

**20
26**

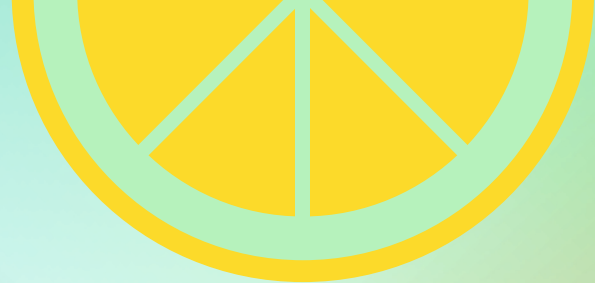
**KÜRSPROGRAMM
FÜR ERWACHSENE
UND KINDER**

**HELLWEG
SOMMER**

**SOMMER
FERIEN**

**JULI –
AUGUST**

20 26



HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Gäste

Wir freuen uns Sie in diesem Sommer zu einer neuen Ausgabe des Hellweg Sommers begrüßen zu dürfen!

Ausführliche und stets aktuelle Informationen zu unseren Häusern und den Angeboten finden Sie auf unseren Webseiten.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren HellwegSommer 2026.

www.balou-dortmund.de
www.tremonia-akademie.de

KURSPROGRAMM 2026

balou – Kursangebote Erwachsene	S. 8 – 39
balou – Kursangebote Kinder und Jugendliche	S. 40 – 43
Tremonia Akademie – Kursangebote	S. 44 – 47

Anmeldung und Bezahlung

Sie können sich zu den Kursen des HellwegSommers persönlich, telefonisch oder im Internet anmelden. Die Kursgebühren müssen spätestens eine Woche vor dem Veranstaltungsbeginn an den jeweiligen Veranstalter überwiesen werden. Bitte geben Sie als Verwendungszweck die Kursnummer an.

Bei Abmeldung vor Veranstaltung schauen Sie bitte in die ABGs der jeweiligen Einrichtung.

Design & Layout: www.neovaude.com
Bilder: Tremonia Akademie und balou e.V., Gestaltung teilweise mit Canva erstellt.



Tremonia Akademie
Hildebrandstraße 11
44319 Dortmund

Tel. 0231 1654704
mail@tremonia-akademie.de
www.tremonia-akademie.de

Bürozeiten:
Montag – Donnerstag 8 – 16 Uhr
Freitag 8 – 13 Uhr

„Alle Menschen streben von Natur aus nach Wissen.“ – Aristoteles

Die **Tremonia Akademie** steht für berufliche und persönliche Weiterbildung. Unsere Angebote richten sich an alle, die Neues lernen oder Kenntnisse in einem speziellen Fachgebiet vertiefen möchten.

Kinder und Jugendliche | Hier legen wir unseren inhaltlichen Schwerpunkt auf Medienkompetenz und die Digitalisierung. Bei der Auswahl und Zusammenstellung unserer Angebote achten wir stets auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Bildungs- und Freizeithemen.

Erwachsenenbildung | Für Erwachsene bieten wir ein vielfältiges Programm zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung an. Technische Weiterbildung, IHK-Fortbildungen, Microsoft Office Kurse und viele weitere Seminare gehören zu unserem Angebot.

Senioren | Unser Angebot setzt auf digitale Inhalte, Kommunikation und Zusammenkunft. Kurse rund um Computer, Smartphones und Tablet helfen den Senioren fit im Umgang mit der Technik zu bleiben.



Der balou e.V. liegt im Stadtteil Dortmund-Brackel. Spartenbreit und generationsübergreifend sind wir in vier Arbeitsbereichen tätig: Erwachsenenbildung (EB), Jugendkunstschule (JKS), Stadtteilcafé und Ausstellungsorganisation. Grundanliegen unserer Arbeit ist, Menschen Freiräume für ihre Persönlichkeitsentwicklung - und einen Ort und Anlässe für Begegnung, Kunst und lebensbegleitendes Lernen zu schaffen. In der EB finden sich Angebote in den Bereichen Lebensgestaltung, Kreativität, Medien, Gesundheit, Familie und Tanz. Die berufliche Weiterbildung fokussiert auf Ressourcetrainings und Kommunikation. In der JKS initiieren wir Formate zu den Themen Gestaltung, Tanz und Bewegung. In unserem Kulturcafé finden u.a. Konzerte, Kindertheater und Tanzabende statt. In der Galerie präsentieren regionale Künstler*innen ihre Arbeiten. Wir stellen Räume für selbstorganisierte Projekte, Tagungen oder Musikunterricht zur Verfügung und geben die Möglichkeit für ehrenamtliches Engagement.

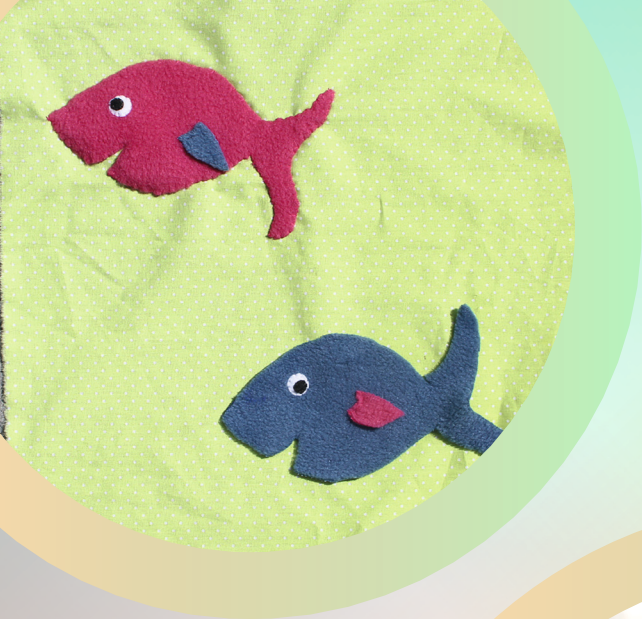
Kulturzentrum balou e.V.
Oberdorfstr. 23
44309 Dortmund

Tel. 0231 9977363-0
post@balou-dortmund.de
www.balou-dortmund.de

Bürozeiten:
Montag - Freitag 9 - 12 Uhr
Mo - Do 14-16 Uhr

Öffnungszeiten in den Ferien:
Montag - Freitag 9 -12 Uhr





KURSPROGRAMM

SOMMER
2026



MONTAG – FREITAG

9:45 – 11 Uhr

20.Juli – 24.Juli

75 €

Kurs 2621900

5 x 75 - Das Core Boot Camp

Intensivwoche Pilates

Du möchtest deinen Körper in den Sommerferien eine Woche lang so richtig herausfordern und neue Bewegungs- und Pilatesformen kennenlernen? Dann ist die „Intensivwoche Pilates“ genau das Richtige für dich! Fünf Termine à 75 Minuten, nette Menschen und ein Ziel: dein Körper in Topform! Jede Einheit hat ihren eigenen Fokus.

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein vereint. Im Mittelpunkt steht die Körpermitte („Core“) mit seiner tiefen Rumpfmuskulatur, die als stabiles Zentrum für alle Bewegungen dient. Regelmäßiges Pilates-Training stärkt diese Körpermitte, verbessert die Haltung, kräftigt, löst Verspannungen und schult die.

Die 5 Einheiten im Überblick

20.7.2026

Pilates & Mobility – Pilates mit Faszienrolle: Aufrollen, lösen, loslassen: In dieser Einheit kombinieren wir klassisches Pilates mit gezielter Faszienarbeit. Die Faszienrolle hilft dabei, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu steigern und den Körper tief zu mobilisieren – die perfekte Grundlage für die Woche.

21.7.2026

Pilates & Strength – Pilates mit Kurzhanteln: Pilates trifft Krafttraining! Diese Kombination ist unser besonderes Highlight: Kontrollierte Pilates-Bewegungen werden durch den Einsatz von Kurzhanteln ergänzt – für mehr Muskelaufbau, mehr Stabilität und ein effektives Ganzkörper-Workout der besonderen Art.

Barre Pilates **Barre Pilates** ist ein hocheffektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Elemente aus Ballett, Pilates und Yoga an der Ballettstange (Barre) verbindet. Es stärkt besonders die Rumpfmuskulatur (Core), strafft Beine und Po durch kleine, pulsierende Bewegungen und verbessert Haltung, Flexibilität sowie Gleichgewicht.

22.7.2026

Standing Pilates – Arms & Shoulders: Pilates mal ganz ohne Matte! In dieser Einheit trainieren wir vollständig im Stehen mit dem Fokus auf Arme, Schultern und den oberen Rücken. Ideal für alle, die ihre Haltung verbessern und die oft vernachlässigte Oberkörpermuskulatur gezielt kräftigen möchten. Full Body Pilates – Die Kombination Der krönende Abschluss: In dieser Einheit fließen alle Elemente der Woche zusammen – ein ganzheitliches Full-Body-Pilates-Workout, das Kraft, Beweglichkeit, Balance und Körperbewusstsein vereint.

23.7.2026

Full Body Pilates – Die Kombination: Der krönende Abschluss: In dieser Einheit fließen alle Elemente der Woche zusammen – ein ganzheitliches Full-Body-Pilates-Workout, das Kraft, Beweglichkeit, Balance und Körperbewusstsein vereint.

24.7.2026

**Das gibt's on-top: Detox-Wasser-Flat in jeder Einheit.
Eine kleine Goody-Bag bei Buchung der gesamten Reihe.
Die Einheiten sind auch einzeln buchbar.**

Marzia Guntermann**MONTAG - FREITAG
JEDEN TAG VON
9:45 - 11 UHR**

MONTAG
9:30 – 10:45 Uhr
20.Juli – 24.August
50 €
Kurs 2621902

Yogilates & Yin Yoga **Kräftiger Körper, ruhiger Geist**

Yogilates ist eine Symbiose aus Yoga und Pilates: Es stärkt die Körpermitte, baut Tiefenmuskulatur auf und fördert Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Ergänzt wird das Angebot durch Sequenzen aus dem Yin-Yoga, das in tiefe Schichten des Bindegewebes wirkt und dem Stressabbau dient. Der Kurs richtet sich an alle, die diesen Mix aus Bewegung und Entspannung erleben möchten. Bitte eine Matte und ggf. dicke Socken mitbringen. Yogablöcke und Gurte werden gestellt.

Imke Pieniak

MONTAG
9:45 – 11 Uhr
20.Juli
18 €
Kurs 2621900A

Pilates und Mobility **Pilates mit der Faszienrolle**

Diese Stunde kann einzeln oder als Teil von: „5 x 75 - Das Core Boot Camp“ gebucht werden (s.Seite 8).

Pilates & Mobility mit Faszienrolle: Aufrollen, lösen, loslassen: In dieser Einheit kombinieren wir klassisches Pilates mit gezielter Faszienarbeit. Die Faszienrolle hilft dabei, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu steigern und den Körper tief zu mobilisieren – die perfekte Grundlage für die Woche.

Marzia Guntermann

Vini-Yoga für einen gesunden Rücken **Sanfte Yoga-Praxis 60+**

Entdecken Sie die heilsame Wirkung des Vini-Yoga! Diese besonders achtsame Form des Yoga passt sich ganz Ihren individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten an. In unserem Kurs erwarten Sie sanfte Bewegungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Mobilisation der Wirbelsäule, die zu einer spürbaren Verbesserung von Beweglichkeit und Haltung führen. Gleichzeitig fördern die Übungen den Stressabbau und schenken Ihnen innere Ruhe. Es sind keinerlei Vorerfahrungen erforderlich. Bitte eine Matte und ggf. dicke Socken mitbringen. Yogablöcke und Gurte werden gestellt.

Marlen Krosta

Sanftes Yoga 60+ **Am Stuhl ausgeführt**

Bewegung ist Gesundheitsfürsorge: Bleiben Sie selbstständig und fit – körperlich und geistig. In diesem Kurs werden moderate Yoga-Übungen am Stuhl durchgeführt, mit denen Sie mobil bleiben und sich entspannen können. Die sanften Übungen sind ideal für Menschen ab 60 Jahren, die behutsam in Bewegung bleiben möchten. Die Übungen werden rückengerecht und schonend angeleitet. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Matte und ggf. dicke Socken mitbringen. Yogablöcke und Gurte werden gestellt.

n.n.

MONTAG
10 – 11:15 Uhr
27.Juli – 17.August
33,50 €
Kurs 2621903

MONTAG
10:15 – 11:15 Uhr
20.Juli – 10.August
27 €
Kurs 2621904

MONTAG
11:30 – 12:30 Uhr
20.Juli – 10.August
27 €
Kurs 2621906

MONTAG

11:15 – 12:15 Uhr

20. Juli – 3. August

20 €

Kurs 2621905

Linedance-Fitness 50+

Für Anfänger*innen

In diesem Kurs stehen Spaß, Fitness und rhythmische Bewegungen zur Musik im Vordergrund. Marzia Guntermann tanzt mit ihren Gästen kleine Schritt-kombinationen auf aktuelle Songs und Klassiker. Bekannt als „Tanz in Reihen“ ist Line Dance auch ohne Partner*in möglich. Die Bewegung in verschiedene Richtungen fördert koordinative Fähigkeiten sowie Ausdauer und Beweglichkeit. Hier sind alle willkommen, die körperlich und geistig aktiv bleiben möchten.

Marzia Guntermann

MONTAG

12:15 – 13 Uhr

20. Juli

9 €

Kurs 2621943

Mama-Baby-Salsa

Die Antwort auf Baby-Blues heißt Baby-Salsa! Mit diesem Tanzangebot zu lateinamerikanischer Musik kommst du mit deinem Baby sanft in Schwung – dabei stärkst du nicht nur deinen Beckenboden, sondern auch die Bindung zu deinem Baby! Diese wunderbare Ergänzung zur klassischen Rückbildung kannst du bereits ab der 8. Lebenswoche deines Kindes besuchen. Das Baby kann in diesem Kurs im Tuch o.ä. getragen und spielerisch in die Tänze und Übungen einbezogen werden. Der Kurs findet in lockerer und liebevoller Atmosphäre statt – Stillen und Füttern gehören ebenso dazu, wie gemeinschaftliches Beisammensein mit anderen Müttern.

Marzia Guntermann

REHA Sport

Nur mit ärztlicher Verordnung

REHA Sport richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden. Das spezielle Bewegungsprogramm und fördert Mobilität, Kraft und Koordination auf schonende Weise. Das Angebot ist nur mit ärztlicher Verordnung buchbar.

Sabine El Chehimi

Body Workout

Intensives Fitnesstraining zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und zum Muskelaufbau. Das Body Workout ist ein Mix aus einfachen Aerobic-Elementen und gezielten Übungen für Bauch, Oberschenkel und Gesäßmuskulatur. Das abwechslungsreiche Training stärkt den gesamten Körper und bringt den Kreislauf in Schwung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – das Training ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi

MONTAG

16 – 16:45 Uhr

laufend

Kurs 2000051

MONTAG

17 – 18 Uhr

20. Juli – 24. August

40 €

Kurs 2621907

MONTAG

18:10 – 19:10 Uhr

20. Juli – 24. August

40 €

Kurs 2621908

Pilates

Beim Pilates steht die Körpermitte im Fokus, insbesondere die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die Stabilisierung des Oberkörpers und die bewusste Atmung. Zusätzlich werden Muskelelastizität und Beweglichkeit der Gelenke gefördert. Trainiert wird auf der Matte, mit und ohne Kleingeräte. Die Übungen sind schonend und für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi

MONTAG

19:15 – 20:15 Uhr

20. Juli – 24. August

40 €

Kurs 2621909

Langhantel

Die Langhantel ist ein hocheffektives Fitnessgerät: Das Training mit der Stange kräftigt gezielt die großen Muskelgruppen und fördert Körperspannung, Koordination und Ausdauer. Im Kurs werden grundlegende Techniken sicher und rückengerecht vermittelt. Das Training ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet und kann individuell dosiert werden. Regelmäßiges Üben verbessert die Haltung und steigert die allgemeine Fitness nachhaltig.

Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi

Gymnastik für Frauen 60+

Erleben Sie gemeinsam Freude an Bewegung: Gymnastik erhält und verbessert die Fitness, fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Muskulatur. Darüber hinaus erlernen Sie Entspannungstechniken zum Relaxen. Die rückengerechten Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen – mal mit, mal ohne Kleingeräte oder Musik – angeboten. Das abwechslungsreiche Programm macht Spaß und ist für Frauen ab 60 Jahren ideal geeignet. Jederzeit einsteigen!

Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi

Pilates & Streights

Pilates und Krafttraining mit Kurzhanteln

Diese Stunde kann einzeln oder als Teil von: „5 x 75 - Das Core Boot Camp“ gebucht werden (s. Seite 8).

Pilates & Strength – Pilates mit Kurzhanteln: Pilates trifft Krafttraining! Diese Kombination ist unser besonderes Highlight: Kontrollierte Pilates-Bewegungen werden durch den Einsatz von Kurzhanteln ergänzt – für mehr Muskelaufbau, mehr Stabilität und ein effektives Ganzkörper-Workout der besonderen Art.

Bitte eine Matte mitbringen!

Marzia Guntermann

DIENSTAG

9 – 10 Uhr

21. Juli – 25. August

40 €

Kurs 2621910

DIENSTAG

9:45 – 11 Uhr

21. Juli

18 €

Kurs 2621900B

DIENSTAG
10:15 – 11:15 Uhr
21.Juli – 25.August
40 €
Kurs 2621911

Faszientraining mit Kleingeräten

In diesem ganzheitlichen Training kommen allerlei Kleingeräte zum Einsatz: Faszienbälle, Rollen, Therabänder und mehr. Die gezielte Arbeit mit dem Faszienewebe löst Verspannungen, verbessert die Beweglichkeit und fördert die Regeneration. Das Training stärkt die Tiefenmuskulatur und verbessert die Körperwahrnehmung. Es ist für alle Fitnesslevel geeignet und kann individuell angepasst werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – herzlich willkommen!

Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi

DIENSTAG
10:15 – 11:15 Uhr
21.Juli – 11.August
27 €
Kurs 2621912

Mobilitätstraining /Sturzprophylaxe 60+ **Fortgeschrittene**

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt und vertieft, die der sicheren Bewegung im Alltag dienen. Weitere Schwerpunkte sind Gleichgewichtsschulung, Koordination und Krafttraining. Das Angebot richtet sich an Fortgeschrittene ab 60 Jahren und hilft dabei, Stürze zu vermeiden und die Selbstständigkeit zu erhalten. Die Übungen werden rückengerecht und schonend angeleitet. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

n.n.

Disco Fox Paar-Tanz-Workshop 60+

Herzlich willkommen zum Discofox – dieser Workshop ist geeignet für Anfänger*innen und Tanzbegeisterte, die bereits ein wenig Vorerfahrungen auf dem Tanzparkett haben. Lernen oder vertiefen Sie die Grundschriffe und Drehungen dieses vielseitigen Tanzstils, der Elemente aus Foxtrott, Swing und Disco vereint. Discofox ist leicht zu erlernen und ausgesprochen anpassungsfähig. Nach diesem Kurzworkshop sind Sie für den nächsten Party-Auftritt bestens vorbereitet!

Anmeldung nur paarweise!

Marzia Guntermann

Stuhltanz 60+ **„You drive me crazy“**

Mit dem mitreißenden Rock'n'Roll-Klassiker „You Drive Me Crazy“ von Shakin' Stevens bringen wir den hinreißenden Jive-Rhythmus auf den Stuhl! Arme, Oberkörper und Beine bewegen sich im Rhythmus, die Koordination wird trainiert und die Stimmung hebt sich spürbar. Ideal für Menschen ab 60 Jahren ist diese Tanzform sanft für die Gelenke und garantiert ansteckend für die gute Laune!

Marzia Guntermann

DIENSTAG
11:15 – 12:15 Uhr
21.Juli
20 €
Kurs 2621944

DIENSTAG
12:15 – 13 Uhr
21.Juli
9€
Kurs 2621945

DIENSTAG
18 – 19 Uhr
21.Juli – 25.August
40 €
Kurs 2621913

Yogilates

Yogilates ist eine Symbiose aus Yoga und Pilates: Es stärkt die Körpermitte, baut Tiefenmuskulatur auf und fördert Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Ergänzt wird das Angebot durch Sequenzen aus dem Yin-Yoga, das in tiefe Schichten des Bindegewebes wirkt und dem Stressabbau dient. Der Kurs richtet sich an alle, die diesen Mix aus Bewegung und Entspannung erleben möchten.

Bitte eine Matte und ggf. dicke Socken mitbringen. Yogablöcke und Gurte werden gestellt.

Imke Pieniak

DIENSTAG
19 – 20 Uhr
21.Juli – 4.August
20 €
Kurs 2621914

Zumba Fitness

Zumba bringt Menschen zusammen – unabhängig von Alter oder Fitness-Level. In offener Atmosphäre bewegen wir uns zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Das Training fühlt sich kaum wie ein Workout an, ist aber hocheffektiv! Durch den Wechsel zwischen Sequenzen mit niedriger und hoher Intensität entsteht ein Intervalltraining, das den Stoffwechsel ankurbelt, Kalorien verbrennt und die Ausdauer stärkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eine Matte mitbringen!

Layla El Ayachi

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yogapraxis, bei der einzelne Asanas lange gehalten werden. Yin Yoga aktiviert das tiefliegende Bindegewebe und die Faszien und mobilisiert sanft die Gelenke. Mit Hilfsmitteln wie Kissen und Blöcken findest du deine ganz eigene Variante jeder Haltung. Der Kurs ist unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Verfassung für alle geeignet, die Körper und Geist eine wohltuende Auszeit schenken möchten.

Bitte eine Matte und ggf. dicke Socken mitbringen. Yogablöcke und Gurte werden gestellt.

Imke Pieniak

Yoga - BOP

In diesem Kurs werden – individuell dosierbar – kraftvolle Yoga-Asanas speziell für die Problemzonen Bauch, Beine und Po durchgeführt. Durch Meditation und die Ujjayi-Atmung verbessern Sie die Wahrnehmung Ihres Körpers und kommen in eine tiefere Verbindung mit sich selbst. Der Kurs kombiniert Bewegung, Atemarbeit und Achtsamkeit auf ausgewogene Weise. Keine Vorerfahrungen notwendig – das Angebot ist offen für alle Interessierten.

Bitte eine Matte und ggf. dicke Socken mitbringen. Yogablöcke und Gurte werden gestellt.

Imke Pieniak

DIENSTAG
19:15 – 20:45 Uhr
21.Juli – 4.August
30 €
Kurs 2621915

DIENSTAG
19:10 – 20:40 Uhr
11.August – 25.August
30 €
Kurs 2621916

MITTWOCH
9:30 – 10:30 Uhr
22.Juli – 26.August
40 €
Kurs 2621917

Yogilates Für den Rücken

Imke Pieniak vereint das Beste aus Yoga und Pilates: Beim Yogilates geht es um die Stärkung der Körpermitte, Aufbau der Tiefenmuskulatur und der Ausdauerkraft sowie Dehnung und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs legt den Fokus auf den Rücken und wird durch kurze Meditationen und Atemübungen abgerundet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle sind willkommen!

Bitte eine Matte und ggf. dicke Socken mitbringen. Yogablöcke und Gurte werden gestellt.

Imke Pieniak

MITTWOCH
9:30 – 11 Uhr
12.August –
26.August
30€
Kurs 2621918

Kundalini-Faszien-Yoga

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche, gesundheitsorientierte Yogapraxis: Sie kräftigen und dehnen Muskeln und Faszien, nähren die Gelenke und steigern die Beweglichkeit. Über Atmung und Meditation verbinden Sie Körper und Geist und regulieren Ihr Nervensystem. Geübt wird in entspannter Atmosphäre und netter Gemeinschaft. Die sanften, aber wirkungsvollen Übungen sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte eine Matte und ggf. dicke Socken mitbringen. Yogablöcke und Gurte werden gestellt.

Sandra Wilhelms

Barre Pilates

Full Body Workout

Diese Stunde kann einzeln oder als Teil von: „5 x 75 - Das Core Boot Camp“ gebucht werden (s.Seite 8).

Barre Pilates ist ein hocheffektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Elemente aus Ballett, Pilates und Yoga an der Ballettstange (Barre) verbindet. Es stärkt besonders die Rumpfmuskulatur (Core), strafft Beine und Po durch kleine, pulsierende Bewegungen und verbessert Haltung, Flexibilität sowie Gleichgewicht.

Bitte eine Matte mitbringen!

Marzia Guntermann

Linedance-Fitness 50+

Für Anfänger*innen

In diesem Kurs stehen Spaß, Fitness und rhythmische Bewegungen zur Musik im Vordergrund. In meist gleichmäßiger Wiederholung tanzt Marzia Guntermann mit ihren Gästen Schrittkombinationen auf aktuelle Songs und Musikklassiker. Bekannt als „Tanz in Reihen“ ist Line Dance auch ohne Partner*in möglich. Durch die Bewegung in verschiedene Bewegungsrichtungen werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Hier sind alle willkommen, die körperlich und geistig in Bewegung bleiben möchten.

Marzia Guntermann

MITTWOCH
9:45 – 11 Uhr
22.Juli
18 €
Kurs 2621900C

MITTWOCH
11:15 – 12:15 Uhr
22.Juli
12 €
Kurs 2621946

MITTWOCH
12:15 – 13 Uhr
22.Juli
9 €
Kurs 2621947

Stuhltanz 60+

Flashdance: Maniac

Wir bringen den Sound der 1980er auf den Stuhl! Zu „Maniac“ aus dem berühmten Film Flashdance tanzen wir freestyle: Arme, Oberkörper und Beine bewegen sich im Rhythmus, die Koordination wird trainiert und die Stimmung hebt sich spürbar. Ideal für Menschen ab 60 Jahren ist diese Tanzform sanft für die Gelenke und garantiert ansteckend für die gute Laune!

Marzia Guntermann

MITTWOCH
16 – 17:30 Uhr
22.Juli – 5.August
30 €
Kurs 2621919

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yogapraxis, bei der einzelne Asanas lange gehalten werden. Yin Yoga aktiviert das tiefliegende Bindegewebe und die Faszien und mobilisiert sanft die Gelenke. Mit Hilfsmitteln wie Kissen und Blöcken findest du deine ganz eigene Variante jeder Haltung. Der Kurs ist unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Verfassung für alle geeignet, die Körper und Geist eine wohlthuende Auszeit schenken möchten.

Bitte eine Matte mitbringen!

Zia Sasche

REHA Sport

REHA Sport richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden. Das spezielle Bewegungsprogramm und fördert Mobilität, Kraft und Koordination auf schonende Weise. Das Angebot ist nur mit ärztlicher Verordnung buchbar.

Sabine El Chehimi

Pilates trifft Faszien

In diesem Kurs verbinden sich Pilates und Faszientraining zu einem effektiven Workout für die Tiefenmuskulatur. Dabei kommen Faszienbälle, Faszienrollen und Igelbälle zum Einsatz. Die Kombination aus gezielter Kräftigung und Faszienarbeit löst Verspannungen, verbessert die Beweglichkeit und fördert die Körperwahrnehmung. Das Training ist für alle Fitnesslevel geeignet und kann individuell angepasst werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi

MITTWOCH
17:10 – 17:55 Uhr
laufend
Kurs 2000054

MITTWOCH
18 – 19 Uhr
22.Juli – 26.August
40 €
Kurs 2621921

MITTWOCH
18 – 19:30 Uhr
19. August
10 €
Kurs 2621922

Tai Ji

Tai Ji ist eine wirksame Methode zur Stressbewältigung und dient der Stabilisierung der körperlichen und geistigen Haltung. Mit bewusst ausgeführten Bewegungen und richtiger Atmung entwickeln die Teilnehmenden ein tiefes Körperverständnis. Positive Effekte: gelöste Verspannungen, geförderte Durchblutung sowie Stärkung von Muskulatur und Wirbelsäule. Das Training ist für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Meister Long Jun

MITTWOCH
18 – 19 Uhr
29. Juli – 19. August
27 €
Kurs 2621923

Salsa Cubana Sommerkurs

Lust auf Bewegung, Musik und echtes Sommer-Feeling? In unserem Salsa Cubana Sommerkurs lernst du in entspannter Gruppenatmosphäre ganz ohne Vorkenntnisse die Grundlagen des kubanischen Salsa – von den ersten Schritten über einfache Figuren bis hin zum typischen Rhythmusgefühl. Ob mit oder ohne Tanzpartner:in: Spaß und Leichtigkeit stehen bei uns im Mittelpunkt!

Andrea Strehle

Progressive Muskelrelaxation

Für Fortgeschrittene

Bei der PMR nach Jacobson werden durch bewusstes An- und Entspannen der Muskeln körperliche und 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- u. Angststörungen, Kopfschmerzen, Hypertonie).

Daniela Bertram

BOB STEP

Beim BOB STEP kommen zum klassischen „Bauch – Oberschenkel – Po – Workout“ jeweils eine gute Portion Ausdauer und Koordination dazu: Mal BOP, mal STEP – und dann beides zusammen. Das abwechslungsreiche Training macht Spaß und bringt den Kreislauf in Schwung. Es ist für alle Fitnesslevel geeignet und kann individuell dosiert werden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Einfach vorbeikommen und loslegen – auf geht's!

Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi

MITTWOCH
18:30 – 19:30 Uhr
12. August –
26. August
20 €
Kurs 2621955

MITTWOCH
19:05 – 20:05 Uhr
22. Juli – 5. August
20 €
Kurs 2621925

MITTWOCH
19:05 – 20:05 Uhr
12. Juli – 26. August
20 €
Kurs 2621926

Zirkeltraining

Kraft, Ausdauer, Spaß – oder alles in einem! Im Zirkeltraining wechselst du im Rhythmus durch abwechslungsreiche Stationen, die alle Muskelgruppen ansprechen und den Kreislauf ankurbeln. Das kurzweilige und individuell anpassbare Training ist für alle sportlichen Level geeignet. Jede Station kann nach eigenem Tempo und Fitnesslevel absolviert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – einfach mitmachen und Spaß an der Bewegung haben!

Sabine El Chehimi

MITTWOCH
19:30 – 20:45 Uhr
12. August
5 €
Kurs 2621956

Progressive Muskelrelaxation (PMR) **Schnupperstunde**

Bei der PMR nach Jacobson werden durch bewusstes An- und Entspannen der Muskeln körperliche und 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).

Der nächste Kurs PMR startet am 2. September 2026. Der Kurs wird als Präventionskurs von den Krankenkassen mit 80% bezuschusst.

Daniela Bertram

MITTWOCH
19:30 – 20:45 Uhr
19. August
5 €
Kurs 2621957

Qi Gong

Qi Gong ist intensives Arbeiten mit dem Atem: Durch Übungen in Meditation und Bewegung aktivieren die Übenden selbstpflegende, natürliche Kräfte. Weitere Themen sind Atemrhythmus, Stärkung des Immunsystems, Regulierung des Blutdrucks, Öffnen der Meridiane, kontrolliertes Lenken des „Qi“ sowie Anregung der inneren Organe. Das Training verbessert die Gewebestruktur, erhöht die Knochendichte und fördert das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig.

Meister Long Jun

BioGym™ **Dynamisches Ganzkörperworkout mit Hanteln**

Die speziellen BioGym-Hanteln sorgen für eine hohe Muskelaktivität und ein hocheffektives Training. Das Workout trainiert Oberkörper-, Arm- und Rumpfmuskulatur, strafft das Bindegewebe und verbessert Ausdauer und Kraft. BioGym ist für alle geeignet und kann individuell dosiert werden. Die Gelenkbelastung wird durch die spezielle Technologie des Trainingsgerätes minimiert. Regelmäßiges Training führt zu sichtbaren Ergebnissen bei geringem Verletzungsrisiko. Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi

MITTWOCH
19:35 – 21:05 Uhr
19. August
10 €
Kurs 2621928

MITTWOCH
20:10 – 21:10 Uhr
22. Juli – 26. August
40 €
Kurs 2621929

DONNERSTAG
9 – 10 Uhr
23.Juli – 27.August
40 €
Kurs 2621930

Gymnastik für Frauen 60+

Erleben Sie gemeinsam Freude an Bewegung: Gymnastik erhält und verbessert die Fitness, fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Muskulatur. Darüber hinaus erlernen Sie Entspannungstechniken zum Relaxen. Die rückengerechten Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen – mal mit, mal ohne Kleingeräte oder Musik – angeboten. Das abwechslungsreiche Programm macht Spaß und ist für Frauen ab 60 Jahren ideal geeignet.

Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi

DONNERSTAG
9 – 10:30 Uhr
30.Juli – 27.August
50 €
Kurs 2621931

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Einseitige Haltungen im Alltag verkürzen oder überdehnen die Muskulatur und führen zu Rückenschmerzen. In diesem Kurs dehnen und kräftigen wir die Muskulatur, strecken die Faszien und erlernen rückengerechtes Bewegen. Blockaden werden durch Entspannungsübungen gelöst. Das allgemeine Körperempfinden wird verbessert und eine aufrechte Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen ermöglicht. Das Training eignet sich für alle, die ihren Rücken nachhaltig stärken möchten. Bitte eine Matte mitbringen!

Isolde Schröder

Die kleinen Entdecker

Singen, springen, spielen, staunen Für Eltern mit Kindern im Alter v. 1-2 J.

Bei den „Kleinen Entdeckern“ stehen Bewegung, Tanz, Musik und Kreativität im Mittelpunkt, gemeinsam tauchen Sie und Ihr Kind in eine bunte Welt ein, die alle Sinne anregt. Zusammen singen wir Lieder, die in den Ohren bleiben, erobern interessante Bewegungslandschaften und lassen beim kreativen Gestalten unserer Fantasie freien Lauf. Feste Rituale geben den Kindern Sicherheit, während abwechslungsreiche Mitmachangebote ihre Motorik, Sprache, Kreativität und (Körper-)Wahrnehmung altersgerecht fördern.

Asli Gonsior

Standing Pilates Arme & Schultern

Diese Stunde kann einzeln oder als Teil von: „5 x 75 - Das Core Boot Camp“ gebucht werden (s.Seite 8).

Standing Pilates – Arms & Shoulders: Pilates mal ganz ohne Matte! In dieser Einheit trainieren wir vollständig im Stehen mit dem Fokus auf Arme, Schultern und den oberen Rücken. Ideal für alle, die ihre Haltung verbessern und die oft vernachlässigte Oberkörpermuskulatur gezielt kräftigen möchten.

Marzia Guntermann

DONNERSTAG
9:30 – 11 Uhr
20.August –
15.Oktober
86,50 €
Kurs 2631412

DONNERSTAG
9:45 – 11 Uhr
23.Juli
18 €
Kurs 2621900D

**DONNERSTAG &
FREITAG
10 – 16 Uhr
6. August – 7. August
144 €
Kurs 2621954**

Stimmbildung: Die Lichtenberger Methode

Zweitätiges Kompaktseminar

In diesem praxisorientierten Kompaktseminar tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Ihrer Stimme, ihrem ureigenen Instrument in der täglichen Kommunikation. Lernen Sie, wie Sie Ihre Stimme optimal nutzen können, wie Sie sie gesund erhalten, Ihre Sprechfähigkeiten verbessern und mehr Präsenz in Ihrem beruflichen und privaten Alltag entwickeln. Sie gewinnen einen Eindruck davon, wie Sie mithilfe der Stimme aktiv zur vegetativen Entspannung und damit zum Stressabbau beitragen können.

Kathrin Gudatus

**DONNERSTAG
10:15 – 11:15 Uhr
23. Juli – 27. August
40 €
Kurs 2621932**

Stuhlgymnastik

Damit Sie Ihren Alltag weiterhin gut bewältigen können, lernen Sie in diesem Kurs Übungen für Kräftigung und Beweglichkeit kennen. Das Training findet im Stand und auf dem Stuhl statt. Bei diesem moderaten und abwechslungsreichen Training kommen außerdem Kleingeräte wie Hanteln oder Therabänder zum Einsatz. Der Kurs ist besonders für ältere Menschen geeignet und hilft, die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Sabine El Chehimi

Mobilität & Rehabilitation

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die sich durch moderates Bewegungstraining fit und beweglich halten möchten. Er ist auch geeignet für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat (z. B. nach einer OP) oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden. Das Angebot wird als Folgeangebot nach einer REHA empfohlen. Die Übungen sind schonend und werden individuell angepasst. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte eine Matte mitbringen!

Isolde Schröder

Lady Dance Style

Tanzstile aus Lateinamerika Solo-Angebot Für Anfänger*innen

Beim Lady Dance Style geht es um Rhythmus, Körpergefühl, Haltung und um die Schönheit fließender Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik. Mit Marzia Guntermann erlebt ihr, dass Tanzen Sinnlichkeit, Ausdruckskraft und pure Freude ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Marzia Guntermann

**DONNERSTAG
10:45 – 11:45 Uhr
23. Juli – 27. August
33,50 €
Kurs 2621933**

**DONNERSTAG
11:15 – 12:15 Uhr
23. Juli
12 €
Kurs 2621948**

DONNERSTAG**12:15 – 13 Uhr****23.Juli****9 €****Kurs 2621949****Stuhltanz 60+****Grammofon-Walzer**

Der berühmte „Grammofon-Walzer“ ist ein bekanntes klassisches Stück des moldauischen Komponisten Eugen Doga. In diesem Workshop bringen wir die romantische, nostalgische Melodie auf den Stuhl! Arme, Oberkörper und Beine bewegen sich im Rhythmus, die Koordination wird trainiert. Ideal für Menschen ab 60 Jahren ist diese Tanzform sanft für die Gelenke und garantiert ansteckend für die romantsiche Laune!

Marzia Guntermann**DONNERSTAG****17:30 – 18:30 Uhr****20.August – 27.August****13,50 €****Kurs 2621958****Balkan Beats**

Tanze mit Ranka Abazi zu den Klängen des Balkans – genieße die Bewegung und die Choreografien zu dieser faszinierenden Musik Südosteuropas! Balkan Beats bietet neben Spaß und Freude an Bewegung und Musik viele gesundheitliche Vorteile: Verbesserung der Kondition und Fitness, Stärkung von Bauch, Beinen und Po, Kalorienverbrennung, Stressabbau, Steigerung des Wohlbefindens und Förderung der Koordination und Motorik.

Ranka Abazi**Yogilates**

Yogilates ist eine Symbiose aus Yoga und Pilates: Es stärkt die Körpermitte, baut Tiefenmuskulatur auf und fördert Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Ergänzt wird das Angebot durch Sequenzen aus dem Yin-Yoga, das in tiefe Schichten des Bindegewebes wirkt und dem Stressabbau dient. Der Kurs richtet sich an alle, die diesen Mix aus Bewegung und Entspannung erleben möchten.

Bitte eine Matte und ggf. dicke Socken mitbringen. Yogablöcke und Gurte werden gestellt.

Imke Pieniak**Pilates**

Beim Pilates steht die Körpermitte im Fokus, insbesondere die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die Stabilisierung des Oberkörpers und die bewusste Atmung. Zusätzlich werden Muskelelastizität und Beweglichkeit der Gelenke gefördert. Trainiert wird auf der Matte, mit und ohne Kleingeräte. Die Übungen sind schonend und für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi**DONNERSTAG****18 – 19 Uhr****23.Juli – 27.August****40 €****Kurs 2621934****DONNERSTAG****18:10 – 19:10 Uhr****23.Juli – 27.August****40 €****Kurs 2621935****DONNERSTAG****19:45 – 20:45 Uhr****23.Juli – 27.August****40 €****Kurs 2621938**

DONNERSTAG**19:10 – 20:40 Uhr****23.Juli – 6.August****30 €****Kurs 2621936****Yoga - BOP**

In diesem Kurs werden – individuell dosierbar – kraftvolle Yoga-Asanas speziell für die Problemzonen Bauch, Beine und Po durchgeführt. Durch Meditation und die Ujjayi-Atmung verbessern Sie die Wahrnehmung Ihres Körpers und kommen in eine tiefere Verbindung mit sich selbst. Der Kurs kombiniert Bewegung, Atemarbeit und Achtsamkeit auf ausgewogene Weise. Keine Vorerfahrungen notwendig – das Angebot ist offen für alle Interessierten.

Imke Pieniak**DONNERSTAG****19:15 – 20:45 Uhr****13.August – 27.August****30 €****Kurs 2621937****Yin Yoga**

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yogapraxis, bei der einzelne Asanas lange gehalten werden. Yin Yoga aktiviert das tiefliegende Bindegewebe und die Faszien und mobilisiert sanft die Gelenke. Mit Hilfsmitteln wie Kissen und Blöcken findest du deine ganz eigene Variante jeder Haltung. Der Kurs ist unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Verfassung für alle geeignet, die Körper und Geist eine wohltuende Auszeit schenken möchten.

Imke Pieniak**Pilates**

Beim Pilates steht die Körpermitte im Fokus, insbesondere die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die Stabilisierung des Oberkörpers und die bewusste Atmung. Zusätzlich werden Muskelelastizität und Beweglichkeit der Gelenke gefördert. Trainiert wird auf der Matte, mit und ohne Kleingeräte. Die Übungen sind schonend und für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich! Bitte eine Matte mitbringen!

Sabine El Chehimi**Full Body Pilates**

Diese Stunde kann einzeln oder als Teil von: „5 x 75 - Das Core Boot Camp“ gebucht werden (s.Seite 8).

Full Body Pilates – Die Kombination: Der krönende Abschluss: In dieser Einheit fließen alle Elemente der Woche zusammen – ein ganzheitliches Full-Body-Pilates-Workout, das Kraft, Beweglichkeit, Balance und Körperbewusstsein vereint.

Marzia Guntermann**FREITAG****9 – 10 Uhr****24.Juli – 28.August****40 €****Kurs 2621939****FREITAG****10:15 – 11:15 Uhr****24.Juli – 28.August****40 €****Kurs 2621940****FREITAG****9:45 – 11 Uhr****24.Juli****18 €****Kurs 2621900E**

**DONNERSTAG &
FREITAG
10 – 16 Uhr
6. August – 7. August
144 €
Kurs 2621954**

Stimmbildung: Die Lichtenberger Methode

Zweitätiges Kompaktseminar

In diesem praxisorientierten Kompaktseminar tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Ihrer Stimme, ihrem ureigenen Instrument in der täglichen Kommunikation. Lernen Sie, wie Sie Ihre Stimme optimal nutzen können, wie Sie sie gesund erhalten, Ihre Sprechfähigkeiten verbessern und mehr Präsenz in Ihrem beruflichen und privaten Alltag entwickeln. Sie gewinnen einen Eindruck davon, wie Sie mithilfe der Stimme aktiv zur vegetativen Entspannung und damit zum Stressabbau beitragen können.

Kathrin Gudatus

**FREITAG
11:15 – 12:15 Uhr
24. Juli
12 €
Kurs 2621950**

Bodytoning mit den TOGU BRASIL Handtrainern

In diesem Ganzkörper-Workout kommen kleine Handtrainer zum Einsatz, die aussehen wie „Igel-Gurken“. Sie sind mit Granulat gefüllt, das beim Training einen tiefenwirksamen Schütteleffekt erzeugt, der die Tiefenmuskulatur effektiv ansteuert. Im Kurs trainieren wir Kraft, Koordination und Stabilität in einem. Wer seinen Core stärken und die Körperhaltung verbessern will, ist hier genau richtig. Für alle Fitness-Level geeignet. Bitte eine Matte mitbringen!

Marzia Guntermann

Mama-Baby-Salsa

Die Antwort auf Baby-Blues heißt Baby-Salsa! Mit diesem Tanzangebot zu lateinamerikanischer Musik kommst du mit deinem Baby sanft in Schwung – dabei stärkst du nicht nur deinen Beckenboden, sondern auch die Bindung zu deinem Baby! Diese wunderbare Ergänzung zur klassischen Rückbildung kannst du bereits ab der 8. Lebenswoche deines Kindes besuchen. Das Baby kann in diesem Kurs im Tuch o.ä. getragen und spielerisch in die Tänze und Übungen einbezogen werden. Der Kurs findet in lockerer und liebevoller Atmosphäre statt – Stillen und Füttern gehören ebenso dazu, wie gemeinschaftliches Beisammensein mit anderen Müttern.

Marzia Guntermann

REHA Sport

Nur mit ärztlicher Verordnung

REHA Sport richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- und Haltungsschäden. Das spezielle Bewegungsprogramm und fördert Mobilität, Kraft und Koordination auf schonende Weise. Das Angebot ist nur mit ärztlicher Verordnung buchbar.

Sabine El Chehimi

**FREITAG
12:15 – 13 Uhr
24. Juli
9 €
Kurs 2621951**

**FREITAG
11:30 – 12:15 Uhr
laufend
Kurs 2000057**

**FREITAG
12:30 – 13:15 Uhr
laufend
Kurs 2000058**

SAMSTAG
10 – 12:15 Uhr
22. August
27 €
Kurs 2621941

Sonne & Klang

Mit Yoga entspannt am Wochenende

Im Vini Yoga, einem sanften und dynamischen Yogastil, bewegen wir uns mit der fließenden Energie des Sommers und lassen uns vom Atem führen. Anschließend laden wir uns im Yin Yoga ein zum entspannten Verweilen. Die sanften Klänge der Klangschalen begleiten uns und sorgen für eine wohlthuende Atmosphäre. Eine geführte Meditation lässt den Workshop ausklingen. Keine Vorkenntnisse erforderlich – alle sind herzlich willkommen! Bitte eine Matte mitbringen!

Conny Paleschke

SONNTAG
12 – 14:15 Uhr
26. Juli
27 €
Kurs 2621952

Latein Mix: Chacha& Rumba

In diesem Tanz-Workshop werden die jeweiligen Grundschritte vermittelt und Schrittfolgen in verschiedenen Aufstellungen (Linie bzw Block, Gasse etc.) getanzt, wobei die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund steht. Paarweise können die Bewegungen dann auch gleich im Tanz umgesetzt werden. Anfänger*innen und Tanzbegeisterte mit Vorkenntnissen, Einzelpersonen oder Paare – alle sind gleichermaßen willkommen!

Gabriele Kaiser

Discofox: Hustle

In diesem Tanz-Workshop werden der 3er - und 4er-Schritt vorgestellt! Lernen oder vertiefen Sie die Grundschritte und Drehungen dieses vielseitigen Tanzstils, der Elemente aus Foxtrott, Swing und Disco vereint. Discofox ist leicht zu erlernen und ausgesprochen anpassungsfähig. Eine Anmeldung ist paarweise oder einzeln möglich.

Gabriele Kaiser

Chinesisches Fächer Tai Ji

Der Umgang mit dem Fächer innerhalb des chinesischen Tai Ji Quan macht den Körper geschmeidig, kraftvoll und locker. Im Kurs werden Sequenzen aus der Chen-Stil Tai Ji Fächerform erarbeitet, die ästhetisch und effektiv zugleich sind. Bitte weite, bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen. Das Training findet in der Long Bao Schule, nahe des Revierparks Wischlingen, drinnen oder draußen statt.

Karin Zhang

SONNTAG
10 – 12:15 Uhr
2. August
27 €
Kurs 2621953

SONNTAG
14 – 17 Uhr
16. August
20 €
Kurs 2621942
Veranstaltungsort:
Long Bao Schule,
Dorstfeld

MONTAG – FREITAG
10 – 13 Uhr
17.August – 21.August
40 €
Kurs 2622900

Textilbilder
ab 8 Jahre

Mit verschiedenen Stoffen und einfachen Stichen entstehen dekorative Bilder, die später an die Wand gehängt werden können. Je nach Geschmack können ganz einfache oder auch anspruchsvollere Motive gestaltet werden. Es besteht die Möglichkeit, alte Kleidung oder vorhandene Stoffreste mitzubringen, die sich gut weiterverwenden lassen.
* gefördert über das PJW

Eva Schimek

MONTAG – FREITAG
10 – 13 Uhr
20.Juli – 24.Juli
86 €
Kurs 2622901

Zirkussommer
ab 7 Jahre

In diesem Ferienkurs entdecken junge Akrobaten ihre Fähigkeiten in Bodenakrobatik und Jonglage. Mutige Kinder versuchen sich am Trapez und balancieren auf dem Seil. Schritt für Schritt entsteht ein Gefühl für Bewegung, Kraft und Koordination. Am letzten Termin zeigen die Teilnehmer*innen ihren Familien eine kleine Aufführung und geben Einblicke in die Welt des Zirkus.

Andrea Kruck

KunstStück
ab 8 Jahre

Eine bunte Woche mit Kunst und Akrobatik und Jonglage plant Andrea Kruck. Ob mit Pinsel, Bällen oder am Trapez – für Anfänger und Erfahrene gibt es Raum zur kreativen Entfaltung und gemeinsamen Ausprobieren.

Andrea Kruck

Start of something new Musical Projekt
12-14 Jahre

In diesem Musical Workshop entwickeln Anna-Lisa und Julietta mit den Teilnehmer*innen ein eigenes Musical – bestehend aus selbstgeschriebenen Songs und einer selbst erarbeiteten Handlung. Am Samstag Nachmittag präsentiert die Gruppe das Ergebnis am Workshops vor Freund*innen und Familie.
*gefördert über den Kulturrucksack NRW

Anna Lisa Azur und Juliella

MONTAG – FREITAG
10 – 14 Uhr
27.Juli – 31.Juli
125 €
Kurs 2622902

DONNERSTAG – SAMSTAG
11 – 15 Uhr
6.August – 8.August
kostenfrei
Kurs 2622903



**DIENSTAG –
DONNERSTAG**
11 – 14 Uhr
18. August – 20. August
kostenfrei
Kurs 2622904

Airbrush Bilder

12-14 Jahre

Mit der Airbrush-Technik entstehen individuelle Motive – von fantasievoll bis realitätsgetreu ist nahezu alles möglich. Durch Airbrush lassen sich hyperrealistische Farbverläufe und tolle Effekte verwirklichen.

*gefördert über den Kulturrucksack NRW

Rainer Kalwitz

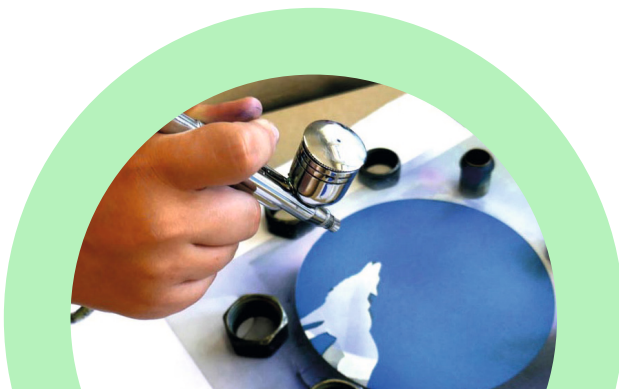
DONNERSTAG
16 – 17 Uhr
20. August – 27. August
12 €
Kurs 2622907

Streetdance 4 Kids

9 Jahre

In zwei Terminen erleben Kinder ab 9 Jahren die Energie des Streetdance. Grundschrirte werden erlernt, mit Rhythmusgefühl verbunden und zu einer kleinen Choreografie aufgebaut. Aktuelle Popmusik gibt den Takt vor und schafft Raum für Ausdruck, Bewegung und das Entdecken des eigenen Styles.

Ranka Abazi



Miniwelten- Große Ideen im kleinen Maßstab

ab 8 Jahre

Im Ferienworkshop Miniwelten – große Ideen im kleinen Maßstab erschaffen die Teilnehmenden fantasievolle kleine Landschaften, Räume und Szenen aus verschiedensten Materialien. Mit viel Kreativität entstehen detailreiche Miniaturen, in denen große Geschichten auf kleinstem Raum lebendig werden

*gefördert über das PJW

Sandra Schmidt

Spiel und Kunstabenteuer

6-10 Jahre

Diese Ferienwoche bietet Kindern von 6-10 Jahren die Möglichkeit, in ein lebendiges Spiel- und Kunstabenteuer einzutauchen. Im Mittelpunkt stehen spielerische Entdeckungen und das Ausprobieren kreativer Materialien. So entstehen individuelle Spielideen und Kunstwerke. Da viel Zeit im Freien verbracht wird, ist wettergerechte Kleidung, insbesondere Sonnenschutz wichtig. Wir bitten einen Frühstückssnack, ein Mittagessen und ausreichend Getränke mitzubringen.

Anna Vanslebrouck

**DIENSTAG –
DONNERSTAG**
10 – 13 Uhr
21. Juli – 23. Juli
30 €
Kurs 2622905

**MONTAG –
FREITAG**
9 – 14 Uhr
10. August – 14. August
100 €
Kurs 2622906

**MONTAG –
DONNERSTAG**
9 – 14 Uhr
3. August – 6. August
89 €
Kurs 26TA20103

3D-Forscherwerkstatt – Modellieren, Drucken, Staunen

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 15 Jahren. Die Zukunft beginnt jetzt! Im diesem Workshop entdecken junge Tüftlerinnen und Tüftler spielerisch die Welt des 3D-Drucks! Sie lernen, wie aus einer Idee am Computer ein echtes, dreidimensionales Objekt entsteht. Mit viel Kreativität gestalten sie eigene Gegenstände mit einer einfachen CAD-Software. Die fertigen Objekte werden im Kurs gedruckt.

Dimitrij Gardok

**MONTAG –
DONNERSTAG**
9 – 14 Uhr
17. August – 20. August
89 €
Kurs 26TA20104

**DIENSTAG –
DONNERSTAG**
9 – 14 Uhr
4. August – 6. August
64 €
Kurs 26TA21101

Creative 3D – Schmuck, Deko & Accessoires selbst gedruckt

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 8-12 Jahren. In diesem Kurs, der sich an kreative Kinder, besonders Mädchen richtet, können eigene Ideen, wie Schmuck, Dekoobjekte oder praktische Accessoires mithilfe einer einfachen CAD-Software als 3D Modell gestaltet und anschließend als echtes Objekt aus dem 3D Drucker mit nach Hause genommen werden.

Kenan Hloubi

Next Level 3D – CAD- Konstruktion für Fortgeschrittene

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 8-12 Jahren. Der Kurs richtet sich an technisch interessierte Kinder und Jugendliche und verbindet kreatives Arbeiten mit echter Technik. Wer bereits einfache 3D Modelle erstellt hat, arbeitet in diesem Kurs mit einer professionellen CAD Software und lernt, wie aus technischen Zeichnungen echte 3D Modelle entstehen. Das fertige Konstruktionsprojekt wird am Ende im Kurs gedruckt.

Kenan Hloubi

**DIENSTAG –
DONNERSTAG**
9 – 14 Uhr
11. August – 13. August
64 €
Kurs 26TA21001

Robotix Club – Bauen, Coden, Steuern

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren. In diesem Kurs bauen und programmieren Kinder mit dem weltweit bekannten Bausteinsystem LEGO® Mindstorms ihre eigenen Roboter. Spielerisch entdecken sie die Grundlagen von Mechanik, Sensorik und Programmierung – und lernen dabei, wie Maschinen „denken“ und auf ihre Umgebung reagieren.

Sabrina Schwarz

**MONTAG –
MITTWOCH**
9 – 14 Uhr
27. Juli – 29. Juli
59 €
Kurs 26TA60302

**MONTAG –
MITTWOCH**
9 – 14 Uhr
3. August – 5. August
59 €
Kurs 26TA60303

**MONTAG –
MITTWOCH**
9 – 14 Uhr
10. August – 12. August
59 €
Kurs 26TA60304

DIENSTAG

9 – 14 Uhr

28. Juli

27 €

Kurs 26TA21201

Zimmer frei für Insekten, Werkstattkurs für Kinder

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 12 Jahren: In diesem Kurs bauen wir gemeinsam ein eigenes Insektenhotel. Die Kinder entdecken, welche Insekten in Gärten, Park oder auf dem Schulhof leben und warum diese kleinen Tiere so wichtig für unsere Umwelt sind. Schritt für Schritt planen, sägen, schrauben und füllen die Kinder ihr Insektenhotel mit passenden Naturmaterialien.

Selina Schepers

DIENSTAG

9 – 14 Uhr

4. August

27 €

Kurs 26TA21202

**MITTWOCH –
DONNERSTAG**

9 – 14 Uhr

29. Juli – 30. Juli

49 €

Kurs 26TA21301

Vogelhaus Manufaktur, Junge Handwerker bauen für die Natur

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 12 Jahren: In diesem zweitägigen Kurs bauen Kinder und Jugendliche ihr eigenes Vogelhaus. Gemeinsam entdecken wir, welche Vögel in Gärten, Parks und auf Schulhöfen leben und was sie zum Brüten und für den Schutz vor Regen und Kälte brauchen. Die Teilnehmenden planen und bauen ein stabiles Vogelhaus, auch Nistkasten genannt, also ein kleines Haus, in dem Vögel ihre Eier legen und ihre Jungen großziehen können.

Selina Schepers

**MITTWOCH –
DONNERSTAG**

9 – 14 Uhr

5. August – 6. August

49 €

Kurs 26TA21302



**Kulturzentrum balou e.V.
Tremonia Akademie**

 **DER PARITÄTISCHE**
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

Kulturbüro



DO
Stadt Dortmund