



PROGRAMM 2026

**SEPTEMBER -  
DEZEMBER**

BALOU-DORTMUND.DE



## INFORMATIONEN

### Bürozeiten

Mo. bis Fr. 9 - 12 Uhr  
Mo. bis Do. 14 - 16 Uhr  
Unsere Bankverbindung  
balou e.V.  
Sparkasse Dortmund  
DE59 4405 0199 0311  
0042 47  
DORTDE33XXX

### Adresse

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

### Öffnungszeiten

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

## ANMELDUNG - BEZAHLUNG

Sie können sich persönlich, schriftlich, online und telefonisch verbindlich anmelden. Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses überwiesen werden. Bei der Überweisung geben Sie bitte als Verwendungszweck die Kursnummer und den Namen der/des Teilnehmenden an.

Sie können Ihren Kursbeitrag auch in Raten zahlen. Die Ratenzahlung ist nur per Bankeinzug möglich. Nach Absprache können Sie ein Kursangebot einmal testen, bevor Sie sich für eine verbindliche Anmeldung entscheiden.

Auch für die Schnupperstunde ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Eine Schnupperstunde kostet 5 €. Der Betrag muss vor Beginn des Kurses überwiesen werden. Im Falle einer Anmeldung wird er mit dem Kursbeitrag verrechnet.

Bei einer Abmeldung bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird der Kursbeitrag erstattet. Bei einer späteren Abmeldung schreiben wir Ihnen einen Teilbetrag der Kursgebühr gut.

Den ersten Kurs zahlen Sie voll, bei jedem weiteren Kurs im selben Kursblock gilt der ermäßigte Preis für den günstigeren Kurs. Die Ermäßigung gilt für Studierende bis 26 J., Dortmund-Pass-Inhaber\*innen und Familienmitglieder, die im selben Kursblock ein Angebot buchen.

Eine Ermäßigung gilt auch für Familien, Geringverdienende und Mitglieder des balou e.V. Bitte sprechen Sie uns an. Wenn Sie oder Ihr Kind Anspruch auf Leistungen nach dem SGB II haben können Kurse von Kindern und Jugendlichen über das Teilhabepaket abgerechnet werden.

### Zum eigenen Schutz

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

Besuchen Sie uns  
auch in den sozialen  
Medien:  
instagram  
@kulturzentrumbalou  
facebook.com/  
kulturzentrumbalou



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

### \*INFORMATIONEN ZUM DATENSCHUTZ

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



Die mit diesem Zeichen [=] gekennzeichneten Veranstaltungen führt die Paritätische Akademie in Kooperation mit balou e.V. durch.

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE  
PROGRAMM

Montag

Angebote für Kinder und Jugendliche

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

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

### 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

### 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 Vanslebrouck

### 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 10 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

24.9. – 10.12.2026 (10x)  
53,50 € (46 €)  
Kurs: 2632412  
Sandra Kula-Hathan, noch nicht bekannt

### 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

24.9. – 10.12.2026 (10x)  
71,50 € (61 €)  
Kurs: 2632413  
Sandra Kula-Hathan, noch nicht bekannt

### 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 Gubernik

### Streetdance ab 12 Jahre

Freitag  
17:00 – 18:00 Uhr

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

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE  
WORKSHOPS

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

Handyführerschein & Cybermobbing  
Sicher und fair online ab 9 Jahre

Samstag  
11:30 – 13:30 Uhr

28.11. – 28.11.2026 (1x)  
gebührenfrei  
Kurs: 2632608  
Julia Wersing

## Kinder Mutmachkurs

5-6 Jahre

Samstag  
12:30 - 15:00 Uhr

26.9. - 26.9.2026 (1x)  
22 €  
Kurs: 2632603  
Marzia Guntermann



**.balou.**

**KINDER Theater**

4. OKT | ALS DER TIGER EINMAL DER BÄR SEIN WOLLTE  
FIGURENTHEATER MARMELOCK

1. NOV | WIE DER ELEFANT ZU SEINEM RÜSSEL KAM  
THEATER TOM TEUER

FÜR FAMILIEN MIT KIDS AB 4 JAHRE

2026

JEWELLS SONNTAGS UM 15 UHR

Tickets

Tickets 9\* € p.P.  
\* Preis inklusive VVK-Gebühren

Kulturzentrum balou e.V. | Oberdorfstr. 23, 44309 Dortmund

balou-dortmund.de

**balou.**

ELTERN-  
KIND-  
ANGEBOTE

## Dienstag

**PEKiP® [=]**  
Eltern u. Babys 12.25-01.26 geb. Kinder

**Montag**  
9:00 – 10:30 Uhr

**Eltern-Kind-Tanzen [=]**  
für 2 - 3 jährige Kinder

**Dienstag**  
14:30 – 15:15 Uhr

**Eltern-Kind-Tanzen [=]**  
für 3-4 jährige Kinder

**Dienstag**  
15:15 – 16:00 Uhr

**PEKiP® [=]**  
Eltern u. Babys 06. - 07.26 geb. Kinder

**Mittwoch**  
9:00 – 10:30 Uhr

**Spielgruppe [=]**  
Bewegung & Entspannung (1 -3 Jahre)

**Mittwoch**  
9:30 – 10:45 Uhr

**PEKiP® [=]**  
Eltern u. Babys 11 - 12.25 geb. Kinder

**Mittwoch**  
10:45 – 12:15 Uhr

## Angebote für Eltern und Kinder

7.9. – 12.10.2026 (6x)  
60 € (51 €)  
Kurs: 2631102  
Sabrina Lewandowski

8.9. – 8.12.2026 (12x)  
58 € (50 €)  
Kurs: 2631206  
Marzia Guntermann

8.9. – 8.12.2026 (12x)  
58 € (50 €)  
Kurs: 2631207  
Marzia Guntermann

9.9. – 14.10.2026 (6x)  
58 € (50 €)  
Kurs: 2631302  
Karina Kunde

9.9. – 9.12.2026 (12x)  
96 € (82 €)  
Kurs: 2631304  
Marzia Guntermann

9.9. – 14.10.2026 (6x)  
58 € (50 €)  
Kurs: 2631307  
Karina Kunde

## Freitag

**Spielgruppe [=]**  
Bewegung & Entspannung (1 -3 Jahre)

**Mittwoch**  
10:50 – 12:05 Uhr

**Die kleinen Entdecker\*innen [=]**  
1-2 Jahre

**Donnerstag**  
9:30 – 11:00 Uhr

**Mini & Me [=]**  
Für Eltern und Kinder von 3-12 Monate

**Donnerstag**  
10:45 – 12:15 Uhr

**PEKiP® [=]**  
Eltern u. Babys 04.-05.26 geb. Kinder

**Freitag**  
9:30 – 11:00 Uhr

**PEKiP® [=]**  
Eltern u. Babys 02.-03.26 geb. Kinder

**Freitag**  
11:15 – 12:45 Uhr

## Angebote für Eltern und Kinder

4.11. – 9.12.2026 (6x)  
48 € (41 €)  
Kurs: 2631308  
Marzia Guntermann

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

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

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

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



balou.



mit Live-Musik der SwingTonics & DJ Ansgar

# A NIGHT OF SWING

SA, 12. DEZ 2026

19 - 01 Uhr

19-20 Uhr  
kostenloser  
LindyHop  
Workshop



VVK: 11 €\*  
AK: 15 €

\*Preis inklusive VVK-Gebühren

Kulturzentrum balou e.V.  
Oberdorfstr. 23, 44309 Dortmund

BALOU-DORTMUND.DE



balou.

FÜR ERWACHSENE

## KURSPROGRAMM

## 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

9:15 – 10:15 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 &amp; Yin Yoga [=]

Montag

9:30 – 10:45 Uhr

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

## Vini-Yoga [=]

für einen gesunden Rücken

Montag

10:00 – 11:15 Uhr

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

## 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

## 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

## 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

## 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

14.9. – 14.12.2026 (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

Good Night Yoga  
Online

Montag  
20:45 – 21:15 Uhr

14.9. – 14.12.2026 (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

Sanftes Yoga [=]  
Präventionskurs

Dienstag  
17:30 – 19:00 Uhr

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

Dienstag

Angebote für Erwachsene

## Yoga Flow [=] Präventionskurs

Dienstag  
17:30 – 19:00 Uhr

15.9. – 15.12.2026 (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 Goubernik

## Zumba® Fitness 50+

Dienstag  
19:00 – 20:00 Uhr

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

## CORE BOOTCAMP Die Winteredition

Dienstag  
19:05 – 20:20 Uhr

22.9. – 15.12.2026 (11x)  
89 € (76 €)  
Kurs: 2631218  
Marzia Guntermann

Dienstag

Angebote für Erwachsene

## CORE BOOTCAMP Every Day Pilates

Dienstag  
19:05 – 20:20 Uhr

22.9. – 22.9.2026 (1x)  
10 €  
Kurs: 2631218A  
Marzia Guntermann

## CORE BOOTCAMP Pilates & Mobility - Bewegliche Wirbelsäule

Dienstag  
19:05 – 20:20 Uhr

29.9. – 29.9.2026 (1x)  
10 € (9 €)  
Kurs: 2631218B  
Marzia Guntermann

## CORE BOOTCAMP Pilates & Core Control - Die starke Mitte

Dienstag  
19:05 – 20:20 Uhr

6.10. – 6.10.2026 (1x)  
10 € (9 €)  
Kurs: 2631218C  
Marzia Guntermann

## CORE BOOTCAMP Pilates BOP - Kräftigung für den Unterkörper

Dienstag  
19:05 – 20:20 Uhr

13.10. – 13.10.2026 (1x)  
10 € (9 €)  
Kurs: 2631218D  
Marzia Guntermann

## CORE BOOTCAMP Pilates Arms & Shoulders

Dienstag  
19:05 – 20:20 Uhr

3.11. – 3.11.2026 (1x)  
10 € (9 €)  
Kurs: 2631218E  
Marzia Guntermann

## CORE BOOTCAMP Pilates & Strength - mit Kurzhanteln

Dienstag  
19:05 – 20:20 Uhr

10.11. – 10.11.2026 (1x)  
10 € (9 €)  
Kurs: 2631218F  
Marzia Guntermann

**CORE BOOTCAMP**

Barre Pilates- Stabilität im Stand

Dienstag

19:05 – 20:20 Uhr

17.11. – 17.11.2026 (1x)  
10 € (9 €)  
Kurs: 2631218G  
Marzia Guntermann**CORE BOOTCAMP**

Cardio Pilates - Dynamik, Ausdauer &amp; Beweglichkeit

Dienstag

19:05 – 20:20 Uhr

24.11. – 24.11.2026 (1x)  
10 € (9 €)  
Kurs: 2631218H  
Marzia Guntermann**CORE BOOTCAMP**

Pilates - Mobilität und Regeneration für den Rücken

Dienstag

19:05 – 20:20 Uhr

1.12. – 1.12.2026 (1x)  
10 € (9 €)  
Kurs: 2631218I  
Marzia Guntermann**CORE BOOTCAMP**

Pilates Fusion

Dienstag

19:05 – 20:20 Uhr

8.12. – 8.12.2026 (1x)  
10 € (9 €)  
Kurs: 2631218J  
Marzia Guntermann**CORE BOOTCAMP**

Pilates Flow &amp; Dance

Dienstag

19:05 – 20:20 Uhr

15.12. – 15.12.2026 (1x)  
10 € (9 €)  
Kurs: 2631218K  
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**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**Progressive Muskelentspannung [=]**

Fortgeschrittene

Mittwoch

18:30 – 19:30 Uhr

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

## Nähatelier Fortgeschrittene

Mittwoch  
19:00 – 21:00 Uhr

2.9. – 14.10.2026 (6x)  
72 € (62 €)  
Kurs: 2631312  
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

## Biogym™ dynamic workout technology

Mittwoch  
20:10 – 21:10 Uhr

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

## Pilates [=] für die Wirbelsäule

Donnerstag  
9:00 – 10:30 Uhr

17.9. – 17.12.2026 (12x)  
115,50 € (99 €)  
Kurs: 2631403  
Imke Pieniak

## Hatha-Yoga [=] Präventionskurs

Donnerstag  
9:30 – 11:00 Uhr

17.9. – 17.12.2026 (12x)  
144 € (123 €)  
Kurs: 2631405  
Birgit Lübeck

## Power Fit

Donnerstag  
17:55 – 19:25 Uhr

3.9. – 17.12.2026 (12x)  
115,50 € (99 €)  
Kurs: 2631408  
Birgit Thutwol  
10.9. – 17.9.2026 (2x)  
15 €  
Kurs: 2631408A

## Hatha Yoga [=]

Donnerstag  
18:00 – 19:30 Uhr

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

## Yogilates [=]

Donnerstag  
18:00 – 19:00 Uhr

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

## Pilates [=]

Donnerstag  
18:10 – 19:10 Uhr

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

## Hatha- Yoga [=]

Donnerstag  
18:25 – 19:55 Uhr

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

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

Donnerstag  
19:00 – 20:30 Uhr

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

## Yoga [=] Bauch-Oberschenkel-Po

Donnerstag  
19:10 – 20:40 Uhr

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

## Deep Work

Donnerstag  
19:30 – 20:30 Uhr

3.9. – 17.12.2026 (12x)  
77 € (66 €)  
Kurs: 2631420  
Birgit Thutwol  
10.9. – 17.9.2026 (2x)  
gebührenfrei  
Kurs: 2631420A

## Pilates [=]

Donnerstag  
19:45 – 20:45 Uhr

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

## Hatha Yoga [=]

Donnerstag  
20:05 – 21:35 Uhr

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

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

Balkan Beats  
Tanz-Fitness-Programm

Freitag  
19:00 – 20:00 Uhr

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

# 60 *plus*

Mit Sicherheit im Internet [=]  
Ein Wegweiser durch die digitale Welt

Montag  
9:00 – 10:30 Uhr

21.9. – 19.10.2026 (5x)  
45 € (39 €)  
Kurs: 2631129  
Thorsten Bachner

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

PC Kurs 60+ [=] Für Fortgeschrittene

Montag  
10:35 – 12:05 Uhr

21.9. – 19.10.2026 (5x)  
45 € (39 €)  
Kurs: 2631130  
Thorsten Bachner

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

Gymnastik 60+ [=]  
für Frauen

Dienstag  
9:00 – 10:00 Uhr

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

Smartphone und Tablet Einführung [=]

Donnerstag  
9:00 – 10:30 Uhr

24.9. – 22.10.2026 (5x)  
45 € (39 €)  
Kurs: 2631400  
Thorsten Bachner

Gymnastik [=] 60+  
für Frauen

Donnerstag  
9:15 – 10:15 Uhr

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

## Angebote 60plus

### Stuhlgymnastik [=] 60+

Donnerstag  
10:30 - 11:30 Uhr

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

### PC Kurs 60+ [=] Für Fortgeschrittene

Donnerstag  
10:35 - 12:05 Uhr

24.9. - 22.10.2026 (5x)  
45 € (39 €)  
Kurs: 2631424  
Thorsten Bachner

### Mobilitätstraining [=] 60+

Donnerstag  
10:45 - 11:45 Uhr

17.9. - 17.12.2026 (12x)  
77,50 € (66 €)  
Kurs: 2631406  
Imke Pieniak

The logo for 'balou' is displayed in a white, lowercase, sans-serif font. A small yellow dot is positioned to the left of the 'b', and a small red dot is to the right of the 'u'.

•balou•

A large, solid red semi-circle is positioned in the upper left quadrant of the dark blue background.

FÜR ERWACHSENE  
WORKSHOPS

A yellow ring and a white circle are located in the bottom right corner. The yellow ring is a thick, bright yellow circle with a smaller yellow circle inside it. The white circle is a large, solid white circle that overlaps the bottom right corner of the image.

## Workshops

### Acrylwerkstatt Workshop: 1 - 5

**Dienstag**  
19:00 – 21:00 Uhr

### Acrylwerkstatt Rost und Gold 1. von 5

**Dienstag**  
19:00 – 21:00 Uhr

### Acrylwerkstatt Einfach weiß 2. von 5

**Dienstag**  
19:00 – 21:00 Uhr

### Acrylwerkstatt Kleinformatige Serienbilder 3. von 5

**Dienstag**  
19:00 – 21:00 Uhr

### Acrylwerkstatt Mixed Media & Collage 4. von 5

**Dienstag**  
19:00 – 21:00 Uhr

### Acrylwerkstatt Expressive Portraits 5. von 5

**Dienstag**  
19:00 – 21:00 Uhr

## Angebote für Erwachsene

29.9. – 1.12.2026 (8x)  
163,50 €  
Kurs: 2631812  
Beate Garcia

29.9. – 6.10.2026 (2x)  
48 €  
Kurs: 2631812A  
Beate Garcia

13.10. – 13.10.2026 (1x)  
24 €  
Kurs: 2631812B  
Beate Garcia

3.11. – 10.11.2026 (2x)  
48 €  
Kurs: 2631812C  
Beate Garcia

17.11. – 17.11.2026 (1x)  
24 €  
Kurs: 2631812D  
Beate Garcia

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

## Workshops

### Urban Sketching (1-3) für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

**Donnerstag**  
18:00 – 21:00 Uhr

### Urban Sketching 1 Grundlagen des naturalistischen Zeichnens

**Donnerstag**  
18:00 – 21:00 Uhr

### Urban Sketching 2 am BALOU

**Donnerstag**  
18:00 – 21:00 Uhr

### Urban Sketching 3 im öffentlichen Raum

**Donnerstag**  
18:00 – 21:00 Uhr

### Samba - Brasil Rhythmen Trommelworkshop für Anfänger\*innen

**Samstag**  
10:00 – 14:30 Uhr

### Waldbaden Durchatmen, loslassen und einfach machen!

**Samstag**  
10:00 – 13:00 Uhr

## Angebote für Erwachsene

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

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

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

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

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

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

## 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

## Yin Yoga und Klang

im Herbst

**Freitag**  
17:00 – 18:30 Uhr

6.11. – 27.11.2026 (3x)  
36 € (31 €)  
Kurs: 2641802  
Conny Paleschke

## Waldbaden

Raus aus dem Gedankenkarussell - rein in die Natur

**Samstag**  
10:00 – 13:00 Uhr

7.11. – 7.11.2026 (1x)  
20 €  
Kurs: 2641803  
Manfred Plieske

## Das Feuer der Djembe

**Samstag**  
10:00 – 14:30 Uhr

21.11. – 21.11.2026 (1x)  
54 € (46 €)  
Kurs: 2641805  
Michaela Mohr

## Waldbaden

Im Hier und Jetzt fließen die Gedanken

**Samstag**  
10:00 – 13:00 Uhr

12.12. – 12.12.2026 (1x)  
20 €  
Kurs: 2641806  
Manfred Plieske

## Beckenboden 60+

**Mittwoch**  
10:00 – 11:15 Uhr

4.11. – 4.11.2026 (1x)  
10 €  
Kurs: 2641800  
Monika Lünemann

## Kosmetik 60+

**Mittwoch**  
10:00 – 14:00 Uhr

11.11. – 11.11.2026 (1x)  
32 €  
Kurs: 2641804  
Ingrid Stein

## Beckenboden 60+

**Mittwoch**  
11:30 – 12:45 Uhr

4.11. – 4.11.2026 (1x)  
10 €  
Kurs: 2641801  
Monika Lünemann