2024

KURSPROGRAMM
FÜR ERWACHSENE
UND KINDER

HELLWEG

SOMMER

SOMMER
FERIEN

JUNI –
AUGUST

2024

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 2024.

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

Tremonia AKADEMIE
Verband für Informationsverarbeitung NRW e. V.

Die Tremonia Akademie ist ein Ort 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 Freizeitthemen.

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.

Tremonia Akademie
Hildebrandstraße 11
44319 Dortmund

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

Bürozeiten:
Montag – Donnerstag 8 – 16:30 Uhr
Freitag 8 – 13 Uhr

eBDo
Evangelisches Bildungswerk
Dortmund

eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Evangelischer Kirchenkreis Dortmund
EVANGELISCHE KIRCHE IN DORTMUND·LÜNEN·SELM

Ev. Bildungswerk Dortmund
Familienbildung
Wickeder Hellweg 82-84
44319 Dortmund

Tel. 0231 22962-424
nadine.althoff@ekkdo.de
www.bwdo.de

Bürozeiten:
Montag 9 – 15 Uhr
Dienstag bis Freitag 9-12 Uhr

Das Ev. Bildungswerk Dortmund ist eine staatlich anerkannte und geförderte Einrichtung der Weiterbildung mit einem kirchlichen und familienpolitischen Auftrag.

Die Nebenstelle des Ev. Bildungswerks befindet sich in den Räumen des Ev. Begegnungszentrum am Wickeder Hellweg 82-84 und bietet ein umfangreiches Bildungsprogramm mit vielen Veranstaltungen für Bewohner*innen des Stadtteils. Das Kursprogramm umfasst die Bereiche: Leben mit Kindern (Krabbelcafé, PEKiP, fitdankbaby®, Eltern-Kind-Turnen), Gesundheit (Fitness- u. Entspannungskurse), Mode und Kochen. Weitere Angebote des Ev. Bildungswerks sind: „Nachträgliche Schulabschlüsse", Sprachkurse, (inter) religiöse Bildung, das Projekt „StadtPilgerTouren", Kooperationen mit Familienzentren, berufliche Qualifizierung, Qualifizierung Kindertagespflege (QHB) und Vermittlung Kindestagespflegepersonen an Eltern.
Nähere Informationen unter www.bwdo.de.

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 Ressourcentrainings 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

.balou.

INHALT

Evangelisches Bildungswerk Dortmund – Kursangebote	**S. 7 – 9**
balou – Kursangebote Erwachsene	**S. 10 – 25**
balou – Kursangebote Kinder und Jugendliche	**S. 26 – 29**
Tremonia Akademie – Kursangebote	**S. 31 – 35**

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: Annika Bruckner-Linnebank

Haltungsschulung am Vormittag

MONTAG
9:30 – 10:30 Uhr
8.Juli – 22.Juli
14 €
Kurs F241-U229V

Die enge Wechselwirkung zwischen Seele und Körper spiegelt sich in der Körperhaltung eines jeden Menschen wider. Wir können das eine nicht vom anderen trennen. Durch gezieltes Körpertraining und Übungen zur Stärkung der Muskulatur gelingt es uns, von Kopf bis Fuß Haltung zu bewahren.

Ute Schmidt

Nähen nach Lust und Laune

MONTAG
17:30 – 19:45 Uhr
8.Juli – 22.Juli
23,50 €
Kurs F241-U229V

Pfiffige Kleidung herstellen macht Spaß. Unser Motto ist: selber nähen statt kaufen und Kreativität statt Standard!

Beate Jezierski

Qi Gong für sie und ihn

DIENSTAG
15:45 – 16:45 Uhr
9.Juli – 23.Juli
14 €
Kurs F241-U317V

Qi Gong ist eine Heilgymnastik nach alter chinesischer Tradition.
Durch die langsam fließenden Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert. Regelmäßiges Üben lindert Alltagsbeschwerden, erhält die körperliche und geistige Beweglichkeit und führt zur inneren Harmonie. Man kann in jedem Lebensalter mit Qi Gong beginnen.

Petra Höch

MITTWOCH
8:30 – 9:30 Uhr
10.Juli – 24.Juli
14 €
Kurs F241-U230V

MITTWOCH
9:45 – 10:45 Uhr
10.Juli – 24.Juli
14 €
Kurs F241-U231V

Fit und beweglich 60+

Auch mit zunehmendem Alter kann man fit und beweglich bleiben. Ein bunter Strauß mit Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Entspannung, tänzerischen Elementen und vor allem viel Spaß erwartet Sie.

Petra Metz

DONNERSTAG
9:45 – 10:45 Uhr
11.Juli – 25.Juli
14 €
Kurs F241-U232V

Faszien-Training

Fasziale Strukturen befinden sich überall im Körper: in und um den Muskeln, in Bändern und Sehnen, in der Knochenhaut, unter der Haut... Und genauso vielfältig wie die Funktionen im Körper lässt es sich trainieren. Faszien-Training ist also viel mehr als nur ausrollen, es beinhaltet auch Kraft, Dehnung, Beweglichkeit. Trainiert wird im Stand und aus verschiedenen Positionen auf der Matte.

Petra Metz

Indian Balance trifft Klang-Entspannung

DONNERSTAG
11 – 12 Uhr
11.Juli – 25.Juli
14 €
Kurs F241-U318V

Indian Balance ist ein ruhiges Bewegungsprogramm, bei dem die Atmung und die mentale Entspannung im Vordergrund steht. Untermalt werden die Bewegungen durch indianische Musik. Bewegt wird sich im Stand und aus verschiedenen Positionen auf der Matte. Als Ausklang kommen Klangschalen zum Einsatz, die zwar nicht indianisch sind, aber die Entspannung vertiefen.

Petra Metz

Klang-Entspannung

FREITAG
17 – 17:45 Uhr
19.Juli
3,50 €
Kurs F241-U319V

Stress taucht in sehr vielfältiger Form auf; da kann eine kleine Auszeit sehr hilfreich sein. Sich entspannen, den Alltag hinter sich lassen, den Geist auf eine Klangreise mitnehmen; das ist Ziel dieses Angebotes. Wer nicht auf die Matte gehen möchte, kann es sich auf einem Stuhl gemütlich machen. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken, Kissen und Decke mitbringen.

Petra Metz

Nähen am Wochenende

SAMSTAG
9:30 – 16 Uhr
13.Juli
24 €
Kurs F241-S118V

Jeder, der schon einmal genäht hat, kennt das: man fängt voller Schwung ein Bekleidungsstück an zu nähen, dann weiß man nicht mehr weiter. Um diese Teile fertig zu stellen oder auch einfach einmal entspannt ein paar Stunden unter fachlicher Leitung zu nähen, bieten wir dieses Tagesseminar an.

Brigitte Uschkamp

MONTAG
10:15 – 11:15 Uhr
8.Juli – 12.August
36 €
Kurs 2421814

MONTAG
11:30 – 12:30 Uhr
8.Juli – 12.August
36 €
Kurs 2421815

Senior*innen 60+ Sanftes Yoga - Am Stuhl ausgeführt [=]

Bewegung ist Gesundheitsfürsorge: Bleiben Sie selbstständig und fit, körperlich und geistig. Geübt werden moderate (Yoga-) Übungen, mit denen Sie mobil bleiben und entspannen können! Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Regina Kalus

MONTAG
16 – 16:45 Uhr
laufend
kostenlos
Kurs 2000051

REHA Sport

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

Sabine El Chehimi

MONTAG
17 – 18 Uhr
8.Juli – 12.August
36 €
Kurs 2421810

Bodyworkout

Bei diesem Ganzkörperworkout werden alle großen Muskelgruppen beansprucht: Rücken und Bauchmuskulatur werden gekräftigt, Rückenschmerzen und Verspannungen lösen sich, Beine und Po werden trainiert. Die Übungen werden mit Kurzhanteln, Therabändern und Pilates Bällen durchgeführt. Das Training schließt mit einer Mobilisation und Dehnübungen.

Sabine El Chehimi

NightArt: Ein Kunstwerk an einem Abend

MONTAG
18:30 – 20:30 Uhr
5.August
30 €
Kurs 2421811

Malen ist Entspannung und Abtauchen in die eigene Seele! Mit einfachen künstlerischen Tricks wird jede*r Teilnehmer*in in 2 Std. ein Bild gestalten u. fertig mit nach Hause nehmen! Freuen Sie sich auf einen entspannten Abend! Motive sowie Leinwand und Farben werden zur Verfügung gestellt. Eigene Motive können mitgebracht werden.

Cornelia Regelsberger

Pilates [=]

MONTAG
18:10 – 19:10 Uhr
8.Juli – 12.August
36 €
Kurs 2421812

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

Sabine El Chehimi

Fitnessmix

MONTAG
19:15 – 20:15 Uhr
8.Juli – 12.August
36 €
Kurs 2421813

Der Fitnessmix ist die gelungene Kombination von kräftigen Übungen und effektivem Ausdauertraining – es ist ideal für die Fettverbrennung! Das Training beinhaltet gezielte Übungen zur Kräftigung und Festigung der Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Trainiert wird zu Musik - ggf. mit Kurzhanteln.

Sabine El Chehimi

DIENSTAG
9 – 10 Uhr
9.Juli – 13.August
36 €
Kurs 2421820

Gymnastik 60+

Erleben Sie gemeinsam Freude an Bewegung: Gymnastik erhält u- verbessert die Fitness, fördert die Beweglichkeit der Gelenke u. stärkt die Muskulatur. Darüber hinaus erlernen Sie Entspannungstechniken zum Relaxen. Die rückengerechten Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, mal mit u. mal ohne Kleingeräten o. Musik angeboten.

Sabine El Chehimi

DIENSTAG
10 – 12 Uhr
6. August
30 €
Kurs 2421821

MorningArt: Ein Kunstwerk an einem Vormittag Malen mit Acryl für Senior*innen

Malen ist Entspannung und Abtauchen in die eigene Seele! Mit einfachen künstlerischen Tricks wird jede*r Teilnehmer*in in 2 Std. ein Bild gestalten und fertig mit nach Hause nehmen! Freuen Sie sich auf einen entspannten Morgen! Motive sowie Leinwand und Farben werden zur Verfügung gestellt. Eigene Motive können mitgebracht werden.

Cornelia Regelsberger

DIENSTAG
10:15 – 11:15 Uhr
9.Juli – 13.August
36 €
Kurs 2421825

Senior*innen Mobilitätstraining /Sturzprophylaxe Fortgeschrittene

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt u. vertieft, die der sicheren Bewegung im Alltag dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Koordination, Krafttraining. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Regina Kalus

Faszientraining [=]

In diesem ganzheitlichen Training kommen allerlei Kleingeräte zum Einsatz, mit deren Hilfe die Faszien trainiert werden: Faszienbänder, Rollen, Faszienbälle, Hanteln u.a. Dieser Potpourri aus mal federnden und mal kräftigen Übungen dient dem Lösen von Verspannungen der Mobilisierung und Dehnung der gesamten Muskulatur.

Sabine El Chehimi

DIENSTAG
10:15 – 11:15 Uhr
9.Juli – 13.August
36 €
Kurs 2421822

Beckenbodenyoga für Senior*innen [=]

Der in der Körpermitte gelegene Beckenboden hat eine Schlüsselfunktion für die gesamte Haltung, die inneren Organe und für den Darm. Eine Beckenboden-Schwäche kann für viele Beschwerden ursächlich sein, u.a. für Inkontinenz. Der Workshop richtet sich an Erwachsene, die das Beckenboden-Yoga als (vorbeugende) Maßnahme zur Stärkung des Beckenbodens kennenlernen oder bereits vorhandene Probleme beheben möchten.

Regina Kalus

DIENSTAG
11:30 – 12:30 Uhr
9.Juli – 23.Juli
18 €
Kurs 2421826

DIENSTAG
11:30 – 12:30 Uhr
30.Juli – 13.August
18 €
Kurs 2421827

Yogilates [=]

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

Imke Pieniak

DIENSTAG
18 – 19 Uhr
9.Juli – 13.August
36 €
Kurs 2421824

DIENSTAG
18 – 19:30 Uhr
13.August
kostenfrei
Kurs 2421828

Medienkonsum im Kindergartenalter

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stiftung „Achtung!Kinderseele“ Dr. Elke Hildebrandt, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, gibt Einblicke in einen altersgerechten Umgang mit TV, Handy und Tablet und den Einfluss der Mediennutzung auf die psychische Gesundheit von Kindern im Kindergarten-Alter. In der anschließenden Frage- und Diskussionsrunde haben Sie die Möglichkeit, sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

Dr. Elke Hildebrandt

ACHTUNG!
KINDERSEELE

DIENSTAG
19:10 – 20:40 Uhr
9.Juli – 13.August
54 €
Kurs 2421823

Yoga - BOP

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

Imke Pieniak

Yogilates für den Rücken

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

Imke Pieniak

MITTWOCH
9:30 – 10:30 Uhr
10.Juli – 24.Juli
18 €
Kurs 2421839a

MITTWOCH
9:30 – 10:30 Uhr
31.Juli – 14.August
18 €
Kurs 2421839b

Beckenbodenyoga für Senior*innen [=]

Der in der Körpermitte gelegene Beckenboden hat eine Schlüsselfunktion für die gesamte Haltung, die inneren Organe und für den Darm. Eine Beckenboden-Schwäche kann für viele Beschwerden ursächlich sein, u.a. für Inkontinenz. Der Workshop richtet sich an Erwachsene, die das Beckenboden-Yoga als (vorbeugende) Maßnahme zur Stärkung des Beckenbodens kennenlernen oder bereits vorhandene Probleme beheben möchten.

Regina Kalus

MITTWOCH
11:30 – 12:30 Uhr
10.Juli – 24.Juli
18 €
Kurs 2421839c

MITTWOCH
11:30 – 12:30 Uhr
31.Juli – 14.August
18 €
Kurs 2421839d

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

REHA Sport

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

Sabine El Chehimi

MITTWOCH
17:55 – 18:55 Uhr
7.August –14.August
13,50 €
Kurs 2421830

Zumba Fitness

Zumba® Fitness ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Sie können ohne Vorkenntnisse direkt einsteigen und erfreuen sich bereits nach ein paar Schritten über das Erlebnis aus Aerobic, Intervall-Training sowie Herz- und Kreislaufaktivierung. Die exotischen lateinamerikanischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Tanja Söllner

MITTWOCH
18 – 19:30 Uhr
17.Juli – 7.August
40 €
Kurs 2421831

Latin Dance Mix
Salsa Cubana, Merengue, Bachata

Merengue, Bachata und Salsa Cubano bieten Tanzspaß pur! Wer einmal verschiedene Latin Tanzformen testen möchte, ist in diesem knackigen Intensivkurs genau richtig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Andrea Strehle

Faszientraining [=]

In diesem ganzheitlichen Training kommen allerlei Kleingeräte zum Einsatz, mit deren Hilfe die Faszien trainiert werden: Faszienbänder, Rollen, Faszienbälle, Hanteln u.a. Dieser Potpourri aus mal federnden und mal kräftigen Übungen dient dem Lösen von Verspannungen der Mobilisierung und Dehnung der gesamten Muskulatur.

Sabine El Chehimi

MITTWOCH
18:05 – 19:05 Uhr
10.Juli – 14.August
36 €
Kurs 2421832

Zumba Gold Toning

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

Tanja Söllner

MITTWOCH
19:05 – 19:55 Uhr
7.August – 14.August
11 €
Kurs 2421833

Functional Training

In diesem abwechslungsreichen Zirkel trainieren Sie - mal mit und mal ohne Kleingeräte. Es werden alle Muskelgruppen, die Kraftausdauer und die Koordination angesprochen. Am Ende der schweißtreibenden Intervalle steht ein genüsslicher Cooldown mit einer Extraportion Stretching!

Sabine El Chehimi

MITTWOCH
19:10 – 20:10 Uhr
10.Juli – 24.Juli
18 €
Kurs 2421834

MITTWOCH
19:10 – 20:10 Uhr
31.Juli – 14.August
18 €
Kurs 2421835

Langhantelworkout

Die Langhantel ist ein hocheffektives Fitnessgerät: Das Training mit der Stange erlaubt den effizienten Einsatz hoher Gewichte und spricht alle großen Muskelgruppen an. Anders als die Kraftmaschinen im Studio führt es die Bewegung nicht – Koordinationsvermögen und Balance werden hier gleich mittrainiert.

Sabine El Chehimi

MITTWOCH
20 – 21 Uhr
7. August – 14. August
13,50 €
Kurs 2421836

POUND

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

Tanja Söllner

MITTWOCH
20:15 – 21:15 Uhr
10.Juli – 24.Juli
36 €
Kurs 2421837

BioGym

Die speziellen BioGym-Hanteln sorgen für eine sehr hohe Muskelaktivität und damit für ein hocheffektives Training. Das Workout trainiert die Oberkörper-, Arm- und Rumpfmuskulatur, strafft das Bindegewebe und verbessert Ausdauer und Kraft. BioGym ist für jede/n geeignet, es kann individuell dosiert werden. Die Gelenkbelastung wird durch die Technologie des Trainingsgerätes minimiert.

Sabine El Chehimi

Tai Ji Quan

MITTWOCH
18 – 19:30 Uhr
17.Juli
9 €
Kurs 2421838

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

Meister Long Jun

Qi Gong

MITTWOCH
19:40 – 21:10 Uhr
17.Juli
9 €
Kurs 2421839

Qi Gong kommt aus dem Chinesischen und ist intensives Arbeiten mit dem Atem. Übungen in Meditation u Bewegung ermöglichen den Übenden, selbstpflegende, natürliche Kräfte zu regulieren. Themen des Kurses sind: Atemrhythmus, Stärkung des Immunsystems, Regulierung des Blutdrucks, Öffnen der Meridiane, kontrolliertes Lenken des „Qi", Anregung der inneren Organe; Verbeserung der Gewebestruktur, Erhöhung der Knochendichte. Bitte mitbringen: falls vorhanden ein Meditationskissen, eine Decke, Matte und eine Strickjacke, Sweater oder ähnliches.

Meister Long Jun

DONNERSTAG
9 – 10 Uhr
11.Juli – 15.August
36 €
Kurs 2421840

Gymnastik 60+

Erleben Sie gemeinsam Freude an Bewegung: Gymnastik erhält u- 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 u. mal ohne Kleingeräten oder Musik angeboten.

Sabine El Chehimi

DONNERSTAG
9 – 10:30 Uhr
11.Juli – 15.August
54 €
Kurs 2421841

Pilates [=]

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

Isolde Schröder

DONNERSTAG
10 –13 Uhr
25.Juli
40 €
Kurs 2421849

Laufen und Yoga

Gegensätze ziehen sich an! Kaum könnten Yoga und Joggen sich mehr voneinander unterscheiden und doch: richtig kombiniert sind die beiden ein unschlagbares Team! In diesem sportiven Workshop lernen Sie, wie sich Yoga positiv auf Ihren Lauferfolg und auf ihr allgemeines Wohlbefinden auswirken kann. Mit gezielten Yoga-Übungen können beanspruchte Muskelgruppen regeneriert, der Laufstil verbessert und die Trainingserfolge optimiert werden. Der Workshop besteht aus einem etwa einstündigen Grundlagenausdauertraining, einer Yoga- Einheit und einer Schlussentspannung.

Thomas Krebs

Stuhlgymnastik

Bewegung ist Gesundheitsfürsorge: Bleiben Sie selbstständig und fit, körperlich und geistig. Geübt werden moderate Übungen, mit denen Sie mobil bleiben, Ihre Beweglichkeit fördern und Koordination und Balance trainieren.

Sabine El Chehimi

DONNERSTAG
10:15 – 11:15 Uhr
11.Juli – 15.August
36 €
Kurs 2421842

Mobilität & Rehabilitation

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

Isolde Schröder

DONNERSTAG
10:45 – 11:45 Uhr
11.Juli – 15.August
36 €
Kurs 2421843

Yogilates

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

Imke Pieniak

DONNERSTAG
18 – 19 Uhr
11.Juli – 25.Juli
18 €
Kurs 2421844

DONNERSTAG
18 – 19 Uhr
1.August – 15.August
18 €
Kurs 2421844a

DONNERSTAG
18:15 – 19:15 Uhr
11.Juli – 15.August
36 €
Kurs 2421845

Pilates [=]

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

Sabine El Chehim

DONNERSTAG
18:30 – 20 Uhr
11.Juli – 25.Juli
27 €
Kurs 2421846

Langhantel / Deepwork – Nur für Männer!

Die Langhantel ist ein hocheffektives Fitnessgerät: Das Training mit der Stange erlaubt den effizienten Einsatz hoher Gewichte und spricht alle großen Muskelgruppen an. Anders als die Kraftmaschinen im Studio führt es die Bewegung nicht – Koordinationsvermögen und Balance werden hier gleich mittrainiert. In der Kombination mit dem Intervalltraining des DeepWork entsteht hier ein Workout, das es in sich hat!

Birgit Thutwol

DONNERSTAG
19:10 – 20:40 Uhr
11.Juli – 25.Juli
27 €
Kurs 2421847

DONNERSTAG
19:10 – 20:40 Uhr
1.August – 15.August
27 €
Kurs 2421847a

Yoga - BOP

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

Imke Pieniak

Pilates [=]

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit und ohne Kleingeräte.

Sabine El Chehimi

DONNERSTAG
19:45 – 20:45 Uhr
11.Juli – 15.August
36 €
Kurs 2421848

FREITAG
9 – 10 Uhr
12.Juli – 16.August
36 €
Kurs 2421850

FREITAG
10:15 – 11:15 Uhr
12.Juli – 16.August
36 €
Kurs 2421851

REHA Sport

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

Sabine El Chehimi

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

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

SAMSTAG
10 – 11:30 Uhr
6.Juli – 3.August
45 €
Kurs 2421860

SAMSTAG
10 – 11:30 Uhr
17.August –
14.September
45 €
Kurs 2421863

Smartphone & Tablet (Einführung) [=]

Die Nutzung eines Smartphones ist nicht so einfach. Unser Experte zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone/Tablet optimal u. an Ihre Bedürfnisse angepasst nutzen. Themen sind: Einstellungen, Anrufe entgegennehmen/ tätigen, Kontakte verwalten, Handykamera, Internet. Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Android-Smartphone inkl. Ladekabel mit.

Markus van Klev

SAMSTAG
10 – 13 Uhr
20.Juli
40 €
Kurs 2421861

SAMSTAG
10 – 13 Uhr
3.August
40 €
Kurs 2421862

Laufen und Yoga

Gegensätze ziehen sich an! Kaum könnten Yoga und Joggen sich mehr voneinander unterscheiden und doch: richtig kombiniert sind die beiden ein unschlagbares Team! In diesem sportiven Workshop lernen Sie, wie sich Yoga positiv auf Ihren Lauferfolg und auf ihr allgemeines Wohlbefinden auswirken kann. Mit gezielten Yoga-Übungen können beanspruchte Muskelgruppen regeneriert, der Laufstil verbessert und die Trainingserfolge optimiert werden. Der Workshop besteht aus einem etwa einstündigen Grundlagenausdauertraining, einer Yoga- Einheit und einer Schlussentspannung.

Thomas Krebs

Entlastung & Entspannung für pflegende Angehörige Kennenlernangebot

Wie erlebt ein Mensch mit Demenz die Welt? Wie können wir als pflegende Angehörige die Gefühle und Wünsche der Erkrankten wahrnehmen, ihre Verhaltensweisen verstehen und angemessen darauf reagieren? Und können wir mit den so gewonnenen Erkenntnissen mit den Erkrankten kommunizieren lernen? Marion Meyer-Scharenberg führt ihre Gäste in das weite Feld demenzieller Erkrankungen, weckt Verständnis und zeigt Ansätze, mit denen pflegende Angehörige sowohl die eigenen als auch die Verhaltensmuster der Erkrankten verstehen und lenken lernen. Der Umgang mit den kranken Menschen – nicht nur in der häuslichen Pflege - ist dabei ebenso wichtig wie der Umgang mit sich selbst: Wie gehe ich mit dem Rollenwechsel in der Familie um? Wie kann ich meine eigenen Ressourcen stärken? Was tut mir gut?

Teil der Sitzung ist neben dem Austausch zum Thema auch die Entspannung und Selbstfürsorge der Teilnehmenden: In einer geführten Meditation mit Klangschalen kommen sie zur Ruhe und tanken Kraft.

Von den Teilnehmenden mitzubringen: (Yoga/Gymnastik-) Matte, wenn gewünscht eine Decke.

Marion Meyer-Scharenberg

SONNTAG
10 – 12 Uhr
7.Juli
12 €
Kurs 2421870

SONNTAG
10 – 12 Uhr
28.Juli
12 €
Kurs 2421871

SONNTAG
10 – 12 Uhr
4.August
12 €
Kurs 2421872

MONTAG – FREITAG
10 – 13 Uhr
15.Juli – 19.Juli
86 €
Kurs 2422900

Kunststück-Zirkusprojekt

ab 7 Jahre

Die jungen Akrobaten können in diesem Ferienkurs ihre Fähigkeiten in Bodenakrobatik und Jonglage testen und trainieren. Mutige Kinder probieren sich am Trapez und balancieren auf dem Seil. Gemeinsam vertiefen sich die Teilnehmer*innen in die Welt des Zirkus. Gefördert durch das PJW.

Andrea Kruck

MONTAG – FREITAG
9 – 13 Uhr
22.Juli – 26.Juli
107 €
Kurs 2422901

Kunstvoll Zirkus

ab 8 Jahre

Eine bunte Woche mit Jonglage, Akrobatik und Kunst 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

MONTAG – FREITAG
9 – 14 Uhr
15.Juli – 19.Juli
kostenfrei
Kurs 2422902

Entdecke deine Superkraft

6 – 8 Jahre

Wir kombinieren das Erforschen von Elementen der Selbstbehauptung, das Kennenlernen der eigenen (Kinder-) Rechte und kreatives Arbeiten, um den Teilnehmern ein umfassendes Verständnis für ihre Rechte, ihre Stärken zu vermitteln und ihnen die Möglichkeit zu bieten diese mittels kreativer Ausdruckskraft auch ihrer Umwelt zu vermitteln. Gefördert durch das MKJFGFI

Patrizia Brosterhues, Lilly Holzmann

Entdecke deine Superkraft

ab 9 Jahre

Wir kombinieren das Erforschen von Elementen der Selbstbehauptung, das Kennenlernen der eigenen (Kinder-) Rechte und kreatives Arbeiten, um den Teilnehmern ein umfassendes Verständnis für ihre Rechte, ihre Stärken zu vermitteln und ihnen die Möglichkeit zu bieten diese mittels kreativer Ausdruckskraft auch ihrer Umwelt zu vermitteln. Gefördert durch das MKJFGFI

Patrizia Brosterhues, Lilly Holzmann

MONTAG – FREITAG
9 – 14 Uhr
15.Juli – 19.Juli
kostenfrei
Kurs 2422903

Buchgestaltung

ab 9 Jahre

Eine kurze Geschichte wird entwickelt, ein Gedicht geschrieben, ein Text erdacht, der sich eignet in einem kleinen Buch zu erscheinen. Wir gestalten die Texte und entwerfen ein Cover, mit japanischer Bindung vollenden wir unser Werk. Schließlich halten die Teilnehmer*innen das eigene Buch in den Händen: selbst erdacht, selbst gestaltet, selbst gebunden.

Eva Schimrek

MONTAG – FREITAG
10 – 13 Uhr
12.August – 16.August
36 €
Kurs 2422904

Wie die Künstler im Museum

ab 7 Jahre

In diesem Kurs lernen Kinder Werke und Techniken bekannter Künstler kennen. Durch Ausprobieren der Techniken und kreative Experimente entstehen eigene künstlerische Projekte. Der Kurs fördert die Fantasie und Selbstexpression der Kinder, während sie in die faszinierende Welt der Kunst eintauchen. Gefördert durch das PJW

Anna Vanslembrouk

MONTAG – FREITAG
9 – 14 Uhr
29.Juli – 2. August
27 €
Kurs 2422905

MONTAG – DONNERSTAG
11 – 15 Uhr
8.Juli – 11.Juli
kostenfrei
Kurs 2422906

Textilgestaltung mit Airbrush

ab 12 Jahre

Den Look von Textilien ändern und individualisieren, dies zeigt Nadine in diesem Workshop. Das Auftragen von Motiven auf Jeans und Sneaker mit Hilfe von Airbrush, Markern und Sprühdosen führt zur ganz eigenen Mode. Gefördert über den Kulturrucksack Dortmund.

Nadine Rexwinkel

SAMSTAG
9:30 – 12 Uhr
10.August
22 €
Kurs 2422907

Kinder Mut Mach Kurs

4 – 6 Jahre

Wie kann ich mutig sein? Alltagsnah und kindgerecht zeigt Marzia in diesem Workshop Mut-mach-Strategien. Dadurch wird das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung der Kinder gestärkt und ihnen gezeigt, wie mutig sie schon sind. Der Kurs findet ohne Eltern statt.

Marzia Guntermann

DONNERSTAG
9 – 12:30 Uhr
11.Juli
30 €
Kurs 2422910

Stark, mutig, achtsam: Resilienz für Kids

9 – 11 Jahre

Kinder stehen vor zahlreichen Herausforderungen: Druck in der Schule, Reizüberflutung, Schulwechsel und die Hektik des Alltags. Durch Achtsamkeitsübungen, kurze Yoga-Einheiten und kreative Aufgaben wird ihre Fähigkeit gestärkt, sich auf den Moment zu konzentrieren und Stress abzubauen.

Ute Korinth

Stark, mutig, achtsam: Resilienz für Kids

9 – 11 Jahre

Kinder stehen vor zahlreichen Herausforderungen: Druck in der Schule, Reizüberflutung, Schulwechsel und die Hektik des Alltags. Durch Achtsamkeitsübungen, kurze Yoga-Einheiten und kreative Aufgaben wird ihre Fähigkeit gestärkt, sich auf den Moment zu konzentrieren und Stress abzubauen.

Ute Korinth

DIENSTAG
9 – 12:30 Uhr
6.August
30 €
Kurs 2422911

Mangazeichnen

ab 12 Jahre

Der Workshop bietet die Möglichkeit, in die faszinierende Welt der japanischen Comic-Kunst einzutauchen. Lukas Pütz zeigt die Grundlagen des Zeichnens eigener Figuren von Kopf bis Fuß. Auch die Entwicklung der eigenen Geschichte mit Perspektive und Storyboard lernen die Teilnehmer*innen.

Lukas Pütz

MITTWOCH
10 – 15 Uhr
24.Juli
32 €
Kurs 2422908

Kalligraphie und Handlettering

ab 12 Jahre

Ob Journal, Karte oder Plakat - Überschrift -Handlettering fällt ins Auge. Lukas Pütz gibt in diesem Workshop einen Einblick in die feinen und schönen Darstellungen von Worten in Kalligraphie bis hin zum modernen Handlettering. Das praktische Lernen von verschiedenen Schriftzügen und Darstellungen einzelner Buchstaben steht dabei im Mittelpunkt.

Lukas Pütz

DONNERSTAG
10 – 15 Uhr
25.Juli
39 €
Kurs 2422909

ZAHL WAS

DU WILLST

GIB KULTUR EINEN WERT

Weitere Informationen unter
balou-dortmund.de/zahl-was-du-willst

Let´s Play Videos

Für Schüler und Schülerinnen ab dem 5. Schuljahr. Let's-Play-Videos begeistern Millionen Abonnenten auf YouTube und anderen Social-Media-Plattformen. In unserem Kurs lernst du, mit welchen Programmen du deine eigenen Spielszenen aufzeichnen kannst und diese anschließend bearbeitest, schneidest und kommentierst. Auch andere wichtige Themen wie Daten- und Urheberrechtsschutz sind Thema im Kurs.

Florian Pompowski

MONTAG – DONNERSTAG
9 – 15 Uhr
8.Juli – 11.Juli
69 €
Kurs 24TRAK2002

MONTAG – DONNERSTAG
9 – 15 Uhr
29.Juli – 1.August
69 €
Kurs 24TRAK2003

10-Finger-Tastaturschreiben

Für Schüler und Schülerinnen ab dem 5. Schuljahr. In diesem Kurs erlernst du das 10-Finger-Schreibsystem in nur einer Woche. Du wirst Schritt für Schritt an die richtige Fingerstellung auf der Tastatur und das schnelle sowie fehlerfreie Erfassen von Texten herangeführt. So steigerst du deine Schreibgeschwindigkeit und kannst am Ende des Kurses schreiben, ohne auf die Tastatur oder den Monitor zu schauen.

Renate Krämer

MONTAG – FREITAG
9 – 12 Uhr
8.Juli – 12.Juli
55 €
Kurs 24TRAK2040

MONTAG – FREITAG
9 – 12 Uhr
5.August – 9.August
55 €
Kurs 24TRAK2041

MONTAG – DONNERSTAG
9 – 15 Uhr
15.Juli – 18.Juli
69 €
Kurs 24TRAK2038

MONTAG – DONNERSTAG
9 – 15 Uhr
5. August – 8. August
69 €
Kurs 24TRAK2039

Coding Programmieren am PC

Für Schüler und Schülerinnen ab der 5. Klasse. Lerne in unserem Kurs die Grundlagen der Programmiersprachen Scratch und Python kennen. Nach ersten einfachen Übungen bist du in der Lage dein erstes eigenes Computerspiel zu programmieren. Der Kurs ist so konzipiert, dass jede*r, auch ohne Vorkenntnisse, in den Kurs einsteigen kann und schnell erste Erfolge hat.

Florian Pompowski

MONTAG – DONNERSTAG
9 – 15 Uhr
22.Juli – 25.Juli
69 €
Kurs 24TRAK2015

MONTAG – DONNERSTAG
9 – 15 Uhr
5.August – 8.August
69 €
Kurs 24TRAK2016

Papierwelt

Für Schüler und Schülerinnen ab 3. Klasse. In diesem Kurs bauen wir eine komplette Stadt, mit allen Details und erstellen wirklich jede Kleinigkeit selbst! Ob Häuser, Straßen oder Autos – es wird am Computer konstruiert und anschließend aufgebaut. Gemeinsam kümmern wir uns dann um Landschaftselemente, wie Flüsse, Brücken oder Bauernhöfe. Mit viel Liebe fürs Detail entsteht so eine ganz fantastische Welt!

David Sümpelmann

Lego Mindstorms - Robotik für Einsteiger

Für Schüler und Schülerinnen ab dem 3. Schuljahr. Mit unseren Lego Mindstorms Education Sets steht dir ein vollwertiger Roboter-Baukasten mit einer großen Auswahl an Sensoren und Motoren zur Verfügung. Dank der sehr leistungsstarken Software ist vieles möglich. Ein autonomes Auto zum Beispiel, ein Aufräumroboter oder ein Roboter, der Fußball spielen kann. Deinen Ideen sind kaum Grenzen gesetzt!

Florian Pompowski

MONTAG – DIENSTAG
9 – 15 Uhr
22.Juli – 23.Juli
49 €
Kurs 24TRAK2034

MONTAG – DIENSTAG
9 – 15 Uhr
12.August – 13.August
49 €
Kurs 24TRAK2035

Lego Mindstorms - Robotik für Fortgeschrittene

Für Schüler und Schülerinnen ab dem 4. Schuljahr, die ihre vorhandenen Kenntnisse verbessern und erweitern möchten. Du hast bereits Erfahrung mit den Lego-Mindstorms-Robotern und der Programmiersoftware? Du suchst eine neue Herausforderung und möchtest einen großen Roboter bauen? Dann bist du hier genau richtig! Wir entwickeln gemeinsam eine Idee für einen richtig großen und komplexen Roboter.

Florian Pompowski

DONNERSTAG – FREITAG
9 – 15 Uhr
25.Juli – 26.Juli
49 €
Kurs 24TRAK2036

DONNERSTAG – FREITAG
9 – 15 Uhr
15. August – 16. August
49 €
Kurs 24TRAK2037

MONTAG – DONNERSTAG
9 – 15 Uhr
29.Juli – 1.August
69 €
Kurs 24TRAK2017

MONTAG – DONNERSTAG
9 – 15 Uhr
12.August – 15.August
69 €
Kurs 24TRAK2020

Abenteuer Hörspiel

Für Schüler und Schülerinnen ab 3. Schuljahr. Wir gestalten das Hörspiel von A-Z selbst. Ihr denkt euch zusammen mit uns eine Geschichte aus und erschafft Figuren und Dialoge. Das geschriebene „Drehbuch" benutzen wir als Vorlage, in der ihr die Rollen mit euren Stimmen besetzt. Auch unsere Geräusche produzieren wir selbst mit Alltagsgegenständen. Als Erinnerung nehmt ihr das Hörspiel mit nach Hause.

David Sümpelmann

MONTAG – FREITAG
9 – 12 Uhr
5.August – 9.August
85 €
Kurs 24TRAK2044

Entdecke die Welt des Makramee

Tauche in die faszinierende Welt des Makramee-Handwerks ein! Unser Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, die Kunst des Knotens zu erlernen und ihre eigenen kunstvollen Werke zu schaffen. Von bunten Armbändern bis hin zu zauberhaften Traumfängern - unser Kurs bietet eine Vielzahl von kreativen Möglichkeiten für junge Kunstliebhaber. Schließe dich uns an und entdecke die Magie des Makramee!

Janis Müller

Acrylmalerei – Entdecke die Magie der Unterwasserwelt

MONTAG – FREITAG
9 – 12 Uhr
29.Juli – 2.August
85 €
Kurs 24TRAK2042

Entdecke die Schönheit und Vielfalt der tropischen Paradiese mit unserem aufregenden Sommer-Acrylmalerei-Kurs für Kinder! Hier lernen die Teilnehmende nicht nur die Grundlagen der Acrylmalerei, sondern erschaffen unter Anleitung erfahrener Kunstlehrer ihre eigene faszinierende Welt der Tropen. Dabei werden die Kinder die verschiedenen Techniken kennenlernen, um die leuchtenden Farben einzufangen.

Janis Müller

Acrylmalerei – Erkunde tropische Paradiese

MONTAG – FREITAG
9 – 12 Uhr
12.August – 16.Auhust
85 €
Kurs 24TRAK2043

Tauche in eine Welt voller Farben und Kreativität ein! Hier lernen die Teilnehmende nicht nur die Grundlagen der Acrylmalerei, sondern entdecken auch die faszinierende Schönheit der Unterwasserwelt. Unter Anleitung erfahrener Kunstlehrer erschaffen die Kinder ihre eigene faszinierende Unterwasserwelt. Von lebhaften Fischen bis hin zu mysteriösen Meeresbewohnern - die Möglichkeiten sind grenzenlos!

Janis Müller

Kulturzentrum balou e.V.
Tremonia Akademie
Evangelisches Bildungswerk Dortmund

Die mit diesem Zeichen [=] gekennzeichneten Kurse führt die Paritätische Akademie LV NRW e.V. in Kooperation mit dem balou e.V. durch.

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

Kulturbüro

Stadt Dortmund
Kulturbetriebe