

# MI - TIME

Angebote für Frauen - mittwochs im balou  
Februar - Juni 2026



*Liebe Leserinnen,*

*herzlich willkommen im balou e.V.!*

*Sie halten die erste Ausgabe unserer "MI-TIME" Reihe in den Händen: Eine Sammlung unserer Angebote speziell für Frauen, die allesamt mittwochs stattfinden.*

*Workshops, Kurse, Vorträge und Kreativprojekte - mit MI-TIME können Sie Neues entdecken, Talente entfalten, Ihr Wissen erweitern, etwas für sich tun und dabei Spaß und Austausch mit Gleichgesinnten haben.*

*Wir freuen uns Sie begrüßen und beraten zu dürfen:*

*Ihr Team "Beratung und Anmeldung"  
des Kulturzentrums balou e.V.*



Bärbel Behrend Stephanie Schäfer

# INHALT

Typberatung 60+

Eine Frage des Stils | Workshop 60+

Zellgesundheit

Zellgesundheit & Schwangerschaft | Ein guter Start ins Leben

Pflege- und Make Up | Workshop 70+

Antientzündliche Ernährung | Ein Weg für Gesundheit und Energie

Healthy Aging mit Ayurveda | Praxisvortrag für Frauen ab 60+

Tanzkarussell | "Dancing Goldies and the 70s"

Tanzkarussell | "Dancing Goldies and the 80s"

Tanzkarussell | Orientalischer Solo-Tanz

Ayurveda für die Wechseljahre | Gelassen und kraftvoll durch die Zeit der Veränderung

Bauchgefühl: Frauenpower im Darm

Faszien Flossing | Bewegungs-Workshop für ein gesundes Bindegewebe

Finanz-Power für Frauen - finanziell unabhängig sein

Im Rhythmus - Ernährung im Einklang mit dem Hormon-Haushalt

Starke Mädchen 11-13 Jahre | Angebot der Jugendkunstschule

MAMAS:TANZEN! | Veranstaltung im café balou



## Endlich ich: Typberatung 60+

### Zeigen, wer Sie wirklich sind

Kleidung ist mehr als Mode: Sie spiegelt Ihre Persönlichkeit, Kreativität und Haltung. Mit den richtigen Farben, Schnitten und Materialien strahlen Sie von innen nach außen. Klamottencoach Silke Rüther-Kienitz zeigt in diesem Workshop, wie Sie sich in Ihrer Kleidung wohlfühlen, gut wirken und vermeintliche Problemzonen elegant kaschieren.

Gemeinsam erarbeiten Sie Ihr persönliches Konzept:

- Welcher Figurtyp bin ich?
- Welche Schnitte, Farben und Materialien passen zu mir?
- Wie spiegelt mein Stil wider, wer ich bin?

Bringen Sie Ihre Lieblingsstücke oder Fehlkäufe mit – sie helfen, Ihre optimale Garderobe zu finden.

**Dozentin: Silke Rüther-Kienitz**



# Endlich ich: Typberatung 60+

Zeigen, wer Sie wirklich sind

Wann	MI, 18. Februar 26
Uhrzeit	12 - 14:30 Uhr
Gebühr	40 €



Kursnr.: 2611812

# Eine Frage des Stils

## Die 3-3-3 Challenge für Frauen

In diesem inspirierenden Workshop entschlüsseln wir gemeinsam den Code Ihres persönlichen Stils. Begleitet werden Sie von Silke Rüther-Kienitz, Klamottencoach, die Ihnen zeigt, wie Farben, Schnitte und Materialien wirken und wie Sie diese bewusst für sich einsetzen können. Sie bringen mit:

- 3 Lieblingsteile, die Sie regelmäßig tragen
- 3 „Schubladenleichen“, die kaum/nie zum Einsatz kommen
- 3 Kleidungsstücke, bei denen Kombinationsideen fehlen

Mit dieser persönlichen Auswahl arbeiten wir nach einer einfachen Figurbestimmung direkt vor dem Spiegel. Sie erhalten professionelles, ehrliches Feedback dazu, was wirklich zu Ihnen passt, wie Sie wirken und wie Sie Ihre Ausstrahlung gezielt verstärken können.

Dieser Workshop ist ideal für Sie, wenn ...

- Sie sich in Ihrer Kleidung manchmal verkleidet fühlen,
- Ihr äußeres Erscheinungsbild nicht widerspiegelt, wer Sie wirklich sind,
- Sie Ihren persönlichen Stil neu entdecken/weiterentwickeln möchten.

**Dozentin: Silke Rüther-Kienitz**

# Eine Frage des Stils

## Die 3-3-3 Challenge für Frauen

Wann  
Uhrzeit  
Gebühr

MI, 4. März 26  
16 - 18:30 Uhr  
40 €



Kursnr.: 2611813

# Zellgesundheit



Fühlen Sie sich im Alltag manchmal müde oder weniger belastbar? Fragen Sie sich, wie stark Ihr Immunsystem ist, ob Entzündungen Ihren Körper belasten und wie Sie auch in Zukunft geistig und körperlich fit bleiben können?

Unsere Gesundheit beginnt in den Zellen. Sie sind entscheidend für nahezu alle Prozesse im Körper. Funktionieren Zellen nicht optimal, können sie Vorboten verschiedener Erkrankungen sein – darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Allergien.

Dipl. Sportwissenschaftlerin und Ernährungscoach Anja Kramer nimmt Sie in ihrem Vortrag mit auf eine spannende Reise durch den Körper und die Welt der Zellgesundheit. Sie erfahren, was Ihre Zellen stärkt und wie Sie Ihre Gesundheit nachhaltig unterstützen können.

Am Ende des Vortrags verfügen Sie über wertvolles Wissen und erhalten konkrete, alltagstaugliche Tipps für mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität.

**Dozentin: Anja Kramer**

# Zellgesundheit



Wann	MI, 11. März 26
Uhrzeit	18:30 - 20 Uhr
Gebühr	18 €



Kursnr.: 2611814

# Zellgesundheit & Schwangerschaft

## Ein guter Start ins Leben

Die Zeit rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft und das Ankommen als Familie ist einzigartig – voller Vorfreude, Veränderungen und neuer Verantwortung. In dieser sensiblen Phase wünschen sich Eltern vor allem eines: die bestmöglichen Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung ihres Kindes. Doch eine entscheidende Grundlage bleibt dabei oft im Verborgenen – die Gesundheit unserer Zellen.

In ihrem Vortrag nimmt Sie Dipl. Sportwissenschaftlerin und Ernährungscoach Anja Kramer mit auf eine spannende Reise in die faszinierende Welt der Zellgesundheit. Sie erfahren, wie unsere Zellen aufgebaut sind, wie sie arbeiten und welchen maßgeblichen Einfluss Lebensstil und Nährstoffe auf ihre Funktion haben.

Besonders beleuchtet wird die Bedeutung der Zellgesundheit für Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, die kindliche Entwicklung sowie die Regeneration der Mutter im Wochenbett – und welche zentrale Rolle dabei Fettsäuren spielen.

**Dozentin: Anja Kramer**

# Zellgesundheit & Schwangerschaft

Ein guter Start ins Leben

Wann	MI, 18. März 26
Uhrzeit	18:30 - 20 Uhr
Gebühr	18 €



Kursnr.: 2611815

# Pflege- und Make Up Workshop 70+

Unsere Haut verändert sich mit den Jahren – und verdient in jeder Lebensphase die richtige Pflege und Aufmerksamkeit. In unserem praxisnahen Workshop lernen Sie, die natürlichen Veränderungen Ihrer Haut zu verstehen und herauszufinden, welche Inhaltsstoffe und Produkte besonders für reife Haut geeignet sind.

Sie erhalten wertvolle Tipps zu:

- dem optimalen Sonnenschutz für empfindliche, reife Haut
- speziellen Winterpflege-Techniken gegen Trockenheit und Kälte
- gezielten Make-Up-Tricks, die Ihre natürliche Schönheit unterstreichen

Unsere erfahrene Kosmetikerin Ingrid Stein zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre individuelle Hautpflegeroutine mühelos in den Alltag integrieren. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Pflegeprodukte mit und erhalten Sie eine persönliche Beratung.

**Dozentin: Ingrid Stein**



## Pflege- und Make Up Workshop 70+

Wann MI, 17. März 26  
Uhrzeit 10 - 14 Uhr  
Gebühr 32 €



Kursnr:2611810

Wann MI, 15. April 26  
Uhrzeit 10 - 14 Uhr  
Gebühr 32 €



Kursnr.: 2611816



# Antientzündliche Ernährung

Fühlen Sie sich oft abgeschlagen, kämpfen mit Hautproblemen, Gelenkbeschwerden oder haben Schwierigkeiten mit dem Darm? Hinter vielen dieser Beschwerden stecken chronische, “stille Entzündungen”. Diese gelten heute als Wurzel vieler Erkrankungen und werden mit Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Rheuma, Schilddrüsenproblemen, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vielem mehr in Verbindung gebracht.

Dipl. Sportwissenschaftlerin und Ernährungscouch Anja Kramer nimmt Sie in ihrem Vortrag mit auf eine spannende Reise durch Ihren Körper. Sie erfahren,

- was es mit stillen Entzündungen auf sich hat,
- welche Lebensstil-Faktoren sie unbemerkt fördern und
- wie Sie diesen unsichtbaren Brandherden aktiv entgegenwirken können.

Lernen Sie die antientzündliche Ernährung kennen und welche Nährstoffe Ihren Körper gezielt unterstützen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf den richtigen Fettsäuren, die als natürliche Regulatoren im Entzündungsgeschehen wirken – praxisnah erklärt und alltagstauglich umgesetzt.

**Dozentin: Anja Kramer**

# Antientzündliche Ernährung

## Ein Weg für Gesundheit und Energie

Wann MI, 15. April 26  
Uhrzeit 18:30 - 20 Uhr  
Gebühr 18 €



Kursnr.: 2611817

# Healthy Aging mit Ayurveda

## Praxisvortrag für Frauen ab 60+

Jede Lebensphase bringt besondere Herausforderungen mit sich. Gerade in der reiferen Lebenszeit können wir viel dafür tun, unsere Gesundheit aktiv zu unterstützen und unser Wohlbefinden zu stärken.

In unserem Praxisvortrag lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen – die jahrtausendealte indische „Wissenschaft vom langen, gesunden Leben“. Verständlich und praxisnah erfahren Frauen ab 60, wie sie dieses ganzheitliche Gesundheitssystem für sich nutzen können.

Im Mittelpunkt stehen wichtige Säulen des gesunden Älterwerdens: eine typgerechte Ernährung, ein präventiver Lebensstil und wertvolles Kräuterwissen zur sanften, individuellen Unterstützung des Körpers.

Dozentin: Sandra Wilhelms

# Healthy Aging mit Ayurveda

## Praxisvortrag für Frauen ab 60+

Wann: MI, 22. April 26  
Uhrzeit: 10 - 13 Uhr  
Gebühr: 24 €

Der Kurs  
beinhaltet die  
Teilnahme des  
Kurses  
"Ayurveda für die  
Wechseljahre"



Kursnr.: 2611825

# Tanzkarussell

## "Dancing Goldies and the 70s"

Erleben Sie pure Lebensfreude und lassen Sie sich von den unvergesslichen Hits Ihrer Jugend auf die Tanzfläche ziehen! Ob ABBA, Boney M. oder andere Kultklassiker der 70er – hier erwachen Schlaghosen, Plateauschuhe, glitzernde Discokugeln und das unbeschwerte Lebensgefühl einer ganzen Generation wieder zum Leben.

Unsere „Dancing Goldies“-Workshops sind für jede Frau geeignet – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wichtig ist nur: Spaß an der Musik, Freude an der Bewegung und die Lust, Ihre Jugend noch einmal tanzend aufleben zu lassen.

Schnappen Sie sich Ihre Freundinnen und tanzen Sie mit! Werden Sie Teil unserer fröhlichen Gemeinschaft und erleben Sie unvergessliche Stunden voller Musik, Lachen und Lebensfreude.



**Dozentin: Marzia Guntermann**

# Tanzkarussell

"Dancing Goldies and the 70s"

Wann MI, 22. April 26  
Uhrzeit 20 - 21 Uhr  
Gebühr 12 €



Kursnr.: 2611823

# Tanzkarussell

## "Dancing Goldies and the 80s"

Tanzen ist pure Lebensfreude, besonders zur Musik Ihrer Jugend! Schrill, bunt und voller Energie – das waren die 80er! Erinnern Sie sich mit uns an die Zeit von Neonfarben, Dauerwelle und den unvergesslichen Songs von Madonna, Nena oder Michael Jackson. In 60 Minuten voller Power und Spaß spüren wir die Energie der wilden 80er.

Vorkenntnisse sind für unsere "Dancing Goldies"-Workshops nicht erforderlich. Im Vordergrund stehen der Spaß an der Musik, die Freude an der gemeinsamen Bewegung und das wunderbare Gefühl, die eigene Jugend noch einmal tanzend aufleben zu lassen.

Schnappen Sie sich Ihre Freundinnen und werden Sie Teil unserer "Dancing Goldies"! Wir freuen uns darauf, mit Ihnen das Tanzbein zu schwingen.

Dozentin: Marzia Guntermann



# Tanzkarussell

"Dancing Goldies and the 80s"

Wann  
Uhrzeit  
Gebühr

MI, 6. Mai 26  
20 - 21 Uhr  
12 €



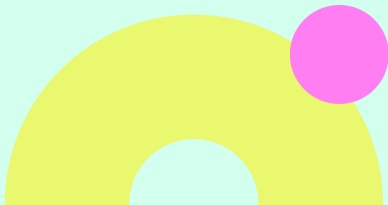
Kursnr.: 2611824

# Tanzkarussell

## Orientalischer Solo-Tanz

Tauchen Sie ein in die bunte Welt des Tanzes und entdecken Sie neue Stile und Tanzarten in unserer Reihe "Tanzkarussell".

Beim Orientalischen Tanz (Solo-Tanz) erleben Sie die fließenden, ausdrucksstarken Bewegungen des Bauchtanzes und gewinnen Sie ein neues Körpergefühl, das Sie strahlen lässt. Unsere erfahrenen Tanzlehrerinnen begleiten Sie Schritt für Schritt – egal, ob Sie Anfängerin sind oder Ihre Fähigkeiten ausbauen möchten.



**Dozentin: Amber Holmes**

# Tanzkarussell

## Orientalischer Solo-Tanz

Wann	MI, 29. April 26
Uhrzeit	18:30 - 20 Uhr
Gebühr	18 €



Kursnr.: 2611818

# Ayurveda für die Wechseljahre

## Gelassen und kraftvoll durch die Zeit der Veränderung

Die Wechseljahre sind mehr als nur eine hormonelle Umstellung – sie markieren den Beginn einer neuen, kraftvollen Lebensphase. Auch wenn Hitzewallungen, Schlafstörungen oder innere Unruhe den Alltag herausfordern können, bietet diese Zeit gleichzeitig die Möglichkeit für persönliches Wachstum, Klarheit und Neuausrichtung.

In unserem Praxisvortrag erfahren Sie, wie die jahrtausendealte Lehre des Ayurveda Sie während dieser Übergangszeit unterstützen kann. Verständlich erklärt zeigen wir, welche Prozesse im Körper ablaufen, wie Dysbalancen entstehen und wie Sie diese positiv beeinflussen können.

Sie lernen praxisnahe Strategien kennen, um typische Beschwerden zu lindern:

- Ernährung, die den Körper nährt und stärkt
- Achtsamer Lebensstil, der für Balance sorgt
- Kräuterwissen, das sanft bei Hitzewallungen und Schlafstörungen hilft



**Dozentin: Sandra Wilhelms**

# Ayurveda für die Wechseljahre

Gelassen und kraftvoll durch die Zeit der  
Veränderung

Wann	Mi, 20. Mai 26
Uhrzeit	10 - 13 Uhr
Gebühr	24 €



Der Kurs ist für  
Teilnehmer\*innen  
des Kurses  
"Healthy Aging" im  
Preis des Yoga-  
Kurses inbegriffen.



Kursnr.: 2611826

# Bauchgefühl: Frauenpower im Darm

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie sehr Ihr Darm und Ihr weiblicher Körper miteinander verbunden sind? Gerade für Frauen haben Hormone, Stress und die tägliche Ernährung einen großen Einfluss auf Verdauung und Wohlbefinden.

In unserem Vortrag erfahren Sie, wie Ihr Zyklus und Ihre Hormone direkt mit Ihrer Darmgesundheit zusammenhängen – und warum Frauen häufiger unter Beschwerden wie Reizdarm oder Blähungen leiden. Entdecken Sie, welche Lebensmittel Ihre Darmflora stärken, Ihnen neue Energie schenken und Ihr Bauchgefühl nachhaltig verbessern können.

Freuen Sie sich auf einen informativen Abend mit praxisnahen Übungen für den Alltag, kleinen Kostproben zur Inspiration und vielen einfachen Tipps, wie Sie Ihre innere Mitte stärken und sich rundum wohlfühlen können.



**Dozentin: Manuela Reichert**

# Bauchgefühl: Faunenpower im Darm

Wann	MI, 27. Mai 26
Uhrzeit	18:30 - 20 Uhr
Gebühr	18 €



Kursnr.: 2611819

# Faszien Flossing

## Bewegungs-Workshop für ein gesundes Bindegewebe

Gönnen Sie Ihrem Körper eine ganz neue Form der Flexibilität, Beweglichkeit und Stärke. In unserem Workshop lernen Sie die Methode „The Floss“ kennen – eine einfache, aber äußerst effektive Technik, die das Bindegewebe von innen stimuliert und spürbar neue Freiheit in Ihre Bewegungen bringt.

Erleben Sie, wie sich Verklebungen und Verspannungen lösen, und fördern Sie aktiv Ihre Faszien Gesundheit. Viele Teilnehmerinnen berichten von mehr Leichtigkeit im Alltag, einer Verbesserung ihres Wohlbefindens und sogar von einer Unterstützung der körpereigenen Entgiftungsprozesse. Schmerzen werden gelindert, Lymphfluss und Stoffwechsel angeregt – ein Rundum-Wohlgefühl für Körper und Geist.

Bringen Sie Ihre (Yoga-)Matte mit und entdecken Sie, wie gut sich Ihr Körper wieder bewegen kann!

**Dozentin: Amber Holmes**



## Faszien Flossing

Bewegungs-Workshop für ein gesundes  
Bindegewebe

Wann	MI, 17. Juni 26
Uhrzeit	18:30 - 20 Uhr
Gebühr	12 €



Kursnr.: 2611820

# Finanz-Power für Frauen

## - finanziell unabhängig sein

Finanzielle Unabhängigkeit ist ein Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben – besonders für Frauen, die Unterbrechungen im Berufsleben erleben, in Teilzeit arbeiten oder mit geringeren Einkommen planen müssen.

In diesem praxisnahen Vortrag erhalten Sie verständliche Einblicke, wie Sie Ihre finanzielle Situation aktiv steuern und absichern können – egal, ob Sie Single sind, in Partnerschaft leben oder eine Familie haben.

Diplom-Betriebswirtin Beate Dünnebacke geht auf die Themen ein, die Ihnen wirklich wichtig sind, darunter:

- Welche Vorsorge ist für Frauen besonders wichtig?
- Schritt für Schritt zur finanziellen Absicherung
- Finanzen partnerschaftlich planen
- Balance zwischen Erwerbs- und Fürsorgearbeit herstellen
- Partnerschafts- und Ehevertrag:

Wann ist er sinnvoll?

Kooperationspartner:  
"Finanzbildung für  
alle - ein Angebot des  
Deutschen Sparkassen-  
und Giroverbands".

**Dozentin: Beate Dünnebacke**

# Finanz-Power für Frauen

- finanziell unabhängig sein

Eine  
Anmeldung ist  
erforderlich

Wann MI, 10. Juni 26  
Uhrzeit 18:30 - 20 Uhr  
Gebühr kostenfrei



Kursnr.: 2611821

# Im Rhythmus - Ernährung im Einklang mit dem Hormon-Haushalt

Unsere Ernährung beeinflusst direkt, wie wir uns fühlen – vom Zyklus bis zu den Wechseljahren. In unserem Workshop lernen Sie, welche Lebensmittel Ihre Hormone gezielt unterstützen, wie Sie Heißhungerfallen vorbeugen und warum gesunde Fette, Ballaststoffe und Mikronährstoffe so wichtig sind.

Erleben Sie praxisnah, wie einfach hormonfreundliche Ernährung sein kann, und bereiten Sie gemeinsam mit uns einen leckeren Power-Snack zu, der Sie energiegeladen durch den Tag bringt.

Dozentin: Manuela Reichert

# Im Rhythmus - Ernährung im Einklang mit dem Hormon-Haushalt

Wann MI, 24. Juni 26  
Uhrzeit 18:30 - 20 Uhr  
Gebühr 18 €



Kursnr.: 2611822

## Starke Mädchen 11-13 Jahre

Die Pubertät bringt viele Veränderungen, Unsicherheiten und Konflikte mit sich – für Kinder und Eltern gleichermaßen. Dieser Kurs bietet einen geschützten, wertschätzenden Raum, in dem Kinder altersgerecht und stärkend begleitet werden.

Ihr Kind lernt, sich selbst besser zu verstehen, eigene Stärken zu erkennen und Herausforderungen mit mehr Selbstvertrauen zu meistern.

### Kursinhalte:

- Resilienz stärken: Gefühle verstehen, Stärken entdecken und Rückschläge besser bewältigen
- Cybermobbing vorbeugen: Sicher im Netz handeln, Grenzen setzen und Hilfe annehmen
- Pubertät verstehen: Körperliche und emotionale Veränderungen annehmen
- Konflikte lösen: Selbstbewusst kommunizieren und respektvoll miteinander umgehen

**Dozentin: Julia Wersing**

## Starke Mädchen 11-13 Jahre

Wann: SA, 28. Feb. & 1. März 26

Uhrzeit: 11:30 - 13:30 Uhr

Gebühr: 65,50 €



Kursnr.: 2612602

Veranstaltung im café balou

## MAMAS:TANZEN!

Nach einem anstrengenden Tag noch einmal die Tanzschuhe schnüren und den Alltag hinter sich lassen – genau dazu lädt MAMAS:TANZEN! ein. Zwischen 20 und 24 Uhr gehört die Tanzfläche ganz Ihnen.

Diese besondere Party richtet sich an Frauen, insbesondere an Mamas, die sich eine Auszeit gönnen und neue Energie tanken möchten. Ob mit Freundinnen oder allein: Freuen Sie sich auf gute Musik, erfrischende Drinks und eine Atmosphäre voller Lebensfreude.

Für den passenden Sound sorgt die Dortmunder House-DJane und Produzentin Roxy Nox. Wie im Märchen endet der Abend pünktlich um Mitternacht – perfekt, um entspannt in den nächsten Tag zu starten.

### **Gut zu wissen:**

Männer sind willkommen, jedoch nur in Begleitung einer Frau.

Dresscode: Fühlen Sie sich wohl – Hauptsache, Sie sind bereit zu tanzen!



# MAMAS:TANZEN!

Veranstaltung im café balou



Tickets hier

Wann FR, 17. April  
Uhrzeit 20 - 24 Uhr  
Tickets 11 €\*  
The background of the poster features a silhouette of a person with long, wavy hair, set against a vibrant pink and purple gradient. Large, semi-transparent pink circles are overlaid on the design.

\*inklusive VVK-Gebühr



So erreichen Sie uns  
mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
S-Bahn Linie 4 Haltestelle Brackel  
Buslinien 420, 422, 436  
U-Bahn Linie 43 Haltestelle/n  
Oberdorfstraße oder  
Brackel Kirche



## 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

Besuchen Sie uns auch  
in den sozialen Medien:



instagram  
@kulturzentrumbalou  
facebook.com/  
kulturzentrumbalou



# PROGRAMM

## KULTURZENTRUM BALOU E.V.

### FITNESS & ENTSPANNUNG

Sport, Akrobatik, Rehabilitation

### TANZ & BEWEGUNG

Hip Hop, Ballett, Akrobatik, Tango

### ELTERN-KIND-ANGEBOTE

PEKiP, Spiel- und Krabbelgruppen,  
Fitness- und Tanzangebote

### WORKSHOPS FÜR KINDER

Selbstbehauptung, Entspannung,  
Resilienztraining

### KREATIVES

Malerei, Töpfern,  
Kreativwerkstatt



### KULTURCAFÉ

Kindertheater,  
Tanzveranstaltungen & Konzerte

### ANGEBOTE FÜR SENIOR\*INNEN

Gesundheitssport & Medien

### GALERIE





**Kulturzentrum balou e.V.**

Oberdorfstraße 23 | 44309 Dortmund

0231-9977363-0 | [post@balou-dortmund.de](mailto:post@balou-dortmund.de)

**BALOU-DORTMUND.DE**



Stadt Dortmund  
Kulturbehörde



Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen

