

Jun  
22

vhs.Dortmund

# vieleseiter

Das Magazin der Volkshochschule Dortmund

## Sommerzeit ist Bildungszeit

**Topthema Sommer VHS:** Erlebnistouren per Rad ++ Digitale Genuss-Reisen ++ Hummel-Rettung ++ Kreative Outdoor-Kurse

**Entdecker\*innenlaune** Kryptographie: Geheime Botschaften und Verschlüsselungstechnologien ++ **Weltenbummel** Kultur des Morgenlandes ++ **Netzheld** Biggernok's BBQ: Der Grill-YouTuber aus dem Ruhrgebiet ++ **Engagement** Deutsch- und Ukrainischkurse

Stadt Dortmund  
Kulturbetriebe



# IMMER UNTER STROM!

**Mein Dortmund,  
mein Sender,  
mein gutes Gefühl.**



Lennart Beissner,  
Moderator

91.2  
**radio**  
MEIN DORTMUND

Egal wo, egal wann –  
Radio 91.2 ist immer dabei.

*Liebe Leserinnen, liebe Leser*

mit unserem neuen vielseiter starten wir unser Sommerprogramm 2022 und wollen Sie ermutigen und anregen, mal etwas Neues zu wagen. So manche\*r kann in der Krise auch Chancen erkennen und nutzt die Gelegenheit, Gewohntes zu hinterfragen und sich Gedanken über neue Wege zu machen. Wir wollen Sie mit unseren Angeboten dabei unterstützen, neue Optionen und Interessen, die sich in der Pandemie entwickelt haben, zu ergreifen und mehr Mut zur Veränderung zu haben.

Daher laden wir Sie herzlich ein, sich von der ganzen Vielfalt unseres Angebots inspirieren zu lassen. Die in diesem Heft ausgewählten Kurse und Veranstaltungen geben Ihnen eine Vorstellung, wie breit gefächert unser Themenspektrum ist. Das komplette Angebot finden Sie täglich aktualisiert auf unserer neu gestalteten Website vhs.dortmund.de – Reinschauen lohnt sich! Wir planen fortlaufend neue Kurse und Veranstaltungen, greifen aktuelle Themen zeitnah auf und können so auf Ihre Bildungswünsche passgenau eingehen.

Natürlich beschäftigen uns weiterhin die Folgen des schrecklichen Krieges in der Ukraine. Für über 400 Menschen, die in Dortmund Zuflucht gefunden haben, haben wir mit Unterstützung zahlreicher städtischer Akteur\*innen und ehrenamtlich engagierter Bürger\*innen Sprachkurse durchgeführt. Betonen möchte ich allerdings, dass diese Kurse für alle geflüchteten Menschen offenstehen, unabhängig davon, aus welchem Land sie kommen.

Die Corona-Pandemie hat das Leben von Kindern und Jugendlichen stark eingeschränkt. Durch die Schulschließungen sind große Bildungslücken und weitere Benachteiligungen entstanden. Um Schüler\*innen beim Aufholen von Lernrückständen zu unterstützen, setzen wir gemeinsam mit dem Sozialamt, dem Schulverwaltungsamt und zahlreichen Schulen das landesweite Aktionsprogramm „Aufholen nach Corona“ um.

Bevor sie mit dem Lesen des vielseiters starten, möchte ich Sie bitten, sich an unserer Leser\*innenbefragung zu beteiligen. Auf Seite 17 finden Sie einen entsprechenden QR-Code, der sie direkt zum Fragebogen führt. Ich bin gespannt auf Ihre Meinung, Kritik und Verbesserungsvorschläge.

Ihr Stephan Straub  
Direktor der Volkshochschule Dortmund

*„Das komplette  
Angebot finden Sie täglich  
aktualisiert auf unserer  
neu gestalteten Website  
vhs.dortmund.de –  
Reinschauen lohnt sich! „*

Stephan Straub



© Jochen Köller

vhs.dortmund.de

PROGRAMM · VIELFÄLT ERLEBEN · ÜBER UNS · SERVICE · KONTAKT · Kurseuche · Suchen

VIELFÄLT ERLEBEN

KURSE

91.2

vhs.dortmund.de

**Online-Anmeldung zu Ihren Kursen  
So bequem geht's!**

Gehen Sie auf unsere Website vhs.dortmund.de

Ihre Kurse finden Sie über das Menü  
oder über das Eingabefeld „Suche“.

Klicken Sie in der Kursinformation auf  
„In den Warenkorb“. Der Kurs befindet  
sich anschließend in Ihrem Warenkorb.

Durch einen Klick auf das obere Einkaufskorb-  
symbol gelangen Sie zum Warenkorb.

Klicken Sie auf „Zur Kasse“ und führen Sie  
die weiteren, angegebenen Schritte aus.

# Inhalt



10

**Sommerzeit ist Bildungszeit**

Vorstellung des neuen Sommerprogramms der VHS Dortmund.

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**  
Volkshochschule Dortmund  
Kampstr. 47, 44137 Dortmund  
Stephan Straub (verantw.)  
T: (0231) 50-24727  
F: (0231) 50-22431

**Redaktion:**  
Zilla Medienagentur GmbH,  
Dortmund  
Jürgen Wallinda-Zilla (Leitung)  
Kathrin Eckhardt, Daniela Jagust,  
Jonas Lindemann

**Grafik und Layout:**  
Jochen Kölle

**Druck:**  
Lensing Zeitungsdruck GmbH & Co. KG,  
Dortmund



14

**Kreative Outdoor-Kurse**

In der Natur der Kreativität und den Gedanken freien Lauf zu lassen mit der VHS.



20

**Biggernok's BBQ**

Der Grill-YouTuber aus dem Ruhrgebiet.

03 Vorwort

**05 BEGEGNUNGEN**

Tag des offenen Denkmals:

**06 ENGAGEMENT**

Viel Mitgefühl und emotionale Unterstützung  
Kostenfreie Deutsch- und Ukrainischkurse

**08 NACHHALTIGKEIT**

Forum „Stadt der Zukunft“  
Auftaktveranstaltung begeistert

**10 TOPTHEMA: SOMMER VHS**

Sommerzeit ist Bildungszeit

**14 ENTDECKER\*INNENLAUNE**

Kreative Outdoor-Kurse

**Kryptographie:**  
Geheime Botschaften und Verschlüsselungstechnologien

**17 IN EIGENER SACHE**

Online-Umfrage  
VHS-Wunschbox

**18 WELTENBUMMEL**

Kultur des Morgenlandes

**20 NETZHELD**

**Biggnok's BBQ:**  
Der Grill-YouTuber aus dem Ruhrgebiet

**22 LEBENSLUST**

Elegante Bewegungen und Improvisation  
Kunst und Museen modern erleben  
Zeit für mich – Zeit für Entspannung

**26 PORTRÄT**

**Nichtstun ist gesund**  
Dozentin Ina Spogahn im Interview



20

**Biggernok's BBQ**

Der Grill-YouTuber aus dem Ruhrgebiet.

# Tag des offenen Denkmals: Erzähl-Café im Haus Rodenberg

VHS begibt sich auf Spurensuche nach Dortmunds steinerner Kultur

**KONTAKT**

**Anette Göke**  
Weiterbildungsmanagerin  
für Kreativbereiche  
T: (0231) 50-27113  
M: agoeke@stadtdo.de

**Frank Scheidemann M.A.**  
Weiterbildungsmanagement  
für Philosophie  
T: 0231-50-25616  
M: fscheidemann@stadtdo.de

**KURSANGEBOT AM TAG DES OFFENEN DENKMAL**

10.09.2022, VHS-Standort  
ehemalige Dresdner Bank,  
Kampstraße 47, 44137 Dortmund

22-60000 ► Führung, 13:00 Uhr  
22-60001 ► Führung, 14:00 Uhr

22-60002 ► Vortrag „70er Jahre-Architektur“, 15:00 Uhr

11.09.2022, VHS-Standort  
Wasserschloss Haus Rodenberg,  
Rodenbergstr. 36, 44287 Dortmund

22-60004 ►  
Ausstellungseröffnung, 11:00 Uhr

22-60006 ► Erzählcafé, 12:00 Uhr  
22-60008 ► Kostümspaß mit Erinnerungsfoto, 14:30 Uhr

22-60010 ► Führung, 15:00 Uhr  
22-60012 ► Führung, 17:00 Uhr

**N**icht zum ersten Mal öffnet das Haus Rodenberg am Denkmaltag seine Pforten. Neben spannenden historischen Führungen rund um das Schloss findet ein Erzähl-Café unter anderem mit den letzten Bewohnern des Herrenhauses, Ursula und Friedhelm Brandt (83 u. 87 Jahre alt), statt. Sie lebten von 1967 bis 1989 auf dem Anwesen. „Wir wollten unbedingt eine Wohnung mit Garten, damit unsere zwei kleinen Kinder spielen konnten. Doch in den 1960er Jahren war so etwas schwer zu finden. Dann sahen wir die Zeitungs-Annonce für die Verpachtung des Herrenhauses und wir schauten es uns einfach an“, erzählt Friedhelm Brandt. Größere Umbauarbeiten durften die

beiden nicht durchführen, aber der ehemalige Tischlermeister wusste sich anderweitig zu helfen. „Wir haben viel improvisiert. Zum Beispiel waren die alten Fenster undicht. Da passte fast die Sonntagszeitung durch. Also haben wir dann einfach Doppelverglasungsfenster vorgesetzt, ohne die alten zu entfernen“, so Brandt. Langweilig wurde dem Ehepaar nie, denn zu tun gab es immer etwas. „Da braucht man auch kein anderes Hobby mehr“, fügt Brandt schmunzelnd hinzu.



**Mitmach-aktion**

## Haus Rodenberg: Fotografien, Texte, Gemälde gesucht

Zum Denkmaltag ist eine Ausstellung über das Haus Rodenberg geplant. Hierfür bitten wir um Ihre Unterstützung: Wir suchen Fotografien, Texte, Gemälde oder andere Gegenstände zum Wasserschloss. Helfen Sie uns, mit Ihren Schätzen eine besondere Ausstellung zu einem wunderschönen Denkmal in unserer Stadt zusammenzustellen!

Ansprechpartnerin bei der VHS: Anette Göke / T: 0231-50 27113 / M: agoeke@stadtdo.de

► Alle überlassenen Objekte werden im Anschluss an ihre Besitzer\*innen zurückgegeben.



# Viel Mitgefühl und emotionale Unterstützung

Die VHS bietet kostenfreie Deutsch- und Ukrainischkurse

Menschen mit Kindern auf dem Arm, mit Tüten, Taschen und Rucksäcken beladen, die versuchen, sich in Sicherheit zu bringen. Diese Bilder sind nicht schwarzweiß aus einer lang zurückliegenden Zeit, sondern diese Bilder sehen wir gerade jeden Tag. Der Angriff Russlands auf die Ukraine beendete die längste Friedenszeit in Europa und löste die größte Flüchtlingswelle seit dem Zweiten Weltkrieg aus. Millionen Menschen sind bereits aus der Ukraine geflohen. Bis Anfang Mai wurden allein in Deutschland bereits mehr als 600.000 Geflüchtete erfasst, vor allem Frauen und Kinder.

„Wir waren alle fassungslos, als wir die ersten Berichte über den Krieg in der Ukraine sahen. Dass 77 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs kriegerische Handlungen auf unserem Kontinent wieder als Mittel politischer Zwecke eingesetzt werden, haben wir nicht für möglich gehalten“, erklärt VHS-Weiterbildungsmanagerin Ulrike Rüthing-Vollmer. „Die VHS wollte den Menschen schnell und unbürokratisch helfen. Also bieten wir kostenlose Deutsch- und Ukrainischkurse an.“

Magdalena Bedzinska besucht einen dieser Ukrainischkurse. Die Angestellte im öffentlichen Dienst bei der Stadt Hagen, engagiert sich ehrenamtlich bei der Caritas. Sie betreut und berät die Flüchtlinge in einer der Anlaufstellen. Zusätzlich unterrichtet sie sie in der deutschen Sprache. „Ich bin vereidigte Dolmetscherin für Polnisch. Da die Sprachen leicht

verwandt sind, konnte ich mich bereits ein wenig mit den Leuten verständigen. Durch den Ukrainischkurs wird das natürlich besser. Und schließlich lerne ich auch von meinen eigenen Schüler\*innen.“ Das kostenlose Angebot der VHS findet sie großartig: „Es ist nicht nur eine enorme Hilfestellung für uns, sondern wir sehen es auch als kleines Dankeschön für unser Engagement. Vor allem meine deutschen Kolleg\*innen freuen sich darüber, erste Grundkenntnisse zu beherrschen, um mit den Leuten zu sprechen und ihnen damit das Gefühl zu geben, ihr seid bei uns willkommen.“

Unterrichtet werden die Ukrainisch-Schüler\*innen von Alexander Kliutschko. Er und seine Frau Olga kamen Ende der 1990er Jahre nach Deutschland und arbeiten bereits seit vielen Jahren als Sprachdozenten unter anderem an der VHS. Sie kommen aus Charkiw,

Alexander Kliutschko und seine Frau Olga arbeiten bereits seit vielen Jahren als Sprachdozent\*innen unter anderem an der VHS Dortmund.



eine der am härtesten umkämpften Städte im Osten der Ukraine und blicken mit viel Sorge, Wut und Hilflosigkeit in die Heimat. „Wir versuchen, so viel zu helfen, wie es nur geht. Wir haben die Evakuierung unserer Väter und einiger Bekannte aus Charkiw über Lwiw, Warschau und Berlin nach Dortmund organisiert. Wir haben sie hier untergebracht und versuchen sie so gut wie möglich zu betreuen und zu integrieren. Ich biete nun Ukrainischkurse für Deutsche an, die sehr stark besucht sind. Meine Frau betreut in ihrer Gesamtschule geflüchtete ukrainische Kinder und unsere Tochter gibt geflüchteten ukrainischen Müttern Deutschunterricht.“ Viele Familienmitglieder, Freunde und Bekannte sind allerdings noch in der Ukraine – darunter auch Alexander Kliutschkos Mutter. „Sie ist in Charkiw geblieben. Die Stadt steht ständig unter Beschuss. Wenn wir telefonieren, können wir die Explosionen im Hintergrund hören.“

Unter die große Sorge mischt sich aber auch viel Dankbarkeit. „Viele Freunde, Bekannte, Kolleginnen und Kollegen zeigen große Hilfsbereitschaft. Es werden Wohnungen gefunden, unsere Bekannten werden in ihren Unterkünften untergebracht, es gibt viele Sach- und Geldspenden. Wir spüren viel Mitgefühl und emotionale Unterstützung“, betont Alexander Kliutschko. Das trifft auch auf die Teilnehmer\*innen in den Kursen zu, die sowohl Mitleid als auch viel Interesse an den Hintergrundinformationen zeigen. „Viele interessieren sich für unsere persönliche Geschichte und möchten mehr über unsere eigene Situation erfahren.“

So ist es für ihn wichtig, dass die Deutschen auch weiterhin sensibilisiert bleiben, sich lokal engagieren, politisch Mut und Zivilcourage zeigen und Verständnis ausdrücken.

## KONTAKT

**Ulrike Rüthing-Vollmer**  
Weiterbildungsmanagerin für Französisch, Italienisch und Spanisch  
T: 0231/ 50 24729  
E: uruething-vollmer@stadttdo.de

**Sylwia Lindhorst**  
Weiterbildungsmanagerin für außereuropäische und osteuropäische Sprachen, Deutsche Gebärdensprache  
T: 0231/ 50 25368  
M: slindhorst@stadttdo.de

## KURSANGEBOT

22-41605D ► Ukrainisch - Niveaustufe A1.1



„Wir haben in der Ukraine alles verloren, ich habe keine Ahnung, ob mein Haus noch steht. Durch den Kurs habe ich neue Freunde gefunden und kann auf andere Gedanken kommen.“

Tetyana S.

„Ich möchte unabhängig und nicht auf Hilfe angewiesen sein. Mein Ziel ist es, so schnell wie möglich wieder arbeiten zu gehen. Deshalb ist der Deutschkurs für mich sehr wichtig.“

Natalia P.

„Es ist schön, täglich etwas mehr Deutsch verstehen zu können. Ich möchte so schnell wie möglich wieder als Grafikerin arbeiten und dafür muss ich mich verständigen können.“

Olena N.

# VHS-Forum „Stadt der Zukunft“: Auftaktveranstaltung begeistert

Rund 70 Teilnehmende diskutierten rege über die Zukunftsthemen der Stadt

**M**it dem Forum „Stadt der Zukunft“ bietet die Volkshochschule Dortmund (VHS) den Bürger\*innen Dortmunds eine Plattform, auf der ein gesellschaftlicher Austausch über das zukünftige Zusammenleben der Menschen stattfinden soll. Mit dabei sind verschiedene Akteur\*innen aus Wissenschaft, Kunst, Kultur, Politik, Gesellschaft, aber auch Gruppierungen vor Ort. Zum Auftakt am 12. März diskutierten die rund 70 Teilnehmenden rege über die Zukunftsthemen der Stadt. Im Raum standen

Fragen wie „Die Stadt der Zukunft! Wie soll sie aussehen? Wie wollen wir darin leben, arbeiten und wohnen?“ Journalistin Ina Daniel führte pointiert durch das Event mit verschiedenen Akteur\*innen der Dortmunder Stadtkulturgesellschaft.

„Weltweit wachsen die Großstädte. Der Platz wird knapper, Preise explodieren und die Luft wird schlechter. Auch die Folgen des Klimawandels sind immer stärker zu spüren. Vor allem an heißen Sommertagen heizen sich die Städte immer mehr auf. Dennoch bleibt der Trend zur Urbanität erhalten“, erklärt VHS-Weiterbildungsmanager Frank Scheidemann.

„Viele Städte haben mit denselben Herausforderungen zu kämpfen. Manche – wie Copenhagen oder Vancouver – zeigen bereits viele Möglichkeiten auf. Dennoch muss jede Stadtentwicklung ihre eigene lokale Lösung erarbeiten. Dies ist aber nur möglich mithilfe des Engagements ihrer Bürger\*innen. Deshalb sind

wir sehr erfreut, dass unsere erste Veranstaltung so viele Dortmunder\*innen begeistern konnte.“

Zu Beginn formulierte Autor und Aktivist Tobi Rosswoog seine Gedanken zum Thema Leben ohne Geld und stellte seine Utopien über eine ganz andere Art des Arbeitens dar. Die Mitglieder von Extinction Rebellion XR versuchten zu retten, was noch zu retten ist. Ganz konkret: Direkt vor der Veranstaltung retteten die Aktivist\*innen Lebensmittel aus Mülltonnen und versorgten damit bedürftige Menschen.

Winfried Liebig vom Steigerturm e.V. steht für aktives Handeln im Stadtteil Berghofen und warb für Nachbarschaftsengagement. Auch Şaziye Altundal-Kösel vom Haus der Vielfalt – VMDO e.V. setzt sich für ein umfassendes Miteinander für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund ein. Ideen für ein gemeinsames Projekt in Berghofen wurden in einem Workshop ausgetauscht.

Im Anschluss stellten Moritz Niermann und Tilman Hüppauf ihr Projekt SuPrAStadt vor, welches aus einer Kooperation der FH Dortmund und dem Projekt „nordwärts“ hervorgegangen ist. Darin geht es um das Bemühen, Rohstoffverbrauch zu reduzieren und Energie einzusparen.

Alle Anwesenden hatten in fünf verschiedenen Workshops die Möglichkeit, eigene Ideen und Anregungen zu Entwicklungen in der Stadt einzubringen.

Der Poetry Slammer Christofer Rott sorgte mit seinen provokativen, ernsten und zugleich unterhaltsamen Gedanken zu Zukunftsutopien für einen positiven Ausklang dieser gelungenen Auftaktveranstaltung.

Die nächste Veranstaltung mit dem Thema „Stadt der Zukunft – Leben im Quartier“, findet am 27.08.2022 ab 14 Uhr im Schulte-Witten-Haus in Dorstfeld statt. Dabei soll es um ein ressourcenschonendes und energieeinparendes Miteinander im Alltag gehen. Ein Markt der Möglichkeiten mit Kleiderauschbörse, upcycling, Repair Café und vieles mehr bietet Anregungen zum aktiven Mitmachen und Ausprobieren.



© Marcus Zablotsky



## KONTAKT

**Britta Bollermann**  
Abteilungsleiterin Offenes Angebot, und Weiterbildungsmanagerin für Politik und Ökologie  
T: 0231 - 50-22438  
M: [bollermann@stadttdo.de](mailto:bollermann@stadttdo.de)

**Frank Scheidemann M.A.**  
Weiterbildungsmanager für Kunst, Geschichte, Kunstgeschichte, Philosophie und Studienreisen  
T: 0231 - 50-25616  
M: [fscheidemann@stadttdo.de](mailto:fscheidemann@stadttdo.de)

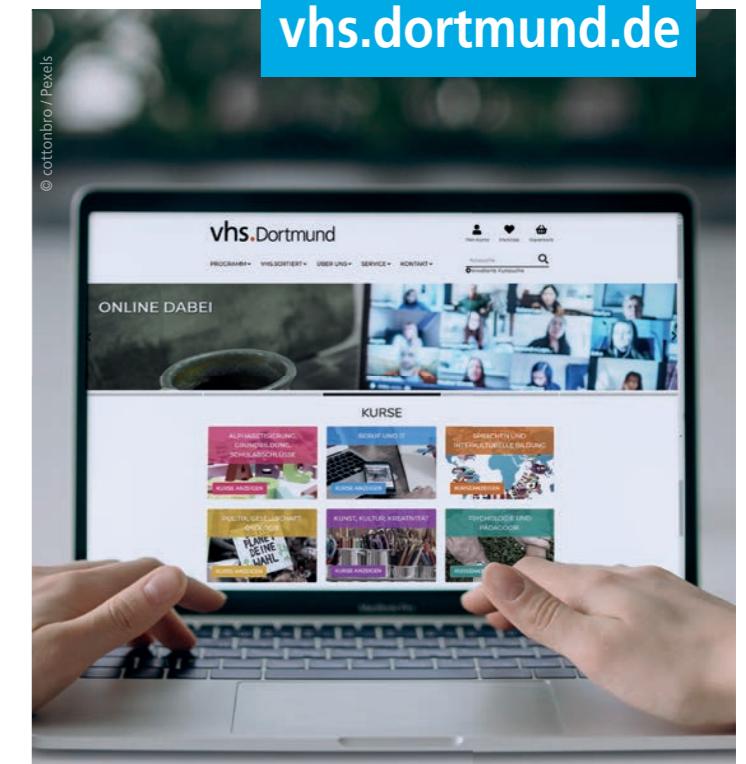
## KURSANGEBOT

22-50003

► Stadt der Zukunft - Leben im Quartier

Wir stellen vor – unsere **neue** Website!

[vhs.dortmund.de](http://vhs.dortmund.de)



Informativer, moderner und natürlich responsive –



unsere neu strukturierte Website, die alle Anforderungen an mobile Endgeräte erfüllt, ist Informations- und gleichzeitig Anmeldeplattform für alle Bildungshungrigen. Dabei legen wir großen Wert darauf, unsere Kunden mit Übersichtlichkeit, einfacher Navigation und vor allem hervorragender Usability zu überzeugen.

Und natürlich wollen wir, dass Sie sich auf unserer Seite wohl fühlen. Bei allen Veränderungen war uns eines besonders wichtig: Dass wir Sie weiterhin mit unseren interessanten Themen und Kursen abholen, neugierig machen und dabei immer authentisch bleiben, wie wir es eben sind. Wir sind der Meinung: Das haben wir auch geschafft – und Sie?

# Sommerzeit ist Bildungszeit

Das neue Sommerprogramm der VHS hat Einiges zu bieten – von Intensivsprachkursen über Foto-Workshops bis hin zu spannenden Exkursionen.

Wie sagt man „Los geht's!“ auf Chinesisch? Wie hält man Herz und Kreislauf aktiv? Wo kann man im Sommer mit dem Fahrrad das Ruhrgebiet entdecken? Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen hält das neue Sommerprogramm der VHS Dortmund bereit. Über 150 Veranstaltungen aus verschiedenen Themenfeldern in Präsenz oder online garantieren, ohne Langeweile durch den Sommer zu kommen. Von Sprachenlernen, Tanzen, Kochen, Entspannen, Fitness, Fotografie bis hin zu Exkursionen und Vorträgen – das vielfältige Angebot hält für jede\*n etwas bereit. Dabei hat das Sommerprogramm der VHS bereits Tradition. „Die Nachfrage in den vergangenen Jahren hat uns in diesem Angebot bestätigt“, weiß Britta Bollermann, VHS-Abteilungsleiterin im offenen Angebot. „Die Zahl der Kursteilnehmenden ist begrenzt, viele haben sich bereits angemeldet. Schnell sein lohnt sich also, bevor unsere Sommer-Kurse ausgebucht sind.“

Mit über 40 Veranstaltungen und insgesamt 950 Unterrichtsstunden bilden die Sprachkurse einen großen Teil des Sommer-Angebotes. Für Interessierte, die im Urlaub nicht „sprachlos“ sein und kurz vor der Reise ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten, empfiehlt sich dabei die Teilnahme an einem der Intensivkurse, die ab dem 20. Juni 2022 starten. Wer also wissen möchte, was „Los geht's“ in den angebotenen Zielsprachen heißt – hier ein kleiner Appetizer: Let's go!, Allez!, Andiamo!, Vamos!, Nu gaan we van start!, Klar, ferdig, gâ!, Hadi Bakalim!, Vamos lá!, Zaczynamy!, Nachinaem... ▶

„Die Zahl der Kursteilnehmenden ist begrenzt, viele haben sich bereits angemeldet. Schnell sein lohnt sich also, bevor unsere Sommer-Kurse ausgebucht sind.“

Britta Bollermann



© Eugenia Tamanenko / iStock



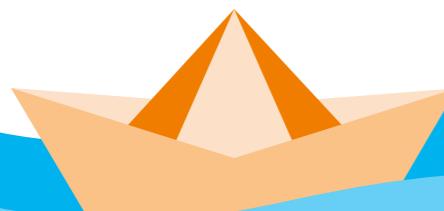
## Von Südalitalien über Kuba nach Indien

Diejenigen, die die Ferien lieber zuhause verbringen, müssen aber noch lange nicht auf das Urlaubsfeeling verzichten: So entführt der Kurs „Musik und Tänze Südalitals“ die Teilnehmer\*innen in den „Mezzogiorno“ und lässt sie die volkstümliche Musik und Tänze Südalitals, die so genannten „Balli sui tamburi“, entdecken. Darüber hinaus lernen interessierte die Ursprünge, die Musikinstrumente und die Geschichte kennen, die mit der mediterranen Welt, dem Heiligen und dem Profanen verbunden sind.

Wer sich mehr für außereuropäische Urlaubsziele interessiert, dem sei der Vortrag „Eine Reise über die einstige Zuckerinsel der Karibik“ empfohlen. Hinter diesem Titel verbirgt sich eine spannende Reise nach Kuba. Die größte Insel der Karibik hat nämlich viel mehr

zu bieten als weiße Strände, guten Rum und edle Zigarren: Über 5.700 Kilometer Küstenlinie umrahmen Bergketten von fast 2.000 Metern Höhe. Auch an kolonialer Architektur übertrifft die einstige Zuckerinsel so manches Land Lateinamerikas. Denn viele kubanische Städte reihen sich ein in die Liste der UNESCO-Weltkulturerbestätten – darunter Trinidad, Cienfuegos, Camagüey und Santiago. Gar nicht zu reden von La Habana, der großen alten Diva unter den charmanten Metropolen der Welt. Sie hat Piraten und Guerilleros in ihren Bann gezogen, Diktatoren und Mafiosi, aber auch weltbekannte Dichter wie Ernest Hemingway, auf dessen Spuren man noch heute mit Vergnügen wandelt. Zurück in Dortmund diskutieren die Vortragsteilnehmenden abschließend über die Zukunft von Kuba. Oder wie wäre es mit einer digitalen Genuss-

Reise nach Indien? Seit Jahrhunderten wissen die Menschen um die gesundheitsfördernde Wirkung von Gewürzen. Das zum Beispiel Kurkuma entzündungshemmend wirkt, lässt sich mittlerweile wissenschaftlich nachweisen. Wer darüber mehr erfahren möchte, kann das im Rahmen eines Online-Kurses. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden per Mail Rezepte für eine ausgewogene indische Mahlzeit und eine Liste der benötigten Gewürze, die eingekauft werden sollten. Am ersten Abend erfahren sie Wissenswertes zu den Gewürzen und erhalten Tipps für die Zubereitung der Gerichte. In der Woche bis zur zweiten Veranstaltung haben die Hobby-Köch\*innen dann Zeit, die Gerichte in der eigenen Küche auszuprobieren. Abschließend werden die dabei gemachten Erfahrungen digital ausgetauscht und weitere Rezepte besprochen.



## Erlebnistour per Rad

Aber warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Wer gerne Fahrrad fährt, fotografiert und die Natur liebt, wird sich über dieses Angebot freuen! Die Teilnehmenden des VHS-Kurses starten zu einer ca. 45 Kilometer langen, geführten Fahrrad-Tour an der Bochumer Jahrhunderthalle. Unterwegs werden sie an ihrer eigenen Kamera geschult, unabhängig von Marke und Modell. Geeignet sind Modelle wie Bridge, Spiegelreflex, Systemkameras oder auch leistungsfähige Kompaktkameras. An verschiedenen Fotopunkten der Tour werden von dem Fotografen Gunter Nocke, am Beispiel von Architektur, Natur und Landschaftsfotografie, Grundlagen er-

folgreicher Fotografie vermittelt. Die Strecke verläuft über die Erzbahntrasse, vorbei an der Himmelstreppe und der Zeche Zollverein zum Rhein-Herne-Kanal. Der Nordsternpark und das Schloss Grimberg liegen ebenfalls auf dem Weg.

## Buntes Kursprogramm für Kinder und Jugendliche

„Doch das Sommerprogramm hat nicht nur für große Leute etwas im Angebot – auch für kleine Leute bieten wir spannende Kurse an: Von Sprachkursen extra für Kinder und Jugendliche über Bastel-Aktionen bis hin zu Hummel-Rettungseinsätzen“, so Britta Bollermann.



## Traumfänger basteln und erste Hilfe für Hummeln

Eine besondere Aktion wartet zum Beispiel auf dem Schulhof in Hombruch auf Kinder, die gerne einmal ihren eigenen Traumfänger basteln möchten. Denn bald ist der längste Tag des Jahres, an dem es Träume besonders schwer haben werden. Darum gehen die teilnehmenden Kinder auf eine Entdeckungstour in den Wald, um passenden Material für den Traumfänger zu sammeln. Dieser wird dann im Anschluss aus den gefundenen Schätzen gebastelt. Zum Spielen bleibt natürlich auch noch Zeit.

Wie man Hummeln retten kann, erfahren Kinder darüber hinaus bei einer Exkursion durch den Rombergpark. Denn im Sommer sterben

viele dieser faszinierenden Insekten. Warum das so ist und wie man den so wichtigen Tieren helfen kann, lernen die kleinen und großen Teilnehmer\*innen während dieses Spaziergangs. Dabei werden die lieben Brummer in der Natur beobachtet und natürlich auch viele weitere spannende Fragen beantwortet, zum Beispiel wie Hummeln überhaupt fliegen können und warum sie dazu sogar bei ziemlich kalten Temperaturen in der Lage sind.

## Im Ferienkurs Chinesisch lernen

In den Ferien bietet die VHS außerdem einen Chinesisch-Kurs für Jugendliche ab zwölf Jahren an. In diesem Kurs entdecken die jungen Teilnehmer\*innen gemeinsam mit Hua, ihrer Lehrerin aus China, die spannende chinesische Sprache. Die Jugendlichen lernen sich zu be-

grüßen, ihre Familie und Freunde vorzustellen, ganz anders mit den Fingern zu zählen, ihre Lieblings-Tiernamen auszusprechen und vieles mehr. Natürlich dürfen die Mädchen und Jungen auch ihren Namen in schönen chinesischen Schriftzeichen malen und mit nach Hause nehmen. Durch Lieder, Spiel und Spaß erfahren sie zudem viel über das riesengroße Land China.

Das gesamte Programm der Sommer-vhs finden Sie auf:  
[vhs.dortmund.de](http://vhs.dortmund.de)



### KONTAKT

**Britta Bollermann**  
Abteilungsleiterin  
Offenes Angebot  
T: (0231) 50-22438  
M: [bbollermann@stadtdo.de](mailto:bbollermann@stadtdo.de)

### KURSANGEBOT

- 22-37527D ► Musik und Tänze Südalitals
- 22-38498 ► Eine Reise über die einstige Zuckerinsel der Karibik
- 22-87286W ► Die indische Küche und ihre Gewürze - ein Online-Kurs
- 22-55308 ► Fotokurs - Erlebnistour per Rad
- 22-55206 ► Dein eigener Traumfänger
- 22-55008 ► SOS - Erste Hilfe für Hummeln
- 22-42218D ► Chinesisch entdecken - Ferienkurs für Jugendliche ab 12

# Kreative Outdoor-Kurse

In der Natur der Kreativität und den Gedanken freien Lauf zu lassen, ist besonders in den Sommermonaten eine schöne Alternative zum klassischen Kursraum.

„Draußen in der Natur entfaltet sich die Kreativität ganz anders als in geschlossenen Räumen. Die Schönheit von blühenden Bäumen und Sträuchern mit ihren vielfältigen Farbnuancen, zwitschernde Vögel und summende Bienen regen die Fantasie an und beflügeln die Gedanken. Deshalb finden im Sommer viele unserer Kreativkurse in Parks, Gärten und Außenbereichen von Ateliers statt“, berichtet Anette Göke, Weiterbildungsmanagerin für die Kreativbereiche bei der VHS Dortmund.

So wie die sommerliche Druck- und Malwerkstatt im Atelier der Künstlerin Annette Endricht. In diesem Kurs werden

die Strukturen interessant geformter sommerlicher Pflanzen genutzt, um sie auf Plexiglas zu drucken und damit ein Stückchen Natur einzufangen. Immer wieder unterschiedlich arrangiert, entstehen auf diese Weise fantastische Bilder. Im Nachgang ist eine Bearbeitung mit Stiften, Tusche oder anderen Medien möglich. Der Experimentierfreude der kreativen Teilnehmenden sind also keine Grenzen gesetzt. In den Pausen können der gemütliche Innenhof und Garten genutzt werden, um die Atmosphäre zu genießen und mit den anderen Kursteilnehmer\*innen einfach über Kunst zu plaudern.



In der Natur zeichnen schafft neue Eindrücke und regt die Phantasie an.

Tiere bewusst wahrnehmen, beobachten und individuell malen und zeichnen im Kurs „Zeichnen im Zoo“

© Serg Valusca / iStock

„Draußen in der Natur entfaltet sich die Kreativität ganz anders als in geschlossenen Räumen.“

Anette Göke

© Yeongkyu / Pixabay

## Malen im Botanischen Garten und im Zoo

Der Rombergpark lockt schon seit jeher wegen seiner botanischen Vielfalt Künstlerinnen und Künstler in seine wunderschönen Gärten. 1822 als englischer Landschaftspark angelegt, bietet er eine ideale Kulisse unter anderem für naturalistische Malerei. Wer dort einmal selbst zum Pinsel greifen und sich in Aquarellmalerei probieren möchte, hat dazu gemeinsam mit der VHS die Gelegenheit: Beim Gang durch den romantischen Park lassen sich die Teilnehmenden für ihre Malerei inspirieren und fertigen lockere Skizzen an. Auf der Wiese, begleitet von tibetischen Klängen, stimmen sich die Malerinnen und Maler auf den Fluss der Aquarellfarben ein. Jede\*r bringt dabei seine bzw. ihre Eindrücke auf das Papier, egal ob real oder abstrakt. Auf Wunsch gibt es Hinweise zur Bildkomposition, Licht, Schatten, Farbmischung und weitere kreative Fragen.

Wer dagegen lieber beim Spazierengehen auch noch Tiere beobachten und zeichnen möchte, kann dies ebenfalls im Rahmen eines VHS-Kurses tun. Dafür besuchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Zoo Dortmund. Etwa 1.600 Tiere in 173 Arten leben dort. Die Parklandschaft mit ihrem alten Baumbestand und die verschiedenen Tierhäuser bieten eine ideale Kulisse, um das eine oder andere heimische oder exotische Zootier als Modell zu nehmen.

## Philosophischer Spaziergang durch den Westfalenpark

Oder wie wäre es, den Tag mit Gedichten zu beginnen – und danach einen kleinen Spaziergang zu machen. Denn schon Schopenhauer riet zu zwei Stunden Bewegung täglich, allerdings ohne dabei zu hetzen. Er liebte lange Spaziergänge in der Natur, um sich inspirieren zu lassen. Im schönen Westfalenpark gehen daher die Teilnehmer\*innen dieser besonderen Exkursion mit griechischen Glücksphilosophen, aber auch mit Denkern wie Marx und Fromm daran, dem guten Leben nachzuspüren. Buddha spricht zum Beispiel vom „mittleren Pfad“, der das Leben gelingen lässt. Interessierte erfahren darüber hinaus an ausgewählten Plätzen mehr über alte und neue „Wanderphilosophen“ wie Schmid und Watzlawick und ihre „zeitlosen“ Vorstellungen vom gelingenden Leben. Mit ihnen wandert Dr. Torsten Reters. Der Soziologe ist unter anderem Verfasser des Sachbuchs „Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst“ und des Lyrik-Bandes „Zeitlos“. ●

## KONTAKT

**Anette Göke**  
Weiterbildungsmanagerin  
für Kreativbereiche  
T: (0231) 50-27113  
M: agoeke@stadtdo.de

**Frank Scheidemann M.A.**  
Weiterbildungsmanagement  
für Philosophie  
T: 0231-50-25616  
M: fscheidemann@stadtdo.de

## KURSANGEBOT

- 22-72801D** ► Sommerliche Druck- und Malwerkstatt
- 22-72100D** ► Aquarellmalerei - entspannt mit Klang im Rombergpark
- 22-71900D** ► Zeichnen im Zoo
- 22-53222** ► Mit Buddha und Schopenhauer durch den Westfalenpark

# Kryptographie: Geheime Botschaften und Verschlüsselungstechnologien

Vom alten Ägypten bis in unsere Zeit versteckten und verschlüsselten Menschen Nachrichten. Ein Online-Vortrag geht der geheimnisumwobenen Geschichte der Kryptographie auf den Grund.



▲ Dozent Malte Pattberg

**E**s ist mitten in der Nacht. Der Symbologe Prof. Robert Langdon wird von der Pariser Polizei aus dem Schlaf gerissen und zum Louvre gebracht. Dort liegt die nackte Leiche des Kurators. Langdon entdeckt sofort, dass im Umfeld des Toten verschlüsselte Botschaften von bahnbrechender Bedeutung hinterlassen wurden. Er begibt sich auf Spurensuche nach den Mörtern, knackt mithilfe seiner Kenntnisse der Zeichentheorie verschiedene Rätsel und entschlüsselt damit eines der ältesten Rätsel der Welt – was ist der heilige Gral. Der Roman „Sakrileg“ von Dan Brown war ein weltweiter Bestseller, wurde verfilmt und faszinierter ein Millionen-Publikum. Diese Faszination beruht auf zwei Eckpfeilern: zum einen den kontroversen Thesen zur Geschichte Jesus Christus', zum anderen der Kryptologie mit verschiedenen Elementen geheimer Informationsverschlüsselungen. In Literatur und Film gibt es viele Beispiele dieses Erfolgsrezepts: „The Imitation Game – Ein streng geheimes Leben“, „Breaking the Code“, „Sneakers – die Lautlosen“ oder auch die Serie „Numb3rs“.

„Kryptographie ist ein epochenübergreifendes Thema, das die Menschheit seit der Antike begleitet und dessen Bedeutung zunehmen wird. Bewusst sehen wir einfache Verschlüsselungen im Alltag gerne als kleine Denksportaufgaben verwendet“, erklärt VHS-Dozent Malte Pattberg, der am 24. Juni einen Online-Vortrag zum Thema hält. „Meist aber finden Verschlüsselungstechniken in unserem Alltag jenseits solchen spielerischen Umgangs statt, oft ohne dass wir es überhaupt mitbekommen – vor allem bei der Nutzung von Internet, Smartphones, Bankautomaten oder auch Wahlmaschinen. Zugleich gibt es kontinuierliche Bemühungen diese Verschlüsselungen zu knacken.“

Pattberg hat Geschichte und Anglistik studiert und unterrichtet seit 2011 an der VHS. Bereits während der Schulzeit experimentierte er mit Geheimschriften. In seinem Vortrag bietet er einen Überblick von der Antike bis zur Gegenwart. Dabei werden einerseits verschiedene Methoden gezeigt, mit denen Menschen Nachrichten versteckt transportierten oder sie so verschlüsselten, dass sie nur schwer zu entschlüsseln waren, wenn sie abgefangen wurden. Auch die Methoden, durch die es „Codeknacken“ immer wieder gelang, selbst kompliziert chiffrierte Nachrichten lesbar zu machen, werden thematisiert. Die bereits in der Antike genutzte Cäsar-Chiffre, versteckte Nachrichten in frühneuzeitlicher Korrespondenz, die Enigma Maschine, die „Code Talker“ im Zweiten Weltkrieg (zumeist Angehörige des Navajo-Stammes – Navajo-Code) und die Cyberkriege der Gegenwart sind nur einige Beispiele für die Inhalte des Vortrages.

## KONTAKT

Frank Scheidemann M.A.  
Weiterbildungsmanager für  
Kunst, Geschichte, Kunstgeschichte,  
Philosophie, Studienreisen  
T: 0231-50-25616  
M: fscheidemann@stadtdo.de

## KURSANGEBOT

22-52052W ► Geheime Nachrichten -  
Die Geschichte der Kryptographie

© 0fjd125gk87 / Pixabay

## Online-Umfrage

# Wie gefällt Ihnen unser VHS-Magazin „vielseiter“?

Wir arbeiten beständig an der Verbesserung unserer Angebote und Publikationen. Um Artikel bestmöglich aufzubereiten und nach Ihren Ansprüchen zu gestalten, benötigen wir Ihre Mithilfe: Sagen Sie uns, was Ihnen an unserem neuen Magazin „vielseiter“ gefällt und welche Inhalte und Informationen Sie sich in dem Magazin wünschen.

Bis zum 30.06.2022 haben Sie nun die Möglichkeit, an der Online-Befragung teilzunehmen.

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit.

Ihr  
VHS Dortmund-Team



Durch Scannen dieses QR-Codes gelangen Sie direkt zur Online-Umfrage



## Die VHS-Wunschbox

### Helfen Sie uns, noch besser zu werden!

Um unser **Veranstaltungs-Angebot** für Sie zu optimieren, freuen wir uns über Ihre thematischen Anregungen für zukünftige Kurse und Veranstaltungen sowie Verbesserungsvorschläge.

Nutzen Sie hierzu doch unser Wunschbox-Postfach:

**vhs-wunschbox@stadtdo.de**

(Ihre Mitteilung können Sie anonym oder auch gerne mit Absender\*innenangaben machen.)





Ob Pyramiden oder Totes Meer – das Morgenland übt bis heute eine ganz besondere Faszination auf die Menschen aus.

# Kultur des Morgenlandes

Landschaft, Küche, Literatur, Tanz und Sprache kennenlernen

**W**as ist der Orient? Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Abend- und Morgenland waren ursprünglich zwei wertfreie, rein geographische Begriffe, die sich auf den Lauf der Sonne bezogen. Im Osten, dem Orient, ging sie am Morgen auf und im Westen, im Okzident, abends wieder unter. Die italienischen Begriffe Levante und Ponente bedeuten dasselbe. Wo der Orient geografisch beginnt und endet, ist unklar und hat sich im Laufe der Zeit verändert. Scharfe Grenzen gibt es nicht.

Die Vorstellung der Menschen vom Orient ist auch heute noch oftmals mit zahlreichen Klischees und Stereotypen verbunden. Man assoziiert ihn mit mythischen Welten aus Tausendeiner Nacht, mit dem Traum von Reichtum, Weisheit und Erotik. Gleichzeitig ist er auch Projektionsfläche europäischer Ängste, Rassismen und Sehnsüchte. Geprägt wird dieses Bild häufig von Filmen, Büchern oder anderen Medien und Berichterstattungen. Doch das Morgenland ist diverser, bunter und reicher als alle Klischees und Vorurteile.

Dieser Vielfalt widmet sich die Volkshochschule Dortmund (VHS) mit verschiedenen Kursen. So kombiniert die Veranstaltung „Kultur des Morgenlandes“ an zwei Dienstagen ab dem 12. Juli 2022 Kulinarik und Literatur des Orients – in dieser Konstellation eine Premiere.

„Charakteristisch für die levantinische Küche

sind vielfältige kleine Gerichte mit außergewöhnlichen Aromen aus Ländern der aufgehenden Sonne (Libanon, Israel, Palästina, Syrien, Türkei und Ägypten). Viel Gemüse, wenig Fleisch, eine Vielfalt an Gewürzen und eine sehr nachhaltige Küche. Israel übernimmt dabei die kulinarische Führung. Eine Speisefolge kennt die Küche nicht. Es geht darum, alles gleichzeitig auf den Tisch zu bringen und zu teilen (Mezze)“, erklärt Karin Rolka-Thomas, die den Kurs gemeinsam mit der ehemaligen Buchhändlerin Heide-Marie Nolte leitet. Beide Frauen haben Israel vor zwei Jahren bereist und das Land lieben gelernt. „Allein der Besuch eines Marktes in Tel Aviv offenbart die kulinarische Vielfalt, der Geruch der vielen orientalischen Gewürze brennt sich für immer ins Gedächtnis ein“, ergänzt Heide-Marie Nolte.

Die Kursteilnehmer\*innen werden von kleinen sehr typischen Mahlzeiten wie Falafel, Shakshuka, Hummus oder Pitabrot die israelisch-palästinensische Küche kennenlernen. Dabei spielen die typischen Gewürze eine große Rolle. „Als ‚Topping‘ werden wir mit einer kleinen Auswahl israelischer Autor\*innen die kulinarische Vielfalt der levantinischen Küche

mit der literarischen Israels verbinden. Die Textauszüge von Amos Oz, David Grossman, Zeruya Shalev und Joshua Sobol korrelieren mit den zubereiteten Speisen. Zusammen ko-chend, zusammen essend und dazu der israelischen Literatur gedenkend, nähern wir uns der Kultur des Morgenlandes an“, so Heide-Marie Nolte.

## Israelische Volkstänze und Libysche Wüste

„Nach dem Essen sollst du ruh’n, oder tausend Schritte tun“ – so lautet ein bekanntes und wahres Sprichwort. Die positiven Effekte körperlicher Bewegung nach einer Mahlzeit sind wissenschaftlich erwiesen. Der Workshop „Israelische Volkstänze: Yad le shalom – Die Hand des Friedens“ regt den Stoffwechsel an und bringt die Kilos zum Schmelzen.

„Israelische Volkstänze sind eine Synthese aus jüdischen und nichtjüdischen Volkstanzelementen. Nach der Gründung des israelischen Staates brachten die Zugewanderten andere

Elemente aus ihren Emigrationsländern mit. So mischten sich slawische und sephardische sowie lokale und jüdische Elemente“, erläutert VHS-Weiterbildungsmanagerin Ulrike Rüthing-Vollmer. Sie sind zudem auch eine gute Möglichkeit, lebendiges Judentum kennenzulernen und lassen sich relativ schnell in kleinen und großen Gruppen erlernen.

Viele geschichtliche und zeitgeschichtliche Aspekte markieren den Beamer-vortrag „Kairo, Nildelta und Libysche Wüste – eine Reise durch Ägypten“. Millionen europäischer Tourist\*innen kennen und lieben als Strandurlauber\*innen und Tauchenthusiast\*innen das Land zwischen Afrika und Asien. Diese Reise durch Unter- und Zentralägypten aber führt in die großen Metropolen Kairo und Alexandria, wo beinahe jeder dritte der über 80 Millionen Bewohner\*innen des Landes und viele Probleme zu Hause sind. „Vom vorislamischen und vom muslimischen Kairo, der größten Stadt Afrikas, geht es in die Welt der Kopten ins Wadi Natroun und in die einst so elegante und multikulturelle Millionenstadt Alexandria, Ägyptens Tor zur Welt. Nildelta und Nilmündung

werden thematisiert, die fruchtbarsten Regionen des Landes, bevor es entlang der Kriegsschauplätze am Mittelmeer in eine der entlegenen Oasen der Libyschen Wüste geht, ins legendäre Siwa“, erläutert Britta Bollermann, Abteilungsleiterin Offenes Angebot bei der VHS. Der Vortrag zeigt damit auch die Kontraste zwischen dem urbanen Moloch und der Einsamkeit der Wüste. Typisch Ägypten eben.

Wer bereits plant, das Land nicht nur auf Bildern, sondern persönlich kennenzulernen, der sollte den weisen Satz Wilhelm von Humboldts berücksichtigen: „Sprache ist der Schlüssel zur Welt.“

In der Arabisch-Intensivwoche erhalten Personen ohne Sprachvorkenntnisse eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen bei der Begrüßung und des Kennenlernens hilfreich sind. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer\*innen, welche kulturellen Hintergründe bzw. Höflichkeitsregeln gelten und wie das Gespräch mit arabischen Geschäftspartner\*innen erfolgversprechend geführt werden kann.

## KONTAKT

**Britta Bollermann**  
Abteilungsleiterin Offenes Angebot,  
und Weiterbildungsmanagerin für  
Politik und Ökologie  
T: 0231 - 50-22438  
M: bbollermann@stadttdo.de

**Ulrike Rüthing-Vollmer**  
Stellvert. Abteilungsleiterin Offenes  
Angebot, Weiterbildungsmanagerin  
für Französisch, Spanisch, Italienisch,  
Osteuropa, Außereuropa  
T: 0231/ 50 24729  
M: uruething-vollmer@stadttdo.de

## KURSANGEBOT

- 22-62667D ► Kultur des Morgenlandes
- 22-42112D ► Arabisch-Intensivwoche ohne Vorkenntnisse
- 22-51010 ► Israelische Volkstänze: Yad le shalom - Die Hand des Friedens
- 22-51301 ► Kairo, Nildelta und Libysche Wüste - eine Reise durch Ägypten



# Biggernok's BBQ: Der Grill-YouTuber aus dem Ruhrgebiet

Für David Nöcker ist das ganze Jahr über Grillsaison. Seine Leidenschaft teilt er auf dem millionenfach geklickten YouTube-Kanal „Biggernok's BBQ“.



Im Mai 2019 lud David Nöcker sein erstes YouTube-Video hoch: eine Anleitung zur Zubereitung von Spareribs auf dem Grill, gefilmt in seinem Garten in Herne. Für Anfänger\*innen, von einem Anfänger. Seine Freunde rieten ihm damals dazu, sich beim Grillen zu filmen und es hochzuladen, da er ohnehin oft grille und das Ganze stets unterhaltsam gestalte. Drei Jahre und über 200 Videos später sieht der 45-Jährige sich nach wie vor mehr als eifriger Tester und weniger als Profi: „Ich bin kein Experte, sondern eher ein Typ, der einfach mal ausprobiert. Natürlich sind inzwischen ein Grundwissen und Sicherheit dazu gekommen, aber nach wie vor bin ich oft erstaunt, wie gut es schmeckt. Vor allem, wenn man bedenkt, dass es der erste Versuch war.“

## „Beim Grillen kann fast alles zubereitet werden“

Erste Versuche gibt es oft bei David Nöcker, schließlich probiert er verschiedenste Gerichte am Grill aus. Von Burgern und selbst gemachter Bratwurst über diverse Fischarten und Pa-

ella bis hin zu sehr ungewöhnlichen Gerichten wie einer Biberratte. Auch Nachspeisen und Suppen bereitet der Ruhrpottler in seinen Videos zu. „Gerade ein Grill mit Deckel agiert nicht anders als ein Backofen und somit kann

wirklich fast alles am beziehungsweise im Grill zubereitet werden“, so Nöcker, der nach wie vor seinem Hauptberuf als Area Manager in einem Logistikunternehmen nachgeht. Die Freizeit wird fast komplett vom YouTube-Kanal und damit verbundener Arbeit eingenommen. Dazu gehören neben der Zeit zum Drehen, Schneiden und Hochladen der Videos auch das Beantworten der Kommentare sowie Termine mit Herstellerpartnern und Grill-Seminare. Zudem gibt es inzwischen einen eigenen Shop mit Klamotten, Gewürzen, Messern und Schneidebrettern: „All das freut uns natürlich sehr, ist aber manchmal auch stressig — zum Glück positiv stressig.“

## Kräftige Unterstützung durch die Familie

Spricht David Nöcker von „uns“, meint er sich und seine Frau Stephi, die seit Beginn des Kanals als Kamerafrau der Videos agiert: „Stephi hat einen riesigen Anteil an ‚Biggernok's BBQ‘. Den Aufwand könnte man ohne den Rückhalt aus der Familie gar nicht bewältigen. Da müssen alle an einem Strang ziehen. Außerdem ist sie eine sehr gute Kamerafrau geworden, die die Videos qualitativ immer besser werden

lässt.“ Das Erfolgsrezept des Kanals mit über 43.000 Abonnent\*innen sieht Nöcker zum einen in der authentischen Machart der Videos, zum anderen könnten die Zuschauer\*innen auf einfache Weise lernen, wie vermeintlich schwierige Gerichte gelingen. Die Corona-Pandemie habe laut Nöcker ebenfalls eine Rolle gespielt: „Man konnte nicht mehr in Restaurants gehen oder in den Urlaub fliegen. Da eine Menge Zeit zu Hause verbracht werden musste, haben sich viele Leute mit dem Thema Grillen beschäftigt.“ Welches Video wie gut ankommt, könne er jedoch nicht im Vorfeld absehen. Wahr hätten Videos, die amerikanisches Barbecue wie Spareribs, Pulled Pork oder Briskets behandeln, eine Tendenz zu besseren Klickzahlen, ansonsten sei es oft eine Wundertüte. „Wenn wir denken, ein Video könnte sehr erfolgreich werden, kommt meistens der Dämpfer und bei Videos, bei denen wir geringe Erwartungen haben, schießen auf einmal die Zahlen durch die Decke“, so Nöcker.

Mit seit einigen Jahren gesellschaftlich immer präsenteren Themen wie Vegetarismus, Tierwohl und Nachhaltigkeit hat sich auch David Nöcker in der jüngeren Vergangenheit zunehmend beschäftigt. Er versucht, darauf zu achten, wo das Fleisch herkommt, wie die Tiere aufgewachsen sind und welche Qualität die Waren haben: „Hier konnte ich durch ‚Biggernok's BBQ‘ immer wieder tolle Bauernhöfe mit spannenden Projekten besuchen. Vegetarisch mögen wir auch, ist aber eher weniger ein Thema für uns selbst. Wir machen halt, was uns schmeckt und wenn kein Fleisch dabei ist, dann verzichten wir auch gerne mal darauf.“

## Mit TV-Team zur Barbecue-Weltmeisterschaft

Für die Zukunft wünscht Nöcker sich, irgendwann von „Biggernok's BBQ“ leben zu können. Die nächsten Projekte stehen bereits vor der Tür: „Wir lassen zurzeit einen Barbecue-Pickup-Truck bauen, mit dem wir ein bisschen das Land bereisen und auch mal an untypischen Orten grillen werden. Das halten wir natürlich auch auf Kamera fest. Außerdem möchten wir mit ‚Biggernok's BBQ‘ eigene Events anbieten. Ein erster Test ist sehr erfolgreich gelaufen.“

Vorher steht noch ein besonderes Highlight an: Im Mai nimmt Nöcker, begleitet von einem Fernsehteam, an der Barbecue-Weltmeisterschaft in Memphis im US-Bundesstaat Tennessee teil.

Leser\*innen, die eine fleischlose Ernährung bevorzugen, werden auf YouTube ebenfalls viele inspirierende Videos finden. Wir empfehlen zum Beispiel den YouTube-Kanal „Hier kocht Alex“.



Für etwas kleinere Ambitionen haben wir hier einige Tipps und Tricks zum Grillen von David Nöcker zusammengestellt — inklusive Mitmachaktion für ein Grillevent an der Volkshochschule Dortmund!

## Was es beim Grillen zu beachten gilt

Für Grill-YouTuber David Nöcker ist klar: Beim Grillen ist alles an Gerichten erlaubt. Egal, ob Vorspeise, Hauptspeise oder Nachspeise. Doch wie sieht es bei der ewigen Frage nach der Art des Grills aus? „Mein Favorit ist der Gasgrill, weil der sofort einsatzbereit und direkt heiß ist. Ich grille aber auch gerne auf Kohle oder auf einem Elektrogrill, das muss jede\*r für sich herausfinden“, sagt Nöcker. Ein aktueller Trend seien die sogenannten Feuerplatten: „Dabei grillt man auf einer Stahlplatte, die meist auf einer Tonne liegt, in der ein Feuer lodert. Das ist sehr geselliges Grillen.“ Im Bereich des Grillzubehörs gebe es „sehr viel Unsinn auf dem Markt“. Hier empfiehlt Nöcker eine Grundausstattung. Ihm reiche zum Beispiel eine Standard-Grillzange für 15 Euro. Außerdem solle man auf gute Grillroste achten. Für das Grillen von Steaks rät Nöcker zu einer Gussplatte oder Gusspfanne. Ebenfalls nützlich für Steaks und andere „Longjobs“ (Fleisch, das lange garen muss), seien ein Einstichthermometer oder ein Grillthermometer zur Temperatur-Dauerüberwachung.

Ein einzelnes Lieblingsgericht hat David Nöcker übrigens nicht, eine bevorzugte Richtung jedoch schon: „Ich stehe sehr auf amerikanisches Barbecue.“

## KONTAKT

Nurten Altunbas-Alpaslan  
Weiterbildungsmanagement  
Kochen und Ernährung  
T: (0231) 50-2 95 84  
M: naltunbas-alpaslan@stadtto.de

## KURSANGEBOT

22-87225D ► Beilagen zum Grillen - Salate, Dips und Co.

## Und jetzt sind Sie an der Reihe! Was ist Ihr liebstes Grillgericht?

Schicken Sie uns Ihr bestes Grillrezept an [naltunbas-alpaslan@stadtto.de](mailto:naltunbas-alpaslan@stadtto.de).

Mit den gesammelten Einsendungen planen wir ein Grillevent an der Volkshochschule Dortmund.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Rezepte!



# Elegante Bewegungen und Improvisation

Mit der VHS neue Formen des Ausdrucks entdecken



**E**s gibt viele Arten sich auszudrücken, seine Gefühle zu zeigen und Stimmungen zu transportieren: Tanzen ist zum Beispiel eine Ausdrucksform, die sich nicht nur positiv auf die körperliche Fitness auswirkt, sondern auch auf die mentale Gesundheit. „Sich rhythmisch zur Musik zu bewegen, wirkt befreiend und lässt die Tanzenden in eine ganz andere Art der Interaktion miteinander treten als zum Beispiel in einem Gespräch. Außerdem kann Tanz den Zugang zu anderen Kulturen erleichtern“, erläutert Nurten Altunbaş-Alpaslan, Weiterbildungsmanagerin bei der VHS Dortmund. Gerade der orientalische Tanz ist fest verbunden mit der Kultur des Morgenlandes und verrät viel über Rituale und Bräuche der arabischen Welt. Er hat seinen Ursprung in

Ägypten und bezeichnet den Solotanz der Frauen. Charakteristisch für den Bauchtanz, wie der orientalische Tanz auch umgangssprachlich genannt wird, sind die weichen, schlängelhaften Bewegungen, die zur Melodie getanzt werden, die Eleganz der Arme und Beine, aber auch härtere, rhythmische Elemente. Es ist ein Tanzstil mit isolierten Bewegungen der einzelnen Körperregionen, dem sogenannten Shimmy. Wer sich einmal im orientalischen Tanz ausprobieren möchte, kann dies im Rahmen eines Workshops tun, den die VHS im August anbietet. Dort werden unter anderem die Eleganz und Geschmeidigkeit der Hände und Arme, verschiedener Shimmy-Varianten und passende Kombinationen vermittelt und am Ende zu einer kleinen Choreografie geführt.

## KONTAKT

Nurten Altunbaş-Alpaslan  
Weiterbildungsmanagerin  
T: (0231) 50-295 84  
M: naltunbas-alpaslan@stadttdo.de

Birgit Uhing  
Weiterbildungsmanagerin  
T: (0231) 50-247 20  
M: buhing@stadttdo.de

## KURSANGEBOT

22-65640D

► Workshop  
Orientalischer Tanz

22-65147D

► Ballett-Training nach  
Waganowa mindest. geringe  
Vorkenntnisse

22-80266D

► Improvisationstheater –  
Mut zum Sein: Spiel, Humor  
& Herzenskommunikation

Eine etwas andere Art der Geschmeidigkeit und Eleganz steht dagegen beim Ballett im Fokus. Dem Traum vieler kleiner Mädchen einmal Prima Ballerina zu werden, geht ein langes und diszipliniertes Training voran. Es besteht aus einem eigenen System von Tanzschritten, ausgehend von fünf Ballettpositionen. Die Bewegungen sind nach den anatomischen Bedingungen des Körpers aufgebaut. Die Technik fördert sowohl Stärke, Beweglichkeit und Genauigkeit und ist die Grundlage für viele andere künstlerische Tanzstile geworden. Das tägliche klassische Balletttraining ist bis heute unabdingbare Voraussetzung für alle Tänzer und Tänzerinnen gleich welcher Fachrichtung: Klassisch, modern oder Musicaltanz. Die Ballett-Tänzer\*innen erzählen durch ihre Bewegungen und Schritte eine Geschichte, sie bringen eine bestimmte Stimmung oder ein Gefühl zum Ausdruck. Die Abfolge der Tanzschritte ist dabei in einer Choreografie festgelegt und hilft dadurch, die Handlung zu vermitteln. Klassische Musik, Bühnenbilder und Kleidung unterstützen meist die Tanz-Technik und den künstlerischen Ausdruck der Tänzer\*innen. Im Rahmen der Sommer-VHS bietet die Volkshochschule Ballettkurse für Anfänger\*innen mit guten Vorkenntnissen an. Dort werden die grundlegenden Schritte und Begriffe für das klassische Ballett nach der russischen Waganowa-Methode vermittelt. Das Training findet an der Stange und im Raum statt. In den Aufbaukursen geht es zusätzlich um das Erlernen von kleineren Choreografien, die sich nach dem jeweiligen Schwierigkeitsgrad richten.

## Impro-Theater: „Mut zum Sein“

Eine weitere Form des Ausdrucks ist das improvisierte Schauspiel. Hier ist der Zufall, die Schlagfertigkeit und die gute Interaktion der Schauspieler\*innen gefragt – ohne zu wissen, was kommt. „Das erfordert eine gewisse Risikofreude und Flexibilität, die oftmals im durchstrukturierten Alltag verloren geht und wieder neu gelernt werden muss. Das kann aber ebenso wie das Tanzen sehr befreiend sein“, so Nurten Altunbas-Alpaslan.

Unter dem Motto „Mut zum Sein“ lädt der Improvisationstheater-Kurs ein zu ursprünglicher Spielfreude, Begeisterung für Neues und eingeschöpferischem Tun und Forschen. Frei von Leistungsdruck, Interpretation und Bewertung entdecken die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Vielfalt ihres kreativen Ausdrucks, wagen sich in neue Rollen, bringen verborgene Talente ans Licht und bekommen Freude am Experimentieren mit ihren Stärken und Schwächen.

Das intuitive Erkunden ungewohnter Sicht-, Denk-, Fühl-, Sprech- und Handlungsweisen im spontanen Spiel befreit von alten Hemmungen, stärkt das Selbstbewusstsein und verwandelt selbst negativ belegte Energien in sprudelnde Lebensfreude.

# Kunst und Museen modern erleben

Kreative Berufsvorbereitung für junge Erwachsene

**W**as haben Museen mit Berufsvorbereitung zu tun? Auf den ersten Blick erst einmal nicht viel – doch das neue Projekt der VHS, der Dortmunder Museen und Künstler\*innen schlägt den Bogen und bietet jungen Erwachsenen zwischen 18 und 25 Jahren eine außergewöhnliche Möglichkeit: Sie können auf kreative Art und

Weise in verschiedene Berufe aus den Bereichen Fotografie, EDV, textiles Gestalten, Kultur, Kalligrafie, Kunst und Malerei hineinschnuppern – und das kostenfrei. Professionelle Künstler\*innen aus den Bereichen Manga, Kalligrafie, Zeichnen und Nähen werden mit den Teilnehmer\*innen in der Zeit von August bis Dezember verschiedene



Die Museenlandschaft in Dortmund ist vielseitig und spannend.

Foto: Das Museum für Kunst und Kulturgeschichte Dortmund ist auch mit dabei.

Dortmunder Museen besuchen. Sie präsentieren die aktuellen Ausstellungen, machen Führungen und bringen den jungen Leuten die Exponate näher. So wird beispielsweise der Manga-Dozent mit ihnen aus alten Bildern und Porträts neu modern interpretierte Mangas malen. Alte Texte werden neue, interpretiert und kalligrafisch neu aufgearbeitet. In den Abteilungen für historische Kleidung werden die Schnitte der Kleidungsstücke analysiert und in die Moderne umgesetzt. Es entstehen neue Schnittmuster, die von den Teilnehmer\*innen genäht werden. Darüber hinaus unterstützen Dozent\*innen der VHS Dortmund aus den Bereichen Fotografie und EDV das Projekt. Dazu gehört das Entwickeln und Layouten von Einladungen, Plakaten und

Beiträgen für Social Media und Printmedien. Abschließend ist eine Vernissage sowie eine Ausstellung und Modenschau im Gebäude der VHS Dortmund in der Kampstr. 47 geplant.

## JETZT ANMELDEN!

Interessierte zwischen 18 und 25 Jahren können sich bei Anette Göke telefonisch unter 0231 50-27113 oder per Mail unter agoke@stadttdo.de anmelden.

Schnell sein lohnt sich, denn die Zahl der Plätze ist begrenzt.



# Zeit für mich – Zeit für Entspannung

Einatmen, ausatmen, innehalten – im hektischen Alltag kommen Ruhe und Entspannung oft zu kurz. Doch wer viel leistet, muss auch auf sich und seine Gesundheit achten.



© Ekaterina Bolotsova / Pixers

„Für eine ausgewogene Work-Life-Balance sind Achtsamkeit und bewusste kleine Auszeiten unerlässlich für das Wohlbefinden und im Endeffekt auch für die Leistungsfähigkeit. Besonders in Zeiten, in denen viele äußere Faktoren für Unruhe sorgen, ist es wichtig, einen inneren Fokus zu haben und gefestigt zu sein“, betont Esther Schütz, Weiterbildungsmanagerin für den Bereich Gesundheit bei der VHS. „Erreichen kann man das mit gezielten Übungen wie autogenem Training, Achtsamkeitsübungen oder Entspannungstechniken.“ So bietet die VHS unter dem Titel „Ein Tag für mich mit mir“ eine Veranstaltung an, in dem Teilnehmende an einem Tag nicht nur bekannte Methoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennenlernen, sondern noch etliche andere Techniken, die sie vom Alltag entführen. Dazu zählen zum Beispiel Laya-Yoga-Entspannung, Bodyscan, Dynamische Entspannung, Fantasie- und Duftreisen sowie Geschichten und Meditationen. In dem „kleinen Kurzurlaub“ erlangen Interessierte einen Einblick in das weite Feld zum Thema Entspannung. Durch den Tag wird Stress abgebaut und wieder Kraft für den Alltag getankt.

## Stressreduktion durch Achtsamkeit

Für Menschen, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen haben, hat die VHS einen Achtsamkeitstag im Programm. Dieser richtet sich zum Beispiel an ehemalige Teilnehmende eines MBSR-Kurses. Dabei steht die Abkürzung MBSR für „Mindfulness Based Stress Reduction“ und bedeutet auf Deutsch: Stressreduktion durch Achtsamkeit. Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR vor gut 30 Jahren an der University of Massachusetts, auf der Grundlage der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation.

Ein weiterer bewährter Weg, um die innere Ruhe zu finden, ist die Feldenkraismethode. Sie verspricht Bewusstheit durch Bewegung: Denn sie hilft dabei, mehr von sich wahrzunehmen und sich bewusst zu werden, wie man atmet, sich bewegt und hält. Dabei stellt die nach dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais benannte Methode erlernte und gewohnte Bewegungsmuster in Frage, bringt sie durcheinander. Sie fordert dazu heraus, ganz neue oder mit der Zeit in Vergessenheit geratene

Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und auszuprobieren. Dabei soll herausgefunden werden, wie man sich leichter bewegen kann. Wer die Feldenkraismethode kennenlernen möchte, hat im Rahmen der Sommer-VHS die Möglichkeit, im Juli und August an drei- oder zwölfwöchigen Kursen teilzunehmen.

## Massagetechniken und Akupressur erlernen

Auf der Suche nach Entspannung kommen Stressgeplagte an der Vielzahl an Massagetechniken nicht vorbei, die es inzwischen gibt. Daher lädt die VHS im Juli zu einem Massagenachmittag zum Verwöhnen von Rücken, Nacken und Armen. Diese Art der Massage hat ihre Wurzeln im Ayurveda, welches seit über tausend Jahren in Indien angewendet wird. Sie kann tiefe Entspannung und Beruhigung bringen. An diesem Nachmittag werden der gesamte Rücken vom Nacken bis zu den Hüften sowie die Arme, Hände und der Kopf massiert. Sanfte, langsame und rhythmische Massagebewegungen in Verbindung mit warmem Sesamöl und Kräuterpulver lindern

Spannungszustände, regen den Energiefluss an, nähren die Bandscheiben und unterstützen die Regeneration der Rückenmuskulatur. In Kombination mit Akupressur sind Massagen oft noch wirkungsvoller. Bereits vor über 2.000 Jahren entdeckte man in China, dass im Körper des Menschen energetische Punkte vorhanden sind, deren Reizung auf das psychische und physische Befinden des Menschen einen maßgeblichen Einfluss haben. Der Zusammenhang dieser energetischen Punkte wird über Meridiane dargestellt. Zusammen mit der VHS können Interessierte von den uralten Erfahrungen profitieren und die Annahmen zu seelischer und energetischer Balance, die im Yin-Yang ihren Ausdruck finden, kennenlernen.

Da es für eine Massage immer zwei Personen braucht, können diese Veranstaltungen nur zusammen mit einem\*einer Partner\*in besucht werden.



## **KONTAKT**

**Esther Schütz**  
Weiterbildungsmanagerin  
für Gesundheit  
T: (0231) 50-24608  
M: eschuetz@stadtdo.de

## **KURSANGEBOT**

- 22-83122D** ► Ein Tag für mich mit mir
- 22-83532D** ► Massagenachmittag zum Verwöhnen vom Rücken, Nacken und Arme
- 22-83534D** ► Akupressur (Shiatsu) mit Rückenmassage
- 22-83172D** ► Achtsamkeitstag für ehemalige MBSR-Teilnehmende
- 22-85316D** ► Die Feldenkraismethode (dreiwöchiger Kurs)
- 22-85322D** ► Die Feldenkraismethode (zwölfwöchiger Kurs)
- 22-85324D** ► Die Feldenkraismethode (zwölfwöchiger Kurs)

# Nichtstun ist gesund

Ina Spogahn ist seit 2014 VHS-Dozentin im Bereich Politik, hält Reisevorträge und thematisiert darin ihre Erfahrungen mit persönlichen Auszeiten. Im Interview verrät sie, warum Auszeiten für jeden Menschen wichtig sind und wie Corona ihr einen weiteren beruflichen Weg eröffnete.



Die ehemalige Fernsehredakteurin reiste oft beruflich um die Welt und drehte Reportagen. Auf einer dieser Reisen gelangte sie in einen indischen Ashram und ließ sich dort zur Yogalehrerin ausbilden. Sie gab später ihre Tätigkeit als Redakteurin auf und arbeitete fortan als Yogalehrerin, Dozentin und Reisebegleiterin.

## Seit wann beschäftigen Sie sich mit dem Thema Auszeit und warum?

Das Thema Auszeit und Reisen beschäftigt mich seit meinem 23. Lebensjahr. Damals erkrankte mein Opa schwer. Er war mein Fels in der Brandung und ein Weltenbummler zugleich. Auch ich war in meinen jungen Jahren dem Burnout nahe, weil ich immer das Gefühl hatte, mich in der Medienbranche beweisen zu müssen. Ich merkte schließlich, dass das nicht der richtige Weg für mich war, wusste aber auch keine Alternative. Die Endlichkeit des Lebens vor Augen geführt zu bekommen, war für mich ausschlaggebend, um mir eine Auszeit zu nehmen. Ich reiste eineinhalb Jahre mit Rucksack durch die Welt, um mich selbst zu finden.

## Warum und wann benötigen Menschen eine Auszeit?

Wir alle brauchen immer wieder Auszeiten, das ist wissenschaftlich bewiesen. Nichtstun ist gesund, ja sogar notwendig! Es ist die einzige Möglichkeit für Körper und Geist, sich zu regenerieren. Das kommt in unserer leistungs-

geprägten Gesellschaft natürlich nicht gut an. Ich habe mal gelesen, wir sollten uns daran erinnern, dass wir Human BEINGS und nicht Human DOINGS sind. Wir denken immer, alles müsste weiter, höher, schneller gehen, dabei brauchen wir niemandem etwas zu beweisen. Ich habe lange gebraucht, um mir Pausen zuzustehen.

Sich eine Auszeit im Sinne von Reisen oder einem Sabbatjahr zu nehmen, kann eine ganz neue Perspektive aufs Leben geben und einem vor Augen führen, was wirklich zählt.

## Viele haben Angst davor – weil sie ihren Arbeitsplatz verlieren könnten, weil sie nicht wissen, was sie erwarten etc. Was raten Sie denen?

Eine Auszeit muss nicht unbedingt eine lange Reise sein. Wir können uns jeden Tag kleine Auszeiten nehmen, uns bewusst einen Moment hinsetzen, das Handy ausschalten, bewusst atmen, den Boden unter den Füßen spüren und im Moment ankommen. Diese kleinen Mini-Auszeiten können wahre Wunder bewirken!

## Corona war gerade für Ihren Job ein einschneidendes Erlebnis. Wie sind Sie damit umgegangen und was haben Sie daraus gelernt?

Ich dachte, mit drei verschiedenen Standbeinen sei ich gut aufgestellt, aber es waren in dieser Zeit leider genau die „falschen“. Ich musste mich neu sortieren und habe daraus gelernt, noch weniger zu planen, noch mehr im Moment anzukommen und ihn zu genießen. Der Moment ist das Einzige, was sicher ist in unsicheren Zeiten. Und wenn man sich darauf einlässt, dann können daraus ganz wunderbare Dinge entstehen: Ich habe angefangen, mir den Frust von der Seele zu schreiben. Das macht mir eine Riesenfreude und kommt gut an! Daraus könnte ein weiteres, unabhängigeres Standbein werden. Ohne die Krise hätte ich das sicher gar nicht entdeckt! Genauso wie mein neuestes Reiseziel: Aus Indien ist Italien geworden. Auch das war Zufall, aber davon mehr in meinem aktuellen Vortrag!

**Vielen Dank für das Gespräch,  
Frau Spogahn!**

## KONTAKT

**Britta Bollermann**  
Abteilungsleiterin  
Offenes Angebot  
T: (0231) 50-22438  
M: bbollermann@stadtdo.de

## KURSANGEBOT

- 22-51307 ► Travelbugs: Eine Reise - weltweit und zu sich selbst
- 22-84754D ► Yin & Faszien Yoga
- 22-84720D ► Yin Yoga
- 22-50109 ► Wege zur Zufriedenheit: Arbeitswelt und gelingende Lebenspraxis
- 22-53222 ► Mit Buddha und Schopenhauer durch den Westfalenpark