNV Linie 430

Resilienz statt Burnout

Die Stromschnellen des Lebens gelassener und gesünder meistern - Eine Einführung in das Thema Resilienz Seminar

Samstag, 10 - 16 Uhr

Ute Korinth

17.2.24
120 Euro
(erm. 90 Euro)
Kurs: 2411907

Durch stetig steigende Anforderungen im Berufs- und Privatleben stehen wir mehr und mehr unter Druck. Zum Aufladen des eigenen Akkus bleibt wenig Zeit, Funktionieren ist angesagt. Das macht auf Dauer krank und führt dazu, dass kleinste Herausforderungen sonst starke Menschen aus der Bahn werfen und emotional belasten. In diesem Resilienztraining lernen die Teilnehmer*innen ihre nicht nur ihre eigenen Stressoren, sondern auch Methoden kennen, mit denen eine gesunde Widerstandskraft für herausfordernde Situationen und eine schnelle Regeneration aufgebaut werden können. Ute Korinth beschäftigt sich mit Ihren Teilnehmer*innen unter anderem mit Werten, Stärken, Achtsamkeit und Kommunikation. Die Teilnehmenden erlernen Übungen, die sie anschließend direkt einsetzen können.

Babymassage

Für Eltern mit Babys ab der 6. Lebenswoche
Kurzkurs

Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr

Uta Heine

20.2.-19.3.24 (5x)
33,50 Euro
Kurs: 2411221

9.4.-7.5.24 (5x)
33,50 Euro
Kurs: 2421221

28.5.-25.6.24 (5x)
33,50 Euro
Kurs: 2421222

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 wohlige Gefühl. In der Stunde erhalten Eltern wichtige Tipps rund um einen entspannten Alltag mit Baby u haben Zeit für gemeinsamen Austausch.

Erste Schritte an Laptop & PC

Senior*innen
Für Anfänger*innen
Kurzkurs

Mittwoch, 9 - 10:15 Uhr

Andreas Gottwald

21.2.-6.3.24 (3x)
12 Euro
Kurs: 2411301.b

10.4.-24.4.24 (3x)
12 Euro
Kurs: 2421301.c

5.6.-19.6.24 (3x)
12 Euro
Kurs: 2421301.d

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.

Einfach Meditieren

Kurzkurs

Donnerstag, 18 - 19 Uhr

Annette Huckebrink

22.2.-21.3.24 (5x)
33,50 Euro
Kurs: 2411408

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

Dein Tag für Lebensfreude & Sinnlichkeit

Tanz – Yagalates – Meditation
- Intuitionsarbeit
Workshop

Samstag, 9 - 13 Uhr

Marzia Guntermann
Stephanie Budde-Thoms

24.2.24
99 Euro
Kurs: 2411920

Im Preis enthalten sind ein Golden Vision Workbook für jede Teilnehmer*in sowie frisches Obst, Tee und gesunde Snacks.

Erlebe Lebensfreude und Leichtigkeit in diesem Workshop, in dem du dich ganz achtsam und aufmerksam um dich selbst kümmerst und deine Intuition schärfst.

Tanz: Leichte tänzerische Abfolgen lassen deine Sinne aufleben und verbessern deine Koordination und deine Balance.

Yagalates: Pilates und Yoga sind ein super Team! Yagalates stärkt deinen Körper und schenkt dir Flexibilität und innere Ruhe.

Meditation: In einer geführten Meditation vereinen wir Körper, Geist und Seele.

Intuitionsarbeit: Du lernst Übungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst und somit spielerisch deine innere Stimme schärfst.

Smartphone und Tablet

Senior*innen
Einführung
Kurzkurs

Samstag, 9:30 - 11 Uhr

Markus van Klev

24.2.-22.3.24 (5x)
45 Euro
Kurs: 2411604

18.5.-15.6.24 (5x)
45 Euro
Kurs: 2421604

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

Womanhood - Kraft des Zyklus

Yogaworkshop für Frauen
Workshop

Sonntag, 10 - 13:30 Uhr

Mentina Udo

25.2.24
42,50 Euro
Kurs: 2411908

Es gibt Tage vor oder während deiner Menstruation, an denen du dich kraftlos fühlst sowie den Erwartungen deines Umfelds nicht gerecht werden kannst? In früheren Zeiten galt der Zyklus als Geschenk, als Quelle der kreativen, spirituellen und körperlichen Energie. Heute wird oft von uns gefordert jeden Tag gleich zu funktionieren - PMS und Menstruation scheinen dabei nur hinderlich. In diesem Workshop geht es darum sich der weiblichen Energie - ihrer Stärke und Schönheit - wieder bewusst zu werden. Finde die Balance zwischen deinen männlichen und weiblichen Energien und lerne aus der Kraft deines Zyklus zu schöpfen. Begleitet von Meditationsübungen, Pranayama und fließenden Yogaeinheiten werden wir in einem Kreis von Frauen gemeinsam in unsere feminine Energie eintauchen.

Mein Äußeres wirkt -
Typberatung für Frauen
Workshop

Sonntag, 11 - 14 Uhr

Silke Rüter-Kienitz

25.2.24
48 Euro
Kurs: 2411909

Jede Teilnehmerin sollte eine kleine Auswahl an Lieblingsklamotten und Fehlkäufen dabei haben!

Die richtigen Farben, Schnitte und Materialien verleihen Ihrer Persönlichkeit Ausdruck, unterstreichen z.B. Ihre Kompetenz oder Ihre Kreativität. In diesem Workshop lernen sie die kleinen und großen Kniffe, mit denen Sie sich in Ihrer Kleidung wohlfühlen und gut wirken. Sie erfahren, was Sie zum Strahlen bringt - und wie vermeintliche Problemzonen in den Hintergrund treten. In der Gruppe erarbeitet sich jede Teilnehmerin ein individuelles (Kleidungs-)konzept entlang der Fragen: Welcher Figurtyp bin ich? Welche Schnitte, Farben und Materialien passen zu mir? Verschiedene Stiltypen werden vorgestellt und Accessoires als Bindeglieder und Figur-Optimierer betrachtet.

Beckenboden Yoga
Workshop

Samstag, 15 - 18 Uhr

Monika Lünemann

2.3.24
36 Euro
Kurs: 2411910

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 (Gebärmutterensenkung, Inkontinenz) beheben möchten.

Die Welt der Cajon
Für Anfänger*innen
Trommelworkshop

Samstag, 10 - 14:30 Uhr

Michaele Mohr

2.3.24
54 Euro
Kurs: 2411911

Veranstaltungsort:
Kulturhaus Neusasseln, Buddenacker 9!

In diesem Workshop werden die Grundlagen und Spieltechniken für das Spiel auf der Cajon erarbeitet. Die Groove-Box bietet eine erstaunlich große Klangvielfalt. Die Teilnehmer*innen spielen verschiedene Rhythmen - von Rock bis Latin. Ein eigenes Instrument kann mitgebracht werden. Der Workshop richtet sich explizit an Anfänger*innen!

Handytasche / Handykette
Nähworkshop

Freitag, 17:30 - 19:30 Uhr

Sandra Ricke-Thomas

8.3.24
15 Euro
Kurs: 2411912

Für Erwachsene, Jugendliche ab 14 J. und für Kinder (7-14) in Begleitung eines Erwachsenen

Alle, die schon etwas Vorerfahrung mit der Nähmaschine haben, können in diesen zwei Stunden unter fachkundiger Anleitung eine Handytasche/ Handykette nähen. Kürschnerin Sandra Ricke-Thomas verrät zahlreiche Tipps und Tricks für das eigene Accessoire. Bitte eine eigene Nähmaschine mitbringen. Eine Materialliste wird mit der Anmeldung verschickt.

Kleine Picknick-Kühltasche Nähworkshop

Freitag, 17:30 - 19:30 Uhr

Sandra Ricke-Thomas

17.5.24
15 Euro
Kurs: 2411913

Für Erwachsene,
Jugendliche ab 14 J.
und für Kinder (7-14)
in Begleitung eines
Erwachsenen

Alle, die schon etwas Vorerfahrung mit der Nähmaschine haben, können in diesen zwei Stunden unter fachkundiger Anleitung eine kleine Kühltasche für ein Picknick nähen. Kürschnerin Sandra Ricke-Thomas verrät zahlreiche Tipps und Tricks für das eigene Accessoire. Bitte eine eigene Nähmaschine mitbringen. Eine Materialliste wird mit der Anmeldung verschickt.

Seele und Bewegung

Wenn wir uns annehmen:
Einen Neuanfang wagen
o u t d o o r
Wanderung

Samstag, 10 - 13 Uhr

Manfred Plieske

9.3.24
18 Euro
Kurs: 2411914

Treffpunkt:Parkplatz
Gasthaus Dieckmann,
Fürstenbergholz,
Wittbräucker Str.
980, 44265 Dort-
mund.

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. 5 km. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

Zeitmanagement

Zeitsouveränität statt Zeitnot
Seminar

Mittwoch, 9 - 16 Uhr

Ute Korinth

13.3.24
140 Euro
(erm. 105 Euro)
Kurs: 2411915

Zeit ist in einer sich stetig verändernden (Arbeits-)Welt eine unserer wichtigsten Ressourcen. Ute Korinth zeigt ihren Gästen, wie sie ihr Zeit- und Selbstmanagement verbessern können und vom Reagieren ins Agieren kommen. Das Seminar versorgt sie dabei mit sofort umsetzbaren Methoden zu folgenden Themenbereichen:

- Zeitfresser entlarven – ein Blick auf die aktuelle Situation
- Aufgabenplanung – ALPEN Methode
- Priorisieren und Delegieren – was wirklich wichtig ist
- Der Arbeitsplatz – Struktur und Ordnung
- Selbstführung – Fokus und Effektivität
- Motivation – DeepWorkPhasen und Leistungskurven

Starke Kinder - Starke Zukunft Workshop für Eltern Seminar

Samstag, 9 - 14 Uhr

Patrizia Brosterhues

16.3.24
80 Euro
Kurs: 2411916

Patrizia Brosterhues ist
Selbstbehauptungs-
und Resilienztrainerin
sowie Persönlichkeits-
trainerin.

In diesem Praxisworkshop für Eltern widmet sie sich drei Themenschwerpunkten:

1. Mein Bild vom Kind: Welche Werte haben wir für unsere und in unserer Familie!?
2. Mein starkes Kind: Wie kann ich mein Kind optimal bestärken und unterstützen?
3. Familienkommunikation: Welche Faktoren sind für eine gelingende, harmonische Familiensprache wichtig?

Endlich ich!

Samstag, 10-16:30 Uhr

Typberaterin
Silke Rüter-Kienitz
Hypnosetherapeutin
Martina Berkenkamp

13.4.24
87 Euro
Kurs: 2421913

Jede Teilnehmerin sollte eine kleine Auswahl an Lieblingsklamotten und Fehlkäufen dabei haben!

Hier geht es um innere und äußere Schönheit. Sie erfahren, wie sie mit einfachen Tricks und Techniken ihre Persönlichkeit zum Leuchten bringen. Sie erleben, wie eine individuelle „Typberatung“ abläuft und erfahren, wie simpel und genial „Selbsthypnose“ eingesetzt werden kann. Themen des Workshops sind: Hypnose - hilfreich oder hirnrissig?, Figurformen, Fantasierese, Schnitte uvm.

Mein Äußeres wirkt -
Typberatung für Frauen
Workshop

Sonntag, 11 - 14 Uhr

Silke Rüter-Kienitz

17.3.24
48 Euro
Kurs: 2411917

Jede Teilnehmerin sollte eine kleine Auswahl an Lieblingsklamotten und Fehlkäufen dabei haben!

Die richtigen Farben, Schnitte und Materialien verleihen Ihrer Persönlichkeit Ausdruck, unterstreichen z.B. Ihre Kompetenz oder Ihre Kreativität. In diesem Workshop lernen sie die kleinen und großen Kniffe, mit denen Sie sich in Ihrer Kleidung wohlfühlen und gut wirken. Sie erfahren, was Sie zum Strahlen bringt - und wie vermeintliche Problemzonen in den Hintergrund treten. In der Gruppe erarbeitet sich jede Teilnehmerin ein individuelles (Kleidungs-)konzept entlang der Fragen: Welcher Figurtyp bin ich? Welche Schnitte, Farben und Materialien passen zu mir? Verschiedene Stiltypen werden vorgestellt und Accessoires als Bindeglieder und Figur-Optimierer betrachtet.

Starke Kinder - Starke Zukunft
Workshop für Eltern
Seminar

Samstag, 9 - 14 Uhr

Patrizia Brosterhues

13.4.24
80 Euro
Kurs: 2421904

Patrizia Brosterhues ist Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie Persönlichkeits-trainerin.

In diesem Praxisworkshop für Eltern widmet sie sich drei Themenschwerpunkten:
1. Mein Bild vom Kind: Welche Werte haben wir für unsere und in unserer Familie!?
2. Mein starkes Kind: Wie kann ich mein Kind optimal bestärken und unterstützen?
3. Familienkommunikation: Welche Faktoren sind für eine gelingende, harmonische Familiensprache wichtig?

Seele und Bewegung
Wenn wir uns annehmen - einen Neuanfang wagen
o u t d o o r
Wanderung

Samstag, 10 - 13 Uhr

Manfred Plieske

4.5.24
18 Euro
Kurs: 2421901

Treffpunkt: Parkplatz Romberpark Hacheneay. Für Menschen mit Einschränkungen geeignet! (zB Rollstuhl/Rollator!)

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. 2-3 km. Leichter Spaziergang.

Womanhood - Kraft des Zyklus

Yogaworkshop für Frauen Workshop

Sonntag, 10 - 13:30 Uhr

Mentina Udo

25.5.24
42,50 Euro
Kurs: 2421906

Es gibt Tage vor oder während deiner Menstruation, an denen du dich kraftlos fühlst sowie den Erwartungen deines Umfelds nicht gerecht werden kannst? In früheren Zeiten galt der Zyklus als Geschenk, als Quelle der kreativen, spirituellen und körperlichen Energie. Heute wir oft von uns gefordert jeden Tag gleich zu funktionieren - PMS und Menstruation scheinen dabei nur hinderlich. In diesem Workshop geht es darum sich der weiblichen Energie - ihrer Stärke und Schönheit - wieder bewusst zu werden. Finde die Balance zwischen deinen männlichen und weiblichen Energien und lerne aus der Kraft deines Zyklus zu schöpfen. Begleitet von Meditationsübungen, Pranayama und fließenden Yogaeinheiten werden wir in einem Kreis von Frauen gemeinsam in unsere feminine Energie eintauchen.

Funky Jazz Lady Style
Tanzworkshop

Sonntag, 13 - 15 Uhr

Pam Balz

26.5.24
15 Euro
Kurs: 2421912

Ein Workshop ist für tanzbegeisterte Ladys mit Grunderfahrung (Jazz, Hip Hop, Ballett o.ä.) und auch Neu-Einsteigerinnen mit Rhythmusgefühl! Im Workshop werden fließende, elegante und weibliche Jazz Dance Bewegungen und impulsive, zeitgenössische und sportliche Hip Hop Moves & Elemente miteinander verbunden! Mit viel Spaß und etwas Ehrgeiz erarbeitet die Gruppe eine kleine Choreografie!

Starke Kinder - Starke Zukunft
Workshop für Eltern Seminar

Samstag, 9 - 14 Uhr

Patrizia Brosterhues

1.6.24
80 Euro
Kurs: 2421911

Patrizia Brosterhues ist Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie Persönlichkeits-trainerin.

In diesem Praxisworkshop für Eltern widmet sie sich drei Themenschwerpunkten:
1. Mein Bild vom Kind: Welche Werte haben wir für unsere und in unserer Familie!?
2. Mein starkes Kind: Wie kann ich mein Kind optimal bestärken und unterstützen?
3. Familienkommunikation: Welche Faktoren sind für eine gelingende, harmonische Familiensprache wichtig?

Kosmetiktasche aus Kunststoff
Nähworkshop

Freitag, 17:30 - 19:30 Uhr

Sandra Ricke-Thomas

7.6.24
15 Euro
Kurs: 2421905

Für Erwachsene, Jugendliche ab 14 J. und für Kinder (7-14) in Begleitung eines Erwachsenen

Alle, die schon etwas Vorerfahrung haben, können in diesen zwei Stunden unter fachkundiger Anleitung eine abwaschbare Kosmetiktasche nähen. Kürschnerin S. Ricke-Thomas verrät zahlreiche Tipps und Tricks für das eigene Accessoire und den Umgang mit diesem besonderen Material. Bitte eine eigene Nähmaschine mitbringen. Eine Materialliste wird mit der Anmeldung verschickt.

Wertschätzende und erfolgreiche Kommunikation im Job
Seminar

8.6.24
120 Euro
(erm. 90 Euro)
Kurs: 2421907

Kommunikation ist eine Schlüsselqualifikation für gute Zusammenarbeit. Mit dem richtigen Methodenwissen können herausfordernde Situationen sehr viel reibungsloser und zielführender verlaufen. Wir können unsere Kommunikationskompetenz trainieren. Wie kann ich klare Kommunikation begünstigen? Was muss ich tun, damit meine Botschaften ankommen und motivieren? Welche Methoden kann ich anwenden, um erfolgreich und vertrauensvoll im Team zusammenzuarbeiten? Wie lassen sich Konflikte schon im Vorfeld verhindern? Auf diese Fragen und noch viele andere liefert dieses Seminar praxisbezogene Antworten.

Mittwoch, 10 - 16 Uhr

Ute Korinth

Seele und Bewegung
Vom Moos liebkost - Die Magie des Einfach-Machens
o u t d o o r, Wanderung

15.6.24
18 Euro
Kurs: 2421909

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. 5 km. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

Samstag, 10-13 Uhr

Manfred Plieske

Treffpunkt: Naturfreundehaus Ebberg, 58239 Schwerte-Westhofen, Ebberg 1

Schlafsack-Mäppchen / Etui
Nähworkshop

21.6.24
15 Euro
Kurs: 2421908

Alle, die schon etwas Vorerfahrung mit der Nähmaschine haben, können in diesen zwei Stunden unter fachkundiger Anleitung ein Etui / Schlafsackmäppchen nähen. Kürschnerin Sandra Ricke-Thomas verrät zahlreiche Tipps und Tricks für das eigene Accessoire. Bitte eine eigene Nähmaschine mitbringen. Eine Materialliste wird mit der Anmeldung verschickt.

Freitag, 17:30 - 19:30 Uhr

Sandra Ricke-Thomas

Für Erwachsene, Jugendliche ab 14 J. und für Kinder (7-14) in Begleitung eines Erwachsenen

Juni

ERWACHSENENBILDUNG • balou •

Mein Äußeres wirkt -
Typberatung für Frauen
Typberatung

16.6.24
48 Euro
Kurs: 2421910

Sonntag, 11 - 14 Uhr

Silke Rüter-Kienitz

Jede Teilnehmerin sollte eine kleine Auswahl an Lieblingsklamotten und Fehlkäufen dabei haben!

Die richtigen Farben, Schnitte und Materialien verleihen Ihrer Persönlichkeit Ausdruck, unterstreichen z.B. Ihre Kompetenz oder Ihre Kreativität. In diesem Workshop lernen sie die kleinen und großen Kniffe, mit denen Sie sich in Ihrer Kleidung wohlfühlen und gut wirken. Sie erfahren, was Sie zum Strahlen bringt - und wie vermeintliche Problemzonen in den Hintergrund treten. In der Gruppe erarbeitet sich jede Teilnehmerin ein individuelles (Kleidungs-)konzept entlang der Fragen: Welcher Figurtyp bin ich? Welche Schnitte, Farben und Materialien passen zu mir? Verschiedene Stiltypen werden vorgestellt und Accessoires als Bindeglieder und Figur-Optimierer betrachtet.

**ZAHL
WAS**



**DU
WILLST**

Weitere Informationen unter
balou-dortmund.de/zahl-was-du-willst

GIB KULTUR EINEN WERT

KUNST | KULTUR | SPORT AKTIONSWOCHE 60 +

**DAS KOMPLETTE PROGRAMM
DER AKTIONSWOCHE FINDEN SIE HIER:**



Das Neolithikum

Vortrag

22.3.24
Kostenfrei
Kurs: 2411921

Freitag, 17:30 - 19 Uhr

Dr. Rudolf Preuss

Der Vortrag gibt einen Überblick über eine wichtige Zeit der Menschheitsgeschichte: Das Neolithikum. In den letzten Jahren konnten viele neue Erkenntnisse über den kulturellen Austausch zwischen den Gebieten im Süden Europas und Anatolien gewonnen werden. Dr. Preuss informiert über Wanderungsbewegungen, die Folgen des Klimawandels (Sintflut), skizziert die Übergänge zwischen den Jägern und Sammlern und den Agrarkulturen und erzählt von der erstaunlichen handwerklichen Produktion und Architektur der Menschen dieser Zeit.

Kalligraphie / Handlettering

Für Anfänger*innen 50 +
Kreativworkshop

23.3.24
60 Euro
Kurs: 2411922

Samstag, 10 - 15 Uhr

Lukas Pütz

Hier werden die Grundlagen des modernen Handlettering vermittelt, geübt u. in Szene gesetzt. Dabei werden verschieden Schriftarten vorgestellt und die Linienführung in Praxisübungen beigebracht. Die Teilnehmer*innen bekommen individuelle Hilfestellungen und viele Tipps und Tricks für die eigene Handschrift. Die Materialien werden gestellt.

Beckenboden Yoga für Senior*innen
Workshop

23.3.24
15,50 Euro
Kurs: 2421902

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

Samstag, 10:15 - 11:30 Uhr

Monika Lünemann

Beckenboden Yoga für Senior*innen
Workshop

23.3.24
15,50 Euro
Kurs: 2421903

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

Samstag, 11:45 - 13 Uhr

Monika Lünemann

Yoga für Senior*innen
am/mit Stuhl ausgeführt

25.03.2024
5 Euro
Kurs 2421914

Bewegung ist Gesundheitsfürsorge: Bleiben Sie selbstständig und fit, körperlich und geistig. Geübt werden moderate (Yoga-) Übungen, mit denen Sie mobil bleiben und entspannen können! Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Montag, 10:30 - 11:30 Uhr

Regina Kalus

Bodyworkout
Schnupperangebot für Senior*innen
Sportstunde

25.3.24
5 Euro
Kurs: 2411923

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

Montag, 17 - 18 Uhr

Sabine El Chehimi

Gymnastik für Frauen 60 +
Schnupperangebot für Seniorinnen
Sportstunde

26.3.24
5 Euro
Kurs: 2411924

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

Dienstag, 9 - 10 Uhr

Sabine El Chehimi

Malen mit Acrylfarben für Senior*innen

Für Anfänger*innen
Kreativworkshop

Dienstag, 10 - 13 Uhr

Cornelia Regelsberger

26.3.24
36 Euro
Kurs: 2411925

Das Material wird gestellt. Max 7 Personen. Bitte Arbeitskleidung/ Kittel mitbringen und etwas zu trinken.

In diesem Workshop entsteht ein fertiges kleines Leinwandbild. Sie wählen dabei ein Motiv aus den Vorlagen aus oder bringen sich selbst eins mit, z.B. eine Landschaft, ein Stillleben, ein Tier. Die Kursleitung zeigen ihnen Tricks, wie Sie dieses auch als Anfänger*in umsetzen und mit nach Hause nehmen können.

Faszientraining mit Kleingeräten

Schnupperangebot für Senior*innen, Sportstunde

Dienstag, 10:15 - 11:15 Uhr

Sabine El Chehimi

26.3.24
5 Euro
Kurs: 2411926

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.

Malen mit Acrylfarben für Senior*innen

Für Anfänger*innen
Kreativworkshop

Dienstag, 14:30 - 17:30 Uhr

Cornelia Regelsberger

26.3.24
36 Euro
Kurs: 2411927

Das Material wird gestellt. Max 7 Personen. Bitte Arbeitskleidung/ Kittel mitbringen und etwas zu trinken.

In diesem Workshop entsteht ein fertiges kleines Leinwandbild. Sie wählen dabei ein Motiv aus den Vorlagen aus oder bringen sich selbst eins mit, z.B. eine Landschaft, ein Stillleben, ein Tier. Die Kursleitung zeigen ihnen Tricks, wie Sie dieses auch als Anfänger*in umsetzen und mit nach Hause nehmen können.

Mein Äußeres wirkt -

Typberatung für Senior*innen
Typberatung

Mittwoch, 11 - 14 Uhr

Silke Rüter-Kienitz

27.3.24
48 Euro
Kurs: 2411928

Jede Teilnehmerin sollte eine kleine Auswahl an Lieblingsklamotten und Fehlkäufen dabei haben!

Die richtigen Farben, Schnitte und Materialien verleihen Ihrer Persönlichkeit Ausdruck, unterstreichen z.B. Ihre Kompetenz oder Ihre Kreativität. In diesem Workshop lernen sie die kleinen und großen Kniffe, mit denen Sie sich in Ihrer Kleidung wohlfühlen und gut wirken. Sie erfahren, was Sie zum Strahlen bringt - und wie vermeintliche Problemzonen in den Hintergrund treten. In der Gruppe erarbeitet sich jede Teilnehmerin ein individuelles (Kleidungs-)konzept entlang der Fragen: Welcher Figurtyp bin ich? Welche Schnitte, Farben und Materialien passen zu mir? Verschiedene Stiltypen werden vorgestellt und Accessoires als Bindeglieder und Figur-Optimierer betrachtet.

Qi Gong

Schnupperangebot für
Senior*innen
Sportstunde

27.3.24
5 Euro
Kurs: 2411929

Qi Gong ist Arbeiten mit dem Atem, durch Übungen in Meditation und Bewegung regulieren die Übungen, selbstpflegende, natürliche Kräfte: Atemrhythmus und Stärkung des Immunsystems, Regulierung des Blutdrucks. Der Kurs kann auch nach der Aktion belegt werden. Weitere Themen sind dann: Öffnen der Meridiane, kontrolliertes Lenken des Qi, Anregung der inneren Organe.

Mittwoch, 19:40 - 21:10 Uhr

Meister Long Jun

Die Kelten

Vortrag

27.3.24
Kostenfrei
Kurs: 2411930

Die „Herkunft“ der Kelten ist abschließend noch nicht geklärt. Sie haben uns in der Übergangszeit von der Bronze zur Eisenzeit eine Fülle von Objekten und Orten hinterlassen, aus denen sich ein Zugang zu ihrer Lebensweise und Kultur ergibt. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die frühen Kelten, der Schwerpunkt liegt auf der Hallstattzeit und den Fundorten in Deutschland, zB Heuneburg, Ipf, Hohenasperg u.a.

Mittwoch, 19 - 20:30 Uhr

Dr. Rudolf Preuss

Linedance 60 +

Schnupperangebot für
Senior*innen
Tanzworkshop Im Rahmen
der Reihe Tanzkarussell

27.3.24
10 Euro
Kurs: 2411931

Hier stehen Spaß, Fitness und rhythmische Bewegungen zur Musik im Vordergrund. Es werden kleine Schrittkombinationen auf aktuelle Songs und Musikklassiker getanzt. Bekannt als „Tanz in Reihen“ ist Line Dance auch ohne Partner*in möglich. Durch die Bewegung in verschiedene Bewegungsrichtungen werden die Koordination sowie Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Mittwoch, 18 - 19 Uhr

Marzia Guntermann

BioGym

Schnupperangebot für
Senior*innen
Sportstunde

27.3.24
5 Euro
Kurs: 2411932

Die speziellen BioGym-Hanteln sorgen für eine hohe Muskelaktivität und damit für ein effektives Training. Das Workout trainiert die Oberkörper-, Arm- u. Rumpfmuskulatur, straft das Bindegewebe u. verbessert Ausdauer u. Kraft. BioGym ist für jede/n geeignet, es kann individuell dosiert werden. Die Gelenkbelastung wird durch die Technologie des Trainingsgerätes minimiert.

Mittwoch, 20:10 - 21:10 Uhr

Sabine El Chehimi

Mobilität & Rehabilitation

Schnupperangebot für
Senior*innen
Sportstunde

28.3.24
5 Euro
Kurs: 2411933

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

Donnerstag, 10:15 - 11:15 Uhr

Sabine El Chehimi

TANZKARUSSELL 1. HALBJAHR 2024



Charleston Solo

24.1.24
8 Euro
Kurs: 24VTK0124

Der Charleston ist ein Gesellschaftstanz aus dem 20. Jahrhundert, er wird zu Swing, Big Band - u Jazz-Musik getanzt. Die Arme schwingen, die FüÙe twisten, die Knie drehen sich und die Hüften schwingen - so lässt sich der Charleston beschreiben! Dieser Workshop eignet sich für Tänzer*innen ohne Vorerfahrungen, die den Charleston einfach mal ausprobieren möchten.

Mittwoch. 19:45 - 21:15 Uhr

Marzia Guntermann

ChaCha & Rumba

mit persönlichem Fingerfood-Dinner und Workshop

Valentinstags-Spezial

Mittwoch, 19 - 22:30 Uhr
Einlass ab 18:30 Uhr.

Marzia Guntermann

14.2.24
Preis pro Paar 99 Euro.
Kurs: 24VTK0214

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Paare begrenzt. Anmeldung bis 7.2.2024 möglich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein gemischtes oder ein vegetarisches Fingerfood-Buffett wünschen.

An diesem romantischen Abend lernen Paare die Tänze Cha-Cha-Cha und Rumba Lateinamerikas kennen. Die Gesellschaftstänze haben ihre Wurzeln in Kuba und sind inzwischen etablierte und sehr beliebte Paartänze. Rumba bedeutet im kubanischen Sprachraum Fest - und so feiert Marzia Guntermann mit ihren verliebten Gästen Valentinstag! Alle Paare erhalten ein persönliches Fingerfood-Buffett am Tisch, Snacks, Rosen, einen Aperitif zur BegrüÙung - und zwei Workshopeinheiten à 45 Minuten. Am Schluss können die Paare gemeinsam tanzen.



Lindy Hopp

28.2.24
10 Euro
Kurs: 24VTK0228

Tanzen wie in den 1920er Jahren: Lindy Hop ist der wohl populärste Swing-Tanz, er wird klassischerweise zu zweit getanzt: Jede*r mit jeder/jedem! Hier könnt ihr den Vorläufer von Boogie und Rock'n'Roll kennenlernen und euch an ersten Schritten und Figuren versuchen.

Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr

Marzia Guntermann

Funky Jazz Lady Style

13.3.24
10 Euro
Kurs: 24VTK0313

Im Workshop werden fließende, elegante und weibliche Jazz Dance Bewegungen und impulsive, zeitgenössische und sportliche Hip Hop Moves & Elemente miteinander verbunden! Mit viel Spaß und etwas Ehrgeiz erarbeitet die Gruppe hier eine kleine Choreografie!

Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr

Pam Balz

Einsteigerinnen und Frauen mit Grunderfahrung

**Senioren-Spezial:
Linedance 60+**

27.3.24
10 Euro
Kurs: 24VTK0327

Es werden kleine Schrittkombinationen auf aktuelle Songs und Musikklassiker getanzt. Bekannt als Tanz in Reihen ist Line Dance auch ohne Partner*in möglich. Durch die Bewegung in verschiedene Bewegungsrichtungen werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Hier sind alle willkommen, die körperlich und geistig in Bewegung bleiben möchten.

Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr

Marzia Guntermann

Linedance

24.4.24
10 Euro
Kurs: 24VTK0424

Es werden kleine Schrittkombinationen auf aktuelle Songs und Musikklassiker getanzt. Bekannt als Tanz in Reihen ist Line Dance auch ohne Partner*in möglich. Durch die Bewegung in verschiedene Bewegungsrichtungen werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Hier sind alle willkommen, die körperlich und geistig in Bewegung bleiben möchten.

Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr

Marzia Guntermann

Hip Hop - Oldschool Vibes

8.5.24
10 Euro
Kurs: 24VTK0508

In diesem Tanzworkshop kommen alle Freund*innen vom Oldschool Sound der 90's und 2000 er auf ihre Kosten! Wir erarbeiten eine kleine, sportlich, coole Hip Hop Choreo! Wenn ihr offen seid und experimentierfreudig, dann seid ihr hier genau richtig! Vorkenntnisse im Jazz Dance/Hip Hop sind von Vorteil, aber nicht erforderlich. Findet im Café balou statt, Getränke können erworben werden.

Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr

Pam Balz

Bitte Turnschuhe & lockere Kleidung mitbringen.

<p>Jive Solo</p> <p>Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr</p> <p>Marzia Guntermann</p>	<p>22.5.24 10 Euro Kurs: 24VTK0522</p>	<p>Der Jive ist ein Kind des Blues und hat viele Verwandte“: Boogie Woogie, Jitterbug, Bebop und Rock`n`Roll. Erleben Sie einen mitreißenden Tanzworkshop, in dem Sie die Grundlagen des Jive erlernen. Tanzen Sie in einer Gruppe von Tanzfreudigen und spüren Sie die Energie und Begeisterung dieses lebendigen Tanzstils. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>
<p>Wiener Walzer</p> <p>Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr</p> <p>Marzia Guntermann</p>	<p>12.6.24 10 Euro Kurs: 24VTK0612</p> <p>Für Anfänger und Fortgeschrittene</p>	<p>Innerhalb von nur 2 Stunden lernen Sie die Grundschritte und Drehungen dieses klassischen Tanzes. In einer Gruppe von Tanzbegeisterten können Sie sich vom Zauber der 3/4-Takt-Musik verzaubern lassen und das Gefühl schwebender Leichtigkeit erleben. Ob Anfänger oder Erfahrene, dieser Workshop bietet die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu verbessern und Tanztechnik zu verfeinern.</p>
<p>Samba-Spezial I: Samba Solo</p> <p>Mittwoch, 19:45 - 20:30 Uhr</p> <p>Marzia Guntermann</p>	<p>26.6.24 10 Euro Buchung Samba I+II: Gesamt 15 Euro Kurs: 24VTK0626</p> <p>Für Anfänger und Fortgeschrittene</p>	<p>Tauchen Sie ein in die lebendige und mitreißende Welt des Samba mit unserem einzigartigen Tanzworkshop. Ganz ohne Tanzpartner*in können Sie in diesem Solo-Tanzworkshop die rhythmischen Bewegungen des brasilianischen Tanzes erlernen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Samba-Fähigkeiten zu verbessern und Ihre Körperbeherrschung zu verfeinern.</p>
<p>Samba-Spezial II: Samba Paar</p> <p>Mittwoch, 20:45 - 21:30 Uhr</p> <p>Marzia Guntermann</p>	<p>26.6.24 10 Euro Buchung Samba I+II: Gesamt 15 Euro Kurs: 24VTK0626A</p> <p>Für Anfänger und Fortgeschrittene</p>	<p>Tauchen Sie ein in die lebendige und mitreißende Welt des Samba mit unserem einzigartigen Tanzworkshop, in dem Sie - gemeinsam mit Ihrer/ Ihrem Partner*in die rhythmischen Bewegungen des brasilianischen Tanzes erlernen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Samba-Fähigkeiten zu verbessern und Ihre Körperbeherrschung zu verfeinern.</p>

ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Grundkurs Selbstbehauptung

5-7 Jahre

17.2.24 - 18.2.24 (2x)
62 Euro
Kurs: 2412601

Im Kurs lernen die Kinder auch bei Beleidigungen und Provokationen entspannt zu bleiben und somit souverän mit Konfliktsituationen umzugehen. So lernen die Kinder sich sicherer im Alltag zu bewegen und entwickeln mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Samstag und Sonntag
9 - 11 Uhr

Patrizia Brosterhues

Aufbaukurs Selbstbehauptung

5-7 Jahre

17.2.24 - 18.2.24 (2x)
62 Euro
Kurs: 2412602

für Kinder die den Grundkurs bereits mitgemacht haben!
Im Kurs lernen die Kinder auch bei Beleidigungen und Provokationen entspannt zu bleiben und somit souverän mit Konfliktsituationen umzugehen. So lernen die Kinder sich sicherer im Alltag zu bewegen und entwickeln mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Samstag und Sonntag
11:30 - 13:30 Uhr

Patrizia Brosterhues

Fantasy Geschichten schreiben

ab 11 Jahre

2.3.24
18 Euro
Kurs: 2412600

Lass Zauberer, Drachen und andere fantastische Wesen Wirklichkeit werden. Annika zeigt dir wie du dich kreativ mit Worten austoben kannst, so entsteht eine eigene Fantasiewelt mit Charakteren als erster Entwurf auf dem Papier.

Samstag, 11 - 14 Uhr

4.5.24
18 Euro
Kurs: 2422600

Anika Knie

Mein eigenes Krafttier

Yoga und Kunst ab 8 Jahre

3.2.24
24 Euro
Kurs: 2412605

In diesem Workshop verknüpfen wir Yoga und Kunst. Mit Musik, Traumreisen und verschiedenen Yogaübungen startet ihr zusammen mit Heidi Stückrad die Suche nach dem eigenem Krafttier.

Samstag, 11:15 - 14:15 Uhr

4.5.24
24 Euro
Kurs: 2422604

Dieses halten die jungen Yogis dann kreativ fest.
Bitte einen Snack mitbringen.

Heidi Stückrad

Theaterspiele

9-11 Jahre

3.3.24
17 Euro
Kurs: 2412608

In diesem Workshop entdecken und erforschen wir spielerisch die Welt des Theaters. Dabei begibst Du dich auf eine Fantasiereise um eigene Ausdrucksweisen zu finden. Dieses Angebot richtet sich an alle Kinder, die sich gerne bewegen und erste Erfahrungen im Theaterspiel sammeln möchten.

Bitte einen Snack mitbringen.

Sonntag, 15 - 18 Uhr

Ida Sons

Selbstbehauptung

5-7 Jahre
9 - 11 Uhr
26. - 28.3.24 (3x)
82 Euro
Kurs 2412900

Im Kurs werden den Kindern Strategien vermittelt, um bei Beleidigungen und Provokationen gelassen zu bleiben, wodurch sie souveräner mit Konfliktsituationen umgehen können. Auf diese Weise gewinnen die Kinder mehr Sicherheit im Alltag, stärken ihr Selbstbewusstsein und entwickeln ein größeres Selbstvertrauen.

Dienstag - Donnerstag

Patrizia Brosterhues

8-11 Jahre
11:30 - 13:30 Uhr
26. - 28.3.24 (3x)
82 Euro
Kurs 2412901

Modeaccessoires selbst herstellen

ab 10 Jahre

27. - 28.3.24 (2x)
70 Euro
(Förderung beantragt)
Kurs 2412902

Wir kreieren eigene nachhaltige Modeaccessoires, indem wir Materialien verwenden, die oft übersehen oder aussortiert werden und geben diesen eine zweite Chance. Wir gestalten so nachhaltige Modeaccessoires, die am Ende des Angebots von den Teilnehmer*innen mit nach Hause genommen werden.

**Mittwoch - Donnerstag
11 - 14 Uhr**

Sarah Neuwirth

Wie großen Künstler

ab 8 Jahre

11. - 14.4.24 (4x)
80,50 Euro
Kurs: 2412903

Wir bewundern nicht nur Kunstwerke der alten und neuen Meister, sondern wir möchten auch verstehen, wie genau sie entstehen. In diesem Ferienangebot haben die jungen Künstler*innen die Möglichkeit, ausgewählten Künstlern nachzueifern und in den entsprechenden Techniken zu arbeiten.

**Donnerstag - Sonntag
9 - 14 Uhr**

Beate Garcia

Ballettspiele

ab 6 Jahre
12 - 13:30 Uhr
5. - 7.4.24 (3x)
26 Euro
Kurs: 2412904

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.

Freitag - Sonntag

Shannon McCrorie

ab 8 Jahre
14 - 15:30 Uhr
5. - 7.4.24 (3x)
26 Euro
Kurs: 2412905

Bürozeiten

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

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

Adresse

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

So erreichen Sie uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln

S-Bahn Linie 4,
Haltestelle Knappschafts Krankenhaus/Brackel

U-Bahn Linie 43
Haltestellen Oberdorfstraße o. Brackel Kirche

Bus Linien 420, 422 und 436
Haltestelle Brackel Kirche

Besuchen Sie uns auch in den sozialen Medien



instagram
@kulturzentrumbalou



www.facebook.com/
kulturzentrumbalou

Impressum

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

V.i.S.d.P.:

Nicola van der Wal
Katharina Potulski
Manuela Reichert
Annika Preuss

Gestaltung:

swsdesign.de



Stadt Dortmund
Kulturbetriebe

