



**balou.**

**PROGRAMM 2024**

**JANUAR -  
JULI**

**BALOU-DORTMUND.DE**

**Bürozeiten**

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

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

**Adresse**

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

**Öffnungszeiten**

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

**ANMELDUNG - BEZAHLUNG - ABMELDUNG**

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

**Die Kursgebühr muss vor  
Beginn des Kurses überwiesen  
werden.** Bei der Überweisung  
geben Sie bitte als Verwen-  
dungszweck die Kursnummer  
und den Namen der/des Teilneh-  
menden an.

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

Nach Absprache können Sie ein  
Kursangebot einmal testen, be-  
vor Sie sich für eine verbindliche  
Anmeldung entscheiden. Auch  
für die Schnupperstunde ist eine  
vorherige Anmeldung erforder-  
lich. Eine Schnupperstunde  
kostet 5 Euro. **Der Betrag muss  
vor Beginn des Kurses über-  
wiesen werden.** Im Falle einer  
Anmeldung wird er mit dem  
Kursbeitrag verrechnet.

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

Den ersten Kurs zahlen Sie voll,  
bei jedem weiteren Kurs im sel-  
ben Kursblock gilt der ermäßigte  
Preis für den günstigeren Kurs.

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

**Zum eigenen Schutz**

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

**So erreichen Sie uns mit  
öffentlichen Verkehrs-  
mitteln:**

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



**Nicola van der Wal**  
Erwachsenenbildung



**Annika Preuss**  
Jugendkunstschule



**Stephanie Schäfer**  
Beratung und Anmel-  
dung



**Katharina Potulski**  
Kaufmännische  
Leitung



**Bärbel Behrend**  
Beratung und Anmel-  
dung



**Annika Bruckner-  
Linnebank**  
Presse- u. Öffentlich-  
keitsarbeit



**Alida Heermann**  
Buchhaltung

Besuchen Sie uns auch  
in den sozialen Medien:



www.facebook.com/  
kulturzentrumbalou

**\*INFORMATIONEN ZUM DATENSCHUTZ**

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



Stadt Dortmund  
Kulturbetriebe



Die Veranstaltungen im Bereich Eltern-Kind-Angebote und Erwachsenenbildung führt die Paritätische Akademie NRW e.V. in Kooperation mit dem balou e.V. durch.



CAFÉ • **balou.**

## 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 Ambientetraumung 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)



 Das café balou ist barrierefrei.

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.

### Kontakt



**Manuela  
Reichert**

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

**Natascha  
Bock**

café:  
0231 9977363-17

• **balou.**

## ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Seite 7

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

GESUNDHEIT, SPORT & BEWEGUNG

Seite 13

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

KREATIVES GESTALTEN, TANZ & MUSIK

Seite 35

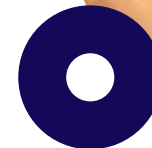
## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

MEDIEN

Seite 39

## ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Seite 43





**UNSERE VERANSTALTUNGS-ANGEBOTE:**  
**KINDERTHEATER & FAMILIENFESTE**  
**KONZERTE & LESUNGEN**  
**TANZ-VERANSTALTUNGEN**  
**SALSA, TANGO UND DISCO**



**ANGEBOTE FÜR  
ELTERN MIT KINDERN**

**PEKiP**

Eltern mit Kindern  
(geb. zw. 4/23 und 7/23)

**Montag**  
**9 - 10:30 Uhr**

Karina Kunde

8.1. - 18.3.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2411103

8.4. - 24.6.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2421103

Babys brauchen Liebe, Zärtlichkeit u. angemessene Anregungen, um sich optimal zu entwickeln. Im „PEKiP“ knüpfen Kindern bereits im Babyalter erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen. Dem Kind werden ganzheitliche Bewegungs- u. Spielanregungen vermittelt, die Eltern stehen im Austausch untereinander, auch als Hintergrund für wichtige Erziehungsentscheidungen.

**Fit mit Baby**

Für Mütter mit Babys (0-1 J.)

**Montag**  
**9:30 - 10:15 Uhr**

Sandra Gratzel

8.1. - 18.3.24 (11x)  
45,50 Euro  
(34,50 Euro)  
Kurs: 2411104

8.4. - 24.6.24 (11x)  
45,50 Euro  
(34,50 Euro)  
Kurs: 2421104

Gesundheitsfürsorge, Rückbildung, Aktivierung und Dehnung: Im Kurs „Fit mit Baby!“ können Mütter nach der Geburt ihres Kindes durch sanfte Anregung der Tiefenmuskulatur im Bauch und der Beckenbodenmuskulatur ihre körperliche Fitness wieder stärken. Betreuungsprobleme gibt es keine: Zu diesem Angebot kann der Nachwuchs einfach mitgebracht und Teil des Kursgeschehens werden!

**PEKiP**

Eltern mit Kindern  
(geb. zw. 8/23 und 9/23)

**Montag**  
**10:40 - 12:10 Uhr**

Karina Kunde

8.1. - 18.3.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2411108

8.4.-24 - 24.6.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2421108

Babys brauchen Liebe, Zärtlichkeit u. angemessene Anregungen, um sich optimal zu entwickeln. Im „PEKiP“ knüpfen Kindern bereits im Babyalter erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen. Dem Kind werden ganzheitliche Bewegungs- u. Spielanregungen vermittelt, die Eltern stehen im Austausch untereinander, auch als Hintergrund für wichtige Erziehungsentscheidungen.

**Klangwichtel**

Eltern und Kleinkinder (1 -3 J.)

**Montag**  
**15:30 - 16:15 Uhr**

n.n.

Kursstart bitte telefonisch erfragen  
Kurs: 2411111

Kursstart bitte telefonisch erfragen  
Kurs: 2421111

Auch beim Musizieren soll der wachsenden Selbstständigkeit von Kindern (1-3J.) Rechnung getragen werden: Der Einsatz von Instrumenten, die Verbindung von Bewegung, Musik und Gesang gelingen zusammen mit der Bezugsperson.

**Klangwichtel**

Eltern und Kleinkinder (1 -3 J.)

**Montag**  
**16:25 - 17:10 Uhr**

n.n.

**Mo Päd Mini**

In der Achterbahn der Gefühle durch das 1. Lebensjahr (ab 12 Wochen)

**Dienstag**  
**14.30 - 16:00 Uhr**

Claudia Ruthmann

Kursstart bitte telefonisch erfragen  
Kurs: 2411112

Kursstart bitte telefonisch erfragen  
Kurs: 2421112

Auch beim Musizieren soll der wachsenden Selbstständigkeit von Kindern (1-3J.) Rechnung getragen werden: Der Einsatz von Instrumenten, die Verbindung von Bewegung, Musik und Gesang gelingen zusammen mit der Bezugsperson.

9.1. - 19.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411203

9.4. - 25.6.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2421203

In diesem motopädischen Angebot erhalten Eltern Bewegungs- und Spielanregungen, mit denen sie ihre Babys individuell und ganzheitlich fördern können. Die motorische und psychosoziale Entwicklung der Kinder wird inhaltlich und praktisch begleitet und besprochen.

**Babymassage**

Für Eltern mit Babys ab der 6. Lebenswoche

**Dienstag**  
**10:30 - 11:30 Uhr**

Uta Heine

9.1. - 6.2.24 (5x)  
33,50 Euro  
(25,50 Euro)  
Kurs: 2411204

20.2. - 19.3.24 (5x)  
33,50 Euro  
(25,50 Euro)  
Kurs: 2411221

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 und haben Zeit für gemeinsamen Austausch.

**Babymassage**

Für Eltern mit Babys ab der 6. Lebenswoche

**Dienstag**  
**10:30 - 11:30 Uhr**

Uta Heine

9.4. - 7.5.24 (5x)  
33,50 Euro  
(25,50 Euro)  
Kurs: 2421221

28.5. - 25.6.24 (5x)  
33,50 Euro  
(25,50 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 wohliges Gefühl. In der Stunde erhalten Eltern wichtige Tipps rund um einen entspannten Alltag mit Baby und haben Zeit für gemeinsamen Austausch.

**Mo. Päd MAXI**

Mit allen Sinnen lernen  
(Für Eltern mit Kindern  
im 2. Lebensjahr)

**Dienstag**  
**16:15 - 17:45 Uhr**

Claudia Ruthmann

9.1. - 19.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411208

9.4. - 25.6.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2421208

In diesem bewegungspädagogischen Angebot erhalten Eltern und Kinder im Bewegungs- und Spielanregungen, mit denen sie die Freude an der Bewegung und Interesse an individueller sportlicher Aktivität entwickeln. Neben kleineren Sportspielen wird auch zu Musik getanzt.

**Eltern-Kind-Tanzen**

Für Kinder von 2-3 J.

**Dienstag**  
**15:30 - 16:10 Uhr**

Marzia Guntermann

9.1. - 19.3.24 (10x)  
40,50 Euro  
(30,50 Euro)  
Kurs: 2411209

9.4. - 2.7.24 (10x)  
40,50 Euro  
(30,50 Euro)  
Kurs: 2421209

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)

**Dienstag**  
**16:15 - 16:55 Uhr**

Marzia Guntermann

9.1. - 19.3.24 (10x)  
40,50 Euro  
(30,50 Euro)  
Kurs: 2411210

9.4. - 2.7.24 (10x)  
40,50 Euro  
(30,50 Euro)  
Kurs: 2421210

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.

**PEKiP**

Eltern mit Kindern  
(geb. zw. 1/23 und 3/23)

**Mittwoch**  
**9 - 10:30 Uhr**

Karina Kunde

10.1. - 13.3.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2411302

10.4. - 19.6.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2421302

Babys brauchen Liebe, Zärtlichkeit u. angemessene Anregungen, um sich optimal zu entwickeln. Im „PEKiP“ knüpfen Kindern bereits im Babyalter erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen. Dem Kind werden ganzheitliche Bewegungs- u. Spielanregungen vermittelt, die Eltern stehen im Austausch untereinander, auch als Hintergrund für wichtige Erziehungsentscheidungen.

**Spielgruppe "Bewegung und Entspannung"**

Eltern u. Kinder (1-3 Jahre)

**Mittwoch**  
**9:30 - 10:45 Uhr**

Marzia Guntermann

10.1. - 20.3.24 (10x)  
75,50 Euro (57 Euro)  
Kurs: 2411304

10.4. - 19.6.24 (10x)  
75,50 Euro (57 Euro)  
Kurs: 2421304

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

**PEKiP**

Eltern mit Kindern  
(geb. zw. 6/23 und 7/23)

**Mittwoch**  
**10:40 - 12:10 Uhr**

Karina Kunde

10.1. - 13.3.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2411307

10.4. - 29.6.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2421307

Babys brauchen Liebe, Zärtlichkeit u. angemessene Anregungen, um sich optimal zu entwickeln. Im „PEKiP“ knüpfen Kindern bereits im Babyalter erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen. Dem Kind werden ganzheitliche Bewegungs- u. Spielanregungen vermittelt, die Eltern stehen im Austausch untereinander, auch als Hintergrund für wichtige Erziehungsentscheidungen.

**Spielgruppe "Bewegung und Entspannung"**

Eltern u. Kinder (1-3 Jahre)

**Mittwoch**  
**10:50 - 12:05 Uhr**

Marzia Guntermann

10.1. - 20.3.24 (10x)  
75,50 Euro (57 Euro)  
Kurs: 2411308

10.4. - 19.6.24 (10x)  
75,50 Euro (57 Euro)  
Kurs: 2421308

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

**Eltern-Kind-Tanzen**

Eltern u. Kinder (1-2 Jahre)

**Mittwoch**  
**12:15 - 13 Uhr**

Marzia Guntermann

10.1. - 20.3.24 (10x)  
41 Euro (31 Euro)  
Kurs: 2411309

10.4. - 19.6.24 (10x)  
41 Euro (31 Euro)  
Kurs: 2421309

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.



**PEKiP**

Eltern mit Kindern  
(geb. zw. 7/23 und 9/23)

11.1. - 21.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411403

Babys brauchen Liebe, Zärtlichkeit u. angemessene Anregungen, um sich optimal zu entwickeln. Im „PEKiP“ knüpfen Kindern bereits im Babyalter erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen. Dem Kind werden ganzheitliche Bewegungs- u. Spielanregungen vermittelt, die Eltern stehen im Austausch untereinander, auch als Hintergrund für wichtige Erziehungsentscheidungen.

**Donnerstag**  
**9 - 10:30 Uhr**

Ulla Göbel

11.4.24 - 18.7.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2421403

**PEKiP**

Eltern mit Kindern  
(geb. zw. 10/23 und 11/23)

11.1. - 21.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411406

Babys brauchen Liebe, Zärtlichkeit u. angemessene Anregungen, um sich optimal zu entwickeln. Im „PEKiP“ knüpfen Kindern bereits im Babyalter erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen. Dem Kind werden ganzheitliche Bewegungs- u. Spielanregungen vermittelt, die Eltern stehen im Austausch untereinander, auch als Hintergrund für wichtige Erziehungsentscheidungen.

**Donnerstag**  
**10:45 - 12:15 Uhr**

Ulla Göbel

11.4.24 - 18.7.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2421406

**PEKiP**

(geb. zw. 10/23 und 11/23)

12.1. - 15.3.24 (8x)  
72 Euro (54 Euro)  
Kurs: 2411507

Babys brauchen Liebe, Zärtlichkeit u. angemessene Anregungen, um sich optimal zu entwickeln. Im „PEKiP“ knüpfen Kindern bereits im Babyalter erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen. Dem Kind werden ganzheitliche Bewegungs- u. Spielanregungen vermittelt, die Eltern stehen im Austausch untereinander, auch als Hintergrund für wichtige Erziehungsentscheidungen.

**Freitag**  
**9:30 - 11 Uhr**

Karina Kunde

12.4. - 28.6.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2421507

**PEKiP**

(geb. zw. 8/23 und 9/23)

12.1. - 15.3.24 (8x)  
72 Euro (54 Euro)  
Kurs: 2411508

Babys brauchen Liebe, Zärtlichkeit u. angemessene Anregungen, um sich optimal zu entwickeln. Im „PEKiP“ knüpfen Kindern bereits im Babyalter erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen. Dem Kind werden ganzheitliche Bewegungs- u. Spielanregungen vermittelt, die Eltern stehen im Austausch untereinander, auch als Hintergrund für wichtige Erziehungsentscheidungen.

**Freitag**  
**11:15 - 12:45 Uhr**

Karina Kunde

12.4. - 28.6.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2421508

# ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

## GESUNDHEIT, SPORT UND BEWEGUNG

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### NEU Before Work: Yogilates P R Ä S E N Z

15.1. - 18.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2411100

Hier erleben Frühaufsteher\*innen das beste aus Yoga und Pilates: Beim Yogilates oder auch Yogi-Yogalates geht es um die Stärkung der Körpermitte, den Aufbau der Tiefenmuskulatur und der Ausdauerkraft sowie Dehnung, Flexibilität und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Abgerundet wird der Kurs durch kurze geführte Meditationen und Übungen zur Atemtechnik. Los zum BALOU!

**Montag**  
**6:30 - 7:30 Uhr**

15.4. - 24.6.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2421100

Imke Pieniak

### NEU Before Work: Yogilates o n l i n e

15.1. - 18.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2411100A

Hier erleben Frühaufsteher\*innen das beste aus Yoga und Pilates: Yogilates oder auch Yogi-Yogalates die Stärkung der Körpermitte, den Aufbau der Tiefenmuskulatur und der Ausdauerkraft sowie Dehnung, Flexibilität und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Abgerundet wird der Kurs durch kurze geführte Meditationen und Übungen zur Atemtechnik. Wir streamen per zoom!

**Montag**  
**6:30 - 7:30 Uhr**

15.4. - 24.6.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2421100A

Imke Pieniak

### Hatha Yoga Prävention | Präsenzkurs (hybrid)

8.1. - 18.3.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2411101

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

**Von der Krankenkasse  
bezuschusst!**

**Montag**  
**8:30 - 9:50 Uhr**

8.4. - 1.7.24 (12x)  
132 Euro (99 Euro)  
Kurs: 2421101

Team Thiele

### Hatha Yoga Prävention | o n l i n e

8.1. - 18.3.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2411101A

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

**Von der Krankenkasse  
bezuschusst!**

**Montag**  
**8:30 - 9:50 Uhr**

8.4. - 1.7.24 (12x)  
132 Euro (99 Euro)  
Kurs: 2421101A

Team Thiele

Montag

Montag

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### Hatha Yoga

Prävention | Präsenzkurs (hybrid)

**Von der Krankenkasse  
bezuschusst!**

**Montag**  
**10 - 11:20 Uhr**

Team Thiele

### Hatha Yoga

Prävention | o n l i n e

**Von der Krankenkasse  
bezuschusst!**

**Montag**  
**10 - 11:20 Uhr**

Team Thiele

### NEU Linedance-Fitness 50+

**Montag**  
**10:15 - 11:15 Uhr**

Marzia Guntermann

### Senior\*innen Yoga 60 +

Sanftes Yoga - am Stuhl ausgeführt  
Mit Vorkenntnissen

**Montag**  
**10:15 - 11:15 Uhr**

Regina Kalus

8.1. - 18.3.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2411105

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

8.4. - 1.7.24 (12x)  
132 Euro (99 Euro)  
Kurs: 2421105

8.1. - 18.3.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2411105A

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

8.4. - 1.7.24 (12x)  
132 Euro (99 Euro)  
Kurs: 2421105A

8.1. - 18.3.24 (10x)  
55 Euro (41,50 Euro)  
Kurs: 2411106

In diesem Kurs stehen Spaß, Fitness und rhythmische Bewegungen zur Musik im Vordergrund. In meist gleichmäßiger Wiederholung tanzt der Kurs kleine und mal etwas umfangreichere Schrittkombinationen auf aktuelle Songs und Musikklassiker. Bekannt als „Tanz in Reihen“ ist Line Dance auch ohne Partner\*in möglich. Es werden die Koordination sowie Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

8.4. - 1.7.24 (10x)  
55 Euro (41,50 Euro)  
Kurs: 2421106

15.1. - 18.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2411107

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.

15.4. - 24.6.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2421107



## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

**REHA Sport**  
Nur mit ärztlicher Verordnung

laufend  
kostenfrei  
Kurs: 2000049

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

**Montag**  
**10:30 - 11:15 Uhr**

Claudia Hilt

**REHA Sport**  
Nur mit ärztlicher Verordnung

laufend  
kostenfrei  
Kurs: 2000050

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

**Montag**  
**11:30 - 12:15 Uhr**

Claudia Hilt

**Senior\*innen Yoga 60 +**  
Sanftes Yoga - am Stuhl  
ausgeführt  
Mit Vorkenntnissen

15.1. - 18.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2411109

15.4. - 24.6.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2421109

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**  
**11:30 - 12:30 Uhr**

Regina Kalus

**REHA Sport**  
Nur mit ärztlicher Verordnung

laufend  
kostenfrei  
Kurs: 2000051

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

**Montag**  
**16 - 16:45 Uhr**

Sabine El Chehi

Montag

Montag

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

**Hatha Yoga**

8.1. - 18.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411113

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

**Montag**  
**17 - 18:30 Uhr**

Dr. Kerstin Hennies

**Body Workout**

8.1. - 18.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411114

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!

**Montag**  
**17 - 18 Uhr**

Sabine El Chehimi

**Pilates**

8.1. - 18.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411115

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!

**Montag**  
**18:10 - 19:10 Uhr**

Sabine El Chehimi

**Tai Ji Quan**

8.1. - 18.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411116

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.

**Montag**  
**18:15 - 19:45 Uhr**

Meister Long Jun

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### Hatha Yoga

Fortgeschrittene

**Montag**  
**18:35 - 20:05 Uhr**

Thomas Krebs

8.1. - 18.3.24 (11x)  
121 Euro (91 Euro)  
Kurs: 2411117

8.4. - 24.6.24 (11x)  
121 Euro (91 Euro)  
Kurs: 2421117

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.

### Hatha Yoga

**Montag**  
**18:25 - 19:55 Uhr**

Sandra Cech

8.1. - 18.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411118

8.4. - 24.6.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2421118

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

### Yoga Flow Basic

Prävention

**Von der Krankenkasse  
bezuschusst!**

**Montag**  
**19 - 20:30 Uhr**

Birgit Lübeck

8.1. - 11.3.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2411120

8.4. - 1.7.24 (12x)  
132 Euro (99 Euro)  
Kurs: 2421120

YOGA FLOW ist für alle, die ihren Kopf schwer frei bekommen und nicht gut abschalten können. YOGA FLOW bringt Sie dazu, fokussiert bei der Sache zu sein und zur Ruhe zu kommen. Hier wird gelernt, die korrekte Ausführung der Asanas und den Atem mit den Übungen zusammenzubringen.

### Fitnessmix

**Montag**  
**19:15 - 20:15 Uhr**

Sabine El Chehimi

8.1. - 18.3.24 (11x)  
60,50 Euro (45,50 Euro)  
Kurs: 2411121

8.4. - 1.7.24 (11x)  
60,50 Euro (45,50 Euro)  
Kurs: 2421121

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!

Montag

Montag

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### Hatha Yoga

**Montag**  
**20:05 - 21:35 Uhr**

Sandra Cech

8.1. - 18.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411122

8.4. - 24.6.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2421122

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

### Tai Ji Quan

**Montag**  
**20:10 - 21:40 Uhr**

Meister Long Jun

8.1. - 18.3.24 (11x)  
90,50 Euro (68 Euro)  
Kurs: 2411123

8.4. - 24.6.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2421123

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

### Faszientraining mit Kleingeräten

**Montag**  
**20:20 - 21:20 Uhr**

Sabine El Chehimi

8.1. - 18.3.24 (11x)  
60,50 Euro (45,50 Euro)  
Kurs: 2411124

8.4. - 1.7.24 (11x)  
60,50 Euro (45,50 Euro)  
Kurs: 2421124

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!

### Good Night Yoga online

**Montag**  
**20:45 - 21:15 Uhr**

Birgit Lübeck

8.1. - 11.3.24 (10x)  
37 Euro (28 Euro)  
Kurs: 2411125

8.4. - 1.7.24 (12x)  
44 Euro (33 Euro)  
Kurs: 2421125

Belastungen, Stress und Ängste in Beruf und Alltag sind Schlafräuber. Eine abendliche Yoga-Einheit von nur 30 Minuten kann helfen, die nötige Ruhe für einen gesunden Schlaf zu finden. Gezeigt werden einfache Übungen, die den Kopf beruhigen und Stress reduzieren.

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### Gymnastik für Frauen 60 + Senior\*innen

9.1. - 19.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411201

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!

**Dienstag  
9 - 10 Uhr**

9.4. - 2.7.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2421201

Sabine El Chehimi

### Yoga 60 + Senior\*innen, Sanftes Yoga - am Stuhl ausgeführt Mit Vorkenntnissen

16.1. - 19.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2411202

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.

**Dienstag  
11:30 - 12:30 Uhr**

16.4. - 25.6.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2421202

Regina Kalus

### Mobilitätstraining / Sturzprophylaxe

Senior\*innen  
Fortgeschrittene

16.1. - 19.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2411205

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.

**Dienstag  
10:15 - 11:15 Uhr**

16.4. - 25.6.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2421205

Regina Kalus

### Faszientraining mit Kleingeräten

**Dienstag  
10:15 - 11:15 Uhr**

9.1. - 19.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411206

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!

9.4. - 2.7.24 (11x)  
60,50 Euro (45,50 Euro)  
Kurs: 2421206

Sabine El Chehimi

Dienstag

Dienstag

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### Sanftes Yoga Prävention

**Von der Krankenkasse  
bezuschusst!**

**Dienstag  
17:30 - 19 Uhr**

9.1. - 19.3.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2411211

9.4. - 25.6.24 (12x)  
132 Euro (99 Euro)  
Kurs: 2421211

Kursleitung Team Thiele

### Yoga Flow Basic Prävention

**Von der Krankenkasse  
bezuschusst!**

**Dienstag  
17:45 - 19:15 Uhr**

9.1. - 12.3.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2411213

9.4. - 25.6.24 (12x)  
132 Euro (99 Euro)  
Kurs: 2421213

Birgit Lübeck

### Yogilates

**Dienstag  
18 - 19 Uhr**

9.1. - 19.3.24 (11x)  
73,50 Euro  
(55,50 Euro)  
Kurs: 2411214

9.4. - 25.6.24 (12x)  
80 Euro (60 Euro)  
Kurs: 2421214

Imke Pieniak

### STRONG by Zumba™

Hochintensives  
Intervalltraining

**Dienstag  
18:45 - 19:45 Uhr**

9.1. - 19.3.24 (11x)  
73,50 Euro  
(55,50 Euro)  
Kurs: 2411216

9.4. - 25.6.24 (12x)  
80 Euro (60 Euro)  
Kurs: 2421216

Anika Nowak

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. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen und Decke.

YOGA FLOW ist für alle, die ihren Kopf schwer frei bekommen und nicht gut abschalten können. YOGA FLOW bringt Sie dazu, fokussiert bei der Sache zu sein und zur Ruhe zu kommen. Du lernst hier, die korrekte Ausführung der Asanas und den Atem mit den Übungen zusammenzubringen.

Imke Pieniak vereint in ihrem Angebot das beste aus Yoga und Pilates: Beim Yogilates oder auch Yogi-Yogalates geht es um die Stärkung der Körpermitte, den Aufbau der Tiefenmuskulatur und der Ausdauerkraft sowie Dehnung, Flexibilität und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Abgerundet wird der Kurs durch kurze geführte Meditationen und Übungen zur Atemtechnik.

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.

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### Yoga für den Rücken

**Dienstag**  
19:10 - 20:40 Uhr

Angrit Aumann

9.1. - 19.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411217

9.4. - 25.6.24 (12x)  
108 Euro (81 Euro)  
Kurs: 2421217

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 Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen und Decke.

### Yoga - Bauch, Beine, Po

**Dienstag**  
19:10 - 20:40 Uhr

Imke Pieniak

9.1. - 19.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411218

9.4. - 25.6.24 (12x)  
108 Euro (81 Euro)  
Kurs: 2421218

Imke Pieniak vereint in ihrem Angebot das beste aus Yoga und Pilates: Beim Yogilates oder auch Yogi-Yogalates geht es um die Stärkung der Körpermitte, den Aufbau der Tiefenmuskulatur und der Ausdauerkraft sowie Dehnung, Flexibilität und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Abgerundet wird der Kurs durch kurze geführte Meditationen und Übungen zur Atemtechnik.

### Zumba® Toning

Muskeltraining mit den Zumba® Toning Sticks

**Dienstag**  
20 - 21 Uhr

Anika Nowak

9.1. - 19.3.24 (11x)  
73,50 Euro  
(55,50 Euro)  
Kurs: 2411220

9.4. - 25.6.24 (12x)  
80 Euro (60 Euro)  
Kurs: 2421220

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.

Dienstag

Mittwoch

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### NEU Before Work: Yogilates

P R Ä S E N Z

**Mittwoch**  
6:30 - 7:30 Uhr

Imke Pieniak

17.1. - 20.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2411300

17.4. - 26.6.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2421300

Hier erleben Frühaufsteher\*innen das beste aus Yoga und Pilates: Beim Yogilates oder auch Yogi-Yogalates geht es um die Stärkung der Körpermitte, den Aufbau der Tiefenmuskulatur und der Ausdauerkraft sowie Dehnung, Flexibilität und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Abgerundet wird der Kurs durch kurze geführte Meditationen und Übungen zur Atemtechnik. Los zum BALOU!

### NEU Before Work: Yogilates online

**Mittwoch**  
6:30 - 7:30 Uhr

Imke Pieniak

17.1. - 20.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2411300A

17.4. - 26.6.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2421300A

Hier erleben Frühaufsteher\*innen das beste aus Yoga und Pilates: Yogilates oder auch Yogi-Yogalates die Stärkung der Körpermitte, den Aufbau der Tiefenmuskulatur und der Ausdauerkraft sowie Dehnung, Flexibilität und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Abgerundet wird der Kurs durch kurze geführte Meditationen und Übungen zur Atemtechnik. Wir streamen per zoom!

### REHA Sport

Nur mit ärztlicher Verordnung

**Mittwoch**  
9 - 9:45 Uhr

Isolde Schröder

laufend  
kostenfrei  
Kurs: 2000052

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

**Mittwoch**  
10 - 10:45 Uhr

Isolde Schröder

laufend  
kostenfrei  
Kurs: 2000053

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

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### Sturzprophylaxe 60+

Senior\*innen, Anfänger\*innen

17.1. - 20.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2411305

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

**Mittwoch**  
**10:15 - 11:15 Uhr**

17.4. - 3.7.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2421305

Regina Kalus

### REHA Sport

Nur mit ärztlicher Verordnung

laufend  
kostenfrei  
Kurs: 2000054

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

**Mittwoch**  
**17:10 - 17:55 Uhr**

Sabine El Chehimi

### Zumba Fitness

10.1. - 20.3.24 (11x)  
73,50 Euro  
(55,50 Euro)  
Kurs: 2411311

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.

**Mittwoch**  
**17:55 - 18:55 Uhr**

10.4. - 26.6.24 (11x)  
73,50 Euro  
(55,50 Euro)  
Kurs: 2421311

Tanja Söllner

### Pilates

10.1. - 20.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411312

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!

**Mittwoch**  
**18 - 19 Uhr**

10.4. - 3.7.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2421312

Sabine El Chehimi

Mittwoch

Mittwoch

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### Zumba Gold Toning®

Moderates Zumba-Toning-  
Training

10.1. - 20.3.24 (11x)  
61,50 Euro (46,50  
Euro)  
Kurs: 2411313

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

**Mittwoch**  
**19:05 - 19:55 Uhr**

Tanja Söllner

10.4. - 26.6.24 (11x)  
61,50 Euro (46,50  
Euro)  
Kurs: 2421313

### Progressive Muskelrelaxation

Für Fortgeschrittene

10.1. - 20.3.24 (11x)  
81 Euro (61 Euro)  
Kurs: 2411314

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).

**Mittwoch**  
**18:30 - 19:30 Uhr**

Daniela Bertram

10.4. - 19.6.24 (8x)  
59 Euro (44,50 Euro)  
Kurs: 2421314

### Qi Gong

10.1. - 20.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411322

Qi Gong ist intensives Arbeiten mit dem Atem, durch Übungen in Meditation u Bewegung regulieren die Übenden, selbstpflegende, natürliche Kräfte. Weitere Themen sind: Atemrhythmus, Stärkung des Immunsystems, Regulierung des Blutdrucks, Öffnen der Meridiane, kontrolliertes Lenkendes „Qi“, Anregung der inneren Organe und Verbesserung der Gewebestruktur.

**Mittwoch**  
**19:40 - 21:10 Uhr**

Meister Long Jun

10.4. - 26.6.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2421322

### Progressive Muskelrelaxation

Prävention | Für Anfänger\*innen  
**Von der Krankenkasse  
bezuschusst!**

10.4. - 19.6.24 (8x)  
80 Euro (60 Euro)  
Kurs: 2421317

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

**Mittwoch**  
**19:30 - 20:45 Uhr**

Daniela Bertram

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

**BOP**  
Bauch - Oberschenkel - Po

10.1. - 20.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411318

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!

**Mittwoch**  
**19:05 - 20:05 Uhr**

10.4. - 3.7.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2421318

Sabine El Chehimi

**POUND®**  
Ein rockiges Workout mit Drumsticks!

73,50 Euro (55,50 Euro)  
Kurs: 2411319

POUND® ist ein Cardio-, Konditions- u Krafttraining zu rockiger Musik. Es verbessert Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit u Konzentration u. stärkt die Muskulatur (besonders Arme, Bauch, Rücken, Po). Mit leichtgewichtigen Schlagstöcken werden Trommeln u. Pilates hier in Training verwandelt! POUND® ist für alle Fitnesslevel, aber nicht für Menschen mit Knieproblemen geeignet.

**Mittwoch**  
**20 - 21 Uhr**

10.4. - 26.6.24 (11x)  
73,50 Euro (55,50 Euro)  
Kurs: 2421319

Tanja Söllner  
10.1. - 20.3.24 (11x)

**BioGym™**  
dynamic workout technology

10.1. - 20.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411320

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. 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**

10.4. - 3.7.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2421320

Sabine El Chehimi

**Yoga 60 +**  
Senior\*innen, Sanftes Yoga - am Stuhl ausgef.  
Mit Vorkenntnissen

17.1. - 20.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2411321

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.

**Mittwoch**  
**11:30 - 12:30 Uhr**

17.4. - 3.7.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2421321

Regina Kalus

Mittwoch

Donnerstag

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

**Gymnastik für Frauen 60 +**

11.1. - 21.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411400

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!

**Donnerstag**  
**9 - 10 Uhr**

11.4. - 4.7.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2421400

Sabine El Chehimi

**NEU Gymnastik für Männer 60 +**

11.1. - 21.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411401

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die sich durch ein Moderates Bewegungstraining fit und beweglich halten möchten. Er ist ebenfalls geeignet für Menschen, die an (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**

11.4. - 4.7.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2421401

Sabine El Chehimi

**Wirbelsäulengymnastik mit Pilates**

11.1. - 21.3.24 (11x)  
90,50 Euro (68 Euro)  
Kurs: 2411402

Einseitige Haltungen im Alltag verkürzen oder überdehnen die Muskulatur u. führen zu Rückenschmerzen. Wir dehnen u. kräftigen die Muskulatur, strecken die Faszien, erlernen ein rückengerechtes Bewegen u. lösen Blockaden durch Entspannungsübungen. Das allgemeine Körperempfinden wird verbessert u. eine aufrechte Haltung im Sitzen, Stehen u. Gehen möglich.

**Donnerstag**  
**9 - 10:30 Uhr**

11.4. - 4.7.24 (9x)  
74 Euro (55,50 Euro)  
Kurs: 2421402

Isolde Schröder

**Hatha Yoga/ Faszien-Yoga Prävention**

11.1. - 14.3.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2411404

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

**Von der Krankenkasse bezuschusst!**

**Donnerstag**  
**9:30 - 11 Uhr**

11.4. - 11.7.24 (12x)  
132 Euro (99 Euro)  
Kurs: 2421404

Birgit Lübeck



## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### Mobilität und Rehabilitation Senior\*innen

11.1. - 21.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411405

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

**Donnerstag  
10:45 - 11:45 Uhr**

11.4. - 4.7.24 (9x)  
49,50 Euro  
(37,50 Euro)  
Kurs: 2421405

Isolde Schröder

### Power Fit! Power-Programm für Herz- Kreislauf und Kraft-Ausdauer

11.1. - 21.3.24 (11x)  
90,50 Euro (68 Euro)  
Kurs: 2411407

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.

**Donnerstag  
17:55 - 19:25 Uhr**

11.4. - 4.7.24 (11x)  
90,50 Euro (68 Euro)  
Kurs: 2421407

Birgit Thutwol

### Einfach Meditieren

22.2. - 21.3.24 (5x)  
33,50 Euro  
(25,50 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.

**Donnerstag  
18 - 19 Uhr**

Annette Huckebrink

### Hatha Yoga

11.1. - 21.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411409

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

**Donnerstag  
18 - 19:30 Uhr**

11.4. - 4.7.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2421409

Sandra Cech

Donnerstag

Donnerstag

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### NEU Yogilates

11.1. - 21.3.24 (11x)  
73,50 Euro  
(55,50 Euro)  
Kurs: 2411410

Imke Pieniak vereint in ihrem Angebot das beste aus Yoga und Pilates: Beim Yogilates oder auch Yogi-Yogalates geht es um die Stärkung der Körpermitte, den Aufbau der Tiefenmuskulatur und der Ausdauerkraft sowie Dehnung, Flexibilität und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Abgerundet wird der Kurs durch kurze geführte Meditationen und Übungen zur Atemtechnik.

**Donnerstag  
18 - 19 Uhr**

Imke Pieniak

11.4. - 4.7.24 (11x)  
73,50 Euro  
(55,50 Euro)  
Kurs: 2421410

### Pilates

11.1. - 21.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411411

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.

**Donnerstag  
18:15 - 19:15 Uhr**

Sabine El Chehimi

11.4. - 4.7.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2421411

### Hatha Yoga

11.1. - 21.3.11 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411412

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

**Donnerstag  
18:25 - 19:55 Uhr**

Dr. Kerstin Hennies

18.4. - 4.7.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2421412

### NEU Yoga-Bauch, Beine, Po

11.1. - 21.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411413

In diesem Kurs werden - individuell dosierbar - kraftvolle Yoga Asanas speziell für die Problemzonen im Bauch, Beine und Po Bereich durchgeführt. Eine bessere Wahrnehmung des Körpers erreichen Sie durch Meditation und die Ujjayi Atmung. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

**Donnerstag  
19:10 - 20:40 Uhr**

Imke Pieniak

11.4. - 4.7.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2421413

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

### Deep Work

Zwischen An- und Entspannung: Power-Programm für den Herz-Kreislauf

**Donnerstag**  
**19:30 - 20:30 Uhr**

Birgit Thutwol

11.1. - 18.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411415

11.4. - 4.7.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2421415

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

### Pilates

**Donnerstag**  
**19:45 - 20:45 Uhr**

Sabine El Chehimi

11.1. - 21.3.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2411416

11.4. - 4.7.24 (11x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2421416

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!

### Hatha Yoga

**Donnerstag**  
**20:05 - 21:35 Uhr**

Sandra Cech

11.1. - 21.3.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2411417

11.4. - 4.7.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2421417

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

## Montag

## Freitag

### Hatha Yoga

Prävention | Präsenzkurs (hybrid)

**Von der Krankenkasse bezuschusst!**

**Freitag**  
**9 - 10:20 Uhr**

Team Thiele

### Hatha Yoga

Prävention | online

**Von der Krankenkasse bezuschusst!**

**Freitag**  
**9 - 10:20 Uhr**

Team Thiele

### Pilates

**Freitag**  
**9 - 10 Uhr**

Sabine El Chehimi

12.1. - 15.3.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2411500

12.4. - 28.6.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2421500

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

12.1. - 15.3.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2411500A

12.4. - 28.6.24 (10x)  
110 Euro (82,50 Euro)  
Kurs: 2421500A

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

Nur mit ärztlicher Verordnung

**Freitag**  
**9:30 - 10:15 Uhr**

Isolde Schröder

laufend  
kostenfrei  
Kurs: 2000055

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

## Angebote für Erwachsene: Gesundheit, Sport & Bewegung

<p><b>Pilates</b></p> <p><b>Freitag</b> <b>10:15 - 11:15 Uhr</b></p> <p>Sabine El Chehimi</p>	<p>12.1. - 22.3.24 (11x) 60,50 Euro (45,50 Euro) Kurs: 2411502</p> <p>12.4. - 5.7.24 (12x) 66 Euro (49,50 Euro) Kurs: 2421502</p>	<p>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!</p>
<p><b>Hatha Yoga</b> Prävention   Präsenzkurs (hybrid)</p> <p><b>Von der Krankenkasse bezuschusst!</b></p> <p><b>Freitag</b> <b>10:30 - 11:50 Uhr</b></p> <p>Team Thiele</p>	<p>12.1. - 15.3.24 (10x) 110 Euro (82,50 Euro) Kurs: 2411503</p> <p>12.4. - 28.6.24 (10x) 110 Euro (82,50 Euro) Kurs: 2421503</p>	<p>Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs.</p>
<p><b>Hatha Yoga</b> Prävention   online</p> <p><b>Von der Krankenkasse bezuschusst!</b></p> <p><b>Freitag</b> <b>10:30 - 11:50 Uhr</b></p> <p>Team Thiele</p>	<p>12.1. - 15.3.24 (10x) 110 Euro (82,50 Euro) Kurs: 2411503A</p> <p>12.4. - 28.6.24 (10x) 110 Euro (82,50 Euro) Kurs: 2421503A</p>	<p>Auf Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) aufbauende, körperliche Form des Yoga. Dies ist ein von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs. Streaming über zoom.</p>

<p><b>REHA Sport</b> Nur mit ärztlicher Verordnung</p> <p><b>Freitag</b> <b>10:30 - 11:15 Uhr</b> Isolde Schröder</p>	<p>laufend kostenfrei</p> <p>Kurs: 2000056</p>	<p>REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- u. Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- u. Haltungsschäden geeignet. Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!</p>
<p><b>Freitag</b> <b>11:30 - 12:15 Uhr</b> Sabine El Chehimi</p>	<p>Kurs: 2000057</p>	
<p><b>Freitag</b> <b>12:30 - 13:15 Uhr</b> Sabine El Chehimi</p>	<p>Kurs: 2000058</p>	

<p><b>Zumba®</b> Das Original Tanz-Fitness-Programm</p> <p><b>Freitag</b> <b>18:15 - 19:15 Uhr</b> Anika Nowak</p>	<p>12.1. - 22.3.24 (11x) 73,50 Euro (55,50 Euro) Kurs: 2411505</p> <p>12.4. - 28.6.24 (12x) 80 Euro (60 Euro) Kurs: 2421505</p>	<p>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.</p>
<p><b>Vinyasa-Yoga</b></p> <p><b>Samstag</b> <b>9:30 - 11 Uhr</b> Carolin Neuhaus</p>	<p>13.1. - 23.3.24 (11x) 110 Euro (82,50 Euro) Kurs: 2411600</p> <p>13.4. - 29.6.24 (12x) 144 Euro (108 Euro) Kurs: 2421600</p>	<p>Ganzkörperflow Vinyasa Yoga ist ein Moderner Yoga-Stil in der Tradition des Ashtanga Yoga. Entspannung und Fitness werden zu einem wohltuenden Workout miteinander verbunden, das aktiviert, mobilisiert und mental entspannt. Etwas Yogaerfahrung und eine allgemeine körperliche Fitness sind hilfreich.</p>

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag

**Montag**  
**18:30 - 20:45 Uhr**

Heike Hornung

8.4. - 17.6.24 (8x)  
Kurs: 243 Euro (194 Euro)  
Kurs: 2421150

**Bitte beachten Sie: Der Kurs dient der Gesundheitsfürsorge. Er ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Psychotherapie.**

MBSR bedeutet Mindfulness Based Stress Reduction: „Stressreduktion auf der Basis von Achtsamkeit“. Das Kurskonzept ist von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den 1970er Jahren in Amerika entwickelt worden. Das wissenschaftlich begleitet und geprüfte Konzept hat sich in der Praxis vielfach bewährt.

Im Laufe des Kurses lernen Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren kennen und üben sich im Umgang mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen. Sie entwickeln eine gelassene, freundliche Haltung zu den Herausforderungen Ihres Lebens und stärken so Ihre Gesundheit.

Sie schulen Ihre Achtsamkeit mit Hilfe von verschiedenen Übungen:

- a) Bodyscan (Körperwahrnehmungsübung zur Förderung der Konzentration und der Entspannung),
- b) Yoga (sanftes Bewegen und Dehnen des Körpers) und
- c) Sitz- und Gehmeditation.

#### Struktur / Ablauf des Angebotes

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein individuelles, 30-minütigen Vorgespräch, online oder in Präsenz. Die Termine werden individuell abgestimmt. Der Kurs selbst besteht aus 8 Terminen und einem Tag der Achtsamkeit. Das gemeinsame Üben im Kurs und die tägliche häusliche Praxis (ca. 45 Min., 5-6 x wöchentlich) unterstützen Sie beim Erreichen Ihrer Ziele. Beim Tag der Achtsamkeit nach der 6. Kurseinheit, werden alle Übungen gemeinsam durchgeführt und das Thema Achtsamkeit vertieft.

Alle Teilnehmenden erhalten ausführliches Material in Schriftform und verschiedene Audiodateien zum eigenständigen Durchführen der Achtsamkeitsübungen.

#### 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:

**Stephanie Wetzold-Schubert**  
[www.swsdesign.de](http://www.swsdesign.de)

# ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

## KREATIVES GESTALTEN, TANZ UND MUSIK

**NEU Gesellschaftstanz**  
für Senior\*innen

8.1. - 18.3.24 (10x)  
55 Euro (41,50 Euro)  
Kurs: 2411110

Dieses Tanzangebot richtet sich an Tanzanfänger\*innen u. Wiedereinsteiger\*innen, die in netter Gesellschaft tanzen lernen möchten.

Tanzlehrerin M. Guntermann zeigt ihren Gästen erste Grundschrirte, Tanzhaltungen und die wichtigsten Schritte.

**Montag**  
**11:30 - 12:30 Uhr**

8.4. - 17.6.24 (10x)  
55 Euro (41,50 Euro)  
Kurs: 2421110

Marzia Guntermann

**Malerei**  
Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

8.1. - 18.3.24 (10x)  
123 Euro (92,50 Euro)  
Kurs: 2411119

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

**Montag**  
**18:30 - 20:45 Uhr**

8.4. - 24.6.24 (10x)  
123 Euro (92,50 Euro)  
Kurs: 2421119

Era Freidzon

**Orientalischer Tanz**  
Basic II (Niveau A+)

23.1. - 26.3.24 (10x)  
80 Euro (60 Euro)  
Kurs: 2411212

In diesem Kurs erlernt ihr die aufbauenden Basics des Orientalischen Tanzes. Ihr trainiert Bewegungsabfolgen, Schrittl- und Tanzkombinationen. Weiblich-sinnliche und kraftvoll-akzentuierte Bewegungen trainieren eure Beweglichkeit und stärken den ganzen Körper und eure weibliche Ausdruckskraft. Ein Quereinstieg ist in Absprache auch ohne Vorkenntnisse möglich.

**Dienstag**  
**17:50 - 18:50 Uhr**

9.4. - 2.7.24 (12x)  
96 Euro (72 Euro)  
Kurs: 2421212

Andrea Strehle

**Ballett und Tanz**  
Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

9.1. - 19.3.24 (11x)  
60,50 Euro (45,50 Euro)  
Kurs: 2411215

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.

**Dienstag**  
**18 - 19 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (12x)  
66 Euro (49,50 Euro)  
Kurs: 2421215

Irina Goubernik

**Bachata Moderna**  
Niveau M I

23.1. - 26.3.24 (10x)  
107 Euro (80,50 Euro)  
Kurs: 2411219

Hier erlernt ihr komplexe Figuren Kombinationen aus der Bachata Dominicana und -Moderna. Hüft- und Schrittbetonte Dominicana Elemente sowie Salsa und Sensual Movements der Bachata Moderna werden trainiert. Ihr perfektioniert eure tänzerischen Fähigkeiten und erlebt die Vielseitigkeit dieses Tanzes. Voraussetzung: fundierte Bachata Basics.

**Dienstag**  
**19:10 - 20:30 Uhr**

Andrea Strehle

**Bachata Basico I**  
Niveau I/A

9.4. - 2.7.24 (12x)  
128 Euro (96 Euro)  
Kurs: 2421219

Werdet Teil unserer Bachata Community! In diesem Grundkurs erlernt ihr freudvoll fundiertes Wissen und präzise Tanztechnik der Bachata auf der Basis der Bachata Dominicana. Erste Figuren, Basisschritte und Bewegungen, sowie das Führen und Folgen im Paartanz werden trainiert und gemeinsam auf ersten Partys eingesetzt.

**Dienstag**  
**19:10 - 20:30 Uhr**

Andrea Strehle

**Salsa Cubana MI**

24.1. - 20.3.24 (9x)  
72 Euro (54 Euro)  
Kurs: 2411310

Hier trainiert ihr intensiv komplexere Figuren, Footwork Kombinationen und Bodymovements, der kubanischen Salsa. Solo, in Partnerwork und in der Rueda de Casino perfektioniert ihr eure Dance Scills und erlebt die Vielseitigkeit dieses Tanzes. So seid ihr bereit für die kommenden Partys.

**Mittwoch**  
**18 - 19 Uhr**

Birgit Gahmann

**Salsa Basico I**  
Für Anfänger\*innen

10.4. - 26.6.24 (11x)  
88,50 Euro (66,50 Euro)  
Kurs: 2421310

Werdet Teil unserer Salsa Community! In diesem Grundkurs erlernt ihr die Grundmuster und -figuren der Salsa und des Merengue. Mit Spaß an der Bewegung und am Miteinander werden Basisschritte und Bewegungen, sowie das Führen und Folgen im Paartanz trainiert. Fundiertes Wissen und präzise Tanztechnik werden freudvoll vermittelt.

**Mittwoch**  
**18 - 19 Uhr**

Birgit Gahmann

**Nähatelier**

Mit Vorkenntnissen

10.1. - 20.3.24 (10x)  
109,50 Euro  
(82,50 Euro)  
Kurs: 2411315

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!

**Mittwoch  
19 - 21 Uhr**

10.4. - 3.7.24 (10x)  
109,50 Euro  
(82,50 Euro)  
Kurs: 2421315

Sandra Ricke-Thomas

**Salsa Cubana**

Niveau M3

25.1. - 28.3.24 (10x)  
107 Euro (80,50 Euro)  
Kurs: 2411418

Erlebe den Tanzflow der kubanischen Salsa! In den Kursen ab M3 erweitert ihr euer Tanzrepertoire mit spannenden, komplexen Variationen und einer Prise Lady & Men Styling. Wir vermitteln präzise Tanztechnik im Training differenzierter Bewegungsabläufe und detaillierter Koordination. Voraussetzung: sehr fundierte Salsa M Kenntnisse.

**Donnerstag  
20:30 - 21:50 Uhr**

Andrea Strehle

**Salsa Basico I**

Niveau I/A

11.4. - 27.6.24 (10x)  
107 Euro (80,50 Euro)  
Kurs: 2421418

Werdet Teil unserer Salsa Community! In diesem Grundkurs erlernt ihr die Grundmuster und -figuren der Salsa und des Merengue. Mit Spaß an der Bewegung und am Miteinander werden Basisschritte und Bewegungen, sowie das Führen und Folgen im Paartanz trainiert. Fundiertes Wissen und präzise Tanztechnik werden freudvoll vermittelt.

**Donnerstag  
20:30 - 21:50 Uhr**

Andrea Strehle

**Nähmaschinenführerschein**

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

12.1. - 26.1.24 (3x)  
33 Euro  
Kurs: 2411506

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.

12.4. - 26.4.24 (3x)  
33 Euro  
Kurs: 2421506

**Freitag  
17:30 - 19:30 Uhr**

Sandra Ricke-Thomas

# ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE MEDIEN



**Senior\*innen PC Kurs**

Für Fortgeschrittene

9.1. - 19.3.24 (11x)  
90,50 Euro (68 Euro)  
Kurs: 2411200

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.

**Dienstag**  
**9 - 10:30 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (11x)  
90,50 Euro (68 Euro)  
Kurs: 2421200

Andreas Gottwald

**Senior\*innen PC Kurs**

Für Fortgeschrittene

9.1. - 19.3.24 (11x)  
90,50 Euro (68 Euro)  
Kurs: 2411207

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.

**Dienstag**  
**10:35 - 12:15 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (11x)  
90,50 Euro (68 Euro)  
Kurs: 2421207

Andreas Gottwald

**Senior\*innen - Erste Schritte an Laptop & PC**

Für Anfänger\*innen

17.1. - 13.2.24 (3x)  
12 Euro  
Kurs: 2411301.a

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.

**Mittwoch**  
**9 - 10:15 Uhr**

21.2.04 - 6.3.24 (3x)  
12 Euro  
Kurs: 2411301.b

Andreas Gottwald

**Senior\*innen - Erste Schritte an Laptop & PC**

Für Anfänger\*innen

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

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.

**Mittwoch**  
**9 - 10:15 Uhr**

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

Andreas Gottwald

**Senior\*innen PC Kurs**

Für Fortgeschrittene

10.1. - 20.3.24 (11x)  
90,50 Euro (68 Euro)  
Kurs: 2411306

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.

**Mittwoch**  
**10:30 - 12 Uhr**

10.4. - 26.6.24 (10x)  
82 Euro (61,50 Euro)  
Kurs: 2421306

Andreas Gottwald

**Senior\*innen Smartphone und Tablet**

Einführung

13.1. - 10.2.24 (5x)  
45 Euro (34 Euro)  
Kurs: 2411603

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.

**Samstag**  
**9:30 - 11 Uhr**

24.2. - 23.3.24 (5x)  
45 Euro (34 Euro)  
Kurs: 2411604

Markus van Klev

**Senior\*innen Smartphone und Tablet**

Einführung

6.4. - 4.5.24 (5x)  
45 Euro (34 Euro)  
Kurs: 2421603

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.

**Samstag**  
**10 - 11:30 Uhr**

18.5. - 15.6.24 (5x)  
45 Euro (34 Euro)  
Kurs: 2421604

Markus van Klev

**Senior\*innen Smartphone und Tablet**

Mit Vorkenntnissen

13.1.- 10.2.2024  
45 Euro (34 Euro)  
Kurs 2411605

Vertiefender Kurs zur Nutzung Ihres Smartphones. Unser Experte zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone/Tablet optimal u. an Ihre Bedürfnisse angepasst nutzen. Inhalte basieren auf dem Einführungs-Kurs. Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Android-Smartphone inkl. Ladekabel mit.

**Samstag**  
**11.10 - 12.40 Uhr**

Markus van Klev

## KINDERGEBURTSTAG IM BALOU

### ANMELUNG TELEFONISCH ODER PER MAIL

10 Kinder inkl. Geburtstagskind

### AKROBATIK UND JONGLAGE

AB 7 JAHRE

Samstag oder Sonntag, 15-17 Uhr

Kurs 2416610, 115 Euro

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.

### KREATIVWERKSTATT

AB 5 JAHRE

Samstag oder Sonntag, 15-17 Uhr

Kurs 2416612, 100 Euro + Materialkosten

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.

### ORIENTAL/LATIN DANCE

AB 7-16 JAHRE

Samstag oder Sonntag, 15-17 Uhr

Kurs 2416613, 100 Euro

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

### DANCE FOR KIDS

AB 6 JAHRE

Samstag oder Sonntag, 15-17 Uhr

Kurs 2416611, 100 Euro

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

### THEATERSPIELE

AB 7 JAHRE

Samstag oder Sonntag, 15-17 Uhr

Kurs 2416614, 100 Euro

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.

JUGENDKUNSTSCHULE

balou.

# ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## Angebote für Kinder und Jugendliche

**Greif mal zu!**  
ab 4 Jahre

**Montag**  
**16:30 - 18 Uhr**

Horster/Schmedes

15.1. - 26.2.24 (6x)  
54 Euro  
(40,50 Euro)  
Kurs: 2412100

13.05. - 24.06.24 (6x)  
54 Euro  
(40,50 Euro)  
Kurs: 2422100

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.

**Vom Kreativen Kindertanz zum Ballet**  
ab 4 Jahre

**Montag**  
**14:30 - 15:15 Uhr**

Nicole Hohmeister -Kölling

8.1. - 18.3.24 (10x)  
46 Euro (34,50 Euro)  
Kurs: 2412101

8.4. - 24.6.24 (10x)  
46 Euro (34,50 Euro)  
Kurs: 2422101

Tanzen fördert die Vorstellungskraft, Musikalität, Kreativität und die Körperliche Entwicklung der Kinder. Im Kurs beginnen die Kinder mit kreativen Tanzen und lernen gleichzeitig spielerisch die Grundlagen des Balletts, wie Haltung und Ausdruck und erste Schritte.

**Ballett**  
ab 5 Jahre

**Montag**  
**15:30 - 16:15 Uhr**

Nicole Hohmeister -Kölling

8.1. - 18.3.24 (10x)  
46 Euro (34,50 Euro)  
Kurs: 2412102

8.4. - 24.6.24 (10x)  
46 Euro (34,50 Euro)  
Kurs: 2422102

Behutsam werden in diesem Unterricht die ersten zum Ballett führenden Bewegungen geübt, Haltung, Ausdruck und Disziplin werden erlernt. Tanzen fördert die körperliche Entwicklung, Musikalität und Kreativität, und macht selbstbewusst. Zudem hilft Tanzen, Gefühle auszudrücken und fördert die Vorstellungskraft von Kindern.

**Ballett mit Vorerfahrung**  
6-9 Jahre

**Montag**  
**16:30 - 17:30 Uhr**

Nicole Hohmeister -Kölling

8.1. - 18.3.24 (10x)  
61,50 Euro  
(46,50 Euro)  
Kurs: 2412103

8.4. - 24.6.24 (10x)  
61,50 Euro (46,50 Euro)  
Kurs: 2422103

Behutsam werden in diesem Unterricht die ersten zum Ballett führenden Bewegungen geübt, Haltung, Ausdruck und Disziplin werden erlernt. Tanzen fördert die körperliche Entwicklung, Musikalität und Kreativität, und macht selbstbewusst. Zudem hilft Tanzen, Gefühle auszudrücken und fördert die Vorstellungskraft von Kindern.

Montag

Montag

**Ballett Feen, Elfen und Co**  
ab 9 Jahre

**Montag**  
**15:15 - 16:15 Uhr**

Irina Goubernik

8.1. - 18.3.24 (10x)  
61,50 Euro  
(46 Euro)  
Kurs: 2412104

8.4. - 24.6.24 (11x)  
67,50 Euro (51 Euro)  
Kurs: 2422104

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

**Ballett Kristallienchen**  
ab 7 Jahre

**Montag**  
**16:30 - 17:30 Uhr**

Irina Goubernik

8.1. - 18.3.24 (10x)  
62 Euro (46,50 Euro)  
Kurs: 2412105

8.4. - 24.6.24 (11x)  
67,50 Euro (51 Euro)  
Kurs: 2422105

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.

**Ballett Pas de Chât**  
ab 15 Jahre

**Montag 18 - 19 Uhr**

Irina Goubernik

8.1. - 28.3.24 (11x)  
70 Euro (52,50 Euro)  
Kurs: 2412107

8.4. - 24.6.24 (11x)  
70 Euro (52,50 Euro)  
Kurs: 2422107

Hier lernen Nachwuchs-alletttänzer\*innen die Welt der Schwerelosigkeit, der harten Arbeit und Disziplin kennen. Verschiedene Choreographien und Kombinationen werden trainiert und gemeinsam auf die Bühne gebracht.

**HipHop und Funtasie**  
ab 8 Jahre

**Montag**  
**16:10 - 17:10 Uhr**

Pam Balz

8.1. - 18.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2412108

8.4. - 24.6.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2422108

Mit viel FUNtasie 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.

**HipHop und Streetdance**

ab 11 Jahre

8.1. - 18.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2412109

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.

**Montag**  
**17:15 - 18:15 Uhr**

8.4. - 24.6.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2422109

Pam Balz

**Vom Kreativen Kindertanz zum Ballett**

ab 5 Jahre

9.1. - 19.3.24 (10x)  
46 Euro (35 Euro)  
Kurs: 2412201

Tanzen fördert die Vorstellungskraft, Musikalität, Kreativität und die Körperliche Entwicklung der Kinder. Im Kurs beginnen die Kinder mit kreativen Tanzen und lernen gleichzeitig spielerisch die Grundlagen des Balletts, wie Haltung und Ausdruck und erste Schritte.

**Dienstag**  
**14:45 - 15:30 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (10x)  
46 Euro (34,50 Euro)  
Kurs: 2422201

Nicole Hohmeister-Kölling

**Aikido – die Kampfkunst ohne Widerstand**

vermittelt Selbstvertrauen, Körperbeherrschung, Sicherheit und strategisches Denken.

Spezielle Kurse für Jugendliche ab 11 Jahren.  
Kosten: Jahresbeitrag 120.- Euro (Erwachsene) 60.- Euro(Jugendliche)

Trainingszeiten:  
Mo: 19.45 – 21.15 Uhr allgemeines Training  
Di: 17.30 – 19 Uhr Jugend/ 19 – 20 Uhr allgemeines Training / 20 – 21 Uhr Fortgeschrittene  
Do: 17.30 – 19 Uhr Jugend/ 19 – 20 Uhr allgemeines Training  
So: 10 – 12 Uhr 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**



**Ballett mit Vorerfahrung**

5-7 Jahre

9.1. - 19.3.24 (10x)  
46 Euro (35 Euro)  
Kurs: 2412202

Behutsam werden in diesem Unterricht die ersten zum Ballett führenden Bewegungen geübt, Haltung, Ausdruck und Disziplin werden erlernt.

**Dienstag**  
**15:45 - 16:30 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (10x)  
46 Euro (34,50 Euro)  
Kurs: 2422202

Tanzen fördert die körperliche Entwicklung, Musikalität und Kreativität, und macht selbstbewusst. Zudem hilft Tanzen, Gefühle auszudrücken und fördert die Vorstellungskraft von Kindern.

Nicole Hohmeister-Kölling

**Ballett**

6-8 Jahre

9.1. - 19.3.24 (10x)  
61,50 Euro (46,50 Euro)  
Kurs: 2412203

Behutsam werden in diesem Unterricht die ersten zum Ballett führenden Bewegungen geübt, Haltung, Ausdruck und Disziplin werden erlernt.

**Dienstag**  
**16:45 - 17:45 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (10x)  
61,50 Euro (46,50 Euro)  
Kurs: 2422203

Tanzen fördert die körperliche Entwicklung, Musikalität und Kreativität, und macht selbstbewusst. Zudem hilft Tanzen, Gefühle auszudrücken und fördert die Vorstellungskraft von Kindern.

Nicole Hohmeister-Kölling

**Kunstvoll**

ab 8 Jahre

9.1. - 19.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2412204

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.

**Dienstag**  
**16 - 17 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (11x)  
67,50 Euro (51 Euro)  
Kurs: 2422204

Anna Vanslembrouck

**KunstRaum**

ab 11 Jahre

9.1. - 19.3.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2412205

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.

**Dienstag**  
**17:15 - 18:45 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (11x)  
99 Euro (74,50 Euro)  
Kurs: 2422205

Anna Vanslembrouck

*Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Anmeldebedingungen, Ratenzahlung und Ermäßigung s. S.2.*

## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Akrobatik und Jonglage

ab 7 Jahre

9.1. - 19.3.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2412206

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

**Dienstag**  
**15:15 - 16:15 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (11x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2422206

Andrea Kruck

### Akrobatik und Jonglage

ab 10 Jahre

9.1. - 19.3.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2412207

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

**Dienstag**  
**16:15 - 17:15 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2422207

Andrea Kruck

### Tanzen für Kinder

ab 5 Jahre

9.1. - 19.3.24 (11x)  
49,50 Euro  
(37,50 Euro)  
Kurs: 2412208

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.

**Dienstag**  
**17 - 17:45 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (11x)  
49,50 Euro  
(37,50 Euro)  
Kurs: 2422208

Marzia Guntermann

### Ballett Tanzflöhe

ab 5 Jahre

9.1. - 19.3.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2412209

Für Tänzer\*innen ohne Vorerfahrung Von der ersten Position bis zum ersten Auftritt zeigt Irina Goubernik den jungen Tänzer\*innen die wundervolle Welt des klassischen Balletts.

**Dienstag**  
**17 - 18 Uhr**

9.4. - 25.6.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2422209

Irina Goubernik

Dienstag

Mittwoch

### Ballett Fantasie

ab 8 Jahre

10.1. - 20.3.24 (11x)  
68 Euro (51 Euro)  
Kurs: 2412301

Für fortgeschrittene Tänzer\*innen .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.

**Mittwoch**  
**16 - 17 Uhr**

10.4. - 26.6.24 (11x)  
68 Euro (51 Euro)  
Kurs: 2422301

Irina Goubernik

### Ballett Zappelfüße

ab 8 Jahre

10.1. - 20.3.24 (11x)  
68 Euro (51 Euro)  
Kurs: 2412302

Für Tänzerinnen mit Vorerfahrung. Die Teilnehmer\*innen tanzen durch die schwe-relose Welt des Balletts. Dabei lernen und trainieren sie Schritte, Bewegungen und den Spitzentanz. Dabei werden neue Choreographien geübt und auf die Bühne gebracht.

**Mittwoch**  
**17 - 18 Uhr**

10.4. - 26.6.24 (11x)  
68 Euro (51 Euro)  
Kurs: 2422302

Irina Goubernik

### Akrobatik und Jonglage

ab 7 Jahre

10.1. - 20.3.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2412303

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

**Mittwoch**  
**15 - 16 Uhr**

10.4. - 26.6.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2422303

Andrea Kruck

### Akrobatik und Jonglage

ab 11 Jahre

10.1. - 20.3.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2412304

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

**Mittwoch**  
**16 - 17 Uhr**

10.4. - 26.6.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2422304

Andrea Kruck

## Angebote für Kinder und Jugendliche

## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Kinder Kunst Atelier ab 5 Jahre

10.1. - 13.3.24 (10x)  
60,50 Euro  
(45,50 Euro)  
Kurs: 2412305

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

**Mittwoch  
15 - 16 Uhr**

10.4. - 26.6.24 (11x)  
65 Euro (48,50 Euro)  
Kurs: 2422305

Melanie Nagler

### Kinder Kunst Atelier ab 7 Jahre

10.1. - 13.3.24 (10x)  
73,50 Euro  
(55,50 Euro)  
Kurs: 2412306

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

**Mittwoch  
16:15 - 17:30 Uhr**

10.4. - 26.6.24 (11x)  
81 Euro (60,50 Euro)  
Kurs: 2422306

Melanie Nagler

### NEU Grundkurs Selbstbehauptung 5-7 Jahre

21.2. - 20.3.24 (5x)  
72 Euro (54 Euro)  
Kurs: 2412307

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.

**Mittwoch  
15:45 - 16:45 Uhr**

Patrizia Brosterhues

### NEU Selbstbehauptung trifft Selbstverteidigung für Grundschüler

21.2. - 20.3.24 (5x)  
72 Euro (54 Euro)  
Kurs: 2412308

Mit viel Spiel und Spaß lernen die Kinder effektive Selbstverteidigungstechniken. Sport - und Teamspiele kommen auch nicht zu kurz.

Bitte in sportlicher Kleidung teilnehmen.

**Mittwoch  
16:50 - 17:50 Uhr**

Patrizia Brosterhues

Mittwoch

Donnerstag

### Akrobatik und Jonglage ab 8 Jahre

11.1. - 21.3.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2412401

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

**Donnerstag  
15:15 - 16:15 Uhr**

11.4. - 27.6.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2422401

Andrea Kruck

### Akrobatik und Jonglage ab 12 Jahre

11.1. - 21.3.24 (11x)  
66,50 Euro (50 Euro)  
Kurs: 2412402

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

**Donnerstag  
16:15 - 17:15 Uhr**

11.4. - 27.6.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2422402

Andrea Kruck

### Kinder Yoga 5-7 Jahre

11.1. - 14.3.24 (10x)  
70 Euro (52,50 Euro)  
Kurs: 2412403

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.

**Donnerstag  
15 - 16 Uhr**

11.4. - 27.6.24 (10x)  
70 Euro (52,50 Euro)  
Kurs: 2422403

Heidi Stückrad

### Kinder Yoga 8-12 Jahre

11.1. - 14.3.24 (10x)  
70 Euro (52,50 Euro)  
Kurs: 2412404

Die jungen Yogies lernen verschiedene Übungen und Entspannungstechniken. Kinderyoga verbessert auf der körperlichen Ebene die Motorik, die Körperhaltung und die Körperwahrnehmung; auf der mentalen Ebene die Konzentrationsfähigkeit und die Beobachtungsgabe.

**Donnerstag  
16:15 - 17:15 Uhr**

11.4. - 27.6.24 (10x)  
70 Euro (52,50 Euro)  
Kurs: 2422404

Heidi Stückrad

## Angebote für Kinder und Jugendliche



**NEU Streetdance for Beginners**

ab 6 Jahre

11.1. - 21.3.24 (11x)  
67,50 Euro (51 Euro)  
Kurs: 2412405

Erste Erfahrungen mit HipHop und Streetdance kann in diesem Kurs gesammelt werden. Auf aktuelle Musik werden kurze Schrittfolgen zu Tänzen verbunden. Spaß an Musik und Bewegung in der Gruppe steht im Vordergrund.

**Donnerstag**  
**15:30 - 16:30 Uhr**

11.4. - 27.6.24 (10x)  
61,50 Euro (46 Euro)  
Kurs: 2422405

Ranka Abazi

**NEU Streetdance for Teens**

ab 13 Jahre

11.1. - 21.3.24 (11x)  
67,50 Euro (51 Euro)  
Kurs: 2412406

Auf aktuelle Musik werden HipHop und Streetdance Schritte gemeinsam trainiert und zu Choreographien kombiniert. Tanzerfahrung ist in diesem Kurs von Vorteil.

**Donnerstag**  
**16:35 - 17:35 Uhr**

11.4. - 27.6.24 (10x)  
61,50 Euro (46 Euro)  
Kurs: 2422406

Ranka Abazi

**Malen und Zeichnen**

ab 7 Jahre

11.1. - 14.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2412407

Ob mit Pinsel oder Bleistift, in diesem 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.

**Donnerstag**  
**16 - 17 Uhr**

11.4. - 23.5.24 (6x)  
36 Euro (27 Euro)  
Kurs: 2422407

Beate Garcia

**Malen und Zeichnen**

ab 10 Jahre

11.1. - 14.3.24 (10x)  
60 Euro (45 Euro)  
Kurs: 2412408

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.

**Donnerstag**  
**17:15 - 18:15 Uhr**

11.4. - 23.5.24 (6x)  
36 Euro (27 Euro)  
Kurs: 2422408

Beate Garcia

**NEU Von Streetart bis Graffiti**

ab 8-12 Jahre

11.1. - 14.3.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2412409

In diesem Kurs geht die Gruppe auf eine Reise durch die Kunst im öffentlichen Raum. In verschiedenen Techniken entstehen eigene Graffiti und Streetart Styles. Es werden Buchstabe kriert, Schablonen für das Sprühen auf Leinwand oder zur Wandgestaltung hergestellt, aber auch Desings für T-Shirts oder Schuhe entwickelt.

**Donnerstag**  
**16 - 17:30 Uhr**

11.4. - 27.6.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2422409

Dennis Apel

**NEU Von Streetart bis Graffiti**

ab 13-17 Jahre

11.1. - 14.3.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2412410

In diesem Kurs geht die Gruppe auf eine Reise durch die Kunst im öffentlichen Raum. In verschiedenen Techniken entstehen eigene Graffiti und Streetart Styles. Es werden Buchstabe kriert, Schablonen für das Sprühen auf Leinwand oder zur Wandgestaltung hergestellt, aber auch Designs für T-Shirts oder Schuhe entwickelt.

**Donnerstag**  
**17:30 - 19 Uhr**

11.4. - 27.6.24 (10x)  
90 Euro (67,50 Euro)  
Kurs: 2422410

Dennis Apel

**Ballett für Teens mit Vorerfahrung**

ab 11 Jahre

Irina Gubernik  
12.1. - 22.3.24 (11x)  
81 Euro (61 Euro)  
Kurs: 2412510

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.

**Freitag**  
**16 - 17 Uhr**

12.4. - 28.6.24 (12x)  
88 Euro (66 Euro)  
Kurs: 2422510

**Ballett Rondo**

ab 15 Jahre

12.1. - 22.3.24 (11x)  
81 Euro (61 Euro)  
Kurs: 2412500

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.

**Freitag**  
**17 - 18 Uhr**

12.4. - 28.6.24 (12x)  
88 Euro (66 Euro)  
Kurs: 2422500

Irina Gubernik

## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Modern Dance Unchained

ab 16 Jahre

12.1. - 22.3.24 (11x)  
81 Euro (61 Euro)  
Kurs: 2412501

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.

**Freitag**  
**18 - 19 Uhr**

12.4. - 28.6.24 (12x)  
88 Euro (66 Euro)  
Kurs: 2422501

Irina Goubernik

### Streetdance

ab 6 Jahre

19.1-22.3.24 (8x)  
51,50 Euro  
(37 Euro)  
Kurs: 2412502

Für Kids mit Vorerfahrung  
Mit viel Rhythmus und guter Laune tanzt und lernt die Gruppe Choreographien mit Elementen aus HipHop und Streetdance.

**Freitag**  
**15:30 - 16:30 Uhr**

19.04-28.06.24 (9x)  
55,50 Euro  
(41,50 Euro)  
Kurs: 2422502

Ranka Abazi

### Streetdance

ab 9 Jahre

19.1-22.3.24 (8x)  
51,50 Euro  
(37 Euro)  
Kurs: 2412503

Für Kids mit Vorerfahrung  
Mit viel Rhythmus und guter Laune tanzt und lernt die Gruppe Choreographien mit Elementen aus HipHop und Streetdance.

**Freitag**  
**16:45 - 17:45 Uhr**

19.04-28.06.24 (9x)  
55,50 Euro  
(41,50 Euro)  
Kurs: 2422503

Ranka Abazi

### Orientalischer Tanz Belly Dance

ab 7 Jahre

26.01. - 22.03.24 (9x)  
64 Euro (48 Euro)  
Kurs: 2412504

In diesem Kurs erwarten dich coole Moves und spritzige Tanzkombis zu Orient Pop Musik oder aktuellen Hits. Im Oritanz trainierst du deinen ganzen Körper und deine Sinne. Geschmückt mit Klimpertüchern oder Hüftschals tanzt du mit Händen, Armen, Schultern, Bauch, und Hüften Beinen, Füßen...

**Freitag**  
**16 - 17 Uhr**

12.4. - 28.6.24 (12x)  
85 Euro (64 Euro)  
Kurs: 2422504

Andrea Strehle

Freitag

Freitag

### NEU Capoeira

ab 9 Jahre

12.1. - 15.3.24 (10x)  
86 Euro (64,50 Euro)  
Kurs: 2412505

Capoeira ist eine Mischung aus Kampfkunst und Tanzen. Im Kurs werden Rhythmus, Musikalität und Zusammenhalt sowie gegenseitiger Respekt gefördert. Bewegungen aus Kampfkunst, Tanz und Akrobatik werden beim Training miteinander verbunden und eingeübt.

**Freitag**  
**16 - 17:30 Uhr**

Jonathan Reinoso und  
Kathrinna Espinonza

## Angebote für Kinder und Jugendliche

### 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)

## SOMMERFEST DER JUGENDKUSTSCHULE AM SONNTAG 30.06.24. WIR FREUEN UNS AUF EUCH!