



balou.

PROGRAMM 2026

**SEPTEMBER -
DEZEMBER**

BALOU-DORTMUND.DE



FÜR KINDER UND JUGENDLICHE PROGRAMM

Montag

Angebote für Kinder und Jugendliche

Akrobatik in den Herbstferien
für Anfänger ab 6-9 Jahre

Montag
14:00 – 17:00 Uhr

19.10. – 22.10.2026 (4x)
70 €
Kurs: 2632900
Andrea Kruck, Zina Schneider

HipHop ABC Kids
ab 6 Jahre

Montag
15:00 – 16:00 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632107
Pam Balz

Ballett Feen, Elfen und Co
ab 9 Jahre

Montag
16:00 – 17:00 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632104
Irina Gubernik

HipHop und Funtasie
ab 8 Jahre

Montag
16:10 – 17:10 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632108
Pam Balz

Greif mal zu!
Töpfen ab 4 Jahre

Montag
16:30 – 18:00 Uhr

14.9. – 12.10.2026 (5x)
53,50 € (46 €)
Kurs: 2632100
Claudia Horster, Rudi Schme-
des
2.11. – 7.12.2026 (6x)
64,50 € (56 €)
Kurs: 2632101

Ballett Kristallienchen
ab 7 Jahre

Montag
17:00 – 18:00 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632105
Irina Gubernik

DanceMix ab 7 Jahre

Montag
17:00 – 18:00 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632110
Zina Schneider

HipHop und Streetjazz ab 12 Jahre

Montag
17:15 – 18:15 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632109
Pam Balz

Ballett Pas des Chat ab 15 Jahre für Fortgeschrittene

Montag
18:00 – 19:00 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (12x)
88,50 € (76 €)
Kurs: 2632106
Irina Gubernik

Textilreboot Taschenwerkstatt ab 10 Jahre

Dienstag
11:00 – 13:00 Uhr

20.10. – 22.10.2026 (3x)
12 €
Kurs: 2632901
Laura Di Nauta

Vom kreativen Kindertanz zum Ballett ab 4 Jahre

Dienstag
14:45 – 15:30 Uhr

8.9. – 8.12.2026 (12x)
60 € (51 €)
Kurs: 2632201
Nicole Hohmeister-Kölling

Akrobatik und Jonglage ab 7 Jahre

Dienstag
15:15 – 16:15 Uhr

15.9. – 8.12.2026 (11x)
73,50 € (63 €)
Kurs: 2632206
Andrea Kruck

Vom kreativen Kindertanz zum Ballett ab 4 Jahre

Dienstag
15:45 – 16:30 Uhr

8.9. – 8.12.2026 (12x)
60 € (51 €)
Kurs: 2632202
Nicole Hohmeister-Kölling

Kunstvoll ab 8 -11 Jahre

Dienstag
16:00 – 17:00 Uhr

8.9. – 8.12.2026 (12x)
83,50 € (72 €)
Kurs: 2632204
Anna Vanslebrouck

Tanzen für Kinder für Kinder von 4-6 Jahren

Dienstag
16:00 – 16:45 Uhr

8.9. – 8.12.2026 (12x)
60 € (51 €)
Kurs: 2632208
Marzia Guntermann

Akrobatik und Jonglage ab 11 Jahre (M)

Dienstag
16:15 – 17:15 Uhr

15.9. – 8.12.2026 (11x)
73,50 € (63 €)
Kurs: 2632207
Andrea Kruck

Ballett ab 6 Jahre

Dienstag
16:45 – 17:45 Uhr

8.9. – 8.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632203
Nicole Hohmeister-Kölling

Ballettflöhe für Anfänger ab 6 Jahre

Dienstag
17:00 – 18:00 Uhr

8.9. – 8.12.2026 (12x)
80,50 € (69 €)
Kurs: 2632209
Irina Gubernik

KunsTRaum ab 12 Jahre

Dienstag
17:15 – 18:45 Uhr

8.9. – 8.12.2026 (12x)
127,50 € (111 €)
Kurs: 2632205
Anna Vanslembrouck

Akrobatik und Jonglage ab 8 Jahre

Mittwoch
15:00 – 16:00 Uhr

16.9. – 9.12.2026 (11x)
74 € (63 €)
Kurs: 2632303
Andrea Kruck

Kunst-Labor 4-6 Jahre

Mittwoch
15:30 – 16:15 Uhr

9.9. – 9.12.2026 (12x)
64 € (56 €)
Kurs: 2632305
Sandra Schmidt

Tanz und Musik für Kinder ab 4 Jahre

Mittwoch
15:30 – 16:30 Uhr

9.9. – 9.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632307
Verena Kappe

Akrobatik und Jonglage für Fortgeschrittene ab 11 Jahre

Mittwoch
16:00 – 17:00 Uhr

16.9. – 9.12.2026 (11x)
73,50 € (63 €)
Kurs: 2632304
Andrea Kruck

Ballett Fantasie ab 8 Jahre mit Vorerfahrung

Mittwoch
16:30 – 17:30 Uhr

9.9. – 9.12.2026 (12x)
80,50 € (69 €)
Kurs: 2632300
Irina Gubernik

Kunst-Labor 4-6 Jahre

Mittwoch
16:30 – 17:15 Uhr

9.9. – 9.12.2026 (12x)
64 € (56 €)
Kurs: 2632306
Sandra Schmidt

klassisches Ballett ab 6 Jahre

Mittwoch
16:30 – 17:30 Uhr

9.9. – 9.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632308
Verena Kappe

KunstWerk 4-6 Jahre

Donnerstag
15:00 – 15:45 Uhr

10.9. – 10.12.2026 (12x)
64 € (50 €)
Kurs: 2632412
Viktoria Lahowetska

Akrobatik und Jonglage ab 8 Jahre

Donnerstag
15:15 – 16:15 Uhr

17.9. – 10.12.2026 (10x)
67 € (57 €)
Kurs: 2632400
Andrea Kruck

Kinder Yoga ab 4 Jahre

Donnerstag
15:30 – 16:15 Uhr

10.9. – 10.12.2026 (12x)
64,50 € (55 €)
Kurs: 2632408
Heidi Stückrad

Streetdance for Beginners ab 6 Jahre

Donnerstag
15:50 – 16:50 Uhr

10.9. – 10.12.2026 (12x)
80,50 € (69 €)
Kurs: 2632406
Ranka Abazi

Kinder Kunst Atelier ab 6-9 Jahre

Donnerstag
16:00 – 17:00 Uhr

24.9. – 10.12.2026 (10x)
69,50 € (60 €)
Kurs: 2632404
Beate Garcia

KunstWerk 7-10 Jahre

Donnerstag
16:00 – 17:00 Uhr

10.9. – 10.12.2026 (12x)
85,50 € (73 €)
Kurs: 2632413
Viktoria Lahowetska

Akrobatik und Jonglage für Fortgeschrittene ab 8 Jahre

Donnerstag
16:15 – 17:15 Uhr

17.9. – 10.12.2026 (10x)
67 € (57 €)
Kurs: 2632401
Andrea Kruck

Kinder Yoga ab 6 Jahre

Donnerstag
16:15 – 17:15 Uhr

10.9. – 10.12.2026 (12x)
85,50 € (73 €)
Kurs: 2632409
Heidi Stückrad

Streetdance ab 9 Jahre

Donnerstag
16:50 – 17:50 Uhr

10.9. – 10.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632407
Ranka Abazi

Malen und Zeichnen ab 9 Jahre

Donnerstag
17:15 – 18:15 Uhr

24.9. – 10.12.2026 (10x)
69,50 € (60 €)
Kurs: 2632405
Beate Garcia

Aikido und Selbstbehauptung ab 4. Klasse

Donnerstag
17:30 – 19:00 Uhr

17.9. – 15.10.2026 (5x)
25 € (22 €)
Kurs: 2632415
Katharina Potulski

Akrobatik und Jonglage ab 8 Jahre

Freitag
15:00 – 16:00 Uhr

18.9. – 11.12.2026 (10x)
67,50 € (57 €)
Kurs: 2632507
Andrea Kruck

Orientalischer Tanz Bellydance ab 7 Jahre

Freitag
16:00 – 17:00 Uhr

11.9. – 11.12.2026 (12x)
85,50 € (73 €)
Kurs: 2632501
Andrea Strehle

Streetdance ab 10 Jahre

Freitag
16:00 – 17:00 Uhr

11.9. – 11.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632502
Ranka Abazi

HipHop für Anfänger 8-10 Jahre

Freitag
16:00 – 17:00 Uhr

11.9. – 11.12.2026 (12x)
80,50 € (69 €)
Kurs: 2632506
Pam Balz

Akrobatik und Jonglage ab 8 Jahre

Freitag
16:00 – 17:15 Uhr

18.9. – 11.12.2026 (10x)
84 € (72 €)
Kurs: 2632508
Andrea Kruck

Ballett Rondo

ab 15 Jahre (F)

Freitag
17:00 – 18:00 Uhr

11.9. – 11.12.2026 (12x)
88,50 € (76 €)
Kurs: 2632500
Irina Goubernik

Streetdance

ab 12 Jahre

Freitag
17:00 – 18:00 Uhr

11.9. – 11.12.2026 (12x)
80 € (68 €)
Kurs: 2632503
Ranka Abazi

Selbstbehauptung Grundkurs

6-11 Jahre

Samstag
9:00 – 11:00 Uhr

19.9. – 20.9.2026 (2x)
65,50 €
Kurs: 2632604
Julia Wersing
28.11. – 29.11.2026 (2x)
Kurs: 2632607

Kinder Mutmachkurs

4-5 Jahre

Samstag
9:30 – 12:00 Uhr

26.9. – 26.9.2026 (1x)
22 €
Kurs: 2632602
Marzia Guntermann

Malerei XXL

ab 8 -10 Jahre

Samstag
10:00 – 12:00 Uhr

10.10. – 11.10.2026 (2x)
28 €
Kurs: 2632600
Beate Garcia

Bildreise

eine Bilderserie malen für Kinder ab 9 Jahre

Samstag
10:00 – 12:00 Uhr

28.11. – 29.11.2026 (2x)
40 €
Kurs: 2632601
Beate Garcia

Selbstbehauptung Grundkurs

6-11 Jahre

Samstag**9:00 – 11:00 Uhr**

19.9. – 20.9.2026 (2x)

65,50 €

Kurs: 2632604

Julia Wersing

28.11. – 29.11.2026 (2x)

Kurs: 2632607

Kinder Mutmachkurs

4-5 Jahre

Samstag**9:30 – 12:00 Uhr**

26.9. – 26.9.2026 (1x)

22 €

Kurs: 2632602

Marzia Guntermann

Malerei XXL

ab 8 -10 Jahre

Samstag**10:00 – 12:00 Uhr**

10.10. – 11.10.2026 (2x)

28 €

Kurs: 2632600

Beate Garcia

Bildreise

eine Bilderserie malen für Kinder ab 9 Jahre

Samstag**10:00 – 12:00 Uhr**

28.11. – 29.11.2026 (2x)

40 €

Kurs: 2632601

Beate Garcia

Lichtmalerei

ab 11 Jahre

Samstag**11:00 – 15:00 Uhr**

14.11. – 15.11.2026 (2x)

65 €

Kurs: 2632606

Ulli Haller

Kinder Mutmachkurs

5-6 Jahre

Samstag**12:30 – 15:00 Uhr**

26.9. – 26.9.2026 (1x)

22 €

Kurs: 2632603

Marzia Guntermann

Lichtmalerei
ab 11 JahreSamstag
11:00 – 15:00 Uhr14.11. – 15.11.2026 (2x)
65 €
Kurs: 2632606
Ulli Haller**Kinder Mutmachkurs**
5-6 JahreSamstag
12:30 – 15:00 Uhr26.9. – 26.9.2026 (1x)
22 €
Kurs: 2632603
Marzia GuntermannThe logo for 'balou' features the word in a bold, dark blue, lowercase sans-serif font. A small green dot is positioned to the left of the 'b'. The background of the entire page is white, decorated with large, abstract, overlapping shapes in lime green, red, and dark blue.**FÜR ERWACHSENE | 60+**
KURSPROGRAMM

Sun Solution Yoga [=] Morgenroutine mit Sonnengrüßen

Montag
8:15 – 9:15 Uhr

7.9. – 12.10.2026 (6x)
48 € (41 €)
Kurs: 2631127
Imke Pieniak
2.11. – 14.12.2026 (7x)
56 € (48 €)
Kurs: 2641127

Early Bird Pilates [=]

Montag
8:30 – 9:30 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (10x)
64 € (55 €)
Kurs: 2631100
Marzia Guntermann

Hatha Yoga [=] -präsenz-

Montag
8:45 – 10:05 Uhr

14.9. – 14.12.2026 (12x)
120 € (102 €)
Kurs: 2631101
Nzinga Leuthe

Hatha Yoga [=] -online-

Montag
8:45 – 10:05 Uhr

14.9. – 14.12.2026 (12x)
120 € (103 €)
Kurs: 2631101A
Nzinga Leuthe

Fit mit Baby [=] für Mütter mit Babys (0 - 1 J.)

Montag
9:30 – 10:30 Uhr

7.9. – 12.10.2026 (6x)
39 € (33 €)
Kurs: 2631103
Anna Kilian

Lady Style Tanzstile aus Lateinamerika Solo Fortgeschrittene

Montag
9:30 – 10:30 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (10x)
64 € (55 €)
Kurs: 2631104
Marzia Guntermann

Yogilates & Yin Yoga [=]

Montag
9:30 – 10:45 Uhr

7.9. – 14.12.2026 (13x)
108,50 € (93 €)
Kurs: 2631105
Imke Pieniak

Fit mit Baby [=] für Mütter mit Babys (0 - 1 J.)

Montag
9:30 – 10:30 Uhr

2.11. – 14.12.2026 (7x)
45,50 € (39 €)
Kurs: 2641103
Anna Kilian

Tai Ji Quan für Frauen [=]

Montag
10:00 – 11:30 Uhr

7.9. – 12.10.2026 (6x)
58 € (50 €)
Kurs: 2631105L
Karin Zhang

Vini-Yoga [=] für einen gesunden Rücken

Montag
10:00 – 11:15 Uhr

14.9. – 12.10.2026 (5x)
42 € (36 €)
Kurs: 2631106
Marlen Krosta

Tai Ji Quan für Frauen [=]

Montag
10:00 – 11:30 Uhr

2.11. – 7.12.2026 (6x)
58 € (50 €)
Kurs: 2641105L
Karin Zhang

Vini-Yoga [=] für einen gesunden Rücken

Montag
10:00 – 11:15 Uhr

2.11. – 14.12.2026 (7x)
58,50 € (50 €)
Kurs: 2641106
Marlen Krosta

Hatha Yoga [=] präsenz

Montag
10:15 – 11:35 Uhr

14.9. – 14.12.2026 (12x)
120 € (102 €)
Kurs: 2631107
Nzinga Leuthe

Hatha Yoga [=] -online-

Montag
10:15 – 11:35 Uhr

14.9. – 14.12.2026 (12x)
120 € (102 €)
Kurs: 2631107A
Nzinga Leuthe

Linedance Fitness 50+ / Fortgeschrittene

Montag
10:35 – 11:35 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (10x)
64 € (55 €)
Kurs: 2631108
Marzia Guntermann

Linedance Fitness 50+ Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Montag
11:45 – 12:45 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (10x)
64 € (55 €)
Kurs: 2631111
Marzia Guntermann

Yin Yoga [=]

Montag
15:30 – 17:00 Uhr

7.9. – 12.10.2026 (6x)
60 € (51 €)
Kurs: 2631113
Zia Schnettler
2.11. – 7.12.2026 (6x)
Kurs: 2641113

Hatha Yoga [=]

Montag
17:00 – 18:30 Uhr

31.8. – 14.12.2026 (13x)
130 € (111 €)
Kurs: 2631115
Dr. Kerstin Hennies

Body Workout

Montag
17:00 – 18:00 Uhr

7.9. – 12.10.2026 (6x)
38,50 € (33 €)
Kurs: 2631116
Anja Röllecke
2.11. – 14.12.2026 (7x)
45 € (39 €)
Kurs: 2641126

Pilates [=]

Montag
18:10 – 19:10 Uhr

21.9. – 21.12.2026 (13x)
84 € (72 €)
Kurs: 2631117
Sabine El Chehimi

Tai Ji Quan [=]

Montag
18:15 – 19:45 Uhr

7.9. – 14.12.2026 (13x)
125 € (107 €)
Kurs: 2631118
Jun Zhang

Zumba® - Fitness

Montag
18:15 – 19:15 Uhr

7.9. – 12.10.2026 (6x)
40 € (34 €)
Kurs: 2631128
Layla Elayachi

Zumba® - Fitness

Montag
18:15 – 19:15 Uhr

2.11. – 7.12.2026 (6x)
40 € (34 €)
Kurs: 2641128
Layla Elayachi

Hatha Yoga [=]

Montag
18:25 – 19:55 Uhr

7.9. – 14.12.2026 (13x)
130 € (111 €)
Kurs: 2631120
Sandra Cech

Malerei [=]

Anfänger*innen / Fortgeschrittene

Montag
18:30 – 20:45 Uhr

14.9. – 12.10.2026 (5x)
67,50 € (58 €)
Kurs: 2631121
Era Freidzon
2.11. – 14.12.2026 (7x)
94,50 € (81 €)
Kurs: 2641121

Hatha Yoga [=] Präventionskurs

Montag
18:35 – 20:05 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (12x)
144 € (123 €)
Kurs: 2631119
Denise Schwager

Yoga Flow [=] Präventionskurs

Montag
19:00 – 20:30 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (12x)
144 € (123 €)
Kurs: 2631122
Birgit Lübeck

Fitnessmix

Montag
19:30 – 20:30 Uhr

21.9. – 21.12.2026 (13x)
84 € (72 €)
Kurs: 2631123
Sabine El Chehimi

Hatha Yoga [=]

Montag
20:05 – 21:35 Uhr

7.9. – 14.12.2026 (13x)
130 € (111 €)
Kurs: 2631124
Sandra Cech

Tai Ji Quan [=]

Montag
20:10 – 21:40 Uhr

7.9. – 12.10.2026 (6x)
58 € (50 €)
Kurs: 2631125
Jun Zhang
2.11. – 14.12.2026 (7x)
67,50 € (58 €)
Kurs: 2641125

Good Night Yoga Online

Montag
20:45 – 21:15 Uhr

7.9. – 7.12.2026 (12x)
48 € (41 €)
Kurs: 2631126
Birgit Lübeck

Mobilitätstraining / Sturzprophylaxe [=] Fortgeschrittene

Dienstag
10:15 – 11:15 Uhr

8.9. – 13.10.2026 (6x)
40 € (34 €)
Kurs: 2631203
Regina Kalus

Faszientraining [=] mit Kleingeräten

Dienstag
10:15 – 11:15 Uhr

22.9. – 22.12.2026 (14x)
90 € (77 €)
Kurs: 2631204
Sabine El Chehimi

Mobilitätstraining / Sturzprophylaxe [=] Fortgeschrittene

Dienstag
10:15 – 11:15 Uhr

3.11. – 15.12.2026 (7x)
47 € (40 €)
Kurs: 2641203
Regina Kalus

Sanftes Yoga [=] Präventionskurs

Dienstag
17:30 – 19:00 Uhr

8.9. – 8.12.2026 (12x)
144 € (123 €)
Kurs: 2631208
Denise Schwager

Yoga Flow [=] Präventionskurs

Dienstag
17:30 – 19:00 Uhr

8.9. – 8.12.2026 (12x)
144 € (123 €)
Kurs: 2631209
Birgit Lübeck

Orientalischer Tanz [=] Anfänger*innen / Fortgeschrittene

Dienstag
18:00 – 19:00 Uhr

8.9. – 13.10.2026 (6x)
48 € (41 €)
Kurs: 2631210
Andrea Strehle

Yogilates [=]

Dienstag
18:00 – 19:00 Uhr

8.9. – 15.12.2026 (13x)
87 € (74 €)
Kurs: 2631211
Imke Pieniak

Ballett [=]
Mittelstufe / Fortgeschrittene

Dienstag
18:00 - 19:00 Uhr

8.9. - 13.10.2026 (6x)
38,50 € (33 €)
Kurs: 2631212
Irina Gubernik

Orientalischer Tanz [=]
Anfänger*innen / Fortgeschrittene

Dienstag
18:00 - 19:00 Uhr

3.11. - 15.12.2026 (7x)
56 € (48 €)
Kurs: 2641210
Andrea Strehle

Ballett [=]
Mittelstufe / Fortgeschrittene

Dienstag
18:00 - 19:00 Uhr

3.11. - 15.12.2026 (7x)
45 € (39 €)
Kurs: 2641212
Irina Gubernik

Zumba®
Fitness 50+

Dienstag
19:00 - 20:00 Uhr

8.9. - 13.10.2026 (6x)
40 € (34 €)
Kurs: 2631213
Layla Elayachi

Zumba®
Fitness 50+

Dienstag
19:00 - 20:00 Uhr

3.11. - 8.12.2026 (6x)
40 € (34 €)
Kurs: 2641213
Layla Elayachi

Bachata [=]
Moderna Basica I / Anfänger*innen

Dienstag
19:05 - 20:35 Uhr

8.9. - 13.10.2026 (6x)
72 € (62 €)
Kurs: 2631216
Marzia Guntermann

Bachata [=]
Moderna Basica I / Anfänger*innen

Dienstag
19:05 - 20:35 Uhr

3.11. - 15.12.2026 (7x)
84 € (72 €)
Kurs: 2641216
Marzia Guntermann

Yoga [=]
Bauch-Oberschenkel-Po

Dienstag
19:10 - 20:40 Uhr

8.9. - 15.12.2026 (13x)
130 € (111 €)
Kurs: 2631215
Imke Pieniak

Yoga [=]
für den Rücken

Dienstag
19:15 - 20:45 Uhr

8.9. - 8.12.2026 (11x)
110 € (94 €)
Kurs: 2631214
Angrit Aumann

Early Bird: Pilates [=]

Mittwoch
8:30 - 9:30 Uhr

9.9. - 9.12.2026 (12x)
77 € (66 €)
Kurs: 2631300
Marzia Guntermann

Yogilates [=]
für den Rücken

Mittwoch
9:30 - 10:30 Uhr

9.9. - 16.12.2026 (13x)
87 € (74 €)
Kurs: 2631303
Imke Pieniak

Kundalini Yoga [=]
Sanftes "Healthy Aging"

Mittwoch
9:30 - 11:00 Uhr

9.9. - 14.10.2026 (6x)
60 € (51 €)
Kurs: 2631305
Sandra Wilhelms

Kundalini Yoga [=] Sanftes "Healthy Aging"

Mittwoch
9:30 – 11:00 Uhr

4.11. – 16.12.2026 (7x)
70 € (60 €)
Kurs: 2641305
Sandra Wilhelms

Yin Yoga [=]

Mittwoch
16:00 – 17:30 Uhr

9.9. – 14.10.2026 (6x)
60 € (51 €)
Kurs: 2631309
Zia Schnettler
4.11. – 9.12.2026 (6x)
Kurs: 2641309

Pilates [=]

Mittwoch
18:00 – 19:00 Uhr

23.9. – 16.12.2026 (13x)
83,50 € (71 €)
Kurs: 2631310
Sabine El Chehimi

Qi Gong [=]

Mittwoch
18:00 – 19:30 Uhr

9.9. – 16.12.2026 (13x)
125 € (107 €)
Kurs: 2631313
Jun Zhang

Salsa Basica I [=]

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Mittwoch
18:00 – 19:00 Uhr

2.9. – 14.10.2026 (7x)
56 € (48 €)
Kurs: 2631318
Birgit Gahmann

Salsa Basica II [=]

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Mittwoch
18:00 – 19:00 Uhr

4.11. – 9.12.2026 (6x)
48 € (41 €)
Kurs: 2641318
Birgit Gahmann

Progressive Muskelentspannung [=] Fortgeschrittene

Mittwoch
18:30 – 19:30 Uhr

2.9. – 21.10.2026 (7x)
47 € (40 €)
Kurs: 2631311
Daniela Bertram
28.10. – 9.12.2026 (7x)
Kurs: 2641311

Nähatelier [=]

Fortgeschrittene

Mittwoch
19:00 – 21:00 Uhr

2.9. – 14.10.2026 (6x)
72 € (62 €)
Kurs: 2631312
Sandra Ricke-Thomas

Nähatelier [=]

Fortgeschrittene

Mittwoch
19:00 – 21:00 Uhr

4.11. – 16.12.2026 (7x)
84,50 € (72 €)
Kurs: 2641312
Sandra Ricke-Thomas

BOP

Bauch-Oberschenkel-Po

Mittwoch
19:05 – 20:05 Uhr

23.9. – 16.12.2026 (13x)
83,50 € (71 €)
Kurs: 2631315
Sabine El Chehimi

Progressive Muskelrelaxion [=]

Für Anfänger*innen - Präventionskurs

Mittwoch
19:30 – 20:45 Uhr

2.9. – 11.11.2026 (8x)
80 € (68 €)
Kurs: 2631314
Daniela Bertram

Qi Gong [=]

Mittwoch
19:35 – 21:05 Uhr

9.9. – 14.10.2026 (6x)
58 € (50 €)
Kurs: 2631316
Jun Zhang
4.11. – 16.12.2026 (7x)
67,50 € (58 €)
Kurs: 2641316

Biogym™ dynamic workout technology

Mittwoch
20:10 – 21:10 Uhr

Pilates [=] für die Wirbelsäule

Donnerstag
9:00 – 10:30 Uhr

Hatha-Yoga [=] Präventionskurs

Donnerstag
9:30 – 11:00 Uhr

Power Fit

Donnerstag
17:55 – 19:25 Uhr

Hatha Yoga [=]

Donnerstag
18:00 – 19:30 Uhr

Yogilates [=]

Donnerstag
18:00 – 19:00 Uhr

Pilates [=]

Donnerstag
18:10 – 19:10 Uhr

23.9. – 16.12.2026 (13x)
83,50 € (71 €)
Kurs: 2631319
Sabine El Chehimi

10.9. – 17.12.2026 (13x)
125 € (107 €)
Kurs: 2631403
Imke Pieniak

10.9. – 10.12.2026 (12x)
144 € (123 €)
Kurs: 2631405
Birgit Lübeck

3.9. – 17.12.2026 (12x)
115,50 € (99 €)
Kurs: 2631408
Birgit Thutwol

10.9. – 17.12.2026 (13x)
130 € (111 €)
Kurs: 2631409
Sandra Cech

10.9. – 17.12.2026 (13x)
87 € (74 €)
Kurs: 2631410
Imke Pieniak

24.9. – 17.12.2026 (13x)
83,50 € (71 €)
Kurs: 2631411
Sabine El Chehimi

Hatha- Yoga [=]

Donnerstag
18:25 – 19:55 Uhr

Druckwerkstatt Linoldruck auf Papier und Stoff

Donnerstag
18:30 – 20:00 Uhr

Mega- Power- Mix Best of Tabata Tae Bo & DeepWork

Donnerstag
19:00 – 20:30 Uhr

Yoga [=] Bauch-Oberschenkel-Po

Donnerstag
19:10 – 20:40 Uhr

Deep Work

Donnerstag
19:30 – 20:30 Uhr

Pilates [=]

Donnerstag
19:45 – 20:45 Uhr

Hatha Yoga [=]

Donnerstag
20:05 – 21:35 Uhr

3.9. – 17.12.2026 (13x)
130 € (111 €)
Kurs: 2631419
Dr. Kerstin Hennies

10.9. – 8.10.2026 (5x)
65 € (43 €)
Kurs: 2631423
Christina Wendtland
5.11. – 3.12.2026 (5x)
50 € (43 €)
Kurs: 2641423

22.10. – 29.10.2026 (2x)
20 €
Kurs: 2631413
Birgit Thutwol

10.9. – 17.12.2026 (13x)
130 € (111 €)
Kurs: 2631414
Imke Pieniak

3.9. – 17.12.2026 (12x)
77 € (66 €)
Kurs: 2631420
Birgit Thutwol

24.9. – 17.12.2026 (13x)
83,50 € (71 €)
Kurs: 2631416
Sabine El Chehimi

10.9. – 17.12.2026 (13x)
130 € (111 €)
Kurs: 2631417
Sandra Cech

Salsa Cubana [=] Mittelstufe

Donnerstag
20:30 – 22:00 Uhr

10.9. – 15.10.2026 (6x)
72 € (62 €)
Kurs: 2631418
Andrea Strehle

Salsa Cubana [=] Mittelstufe

Donnerstag
20:30 – 22:00 Uhr

5.11. – 17.12.2026 (7x)
84 € (72 €)
Kurs: 2641418
Andrea Strehle

Hatha Yoga [=] hybrid -präsenz-

Freitag
9:00 – 10:20 Uhr

11.9. – 11.12.2026 (12x)
120 € (102 €)
Kurs: 2631500
Nzinga Leuthe

Hatha Yoga [=] hybrid -online-

Freitag
9:00 – 10:20 Uhr

11.9. – 11.12.2026 (12x)
120 € (102 €)
Kurs: 2631500A
Nzinga Leuthe

Pilates [=]

Freitag
9:00 – 10:00 Uhr

25.9. – 18.12.2026 (13x)
83,50 € (71 €)
Kurs: 2631501
Sabine El Chehimi
Kurs: 2631503

Hatha Yoga [=] hybrid -präsenz-

Freitag
10:30 – 11:50 Uhr

11.9. – 11.12.2026 (12x)
120 € (102 €)
Kurs: 2631504
Nzinga Leuthe

Hatha Yoga [=] hybrid -online-

Freitag
10:30 – 11:50 Uhr

11.9. – 11.12.2026 (12x)
120 € (102 €)
Kurs: 2631504A
Nzinga Leuthe

Nähmaschinenführerschein

Personen ab 14 Jahre
Kinder (7-13 J.) in Begleitung
eines Erwachsenen

Freitag
17:00 – 19:00 Uhr

18.9. – 2.10.2026 (3x)
38,50 €
Kurs: 2631506
Sandra Ricke-Thomas
13.11. – 27.11.2026 (3x)
Kurs: 2641506

Balkan Beats Tanz-Fitness-Programm

Freitag
19:00 – 20:00 Uhr

11.9. – 11.12.2026 (12x)
88 € (75 €)
Kurs: 2631507
Ranka Abazi

Yoga 60+ [=]
Sanftes Yoga - am Stuhl ausgeführt

Montag
10:15 – 11:15 Uhr

7.9. – 12.10.2026 (6x)
40 € (34 €)
Kurs: 2631109
Regina Kalus

Yoga 60+ [=]
Sanftes Yoga - am Stuhl ausgeführt

Montag
10:15 – 11:15 Uhr

2.11. – 14.12.2026 (7x)
47 € (40 €)
Kurs: 2641109
Regina Kalus

Yoga 60+ [=]
Sanftes Yoga - am Stuhl ausgeführt

Montag
11:30 – 12:30 Uhr

7.9. – 12.10.2026 (6x)
40 € (34 €)
Kurs: 2631112
Regina Kalus

Yoga 60+ [=]
Sanftes Yoga - am Stuhl ausgeführt

Montag
11:30 – 12:30 Uhr

2.11. – 14.12.2026 (7x)
47 € (40 €)
Kurs: 2641112
Regina Kalus

Gymnastik 60+ [=]
für Frauen

Dienstag
9:00 – 10:00 Uhr

22.9. – 22.12.2026 (14x)
90 € (77 €)
Kurs: 2631202
Sabine El Chehimi

Gymnastik [=] 60+
für Frauen

Donnerstag
9:15 – 10:15 Uhr

24.9. – 17.12.2026 (13x)
84 € (71 €)
Kurs: 2631401
Sabine El Chehimi

Stuhlgymnastik [=] 60+

Donnerstag
10:30 – 11:30 Uhr

24.9. – 17.12.2026 (13x)
84 € (71 €)
Kurs: 2631402
Sabine El Chehimi

Mobilitätstraining [=] 60+

Donnerstag
10:45 – 11:45 Uhr

10.9. – 17.12.2026 (13x)
84 € (72 €)
Kurs: 2631406
Imke Pieniak

Akrobatik in den Herbstferien
für Anfänger ab 6-9 Jahre

Montag
14:00 – 17:00 Uhr

19.10. – 22.10.2026 (4x)
70 €
Kurs: 2632900
Andrea Kruck, Zina Schneider

Textilreboot
Taschenwerkstatt ab 10 Jahre

Dienstag
11:00 – 13:00 Uhr

20.10. – 22.10.2026 (3x)
12 €
Kurs: 2632901
Laura Di Nauta

The background features several large, abstract shapes. In the top left, there is a large yellow circle with a white center. In the top right, there is a red circle. In the bottom right, there is a large dark blue circle. In the bottom center, there is a red semi-circle. The text is centered in the middle of the page.

FÜR ERWACHSENE
WORKSHOPS

Gedächtnistraining

Wortschatz erweitern

Konzentration steigern

Montag**10:00 – 11:00 Uhr**

14.9. – 14.9.2026 (1x)

12 €

Kurs: 2631800

Monika Richardt

26.10. – 26.10.2026 (1x)

Kurs: 2631810

Acrylwerkstatt

Workshop: 1 - 5

Dienstag**19:00 – 21:00 Uhr**

29.9. – 1.12.2026 (8x)

163,50 €

Kurs: 2631812

Beate Garcia

Acrylwerkstatt

Rost und Gold 1. von 5

Dienstag**19:00 – 21:00 Uhr**

29.9. – 6.10.2026 (2x)

48 €

Kurs: 2631812A

Beate Garcia

Acrylwerkstatt

Einfach weiß 2. von 5

Dienstag**19:00 – 21:00 Uhr**

13.10. – 13.10.2026 (1x)

24 €

Kurs: 2631812B

Beate Garcia

Acrylwerkstatt

Kleinformatige Serienbilder 3. von 5

Dienstag**19:00 – 21:00 Uhr**

3.11. – 10.11.2026 (2x)

48 €

Kurs: 2631812C

Beate Garcia

Acrylwerkstatt

Mixed Media & Collage 4. von 5

Dienstag**19:00 – 21:00 Uhr**

17.11. – 17.11.2026 (1x)

24 €

Kurs: 2631812D

Beate Garcia

Acrylwerkstatt

Expressive Portraits 5. von 5

Dienstag
19:00 – 21:00 Uhr

24.11. – 1.12.2026 (2x)
48 €
Kurs: 2631812E
Beate Garcia

Faszienflossing

Mittwoch
18:30 – 20:00 Uhr

7.10. – 7.10.2026 (1x)
12 €
Kurs: 2631814
Amber Holmes

Die Pflegezeit finanziell planen

Praxisvortrag

Mittwoch
18:30 – 20:00 Uhr

14.10. – 14.10.2026 (1x)
gebührenfrei
Kurs: 2631817
Danuta Weßolly

Urban Sketching (1-3)

für Anfänger*innen und
Wiedereinsteiger*innen

Donnerstag
18:00 – 21:00 Uhr

10.9. – 15.10.2026 (6x)
185 €
Kurs: 2631804
Volker Krieger

Urban Sketching 1

Grundlagen des naturalistischen
Zeichnens

Donnerstag
18:00 – 21:00 Uhr

10.9. – 17.9.2026 (2x)
72 €
Kurs: 2631804A
Volker Krieger

Urban Sketching 2

am BALOU

Donnerstag
18:00 – 21:00 Uhr

24.9. – 1.10.2026 (2x)
72 €
Kurs: 2631804B
Volker Krieger

Urban Sketching 3

im öffentlichen Raum

Donnerstag
18:00 – 21:00 Uhr

8.10. – 15.10.2026 (2x)
72 €
Kurs: 2631804C
Volker Krieger

Erste Hilfe am Kind

in Kooperation mit dem DRK

Freitag
15:30 – 18:30 Uhr

11.9. – 11.9.2026 (1x)
36 €
Kurs: 2631815
Deutsches Rotes Kreuz

Yin Yoga und Klang

im Spätsommer

Freitag
17:00 – 18:30 Uhr

4.9. – 25.9.2026 (3x)
36 € (31 €)
Kurs: 2631802
Conny Paleschke

Zeichenworkshop

für Anfänger*innen

Freitag
18:00 – 19:30 Uhr

4.9. – 4.9.2026 (1x)
18 €
Kurs: 2631803
Volker Krieger

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Informationsabend

Freitag
18:00 – 20:30 Uhr

4.9. – 4.9.2026 (1x)
gebührenfrei
Kurs: 2631815A
Marion Risse

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Freitag
18:00 – 20:00 Uhr

4.9. – 6.11.2026 (9x)
176 €
Kurs: 2631815B
Marion Risse

Waldbaden

Den Wald mit allen Sinnen erleben

Samstag
10:00 – 13:00 Uhr

29.8. – 29.8.2026 (1x)
20 €
Kurs: 2631801
Manfred Plieske

Samba - Brasil Rhythmen

Trommelworkshop für Anfänger*innen

Samstag
10:00 – 14:30 Uhr

19.9. – 19.9.2026 (1x)
54 € (46 €)
Kurs: 2631805
Michaela Mohr

Waldbaden

Durchatmen, loslassen und einfach machen!

Samstag
10:00 – 13:00 Uhr

26.9. – 26.9.2026 (1x)
20 €
Kurs: 2631807
Manfred Plieske

Waldbaden

Entspannung pur in der Natur

Samstag
10:00 – 13:00 Uhr

10.10. – 10.10.2026 (1x)
20 €
Kurs: 2631809
Manfred Plieske

Erste Hilfe am Kind

in Kooperation mit dem DRK

Samstag
10:00 – 13:00 Uhr

19.9. – 19.9.2026 (1x)
36 €
Kurs: 2631816
Deutsches Rotes Kreuz

Linolschnitt

Mehrfarbiger Linolschnitt mit verlorener Platte

Sonntag
10:00 – 16:00 Uhr

27.9. – 27.9.2026 (1x)
72 € (62 €)
Kurs: 2631808
Anita Wieczorek

Kosmetik 60+

Mittwoch
10:00 – 14:00 Uhr

23.9. – 23.9.2026 (1x)
32 €
Kurs: 2631806
Ingrid Stein

Trommeln für Menschen 60+

Rhythmus spüren- Lebensfreude teilen!

Samstag
10:00 – 14:30 Uhr

7.11. – 7.11.2026 (1x)
54 € (46 €)
Kurs: 2631811
Michaela Mohr

A large white semi-circle is positioned in the upper left area of the page.

ELTERN- KIND- ANGEBOTE

A yellow circle with a smaller orange circle in the center is located in the lower right area, partially overlapping a dark blue shape.A large dark blue semi-circle is located in the bottom right corner of the page.

PEKiP® [=]

für Eltern u. Babys (08.-09.26 geb. Kinder)

Montag**10:45 – 12:15 Uhr**

2.11. – 21.12.2026 (8x)

80 € (68 €)

Kurs: 2641110

Sabrina Lewandowski

Eltern-Kind-Tanzen [=]

für 2 - 3 jährige Kinder

Dienstag**14:30 – 15:15 Uhr**

8.9. – 8.12.2026 (12x)

58 € (50 €)

Kurs: 2631206

Marzia Guntermann

Eltern-Kind-Tanzen [=]

für 3-4 jährige Kinder

Dienstag**15:15 – 16:00 Uhr**

8.9. – 8.12.2026 (12x)

58 € (50 €)

Kurs: 2631207

Marzia Guntermann

PEKiP® [=]

Eltern u. Babys 06. - 07.26 geb. Kinder

Mittwoch**9:00 – 10:30 Uhr**

9.9. – 14.10.2026 (6x)

58 € (50 €)

Kurs: 2631302

Karina Kunde

4.11. – 16.12.2026 (7x)

67,50 € (58 €)

Kurs: 2641302

Spielgruppe [=]

Bewegung & Entspannung (1 -3 Jahre)

Mittwoch**9:30 – 10:45 Uhr**

9.9. – 9.12.2026 (12x)

96 € (82 €)

Kurs: 2631304

Marzia Guntermann

PEKiP® [=]

Eltern u. Babys 11 - 12.25 geb. Kinder

Mittwoch**10:45 – 12:15 Uhr**

9.9. – 14.10.2026 (6x)

58 € (50 €)

Kurs: 2631307

Karina Kunde

4.11. – 16.12.2026 (7x)

67,50 € (58 €)

Kurs: 2641307

Spielgruppe [=]

Bewegung & Entspannung (1 -3 Jahre)

Mittwoch
10:50 – 12:05 Uhr

9.9. – 9.12.2026 (12x)
96 € (82 €)
Kurs: 2631308
Marzia Guntermann

Mini & Me [=]

Für Eltern und Kinder von 3-12 Monate

Donnerstag
9:00 – 10:30 Uhr

10.9. – 15.10.2026 (6x)
58 € (50 €)
Kurs: 2631421
Christiane Rau

Mini & Me [=]

Für Eltern und Kinder von 3-12 Monate

Donnerstag
9:00 – 10:30 Uhr

5.11. – 17.12.2026 (7x)
67,50 € (58 €)
Kurs: 2641421
Christiane Rau

Die kleinen Entdecker*innen [=]

1-2 Jahre

Donnerstag
9:30 – 11:00 Uhr

20.8. – 15.10.2026 (9x)
86,50 € (74 €)
Kurs: 2631412
Asli Gonsior

Die kleinen Entdecker*innen [=]

1-2 Jahre

Donnerstag
9:30 – 11:00 Uhr

5.11. – 17.12.2026 (7x)
67,50 € (58 €)
Kurs: 2641412
Asli Gonsior

Mini & Me [=]

Für Eltern und Kinder von 3-12 Monate

Donnerstag
10:45 – 12:15 Uhr

10.9. – 15.10.2026 (6x)
58 € (50 €)
Kurs: 2631422
Christiane Rau

Mini & Me [=]

Für Eltern und Kinder von 3-12 Monate

Donnerstag
10:45 – 12:15 Uhr

5.11. – 17.12.2026 (7x)
67,50 € (58 €)
Kurs: 2641422
Christiane Rau

PEKiP® [=]

Eltern u. Babys 04.-05.26 geb. Kinder

Freitag
9:30 – 11:00 Uhr

4.9. – 16.10.2026 (6x)
58 € (50 €)
Kurs: 2631502
Karina Kunde

PEKiP® [=]

Eltern u. Babys 04.-05.26 geb. Kinder

Freitag
9:30 – 11:00 Uhr

6.11. – 18.12.2026 (6x)
58 € (50 €)
Kurs: 2641502
Karina Kunde

PEKiP® [=]

Eltern u. Babys 02.-03.26 geb. Kinder

Freitag
11:15 – 12:45 Uhr

4.9. – 16.10.2026 (6x)
58 € (50 €)
Kurs: 2631505
Karina Kunde

PEKiP® [=]

Eltern u. Babys 02.-03.26 geb. Kinder

Freitag
11:15 – 12:45 Uhr

6.11. – 18.12.2026 (6x)
58 € (50 €)
Kurs: 2641505
Karina Kunde