VHS-Probier Dich aus!

Erlebe das Programm der Volkshochschule vom 09. bis 14. Januar 2023

Unter dem Motto "VHS-Probier Dich aus! – Erlebe das Programm der Volkshochschule", zeigen wir vom 09. bis 14. Januar 2023, was in uns steckt. Die Teilnahme ist kostenfrei! Anmeldung unter vhs.dortmund.de

Am Samstag den 14. Januar 2023 findet von 11:00 bis 17:00 Uhr der Semesterstart mit einem abwechslungsreichen Programm in der Kampstraße 47 statt.

Kampstraße 47, 44137 Dortmund T: 02 31 / 50 - 2 47 27 | F: 02 31 / 50 - 2 24 31 www.vhs.dortmund.de



Wochenprogramm

09. bis 13. Januar 2023

> Anmeldung notwendig

MONTAG 09. JANUAR 2023	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Pilates	12:15 – 13:45	23-860015
Faszien Training	16:45 – 17:45	23-860035
Tai Chi Chuan für Anfänger*innen	18:00 – 19:30	23-840015
Hatha Yoga	18:00 – 19:30	23-840055
Tabata-Training	18:00 – 18:45	23-860055
Callanetics®	18:15 – 19:45	23-860075
Autogenes Training	19:45 – 21:15	23-830015
Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	20:00 – 21:30	23-840075
DIENSTAG 10. JANUAR 2023	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Hanuman Fitness Yoga	16:30 – 18:00	23-84009\$
Orientalischer Tanz - für Anfänger*innen	17:30 – 19:00	23-65605S
Hatha Yoga	18:15 – 19:45	23-840135
Hanuman Fitness Yoga	18:30 – 20:00	23-840155
Pilates	19:45 – 21:15	23-860095
Unterwegs mit berühmten Tanzmeistern	20:00 – 21:30	23-65207\$
MITTWOCH 11. JANUAR 2023	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Orientalischer Tanz - für Senior*innen	11:00 – 12:30	23-656075
Dynamisches Yoga	16:45 – 18:15	23-850015
Fitness-Workout	17:45 – 19:15	23-860115
Linedance für Anfänger*innen	19:45 – 21:15	23-653095
Hatha Yoga -Fortgeschrittene	20:00 – 21:30	23-840175
DONNERSTAG 12. JANUAR 2023	Uhrzeit	Kurs-Nr.
ВОР	16:45 – 18:15	23-86013\$
Programmieren in Java - online	17:45 – 19:15	23-24801
Zeit für Achtsamkeit	18:00 – 19:30	23-830035
Hatha Yoga	19:30 – 21:00	23-840195
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	19:45 – 21:15	23-830055
FREITAG 13. JANUAR 2023	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Die Feldenkraismethode	10:30 – 12:00	23-85003\$
Kundalini Yoga®	16:30 – 18:00	23-840215
Hatha Yoga	17:00 – 18:30	23-840235
Wirtschaft und Psychologie in der Orientierungswoche	17:45 – 19:15	23-14109
Orientalischer Tanz - Anfänger*innen mit Vorkenntnissen	18:00 – 19:30	23-656175
Entspannung und Klang am Abend	18:45 – 20:15	23-830075
, J J		





Wir bieten:
3D-Druck, Lasercutter,
Mixed Reality und vieles
mehr ...

Die Möglichkeiten der digitale Technologien entdecken!

Probier Dich aus!

am Samstag, 14. Januar 2023

Ohne Anmeldung

Semesterstart (*)

	Onne Anmeiau		
SPRACHEN	Uhrzeit	Dozent*in	
Italienisch	11:00 – 11:45	Sanso-Hahn, Maria Pia	
Spanisch	11:00 – 11:45	Bittig Evadista, Gabriela	
Ungarisch	11:00 – 11:45	Pavai-Morche, Eva	
Japanisch	11:00 - 11:45	Fukushima-Pröber, Yuki	
Norwegisch	12:00 – 12:45	Ullherr-Lang, Monika	
Schwedisch	12:00 - 12:45	Maronde, Eckart	
Türkisch	12:00 – 12:45	Cakmak, Emine	
Russisch	12:00 - 12:45	Ramanchuk, Nadzeya	
Englisch (A1.1)	13:00 – 13:45	Packeiser, Kathrin	
Niederländisch	13:00 - 13:45	Dijkgraaf, Johan	
Griechisch	13:00 – 13:45	Sotirios, Ktistopoulos	
Arabisch	13:00 - 13:45	Hachicho, Saoussan	
Chinesisch	13:00 – 13:45	Pan-Witzel, Hua	
Dänisch	14:00 - 14:45	Landsberg Scherff, Justin	
Polnisch	14:00 – 14:45	Groner, Violetta	
Ukrainisch	14:00 - 14:45	Kliutschko, Alexander	
Thailändisch	14:00 – 14:45	Hellinger, Yuwanda	
Portugiesisch	15:00 - 15:45	Feldmann, Maria José	
Kroatisch	15:00 – 15:45	Kilic, Brigita	
Koreanisch	15:00 - 15:45	Kleffmann, Hee-Ja	
Tamilisch	15:00 – 15:45	Dias, George	
SESUNDHEIT	Uhrzeit	Dozent*in	
Yoga	11:30 – 12:00	Bellgardt, Birgit	
Yoga	14:00 - 14:30	Bellgardt, Birgit	
Atemübungen	12:15 – 12:45	Bellgardt, Birgit	
Atemübungen	14:45 – 15:15	Bellgardt, Birgit	
Entspannungsübungen	13:00 – 13:30	Bellgardt, Birgit	
Entspannungsübungen	15:30 - 16:00	Bellgardt, Birgit	
Cocina espanola - Tapas tradicionales	11:00 – 12:30	Bischoff, Alexandra	
Cocina espanola - Tapas tradicionales	12:45 - 14:15	Bischoff, Alexandra	
Cocina espanola - Tapas tradicionales	14:30 – 16:00	Bischoff, Alexandra	
DIGITALES	Uhrzeit	Dozent*in	
Excel - Tipps & Tricks	11:00 – 11:45	Menger, Will	
Excel - Tipps & Tricks	12:00 - 12:45	Menger, Will	
Smartphone - Sprechstunde für Senior*innen	11:00 – 12:30	Bachner, Thorsten	
Smartphone - Sprechstunde für Senior*innen	13:00 - 14:30	Bachner, Thorsten	
vhs.DigitalLabor: offenes Labor	11:00 – 17:00	Lensing, Karsten	
KREATIVITÄT	Uhrzeit	Dozent*in	
Nähen für Anfänger*innen	11:00 – 15:00	Mönnig, Sarah	
Origami	11:45 – 13:45	Brysch, Stephanie	
MARKT DER MÖGLICHKEITEN	Uhrzeit	Dozent*in	
Bibliothek der Dinge	11:00 – 17:00	-	
Kleidertauschbörse	11:00 – 15:00	Künzel, Simone	
Permakultur e.V. stellt sich vor	11:00 – 14:00	Sturm, Katrin	
Ernährungsrat Do e.V. stellt sich vor	11:00 – 14:00	Lüling, Jörg	
Führung durch die ehem. Dresdner Bank	12:00 – 13:00	Scheidemann M.A., Frank	
Bewerbungen - Erfolgreich in den Arbeitsmarkt starten	13:00 - 14:00	Huget, Nicole	
Internationale Lieder zum Mitsingen	14:30 – 15:30	Weitz, Walter	

16:00 - 17:00

Rott, Christofer

Poetry Slam im Rahmen der Semestereröffnung