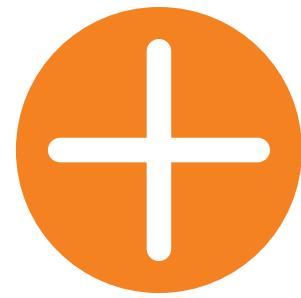


vhs.vielseiter



Das Magazin der Volkshochschule Dortmund mit Programmteil

© großes Foto: Tempura / iStock v.o.n.u. Bild 1 und 2: Adobe Firefly, Bild 3: Tempura / iStock, Bild 4: iStockphoto / iStock, Bild 5: dolly / Pixels



Mitten im Leben!

Neue Veranstaltungen zu vielfältigen Alltagsthemen.

Sommer-VHS: Kursangebote ohne Limit im Sommer

Ausstellungen: Sehen und Hören in der VHS

Mit der VHS in die Natur: Pilze, Bienen und mehr

Flatrate: Fördern Sie Ihre Gesundheit mit unserer neuen Sommer-Flatrate



91.2
radio
MEIN DORTMUND

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, Ihnen die neueste Ausgabe unseres Programmazins "vielseiter+" präsentieren zu dürfen. In diesem Jahr gibt es einen besonderen Anlass zum Feiern: Unsere Volkshochschule (VHS) Dortmund blickt auf stolze 111 Jahre zurück! Dieses Jubiläum ist für uns Anlass, sowohl auf eine lange und traditionsreiche Geschichte zurückzublicken als auch mutig in die Zukunft zu schauen.

Besonders hervorheben möchte ich die integrativen und interkulturellen Angebote, die in den letzten Jahrzehnten geschaffen wurden. Die VHS Dortmund hat sich als wichtige Institution zur Förderung des gesellschaftlichen Zusammenhalts und der Integration in der, wie es der Soziologe Prof. Aladin El-Mafaalani formuliert hat, „superdiversen Gesellschaft“ bewährt.

Wir haben uns dadurch in den letzten Jahren auch deutlich verändert. Wir sind größer geworden und unser Angebot ist vielfältiger. Wir erreichen mit zahlreichen Förderangeboten Schüler*innen ab sechs Jahren ebenso wie Senior*innen, die sich in der digitalen Welt zurechtfinden wollen.

Wir sind die erste Anlaufstelle für Menschen, die die deutsche Sprache lernen wollen. Gleichzeitig können Sie bei uns 26 Sprachen erlernen, die von Dozent*innen aus 35 Ländern unterrichtet werden.

1.000 Wildbienen haben dank selbst getöpfelter Insektenhotels ein neues Zuhause gefunden, und wenn Sie Lust auf Yoga haben, können Sie sich den rund 1.000 Teilnehmenden anschließen, die in den letzten Semestern 500.000 Sonnengrüße praktiziert haben.

2.238 Hände haben im vergangenen Jahr die Pfannen geschwungen und die Töpfe gerührt, während ungefähr die gleiche Anzahl von Teilnehmenden zu Hause auf der Couch saß und unseren 191 digitalen Vorträgen beiwohnte.

Kurzum: Die Vielfalt des Lernens können Sie in dieser Stadt nur in der Volkshochschule erleben – zu günstigen Preisen und an zahlreichen Lernorten.

In Zeiten des tiefgreifenden Wandels und der Unsicherheit gewinnt die politische Bildung eine immer größere Bedeutung. Aktuell haben die Ergebnisse der Europawahl eindrücklich gezeigt, wie wichtig es ist, dass Bürgerinnen und Bürger fundierte Entscheidungen treffen können. Politische Bildung ist das Fundament einer lebendigen Demokratie und trägt dazu bei, dass wir uns aktiv und informiert an gesellschaftlichen Diskursen beteiligen können. Deshalb haben wir unser Angebot in diesem Bereich weiter ausgebaut, um Ihnen noch mehr Möglichkeiten zur politischen und gesellschaftlichen Weiterbildung zu bieten.

Unser Jubiläumsjahr steht unter dem Motto "111 Jahre VHS Dortmund – das bringt mich weiter". Ich möchte Sie dazu einladen, die vielfältigen Bildungsangebote unserer VHS zu entdecken. Lassen Sie uns gemeinsam lernen, wachsen und die Tradition der VHS Dortmund fortführen.

Mit herzlichen Grüßen,



Stephan Straub
(Direktor der Volkshochschule Dortmund)

„Kurzum: Die Vielfalt des Lernens können Sie in dieser Stadt nur in der Volkshochschule erleben – zu günstigen Preisen und an zahlreichen Lernorten.“

Stephan Straub



© Marcus Zablotsky



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



Mitten im Leben

Die VHS bietet auch zu verschiedenen Alltagsthemen hilfreiche Veranstaltungen an.



03 Vorwort

Sommer-VHS

Die Sommer-VHS bietet Kursangebote ohne Limit

- 05 Sehen und Hören in der VHS
- 06 Mitten im Leben
- 08 Save these Dates!
- 09 Pilze, Bienen und mehr
- 10 Sommer-VHS bietet Kursangebote ohne Limit
- 12 Fun facts

IMPRESSUM

Herausgeber:

Volkshochschule Dortmund
Kampstr. 47, 44137 Dortmund
Stephan Straub (verantw.)
T: (0231) 50-2 47 27
F: (0231) 50-2 24 31

Titelbild:

Arndt Weiß
(Gestaltungsmanufaktur GmbH)

Redaktion:

Zilla Medienagentur GmbH, Dortmund
Jürgen Wallinda-Zilla (Leitung)
Kathrin Eckhardt, Ute Max

Grafik und Layout:

Jochen Köller (vhs.Dortmund),
Arndt Weiß (Gestaltungsmanufaktur GmbH)

Druck:

Lensing Zeitungsdruck GmbH & Co. KG,
Dortmund

10



Programm 2. Halbjahr 2024

13 VHS.GRUNDBILDUNG

Praxisnah und vielseitig

Programm: Alphabetisierung, Grundbildung, Mathematik

14 BILDUNGSURLAUBE, VORTRÄGE UND EXKURSIONEN AUF EINEN BLICK

21 VHS.BERUF/IT/DIGITALISIERUNG

Das macht alles der Roboter

22 Beruf, IT und Digitalisierung

25 VHS.SPRACHEN

Wie die VHS Dortmund mit ihrem Sprachprogramm Türen zur Welt öffnet

- 24 Sprachniveaus
- 26 Deutsch als Fremdsprache
- 28 Englisch
- 30 Französisch
- 31 Italienisch, Spanisch
- 32 Nordeuropäische Sprachen
- 33 Südeuropäische Sprachen
- 34 Osteuropäische Sprachen
- 35 Außereuropäische Sprachen
- 36 DGS - Deutsche Gebärdensprache, Sprach-Orientierungsstunden

37 GESELLSCHAFT

Demokratie in Gefahr?

- 38 Arbeit und Leben, Politik
- 39 Geschichte
- 40 Philosophie, Leben ohne Einschränkungen, Umwelt
- 42 Astrophysik

43 VHS.KUNST/KULTUR/KREATIVITÄT

Das Gehirn austricksen und jede Menge Moos

- 44 Kunst, Kunstgeschichte, Architektur, Literatur
- 45 Musik
- 46 Tanz
- 47 Kreativwerkstatt, Zeichnen, Malen, Töpfern, Plastisches Gestalten
- 50 Fotografie
- 51 Nähen und Textilgestaltung

52 VHS.GESUNDHEIT/FITNESS

Sonnengruß und herabschauender Hund

- 53 Psychologie, Pädagogik/Montessori/NLP/Coach
- 54 Medizinische Fragen und Stressbewältigung
- 56 Fernöstliche Entspannungstechniken und Bewegung
- 58 Gymnastik und Fitness

60 VHS.KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Genuss ohne Grenzen

- 61 Kochen und Ernährung

62 VHS.STANDORTE

Sehen und Hören in der VHS

Was Hoffnung und Zuversicht angesichts des Krieges in der Ukraine bedeuten: Zwei Ausstellungen in der VHS.

Hoffnung und Zuversicht Ausstellung des BBK in der VHS

Künstler*innen des BBK Westfalen zeigen ab August in ihren Werken, dass Visionen, Träume und Wunschdenken wichtige Pfeiler der menschlichen Existenz sind. Insbesondere in einer Welt, die durch Kriege, Umweltkatastrophen, Hass und Hetze in Unordnung geraten ist. „Hoffnung ist viel mehr als wahrscheinlichnaher Optimismus“, sagt Christoph Mandera, Geschäftsführer des BBK Westfalen. „Das Hoffen ist die künstlerische Triebfeder, der Werkstoff, die Mauer, die Säule, die alles trägt, uns Kraft gibt und uns zuverlässiglich mit unserem Handeln nach vorne schauen lässt.“

Die Vernissage zur Ausstellung findet am 25. August, 11:00 Uhr, in der Kampstraße 47 statt. Die Werke sind bis zum 27. Oktober 2024 zu sehen.
► 24-51414



Blick in eine Ausstellung des BBK Westfalen.

Über den BBK Westfalen

Der 1953 aus dem Landesverband bildender Künstler NRW hervorgegangene Bundesverband bildender Künstlerinnen und Künstler Westfalen e.V. – kurz: BBK Westfalen – hat seinen Sitz in Dortmund. Der Verband sieht neben seinen grundsätzlichen berufsständischen Aufgaben besonders seinen Auftrag darin, die Kulturarbeit in Dortmund und der Region intensiv mitzugestalten. Dies geschieht durch die Präsentation der Werke seiner Mitglieder in offenen und themenbezogenen Ausstellungen und Projekten sowie und durch die Publikation seiner Arbeitsergebnisse in Form von Katalogen. Einen hohen Stellenwert nimmt für den BBK Westfalen dabei die Dortmunder Kunslandschaft mit der städtischen Galerie Torhaus Rombergpark, dem Atelierhaus Westfalenhütte, dem Museum Ostwall im Dortmunder U und der Volkshochschule Dortmund ein.



Wenn Krieg zum Alltag wird Fotoausstellung von Amnesty International

„Die Worte ‚Alltag‘ und ‚Krieg‘ sind eigentlich ein Widerspruch, denn wie kann Krieg Alltag sein“, sagt Julia Duchrow, Generalsekretärin von Amnesty International in Deutschland. „Seit fast zwei Jahren ist der russische Angriffskrieg aber für Ukrainer*innen Realität und gehört damit zu ihrem Alltag. Millionen von Menschen verlieren ihr Zuhause, müssen das Land verlassen oder sind innerhalb der Ukraine

auf der Flucht. Und man fragt sich, wie diese Menschen trotz großer Gefahren Hoffnung bewahren und ihren Alltag gestalten?“

Wie dieser Alltag aussieht, zeigt die Fotoausstellung von Amnesty International, die vom 4. November bis zum 7. Dezember 2024 in der VHS zu sehen ist. Die Menschenrechtsorganisation hat sie gemeinsam mit der Fotoagentur Ostkreuz und der ukrainischen Menschenrechtsaktivistin und Fotografin Oleksandra Bienert entwickelt. Ergänzt werden die Bilder durch Fakten, die Amnesty International in den vergangenen Jahren vor Ort recherchiert hat. Darunter schwerste Menschenrechtsverletzungen und Kriegsverbrechen.

Die VHS Dortmund präsentiert die Ausstellung in ihrem Gebäude an der Kampstraße 47 in Dortmund. Vernissage mit Podiumsgespräch ist am 4. November von 18:00 bis 20:15 Uhr.
► 24-51414



Eine junge Ukrainerin sitzt auf Betonblöcken, dahinter Panzersperren und Sandsäcke. Alltag inmitten des Krieges.



Russland – Ende einer Weltmacht Vortrag von Felix Jaitner

Über zwei Jahre sind seit dem russischen Einmarsch in die Ukraine vergangen und ein Ende der Kampfhandlungen ist nicht in Sicht. In Deutschland fokussiert die Berichterstattung oft auf die Person Wladimir Putin. Dadurch geraten die Widersprüche der russischen Gesellschaft oder die sie prägenden Machtverhältnisse aus dem Blick. In seinem Buch „Russland: Ende einer Weltmacht“ analysiert der Autor Felix Jaitner die aktuellen Auseinandersetzungen um das auf Rohstoffexport ausgerichtete Wirtschaftsmodell, ein Zugang, der auch eine Erklärung für die verschiedenen Konflikte im postsowjetischen Raum liefert, so auch für den Krieg in der Ukraine. Jaitner verfolgt den Prozess der Durchsetzung des Kapitalismus in Russland, zeigt die oligarchischen Strukturen und die Defizite in den sozialstaatlichen Institutionen, die die demokratische Entwicklung des Landes behindern.



Der Vortrag findet am 18. November von 17:45 bis 19:15 Uhr in der Kampstraße 47, Dortmund statt.
► 24-51416



© istock, amiphoto

Mitten im Leben

Auch zu vielfältigen Themen des Alltags bietet die VHS
hilfreiche Veranstaltungen an.

Die Palette ist dabei breit gefächert und reicht von Themen zu Familie und Partnerschaft, Wohnen und Energiesparen, Finanzplanung und Einkommensteuer hin zu handwerklichen Themen, wie beispielsweise dem sicheren Umgang mit der Motorsäge.

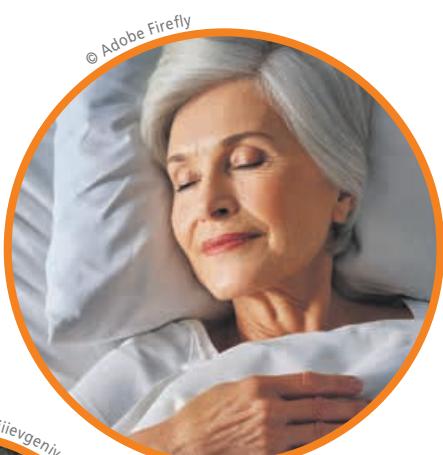
Hier werden lebensnahe Probleme „angepackt“ wie beispielsweise Hilfe für Eltern, deren Baby oder Kleinkind nicht schlafen möchte. Das kann für Eltern sehr herausfordernd sein. Wie wichtig der Babyschlaf ist und wie viel Einfluss er auf das Familienleben hat, finden die meisten Eltern erst nach der Geburt ihres Babys heraus. In ihrem Kurs bereitet die Sozialpädagogin und Babyschlafcoach Yanica Richarz werdende Eltern auf die

„Wie wichtig der Babyschlaf ist und wie viel Einfluss er auf den Alltag des Familienlebens hat, finden die meisten Eltern erst nach der Geburt ihres Babys heraus.“

Birgit Uhing

Herausforderung Babyschlaf vor. Auch für Eltern von Kindern im Alter von sechs Monaten bis drei Jahren, die nachts oft aufwachen oder sehr lange zum Einschlafen brauchen, hat die Veranstaltung und Tricks auf Lager.

Der Crashkurs „Mein Kind hat ADHS“ – will betroffene Eltern helfen. Neben der Sorge um das Kind stellt ADHS auch eine tägliche nervliche Zerreißprobe dar. Da werden selbst kleinste alltägliche Vorgänge zur Herausforderung. Neben der Betrachtung, was ADHS überhaupt bedeutet, zeigt der Workshop des Dozenten Wolfgang Kroggel die Potenziale auf, die in der Diagnose stecken, und wie Eltern die vielfältigen Talente, die bei ADHS häufig sehr ausgeprägt sind, ihrer Kinder erkennen und fördern können.



© iiievgeniy, istock



Egal ob gesunder Schlaf, der letzte Wille, Kindererziehung oder Freizeitgestaltung: Die Veranstaltungen der VHS bieten auch für alltägliches Lösungsansätze.



Um eine leicht erlernbare Methode gegen die Prokrastination, zu Deutsch: Aufschieberitis, geht es im November. Egal ob nahender Abgabetermin oder endlose kreative Blockade: Gerade bei Frust, unter Druck oder mitten in einer Durststrecke können unbewusste Selbstzweifel leicht zu Störfeldern geraten. Im Rahmen einer psychologisch fundierten Selbsterfahrung gilt es, inneren „Verunsicherern und Niedermachern“ auf die Spur zu kommen.

Wer zuhause gerne mehr Energie sparen möchte, ist in der Vortragsreihe richtig, die die VHS gemeinsam mit dem dlze – dem Dienstleistungszentrum Energieeffizienz und Klimaschutz der Stadt Dortmund anbietet. Dort erfährt man unter anderem, wie man auf dem Balkon Solarstrom selbst produzieren kann, lernt Alternativen zu Gas-Etagenheizung kennen oder wie Eigenheimbesitzer die Wärmepumpen-Effizienz optimieren. Die Reihe wird in Hybridform angeboten. Das heißt, die Teilnehmer*innen entscheiden selber, ob sie in Präsenzform in der VHS teilnehmen oder sich online dazuschalten.

Ein beliebtes Freizeithobby greift der Crashkurs Angelschein auf. Der Kurs von Iris Reinecke und Stefan Schilbock bereitet umfassend auf die Prüfung zum Fischereischein vor und vermittelt theoretisches und praktisches Wissen. Von Fischkunde bis Umweltschutz werden alle relevanten Themen ausführlich behandelt. Gemeinsam wird die Bestimmung von

49 Fischarten vermittelt, verschiedene Rutenarten kennengelernt darüber hinaus bietet ein Online-Trainingsprogramm mit Original-Prüfungsfragen die bestmögliche Vorbereitung für die Prüfung. Die Angelscheinprüfungen finden im November 2024 bei der Unteren Fischereibehörde in Dortmund statt.

Um ein lebenswichtiges Grundbedürfnis für alle Menschen, nämlich das Thema Schlaf, geht es in zwei Veranstaltung im September und November. Gesunder Schlaf muss kein Wunschtraum bleiben. Neben Basiswissen zum Thema Schlaf gibt es wertvolle Tipps und Übungen zur Schlafoptimierung. Schlafhygiene, Einschlafhilfen, Akupressur, heimische Kräuter, Ernährung und Stressreduktion sind hier die Stichworte.



► WAS MÖCHTEN SIE LERNEN?

Haben Sie alltägliche Themen, die Sie bewegen und die die VHS Ihrer Ansicht nach aufgreifen sollte? Dann gestalten Sie das VHS-Programm aktiv mit und melden Sie sich bei uns.

► KONTAKT

Britta Bollermann
Abteilungsleiterin
T: (0231) 50-22438
M: bbollermann@stadttdo.de

► KURSANGEBOT

- 24-55541 ► Fit im Umgang mit der Motorsäge
- 24-81133 ► Tipps & Tricks, wenn das Kleinkind nicht schläft
- 24-81135 ► Mein Kind hat ADHS - Crashkurs für Eltern
- 24-80530D ► Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!
- 24-80726D ► Aufschieberitis überwinden für den ersten Schritt nach vorn
- 24-82642D ► Gesunder Schlaf muss kein Wunschtraum bleiben
- 24-55536 ► Angelschein – Crashkurs (Vorbereitung für den Fischereischein)

Alle Kurse der neuen Rubrik
Alltagswissen finden Sie hier
auf unserer Website



Save these Dates!

Egal ob Dortmunder Museumsnacht, Tag des offenen Denkmals, der Probier-Dich-aus-Tag oder der VHS-KI-Tag, die VHS lädt Interessierte ein, dabei zu sein und mitzumachen.

Am **21. September** 2024 ab 16.00 Uhr geht die Dortmunder DEW21-Museumsnacht in die nächste Runde. Mit dabei ist auch die VHS mit einem vielfältigen Programm.

Laut mitsingen

Das MitSingDing ist ein großer Spaß für alle, die gerne singen und diejenigen, die noch nicht wissen, dass sie gerne singen. MitSingDing-Macher Stefan Nussbaum schafft in kürzester Zeit eine Wohlfühl-Atmosphäre. Gemeinsam mit ihm singt das Publikum Pop-Songs, Schlager, Gassenhauer, Evergreens und alles, was im Radio läuft.

The sound of Dortmund

Chrizzi Heinen aus Berlin ist Dortmunds Stadtschreiberin 2024. Seit Mai hat sie die Stadt literarisch erkundet und nähert sich in ihren Texten dem Klang Dortmunds. Chrizzi Heinen geht der Frage nach, welche Alltagspraktiken heute die Stadt akustisch in Schwingung versetzen. Bei ihrer Lesung im Rahmen der Museumsnacht stellt sie ihre bisherigen Ergebnisse vor.

Glücksorte in und um Dortmund

Dortmund hat einiges zu bieten. Orte und Plätze, an denen es sich leben lässt, die eine Ahnung von Glück spüren lassen. Davon ist Autor Thomas Kade überzeugt. Er liest aus seinen Büchern „Glücksorte in Dortmund“ und „Schön hier! – Lieblingsplätze und Herzensorte in Westfalen“ und nimmt die Zuhörer*innen mit auf eine Reise zu schönen, unbekannten, manchmal übersehenden Orten.

Besucher*innen der Museumsnacht können bei der VHS aber noch mehr entdecken. Im vhs.Digital.Labor gibt es Möglichkeiten moderner 3D-Druckverfahren. Wer sich gerne der Knüpftechnik Makramee nähern möchte, kann bei einem Workshop seinen eigenen Schlüsselanhänger herstellen. Und wen die bunte Welt von Anime und Manga fasziniert, lernt bei Dozent Lukas Pütz, wie man selbst Mangas zeichnet.

Probier-Dich-aus-Tag

Beim Apfelmarkt in Dortmund-Aplerbeck öffnet die VHS am **1. September** von 12.00 bis 17.00 Uhr die Türen des Wasserschlosses Haus Rodenberg. Der „Probier-Dich-aus-Tag“ bietet Besucher*innen die Möglichkeit, ins VHS-Programm hineinzuschnuppern und an kostenlosen Orientierungsstunden teilzunehmen.

Am **8. September** lädt der „Tag des offenen Denkmals“ von 11.00 bis 19.00 Uhr am selben Ort Besucher*innen ein, die Ausstellung der Künstlerin Sabine Oecking zu besuchen, die an diesem Tag eröffnet wird. Zudem können Interessierte an Führungen rund um das denkmalgeschützte Anwesen teilnehmen.

Das erfolgreiche Veranstaltungskonzept, der VHS-KI-Tag, findet auch in diesem Jahr statt. Am **9. November** dreht sich in der Kampstraße 47 von 13:00 bis 18:00 Uhr wieder alles um das Thema „Künstliche Intelligenz“.

KURSANGEBOT DES PROBIER-DICH-AUS TAG AM 01.SEPTEMBER 2024

12.00 – 12.45 UHR

Türkisch
Japanisch
DGS
Italienisch
Yin Yoga (Start 12.15 Uhr)

13.00 – 13.45 UHR

Schwedisch
Polnisch
Russisch
Origami für Jung und Alt
Pilates (Start 13.15 Uhr)

14.00 – 14.45 UHR

Spanisch
Französisch
Arabisch
Chinesisch
Hatha Yoga (Start 14.15 Uhr)

15.00 – 15.45 UHR

Englisch
Niederländisch
Norwegisch (Online)
Koreanisch
Pilates mit BOP-Workout

16.00 – 16.45 UHR

Dänisch
Kurdisch (Kumanci)
Portugiesisch

1.
September

Probier-Dich-aus-Tag
beim Apfelmarkt

8.
September

Tag des offenen
Denkmals

Ein Höhepunkt der
Museumsnacht 2023 war
die Fassaden-Projektion
am Dortmunder U nach
Einbruch der Dunkelheit.

21.
September

Dortmunder
DEW21-Museumsnacht

9.
November

VHS-KI-Tag





Pilze, Bienen und mehr

Mit der VHS in die Natur – Kreative und praktische Umweltkurse.

Im zweiten Halbjahr präsentiert die VHS Dortmund ein spannendes Programm im Bereich Ökologie und Umwelt. Neben bewährten Veranstaltungen gibt es zahlreiche neue Kurse und Workshops, die Naturfreunde und Umweltschützer*innen gleichermaßen begeistern.

Pilzbegeisterte können sich auf vielfältige Angebote freuen. Neben den beliebten Pilzexkursionen ab dem 21. September gibt es neue Workshops wie „Färben mit Pilzen“, in dem man Farben für Wolle und Seide aus Pilzen herstellen kann, und „Pilze selbst anbauen“, der die Kultivierung von Pilzen auf Kaffeesatz vermittelt. Beide Workshops bieten praktische Erfahrungen und Projekte zum Mitnehmen. Für Familien gibt es den Eltern-Kind-Workshop „Das Reich der Pilze – Entdeckertour für Naturforscher*innen“, in dem Kinder und Erwachsene die Welt der Pilze erkunden und kreativ werden können.

Zusammen mit dem NABU Dortmund bietet die VHS den „Naturforscherpass“ für Familien

an. Dieses Programm umfasst sechs Veranstaltungen zu Pflanzen, Tieren und Naturerlebnissen. Für jede besuchte Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden einen Nachweis, der in den Naturforscherpass geklebt wird. Vollständig ausgefüllte Pässe werden mit einer Urkunde und einem kleinen Präsent belohnt.

Insektenhotels und mehr

„Ein weiteres Highlight ist der Workshop „Wildbienenhotel aus Ton gestalten“, bei dem Teilnehmende ein individuelles Insektenhotel töpfen können. Der Kurs vermittelt Kenntnisse der Aufbaukeramik und informiert über Insektschutz. Die fertigen Hotels sind wetterfest und bieten Wildbienen einen sicheren Unterschlupf“, berichtet VHS-Weiterbildungsmanager Christopher Riedel. Auf Wunsch können z.B. der Florianturm oder Haus Wenge nachgebaut werden.

Für praktische Fertigkeiten gibt es den „Angel-Crashkurs“, der umfassend auf die Prüfung zum Fischereischein vorbereitet, und den „Motorsägen-Lehrgang“, der einen intensiven Einblick in die si-

chere Handhabung und Pflege von Motorsägen bietet, ideal für die Forstwirtschaft oder den privaten Bereich.

Die naturkundlichen Exkursionen führen dieses Jahr ins Naturschutzgebiet Hallerey in Wischlingen zur „Fledermaus-Safari“ und an den Hengsteysee zur Beobachtung von Wintervögeln, beide geleitet von Experten. Wanderfreunde können sich auf die „Exkursionsreihe kompakt: Wandern durch Dortmund“ freuen, die vier Wanderungen umfasst und sich mit Naturschutz, Landschafts- und Industrieentwicklung sowie historischen Ereignissen in der Region befasst. Diese Touren führen von den nördlichen Vororten Dortmunds ins südliche Münsterland und bieten naturnahe Erlebnisse.

Mit diesen vielfältigen Angeboten bietet die VHS Dortmund im zweiten Halbjahr eine breite Palette an Kursen und Workshops zu den Themen Umwelt und Natur, die sowohl Wissen vermitteln als auch praktische Erfahrungen ermöglichen.



 KURSANGEBOT



vhs.dortmund.de

Sommer-VHS bietet Kursangebote ohne Limit



Wer Abwechslung liebt und sich auch in den Sommermonaten fit halten möchte, sollte die „Flatrate: Fitness & Entspannung“ der VHS ausprobieren.

Mit der „Fitness & Entspannungs-Flatrate“ können Teilnehmer*innen ihre Gesundheit fördern, wann, wo und wie oft sie wollen. Sie gilt von Juli bis August 2024 und kostet 89 Euro. Damit kann man alle Flatrate-Veranstaltungen besuchen. Eine weitere Anmeldung pro Veranstaltung ist nicht erforderlich.

Laut Sportmedizin gibt es keinen Grund, im Sommer auf Sport zu verzichten. Im Gegenteil: Ist der Körper gewohnt, dass man mehrfach in der Woche oder sogar täglich trainiert, sollte man wegen der

Sommerhitze nicht einfach abbrechen. Einige Tipps sollte man dabei allerdings beachten, wie beispielsweise ausreichend trinken, vor dem Sport keine schwere Mahlzeit essen oder nicht in der Mittagshitze trainieren.

Verschiedene Fitnesseinheiten finden im Westfalenpark statt. Inmitten der 60 Hektar großen Parkanlage mit ihren schönen Themengärten am Fuße des Florianturms machen Pilates oder Yoga besonders viel Spaß. Und danach: Durchatmen mit Blick ins Grüne und entspannen. „Namasté“!



Wanderung zur Halde Schwerin: Oben angekommen sieht man den Förderturm der ehemaligen Schachtanlage Erin 3.

Mit der VHS durch den Sommer

Wer im Sommer aktiv sein, es aber lieber etwas entspannter angehen möchte, sollte einen Blick in das allgemeine Sommerprogramm der VHS werfen. Da gibt es beispielsweise die „Exkursionsreihe kompakt – Wandern durch Dortmund“. Eines der Ziele ist die Halde Schwerin. Mit 147 Metern Höhe ist der durch die Kohleförderung entstandene Hügel ein Geheimtipp unter den Halden im Ruhrgebiet. Eine große Sonnenuhr aus 24 Stahlsäulen schmückt den Gipfel. Der Blick über Castrop-Rauxel und darüber hinaus belohnt für den Aufstieg. Bei klarer Sicht sieht man sogar bis ins Sauerland.

Vielfalt entdecken: Sprachkurse und spannende Exkursionen

Auf der Kursliste der Sommer-VHS stehen natürlich auch Sprachkurse wie Französisch, Englisch, Korea-nisch, Malkurse, Workshops oder Besuche zu besonderen Orten oder Einrichtungen in Dortmund. Am 19. August kann man beispielsweise einen Blick hinter die Kulissen der Dortmund Tafel werfen. Aus der kleinen Initiative mit 30 Ehrenamtler*innen ist seit 2004 ein großer Verein geworden. Rund 500 Mitarbeiter sind mittlerweile für die Tafel tätig und sorgen dafür, dass an den zehn Ausgabestellen im Stadtgebiet über 4.600 Tafel-Kunden mit Lebensmit-teln versorgt werden.

Allmende-Bewirtschaftung hautnah erleben

Ein Besuch des Hofes Emscher-Auen steht am 22. Au-gust auf dem Plan. Der Hof gehört zur Allmende Em-scher-Lippe eG und liegt in unmittelbarer Nähe des größten Hochwasser-Rückhaltebeckens entlang der

Emscher. Die Allmende-Bewirtschaftung beschreibt eine Form des gemeinschaftlichen Eigentums, an dem alle Mitglieder das Recht zur Nutzung haben, zugleich aber auch eine Pflegeverantwortung. Auf der Suche nach Bewältigungsstrategien für die öko-logischen Krisen des 21. Jahrhunderts rückte die All-mende-Bewirtschaftung wieder stärker in den Fokus der Öffentlichkeit.

„Bildungssurlaub steht Arbeitnehmer*innen einmal im Jahr gesetzlich zu.“

Esther Schütz

Anspruch auf Bildungssurlaub: VHS bietet Kurse und Beratung

„Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga fin-den“ – unter diesem Motto steht einer der Bildungs- urlaube, die man ebenfalls im Sommer buchen kann. „Bildungssurlaub steht Arbeitnehmer*innen einmal im Jahr gesetzlich zu. Sie müssen festangestellt und mindestens ein halbes Jahr im Job tätig sein“, erklärt VHS-Weiterbildungsmanagerin Esther Schütz. „Leider wissen viele Beschäftigte gar nichts von diesem An-spruch.“ Die VHS bietet zahlreiche Kurse und Quali-fizierungen im Rahmen des Bildungssurlaubs an und berät auch zu möglichen finanziellen Fördermitteln wie dem Bildungsscheck.

KURSANGEBOT



FITNESS & ENTSPANNUNGS-FLATRATE

Juli bis August 2024, 89 Euro

► 24-84999

24-86266D ► Découvrez le fitness

24-84620D ► Sanftes Yoga

24-86694D ► Pilates im Westfalenpark

24-84720D ► Yin und Faszien Yoga

24-85970D ► Nordic Walking

24-85950D ► Wanderung: Sauerland und Danzturm

24-84710D ► Yin Yoga online

24-84872D ► Yoga für den Rücken

24-84875D ► Poweryoga

24-86768D ► Workshop: Zumba

24-84700D ► Yin Yoga

24-84800D ► Kundalini Yoga

24-86696D ► Pilates mit BOP-Workout im Westfalenpark

24-83110D ► Entspannung erleben und ge-nießen!

24-85800D ► Die Feldenkraismethode

24-86698D ► Pilates für den Rücken im Westfalenpark

24-85971D ► Nordic Walking

24-84740D ► Yin Yoga im Westfalenpark

24-85951D ► Wanderung: Teutoburger Wald

24-84741D ► Yin Yoga im Westfalenpark



► Sommer-VHS

Die Flatrate ist Teil der Sommer-VHS. Hier finden Sie das gesamte Programm.

Fun facts

Auf dieser Seite präsentieren wir Ihnen ein paar lustige und überraschende Fakten über die vhs.Dortmund. Viel Spaß beim Lesen!



26

Sprachen werden an der VHS Dortmund unterrichtet



2

Tonnen Ton wurden beim Töpfern verbraucht. Das entspricht dem durchschnittlichen Gewicht eines Nashorns



2.468

Teilnehmer*innen konnten von der Couch aus an 191 Online/Hybrid-Veranstaltungen teilnehmen



420

Blätter Altpapier wurden durch Origami zu Kunstwerken und kleinen neuen Schätzen

12.900

Mit den 2023 durchgeföhrten 12.900 Unterrichtseinheiten in Integrationskursen könnte man, in Kilometer umgerechnet, bis nach Malaysia zu Fuß gehen.



1.057

Stunden wurde getanzt



Mehr Fun Facts finden Sie hier, indem Sie den QR-Code scannen



Praxisnah und vielseitig

Wie die VHS Dortmund die Welt von Zahlen und Buchstaben allen zugänglich macht

„Als VHS ist es unsere Aufgabe, Bildung für alle zugänglich zu machen. Dies gilt besonders für Menschen, die eine geringe Literalität aufweisen. Lesen, Schreiben und Rechnen sind Voraussetzungen, um sich im Alltag und in der Berufswelt zurechtzufinden“, berichtet Ankica Brühl, Weiterbildungsmanagerin bei der VHS Dortmund. Neben den Grundkursen hat die VHS Angebote für Berufstätige entwickelt, die ihre Deutsch- oder Grammatikkenntnisse verbessern möchten, sowie für Menschen, die sich auf den Wiedereinstieg in die Schule vorbereiten wollen. Darüber hinaus bietet die VHS auch die Möglichkeit, Schulabschlüsse nachzuholen.

„Unter dem Motto ‚Lesen und Schreiben mit Lebensweltbezug‘ haben wir Kurse für Teilnehmende mit kognitiven Beeinträchtigungen. Sie finden hier individuell angepasste Methoden und Themen, die sich an ihrem Alltag orientieren.“

Von stressfreiem Lernen bis hin zur intensiven Auseinandersetzung mit der deutschen Sprache und Grammatik bieten wir für jeden Lerntyp den passenden Kurs“, beschreibt Ankica Brühl das Angebot.

VHS-Lerntreff

Ein besonderes Angebot ist unser vhs-Lerntreff in der Carl-Holtschneider-Straße, wo man ab Juni, Dienstag- bis Donnerstagnachmittag kostenfrei Lesen und Schreiben lernen kann. Mittwoch- und Freitagvormittag können die Besucher*innen des vhs-Lerntreffs ihren Wortschatz erweitern und erste Versuche in die Welt der Zahlen wagen. In Zusammenarbeit mit dem Quartierstreff Concordia (ein Kooperationsprojekt der SPARBAU Stiftung gGmbH und der Planerläden gGmbH) finden die Vormittagskurse direkt am Borsigplatz statt. Diese Kurse haben ebenfalls einen Bezug zum Alltag und setzen inhaltliche Schwerpunkte auf die Themen Gesundheit, Wohnen und Teilhabe.

Mathematik für den Alltag, die Schule und den Beruf

Wer sich mit Zahlen schwertut, kann einen unserer Mathematikkurse besuchen. Hier werden die vier Grundrechenarten auf verständliche Weise erklärt. „Dieses Semester liegt der Schwerpunkt auf Grundbildung. Unsere Reihe ‚Mathe mal anders‘ erklärt Grundwissen mit Alltagsfragen“, berichtet Ankica Brühl.

Für Abiturientinnen und Abiturienten bietet die VHS außerdem eine kompakte Vorbereitung auf das Mathematik-Abitur an, ebenso eine Vertiefung fachrelevanter Themen für angehende Studierende. „Unsere Kurse vermitteln nicht nur mathematische Kenntnisse oder die Fähigkeiten Lesen und Schreiben zu können. Sie helfen auch dabei, den Bezug zur realen Welt herzustellen. So wird der Lernprozess nicht nur effektiver, sondern auch praxisnäher“, stellt Ankica Brühl abschließend heraus.

ALPHABETISIERUNG, GRUNDBILDUNG,

INFOS | **Ankica Brühl**
T: 0231 50-16659
M: abruehl@stadtdo.de

ALPHABETISIERUNG, GRUNDBILDUNG

Lesen und Schreiben, Stufe 1

Nr. 24-10103D | ab 03.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Lesen und Schreiben, Stufe 2

Nr. 24-10203D | ab 03.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Lesen und Schreiben intensiv

Nr. 24-10213D | ab 02.09.2024 |
09.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt

Grammatik intensiv Stufe 1: Aufbau von Schreibkompetenzen für den Beruf

Nr. 24-10413D | ab 04.09.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Grammatik intensiv Stufe 2: Aufbau von Schreibkompetenzen für den Beruf

Nr. 24-10403D | ab 07.09.2024 |
10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Lesen und Schreiben mit Lebensweltbezug, Stufe 1

Nr. 24-10113D | ab 02.09.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Lesen und Schreiben mit Lebensweltbezug, Stufe 1

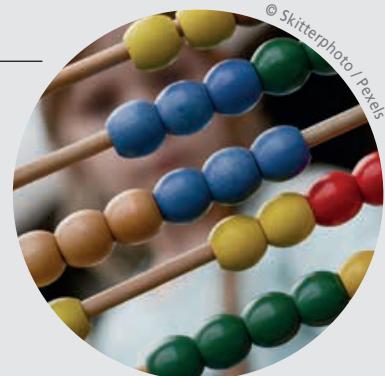
Nr. 24-10123D | ab 03.09.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Lese-Café

Nr. 24-10303D | ab 10.09.2024 |
15.00 – 15.45 Uhr | Innenstadt

MATHEMATIK

INFOS | **Ankica Brühl**
T: 0231 50-16659
M: abruehl@stadtdo.de



MATHEMATIK

Rechnen von Anfang an!

Nr. 24-11103D | ab 03.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Mathe mal anders: Bruchrechnung, Dreisatz, Prozentrechnung in Aktion!

Nr. 24-11203D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Mathe mal anders: Fragen des Alltags für den Satz des Pythagoras erklären!

Nr. 24-11213D | ab 07.10.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Mathe mal anders: Sinus, Cosinus, Tangens leicht gemacht!

Nr. 24-11223D | ab 18.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Mathematik-Abitur - eine kompakte Vorbereitung

Nr. 24-11303D | ab 05.11.2024 |
17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Mathematik - Vorbereitung auf das Studium

Nr. 24-11403D | ab 05.09.2024 |
17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

BITTE BEACHTEN

Das vollständige und tagesaktuelle Angebot finden Sie auf vhs.dortmund.de



Bildungsurlaube, Vorträge und Exkursionen auf einen Blick

Für eine gute Übersicht haben wir unser umfangreiches Angebot an Bildungsurlauben, Vorträgen und Exkursionen auf den folgenden Seiten für Sie zusammengefasst.

© Adobe Firefly

BILDUNGURLAUBE

BU: Wissensmanagement

Nr. 24-14111D | ab 28.10.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

BU: Podcasting

leicht gemacht - Online

Nr. 24-24223D | ab 02.09.2024 | 09.00 – 15.00 Uhr | Online

BU: Einführung in die EDV

Nr. 24-24623D | ab 16.09.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

BU: Einführung in MS365

Word, Excel und Outlook

Nr. 24-24625D | ab 18.11.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

BU: Einführung

in die EDV - in Teilzeit

Nr. 24-24627D | ab 16.12.2024 | 08.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt

BU: Fit fürs Büro -

Einführung in Word und Excel

Nr. 24-24629D | ab 03.12.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

BU: Microsoft Office 365 -

Teams, Sharepoint und Co.

Nr. 24-24631D | ab 11.11.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Excel, Word, Powerpoint für Fortgeschrittene

Nr. 24-24633D | ab 09.10.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

BU: Word, Excel und Powerpoint für Schule, Studium und Ausbildung

Nr. 24-24635D | ab 19.08.2024 | 09.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

BU: Word, Excel und Powerpoint

Nr. 24-24637D | ab 09.12.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

BU: Word, Excel und Powerpoint in Teilzeit

Nr. 24-24661D | ab 21.10.2024 | 08.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt



BU: Eigene Webseiten mit WordPress

Nr. 24-24805D | ab 05.08.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

BU: Eigene Webseiten mit WordPress

Nr. 24-24819D | ab 28.10.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

BU: Englisch mit geringen Vorkenntnissen A1.2

Nr. 24-32209D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Englisch mit Vorkenntnissen A2.2

Nr. 24-32502D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Englisch mit Vorkenntnissen A2.1

Nr. 24-32508D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Englisch mit Vorkenntnissen A2.1

Nr. 24-32509D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Englisch mit Vorkenntnissen B1.1

Nr. 24-33100D | ab 21.10.2024 | 09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

BU: Englisch Refresher Course Upper Intermediate B2.2

Nr. 24-33600D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Englisch Business Communication A2/B1

Nr. 24-34005D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 24-36104D | ab 14.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Französisch A1.1 ohne Vorkenntnisse

Nr. 24-36112D | ab 01.07.2024 | 09.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Französisch A1.2 mit geringen Vorkenntnissen

Nr. 24-36124D | ab 01.07.2024 | 09.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt



BU: Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)
Nr. 24-36134D | ab 14.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Französisch mit Vorkenntnissen (A2)
Nr. 24-36135D | ab 14.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Französisch A2 mit Vorkenntnissen
Nr. 24-36201D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-37009D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.2)
Nr. 24-37901D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-38000D | ab 08.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-38013D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)
Nr. 24-38110D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)
Nr. 24-38125D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.3)
Nr. 24-38207D | ab 08.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.1)
Nr. 24-38307D | ab 14.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.2)
Nr. 24-38402D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.2)
Nr. 24-38412D | ab 15.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Dänisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-39110D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-39310D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-39311D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)
Nr. 24-39321D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Norwegisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-39411D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-40112D | ab 08.07.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-40113D | ab 14.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)
Nr. 24-40118D | ab 15.07.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)
Nr. 24-40119D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-40210D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-40211D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41392D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41393D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41491D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41492D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41691D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41692D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Arabisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-42114D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Arabisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)
Nr. 24-42121D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Chinesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-42212D | ab 15.07.2024 | 10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Japanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-42412D | ab 21.10.2024 | 09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

BU: Japanisch mit Vorkenntnissen (A2.1)
Nr. 24-42445D | ab 01.07.2024 | 09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

BU: Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-42512D | ab 01.07.2024 | 10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-42514D | ab 21.10.2024 | 10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Koreanisch mit Vorkenntnissen (A1.2)
Nr. 24-42520D | ab 01.07.2024 | 10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: Koreanisch mit Vorkenntnissen (A1.3)
Nr. 24-42530D | ab 21.10.2024 | 10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

BU: DGS 1 - Intensivwoche
Nr. 24-44001D | ab 01.07.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

BU: DGS 2 - Intensivwoche (A1.2)
Nr. 24-44004D | ab 11.11.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

BU: DGS 1 - Intensivwoche
Nr. 24-44024D | ab 09.09.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

BU: DGS 2 - Intensivwoche
Nr. 24-44026D | ab 16.09.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

BU: DGS 2 - Intensivwoche
Nr. 24-44028D | ab 23.09.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

BU: DGS 3 - Intensivwoche
Nr. 24-44030D | ab 07.10.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

BU: DGS 3 - Intensivwoche
Nr. 24-44032D | ab 04.11.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

BU: DGS Mix - Intensivwoche
Nr. 24-44034D | ab 11.11.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

BU: DGS - 4 - Intensivwoche
Nr. 24-44036D | ab 02.12.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

BU: DGS - 4 - Intensivwoche
Nr. 24-44038D | ab 09.12.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

BU: Moderation und Konfliktklärung in Gruppen
Nr. 24-50109D | ab 09.12.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

BU: Erfolgreiche Verhandlungsführung und überzeugende Reden
Nr. 24-50111D | ab 04.11.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Konfliktmanagement in Gruppen
Nr. 24-50113D | ab 09.09.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

BU: Raw Workflow und Retusche mit Adobe Photoshop
Nr. 24-75400D | ab 21.10.2024 | 08.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

BU: Foto-, Videografie und Schnitt für Social Media mit dem Smartphone
Nr. 24-75402D | ab 08.07.2024 | 08.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

BU: Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation
Nr. 24-75403D | ab 15.07.2024 | 08.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

BU: Adobe Photoshop kompakt
Nr. 24-75511D | ab 23.09.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

BU: Adobe Photoshop kompakt
Nr. 24-75512D | ab 25.11.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

BU: Resilienz stärken - Widerstandsfähigkeit steigern
Nr. 24-80700D | ab 16.12.2024 | 09.15 – 16.15 Uhr | Dorstfeld

BU: NLP-Basic-Kurs DVNLP
Nr. 24-81034D | ab 26.08.2024 | 09.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

BU: NLP-Basic-Kurs DVNLP
Nr. 24-81035D | ab 02.12.2024 | 09.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

BU: Gewaltfreie Kommunikation im (beruflichen) Alltag
Nr. 24-81115 | ab 23.09.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

BU: Starterpaket Systemische Beratung
Nr. 24-81201D | ab 01.07.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

BU: Starterpaket Systemische Beratung
Nr. 24-81203D | ab 09.12.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Online

BU: Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress
Nr. 24-83052D | ab 25.11.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

BU: Die eigene Gesundheit fördern und gelassen in Gesprächen bleiben
Nr. 24-83054D | ab 14.10.2024 | 09.15 – 16.15 Uhr | Innenstadt

BU: Stressreduktion für den beruflichen Alltag
Nr. 24-83058D | ab 14.10.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

BU: Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesundheitshaltung für Beruf und Alltag
Nr. 24-83064D | ab 28.08.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

BU: Stressreduktion durch Entspannung
Nr. 24-83500D | ab 26.11.2024 | 08.30 – 14.00 Uhr | Innenstadt

BU: Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong
Nr. 24-84550D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

BU: Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag
Nr. 24-84551D | ab 09.07.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

BU: Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga
Nr. 24-84552D | ab 04.11.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

BU: Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden
Nr. 24-84553D | ab 05.08.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

BU: Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden
Nr. 24-84554D | ab 11.11.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

BU: Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga
Nr. 24-84555D | ab 02.12.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

VORTRÄGE

Die Geschichte der Ritterorden
Nr. 162-52209 | am 03.10.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Eine Reise durch Apulien
Nr. 24-37850D | am 20.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Mäuse für Ältere - Neue Perspektiven im Ruhestand
Nr. 24-50303 | am 28.10.2024 | 17.45 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Ruth Frenk - Erinnerungen einer niederländisch-jüdischen Sängerin
Nr. 24-51400 | am 10.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Filmvorführung und Gespräch: Endlich Tacheles
Nr. 24-51404 | am 06.11.2024 | 17.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Stimmen von Frauen gegen das Vergessen- Zerbrechlich und Wortgewaltig
Nr. 24-51406 | am 13.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Volker Stalmann: Paul Hirsch (1868-1940)
Nr. 24-51408 | am 20.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Fotoausstellung und Gespräch - Alltag im Krieg
Nr. 24-51414 | am 04.11.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Felix Jaitner: RUSSLAND – Ende einer Weltmacht
Nr. 24-51416 | am 18.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Aktuelle Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung: Die distanzierte Mitte
Nr. 24-51418 | am 26.09.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Öffentliche Meinung: Die Schweigespirale-Gefahr für die Demokratie
Nr. 24-51420 | am 11.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Journalismus in Deutschland - Ausdruck von Demokratie
Nr. 24-51422 | am 25.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Mein Weg zum nachhaltigeren Lebensstil
Nr. 24-51506 | am 07.10.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Mit Hand und Fuß zur Nachhaltigkeit
Nr. 24-51508 | am 28.10.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Mitten in der Klimakrise
Nr. 24-51514 | am 06.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

LGBTQIA- was ist das?
Nr. 24-51516 | am 29.09.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Trans*, Inter* und nicht-binär- Vertiefung geschlechtliche Vielfalt
Nr. 24-51518 | am 08.10.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Der digitale Euro - Droht das Ende des Bargeldes?
Nr. 24-51520 | am 10.10.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Schufa verstehen und nutzen - Ein Leitfaden
Nr. 24-51522 | am 31.10.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Nachhaltige private Finanzplanung - Schulden vermeiden
Nr. 24-51524 | am 07.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Aktien, Anleihen, Fonds - Wertpapiere als Anlagealternative Teil 1
Nr. 24-51526 | am 14.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Aktien, Anleihen, Fonds - Wertpapiere als Anlagealternative Teil 2
Nr. 24-51528 | am 20.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Die Welt der ETFs - Chancen und Risiken
Nr. 24-51530 | am 26.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Nachhaltige Finanzanlagen: Investieren für Mensch und Umwelt
Nr. 24-51532 | am 28.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Aktien und Börse leicht erklärt - ein Grundlagenkurs für Frauen
Nr. 24-51534 | am 19.09.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Mit dem Wohnmobil durch den Süden Norwegens
Nr. 24-51600 | am 07.10.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Reisevortrag: New York - Eindrücke von Big Apple
Nr. 24-51602 | am 04.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Marokko: Strände, Wüste und Gebirge
Nr. 24-51604 | am 25.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt





**Der Sturm auf die
Bastille - Online**
Nr. 24-52137 | am 12.07.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Maximilien de
Robespierre - Online**
Nr. 24-52139 | am 09.08.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Die Griechisch-Orthodoxe
Kirchengemeinde der
Heiligen Apostel**
Nr. 24-52500 | am 19.09.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Innenstadt

Die Geschichte der Ritterorden
Nr. 24-52502 | am 10.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**MAMMONESQUE -
Geld regiert die Welt?**
Nr. 24-52504 | am 31.08.2024 |
13.00 – 14.30 Uhr | Innenstadt

**Geschichte der Münzen
und des Geldes**
Nr. 24-52506 | am 31.08.2024 |
14.45 – 16.15 Uhr | Innenstadt

Hildegard von Bingen - Online
Nr. 24-52508 | am 13.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

Hexen und Zauberer - Online
Nr. 24-52510 | am 20.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

Keltische Mythologie - Online
Nr. 24-52512 | am 04.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Der Aufstand des
Spartakus - Online**
Nr. 24-52514 | am 25.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

Mustafa Kemal Ataturk
Nr. 24-52516 | am 08.11.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Unicorns and other fable
equines - englischer Online-
Vortrag**
Nr. 24-52518 | am 15.11.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Die RAF und der Deutsche
Herbst - Online**
Nr. 24-52520 | am 22.11.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

Karl der Große - Online
Nr. 24-52522 | am 06.12.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

El Cid - Rodrigo Diaz de Vivar
Nr. 24-52524 | am 13.12.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Von Rosa Luxemburg zum
Hitler-Putsch!**
Nr. 24-52526 | am 12.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

**Er ist wieder da! Donald
Trump und die Demokratie in
den USA - Online**
Nr. 24-52528 | am 08.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Hitler gegen die Weimarer
Republik!**
Nr. 24-52530 | am 10.12.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Bismarck gegen Ludwig II -
Nr. 24-52532 | am 17.12.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Von der narzisstischen
Persönlichkeit zum
Nationalismus - Online**
Nr. 24-52534 | am 07.11.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Give peace a chance
Nr. 24-52536 | am 29.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

OSIRIS - Ruhe sanft! - Online
Nr. 24-52540 | am 05.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Attentate - Online
Nr. 24-52542 | am 18.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Das andere Ich I - Online
Nr. 24-52548 | am 16.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Das andere Ich II - Online
Nr. 24-52550 | am 17.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Aton I - Online
Nr. 24-52552 | am 30.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Aton II - Online
Nr. 24-52554 | am 31.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Die Sonnenkönigin - Online
Nr. 24-52558 | am 27.11.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Amen Amun - Online
Nr. 24-52560 | am 11.12.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Von Stonehenge zur Nebra
Scheibe Teil I - Online**
Nr. 24-52562 | am 20.11.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Online

**Von Stonehenge zur Nebra
Scheibe Teil II - Online**
Nr. 24-52564 | am 27.11.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Online

**Mit Buddha und Schopenhauer
durch den Westfalenpark**
Nr. 24-53009 | am 11.08.2024 |
15.00 – 17.15 Uhr | Hörde

Einführung in die Philosophie
Nr. 24-53502 | am 03.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Mit Buddha zu Gelassenheit
und Glück! - Online**
Nr. 24-53504 | am 12.11.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Glückspilze und
Giftzwerge - Online**
Nr. 24-53506 | am 05.12.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Mehr Durchblick im Alltag -
aber mit „System“! - Online**
Nr. 24-53508 | am 12.12.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Karl Marx und die
Revolution - Online**
Nr. 24-53510 | am 19.12.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Philosophie-Salon
Nr. 24-53512 | am 25.08.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Philosophie-Salon
Nr. 24-53514 | am 15.09.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Philosophie-Salon
Nr. 24-53518 | am 06.10.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Philosophie-Salon
Nr. 24-53520 | am 10.11.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Marco Bölow spricht über
sein Buch Lobby Land**
Nr. 24-53522 | am 07.11.2024 |
19.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Philosophie-Salon
Nr. 24-53526 | am 01.12.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Prof. Hanno Sauer:
Moral - die Erfindung von
Gut und Böse.**
Nr. 24-53555 | am 17.10.2024 |
19.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Sicher unterwegs
mit dem Rollator!**
Nr. 24-54630 | am 13.11.2024 |
10.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

**Wildkatzen in unseren
Wäldern - Heimliche
Waldbewohner**
Nr. 24-55419 | am 28.08.2024 |
18.00 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Krötenrettung für
Anfänger*innen
(AGARD e.V.)**
Nr. 24-55420 | am 01.10.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Bienenprodukte und
ein erster Einblick in die
Welt der Imkerei**
Nr. 24-55421 | am 16.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

**Abfallreduktion dank Kom-
postwürmern (AGARD e.V.)**
Nr. 24-55422 | am 17.09.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Wo sind denn all die wilden
Tiere hin? (AGARD e.V.)**
Nr. 24-55424 | am 13.11.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Der Wolf kehrt zurück -
auch nach NRW**
Nr. 24-55425 | am 02.12.2024 |
18.00 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Einblick in die Unterwelt - Die
Vielfalt Dortmunder Böden**
Nr. 24-55426 | am 07.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Mit dem Ernährungsrat das Er-
nährungssystem umkrepeln!**
Nr. 24-55427 | am 06.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klima-
schutz im Alltag - Strom**
Nr. 24-55428 | am 07.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klima-
schutz im Alltag - Heizung**
Nr. 24-55430 | am 21.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klima-
schutz im Alltag - Abfall,
Wasser und Ernährung**
Nr. 24-55432 | am 05.12.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Fledermaus gefunden
was tun? Jäger der Nacht
aktiv fördern**
Nr. 24-55433 | am 11.12.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Vogelbestimmung für
Anfänger*innen**
Nr. 24-55434 | am 12.12.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Hombruch

**Lichtverschmutzung -
Vom Verlust der Nacht**
Nr. 24-55435 | am 04.12.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Die Zukunft unserer Wälder
in Zeiten des Klimawandels**
Nr. 24-55436 | am 27.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Der Zusammenhang zwischen
Klimawandel und historischen
Katastrophen**
Nr. 24-55438 | am 14.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltige Landwirtschaft
in DO - globale Herausfor-
derungen & lokale Lösungen**
Nr. 24-55439 | am 12.11.2024 |
17.45 – 19.30 Uhr | Innenstadt



Die Bedeutung globaler klimaabhängiger Kippunkte

Nr. 24-55440 | am 10.12.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Bedrohung des Feuersalamanders - Infos zur Salamanderpest (Bsal) (AGARD e.V.)

Nr. 24-55447 | am 10.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Die Dortmunder Tierschutzbeauftragte berichtet und Igelschutz in DO

Nr. 24-55448 | am 10.10.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Balkonsolar - Strom selbst produzieren, auch als Mieter*in - Hybrid

Nr. 24-55460 | am 04.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Endstation Gas-Etappenheizung: Alternativen + technische Möglichkeit - Hybrid

Nr. 24-55462 | am 18.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

GEG und Fördermitteldschungel für Vermieter*innen - Hybrid

Nr. 24-55464 | am 08.10.2024 | 10.00 – 11.45 Uhr | Innenstadt

GEG und Fördermitteldschungel fürs Eigenheim - Hybrid

Nr. 24-55466 | am 09.10.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Optimierung der Wärme-pumpen-Effizienz - hydraulischer Abgleich etc. - Hybrid

Nr. 24-55468 | am 30.10.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Energetisch Sanieren: richtige Schrittfolge und Zusammenhänge - Hybrid

Nr. 24-55470 | am 06.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Klimarobustes Haus - Hybrid

Nr. 24-55472 | am 20.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Barrierefrei und energetisch Modernisieren - Hybrid

Nr. 24-55474 | am 04.12.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Permakultur: Mulchen, Solarkocher, Tintturen & Co

Nr. 24-55500 | ab 28.09.2024 | 09.30 – 14.30 Uhr | Dorstfeld

Licht und Schatten: Sichtbares und Verborgenes im Universum - Vortragsreihe

Nr. 24-56220 | ab 13.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Dunkle Materie

Nr. 24-56222 | am 13.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Im Schatten der Großen: Zwergplaneten

Nr. 24-56224 | am 27.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Licht an: Sternentstehung

Nr. 24-56226 | am 11.10.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Reflektieren, emittieren, verschlucken: Nebel

Nr. 24-56228 | am 08.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Licht aus: Gefahren aus dem All

Nr. 24-56230 | am 15.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Heller und dunkler: Veränderliche Sterne

Nr. 24-56232 | am 29.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Erleuchtet: Überholte Theorien in der Astronomie

Nr. 24-56234 | am 13.12.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Vincent van Gogh im Film

Nr. 24-60512 | am 05.10.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Blickwechsel: Zeitgenössische Dialoge mit der Kunst der Moderne

Nr. 24-60514 | am 09.11.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Blickwechsel: Zeitgenössische Dialoge mit der Kunst der Moderne

Nr. 24-60516 | am 23.11.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Blickwechsel: Zeitgenössische Dialoge mit der Kunst der Moderne

Nr. 24-60518 | am 30.11.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Blickwechsel: Zeitgenössische Dialoge mit der Kunst der Moderne

Nr. 24-60520 | am 07.12.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Blickwechsel: Zeitgenössische Dialoge mit der Kunst der Moderne

Nr. 24-60522 | am 14.12.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Bild und Abbild - Portraits im Alten Ägypten - Online

Nr. 24-60526 | am 04.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

Gibt es altägyptische Kunst? - Online

Nr. 24-60528 | ab 18.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

Verdachtsgespräche - Echt oder Falsch? - Online

Nr. 24-60530 | am 02.10.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

Vortrag: Eine Einführung in die Malerei der Mexikanerin Frida Kahlo

Nr. 24-60532 | am 13.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Vortrag: Georgia O'Keeffe und Ansel Adams

Nr. 24-60534 | am 08.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Vortrag: Die finnische Malerin Helene Schjerfbeck (1862-1946)

Nr. 24-60536 | am 13.12.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Sonnenuntergang - Online

Nr. 24-60538 | am 13.11.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

Schnellkurs Kunstbe- trachtung im Museum Folkwang Essen

Nr. 24-60542 | am 23.11.2024 | 10.00 – 18.00 Uhr

Vortrag: Jugendstil im Museum für Kunst und Kulturgeschichte

Nr. 24-60555 | am 05.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Poetry jam - Das offene Lesepult

Nr. 24-62542 | am 21.08.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

Poetry jam - Das offene Lesepult

Nr. 24-62544 | am 18.09.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

Poetry jam - Das offene Lesepult

Nr. 24-62546 | am 16.10.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

Poetry jam - Das offene Lesepult

Nr. 24-62548 | am 20.11.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

Poetry jam - Das offene Lesepult

Nr. 24-62552 | am 18.12.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!

Nr. 24-80530D | am 22.10.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!

Nr. 24-80532D | am 26.11.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr | Aplerbeck

Den eigenen Abschied selbst gestalten

Nr. 24-80540D | am 24.09.2024 | 16.00 – 18.15 Uhr | Aplerbeck

Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn

Nr. 24-80600D | am 09.10.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

„Es ist nichts passiert!“

Wie wir mit Verlusten und Niederlagen umgehen können

Nr. 24-80602D | am 06.11.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Depressive Verstimmung oder ist es schon eine Depression?

Nr. 24-80620D | am 08.11.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Die starke Kraft des Perfektionismus

Nr. 24-80628D | am 29.11.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Stress beginnt im Kopf - Gelassenheit auch!

Nr. 24-80764D | am 16.09.2024 | 19.30 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Resilienz (er)leben - Stark wie ein Fels in der Brandung

Nr. 24-80790D | am 29.10.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr | Online

Der Fisch auf dem Baum - Reflexintegration bei Kindern

Nr. 24-81137D | am 05.10.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

Entdecken Sie die Kraft der Bedürfnisorientierten Erziehung

Nr. 24-81141 | am 02.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Nervus Vagus - Unser Nerv für Ruhe und Erholung

Nr. 24-82504D | am 07.10.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Ganzheitlichkeit - wissenschaftliche Psychodiagnostik trifft traditionelle Gesundheitslehren aus Fernost und West

Nr. 24-82510D | am 23.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Homöopathie - Bei Burn Out, Erschöpfung und Depressionen

Nr. 24-82516D | am 19.11.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Vortrag: Multiple Sklerose (MS) - Ein Erfahrungsbericht
Nr. 24-82518D | am 08.10.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Über die Kraft von Gewürzen und Kräutern
Nr. 24-82602D | am 07.11.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

Hochsensibilität
Nr. 24-82610D | am 27.09.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Meditation und Wissenschaft
Nr. 24-83808D | am 28.08.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Führung durch die ehem. Dresdner Bank
Nr. 24-MN0020 | am 21.09.2024 | 16.00 – 17.00 Uhr | Innenstadt

Besuch: Solidarische Landwirtschaft in DO - nachhaltiger Anbau und Ernährung
Nr. 24-55038 | am 21.09.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr | Scharnhorst

Besuch der Allmende Emscher-Lippe - Hof Emscher-Auen (Genossenschaft)
Nr. 24-55039 | am 22.08.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr | DO-Mengede/CAS-Ickern

Exkursionsreihe kompakt: Wandern durch Dortmund
Nr. 24-55120 | ab 06.07.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr | Innenstadt

Wanderung: Dorstfeld nach Halde Schwerin
Nr. 24-55122 | am 06.07.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr | Dorstfeld

Wanderung: Mengede nach Waltrop (Schiffshebewerk Henrichenburg)
Nr. 24-55124 | am 13.07.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr | Mengede

Wanderung: Grevel zum Aussichtsberg Schleswig am Hellweg
Nr. 24-55126 | am 03.08.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr | Scharnhorst

Wanderung: Von Lünen nach Werne über Cappenberg
Nr. 24-55128 | am 17.08.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr | Lünen

Fahrradtour - Die Ruhr rund um Schwerte
Nr. 24-55306 | am 07.07.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Schwerte

Fahrradtour - Schleusen und Hebwerke
Nr. 24-55308 | am 03.08.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Lünen

Foto-Fahrradtour - Hebwerk
Nr. 24-55310 | am 21.09.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Selm

Fledermaus-Safari am Stausee Hengsen und Naturschutzgebiet Bahnwald (Geisecke)
Nr. 24-55337 | am 07.09.2024 | 20.00 – 21.30 Uhr | Holzwiede-Hengsen/Schwerte-Geisecke

Fledermaus-Safari - Naturschutzgebiet Hallerey (Wischlingen)
Nr. 24-55339 | am 21.09.2024 | 19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Zugvogelbeobachtung auf dem Deusenberg und Emschersee
Nr. 24-55350 | am 29.09.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Huckarde

Wintervögel auf der Ruhr am Hengsteysee
Nr. 24-55356 | am 29.12.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr | Hörde

Stadt natur-Spaziergang: Aplerbecker Friedhöfe und Co
Nr. 24-55363 | am 21.07.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Was blüht denn da im Westfalenpark? Highlights des Herbstes
Nr. 24-55364D | am 06.09.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Stadt natur-Spaziergang: Gartenverein Nussbaum und Co
Nr. 24-55366 | am 11.08.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Brackel

Pilzlehrwanderung für Anfänger*innen (Bittermark)
Nr. 24-55370 | am 21.09.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Hombruch

Pilzlehrwanderung für Anfänger*innen (Freischütz)
Nr. 24-55372 | am 19.10.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Schwerte

Lust auf Pilze? Exkursion (Bürenbruch)
Nr. 24-55374 | am 09.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Schwerte

Pilz-Exkursion (Freischütz/Kletterwald)
Nr. 24-55376 | am 13.10.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr | Schwerte

Lust auf Pilze? Exkursion (Freischütz)
Nr. 24-55378 | am 08.11.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr | Schwerte

Saatgutgewinnung am Beispiel der Open Source Tomate Sunviva
Nr. 24-55502 | am 30.08.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr | Hörde

Saatgutgewinnung am Beispiel der Open Source Tomate Sunviva
Nr. 24-55503 | am 20.09.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr | Hörde

Färben mit Pilzen - Entdecke die Farbenpracht der Natur
Nr. 24-55538 | am 16.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Dorstfeld

Pilze selbst anbauen - leckere Pilzkulturen für Zuhause
Nr. 24-55539 | am 07.12.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Dorstfeld

Ruhe und Kraft tanken im Wald - entspannt ins Wochenende starten
Nr. 24-55540 | am 23.08.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr | Hombruch

EXKURSIONEN

Busexkursion nach Maastricht: Niederlande erleben und Sprache lernen
Nr. 24-39393D | am 21.09.2024 | 08.00 – 18.00 Uhr | Maastricht

Historischer Stadtrundgang: "Der Homosexualität verdächtigt."
Nr. 24-51519 | am 20.09.2024 | 16.15 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Entsorgung und Recycling: Das Wertstoffzentrum der DOGA
Nr. 24-51536 | am 27.08.2024 | 12.30 – 14.45 Uhr | Eving

Die Baustelle des neuen ICE-Werk Dortmund-Hafen
Nr. 24-51538 | am 24.09.2024 | 14.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Das neue Hochwasserrückhaltebecken Emscher-Auen
Nr. 24-51540 | am 29.10.2024 | 14.00 – 16.00 Uhr | Castrop-Rauxel

Das größte Getreidelager und Kornhaus Westfalens
Nr. 24-51542 | am 08.11.2024 | 14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Die neuen Stadtbahnen und der Betriebshof Dorstfeld
Nr. 24-51544 | am 14.11.2024 | 15.30 – 17.45 Uhr | Dorstfeld

Die Dortmund-Weihnachtstadt
Nr. 24-51546 | am 02.12.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

DEW21 - Fernwärmeausbau in Dortmund
Nr. 24-51548 | am 31.12.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Datteln 4 - Das letzte neue Steinkohlekraftwerk Deutschlands?
Nr. 24-51550 | am 20.09.2024 | 13.30 – 16.30 Uhr | Datteln

Wir entdecken den Hollerbusch für Naturforscher*innen!
Nr. 24-55550 | am 31.08.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

Der Hase und der Igel - für Naturforscher*innen!
Nr. 24-55552 | am 14.09.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

Abenteuer Herbstwald - Entdeckertour für Naturforscher*innen!
Nr. 24-55554 | am 05.10.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

Das Reich der Pilze - Entdeckertour für Naturforscher*innen!
Nr. 24-55555 | am 26.10.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

Bei uns piept's! - im Westfalenpark als Vogel-Naturforscher*in!
Nr. 24-55556 | am 22.11.2024 | 13.00 – 16.00 Uhr | Hörde

Exkursion: Frankenberg und Kloster Haina
Nr. 24-60113 | am 13.07.2024 | 08.0 – 19.00 Uhr

Exkursion: Kunst und Architektur in Lüttich
Nr. 24-60500 | am 31.08.2024 | 08.0 – 20.00 Uhr

Exkursion: Bad Berleburg - Die Perle des Wittgensteiner Landes
Nr. 24-60504 | am 05.10.2024 | 08.00 – 19.00 Uhr

Exkursion: Kunsthalle Emden: Die Schönheit der Dinge
Nr. 24-60506 | am 26.10.2024 | 08.00 – 20.00 Uhr

Exkursion: Kunst aus Licht und Farbe - Ein Rundgang durch Paderborn
Nr. 24-60508 | am 14.12.2024 | 11.00 – 18.00 Uhr

Exkursion: Otto Mueller im LWL-Museum in Münster
Nr. 24-60510 | am 12.10.2024 | 09.15 – 17.00 Uhr



Exkursion: Die Museen in Mülheim an der Ruhr
Nr. 24-60524 | am 16.11.2024 | 09.00 – 19.00 Uhr

Exkursion: Rheda-Wiedenbrück in der Weihnachtszeit
Nr. 24-60540 | am 30.11.2024 | 09.00 – 19.00 Uhr

Die Biennale in Venedig - Doppelzimmeranmeldung
Nr. 24-60600 | ab 12.10.2024 | 08.00 – 17.00 Uhr

Die Biennale in Venedig - Einzelzimmeranmeldung
Nr. 24-60602 | ab 12.10.2024 | 08.00 – 17.00 Uhr

Studienreise Salzkammergut - Europäische Kulturhauptstadt 2024
Nr. 24-60606 | ab 08.09.2024 | 08.00 – 17.00 Uhr | Amiens Frankreich

Skizzen im Freien- Lanstrop
Nr. 24-71101D | am 16.08.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Scharnhorst

Urban - Sketching am Hochofen Phönix West
Nr. 24-71105D | am 20.07.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Hörde

Urban - Sketching im Westfalenpark
Nr. 24-71110D | am 21.09.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr

Urban - Sketching: DASA Dortmund
Nr. 24-71112D | am 03.11.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Fotografie-Smartphones für viel Foto-Spaß
Nr. 24-75200D | am 24.07.2024 | 10.30 – 15.45 Uhr | Innenstadt

Kreativ Fotoworkshop- Kunstwerke der Natur
Nr. 24-75201D | am 19.07.2024 | 13.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

Einstieg in die Studiofotografie
Nr. 24-75208D | am 10.11.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Recklinghausen

Fotoexkursion: Landschaftspark Duisburg bei Nacht (inkl. Fotospots)
Nr. 24-75301D | am 13.09.2024 | 18.00 – 22.30 Uhr | Duisburg

Fotoexkursion: Medienhafen Düsseldorf bei Nacht
Nr. 24-75307D | am 29.11.2024 | 18.30 – 23.00 Uhr | Düsseldorf

Fototour: Zeche Zollern - Die Schöne
Nr. 24-75308D | am 09.11.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr | Hattingen

Fotoexkursion: Wildes Zollverein
Nr. 24-75309D | am 17.11.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Essen

Fotoexkursion: Zollverein bei Nacht
Nr. 24-75310D | am 27.09.2024 | 18.00 – 22.30 Uhr | Essen

Fotoexkursion: Wuppertaler Schwebebahn
Fototour bei Nacht
Nr. 24-75321D | am 06.12.2024 | 17.00 – 23.00 Uhr | Wuppertal

Fotoexkursion: HaldenSaga - Halde Haniel
Nr. 24-75322D | am 19.10.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr | Bottrop

Fotoexkursion: HaldenSaga - Halde Hoheward
Nr. 24-75323D | am 23.11.2024 | 16.00 – 22.00 Uhr | Recklinghausen

Fotoexkursion: HaldenSaga - Halde Rungenberg
Nr. 24-75324D | am 19.10.2024 | 16.30 – 22.30 Uhr | Gelsenkirchen

Fotoexkursion: Henrichshütte bei Nacht (Nachtschicht)
Nr. 24-75355D | am 18.10.2024 | 18.00 – 22.30 Uhr | Hattingen

Bildbearbeitung jenseits von Photoshop und Lightroom
Nr. 24-75513D | am 23.11.2024 | 10.00 – 14.00 Uhr | Recklinghausen

Herbstspaziergang: Wurzeln und Wildfrüchte
Nr. 24-82600D | am 29.09.2024 | 14.30 – 16.45 Uhr | Scharnhorst

Yin Yoga im Westfalenpark
Nr. 24-84740D | am 09.08.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Yin Yoga im Westfalenpark
Nr. 24-84741D | am 30.08.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Waldbaden im Park
Nr. 24-84880D | am 14.09.2024 | 11.00 – 13.15 Uhr | Hombruch

Waldbaden im Park
Nr. 24-84881D | am 05.10.2024 | 11.00 – 13.15 Uhr | Hombruch

Wanderung: Sauerland und Danzturm
Nr. 24-85950D | am 13.07.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Wanderung: Teutoburger Wald
Nr. 24-85951D | am 10.08.2024 | 10.00 – 17.30 Uhr

Wanderungen kompakt: Wanderungen in NRW
Nr. 24-85952D | ab 28.09.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Wanderung: Baldeneysteig
Nr. 24-85953D | am 28.09.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Wanderung: Langenberg und der Deilbach
Nr. 24-85954D | am 19.10.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Wanderung: Weihnachtsmarkt Schiffshebewerk
Nr. 24-85955D | am 30.11.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr

Wanderung: Schlotbarone
Nr. 24-85956D | am 21.12.2024 | 10.00 – 15.00 Uhr

Walken im Park - Smovey-Walk zum Kennenlernen
Nr. 24-85960D | ab 29.07.2024 | 17.30 – 18.30 Uhr | Lütgendortmund

Walken im Park - Smovey-Walk zum Kennenlernen
Nr. 24-85961D | ab 23.09.2024 | 11.00 – 12.00 Uhr | Lütgendortmund

Nordic Walking
Nr. 24-85970D | ab 11.07.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Nordic Walking
Nr. 24-85971D | ab 08.08.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Nordic Walking
Nr. 24-85972D | ab 15.10.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Pilates im Westfalenpark
Nr. 24-86694D | am 17.07.2024 | 18.15 – 19.45 Uhr

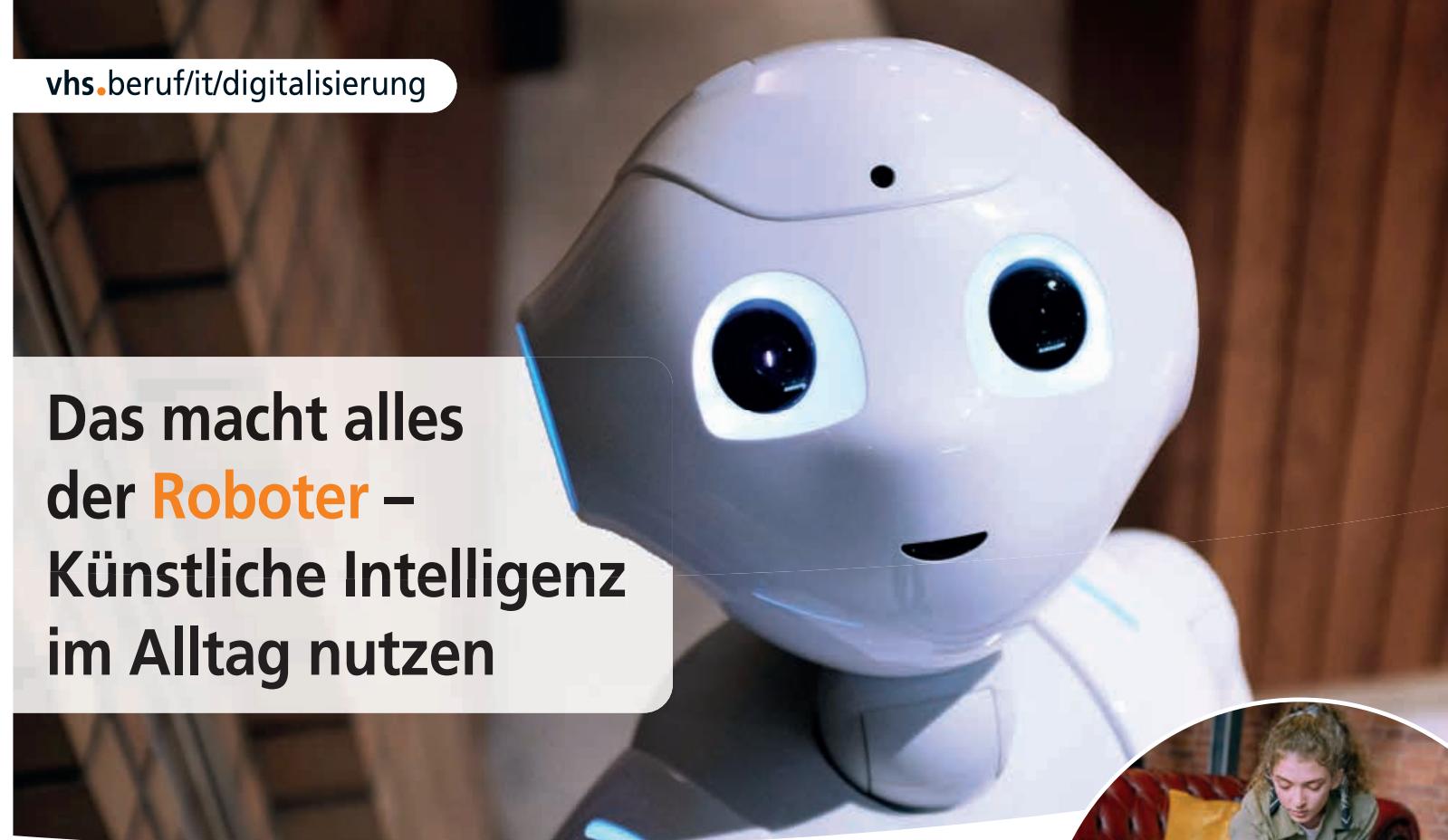
Pilates mit BOP-Workout im Westfalenpark
Nr. 24-86696D | am 24.07.2024 | 18.15 – 19.45 Uhr

Pilates für den Rücken im Westfalenpark
Nr. 24-86698D | am 07.08.2024 | 18.15 – 19.45 Uhr

Tabata-Training
Nr. 24-86890D | ab 09.09.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr | Hombruch

Tabata-Training
Nr. 24-86892D | ab 28.10.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr | Hombruch

Das macht alles der Roboter – Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen



Künstliche Intelligenz (KI) ist derzeit in aller Munde und ein heiß diskutiertes Thema, da sie immense Chancen und erhebliche Herausforderungen mit sich bringt.

Als einer der bedeutendsten Trends der Digitalisierung durchdringt die Künstliche Intelligenz zunehmend unseren Alltag, von Staubsaugrobotern über Smartphones bis hin zum Online-Shopping.

Praktische Anwendungen der KI im Alltag

ChatGPT: Eines der beeindruckendsten Tools in der KI-Landschaft ist ChatGPT. Dieses System kann in wenigen Sekunden Texte generieren, die sich kaum von denen unterscheiden lassen, die von echten Menschen verfasst wurden. Dies gelingt durch die Analyse riesiger Datenmengen, aus denen Sprachmodelle lernen, Vorhersagen über Wortfolgen zu treffen.

Bildgenerierung: Ein weiteres faszinierendes Anwendungsgebiet der KI ist die Bildgenerierung. Das Foto von Papst Franziskus in modischer weißer Dauenjacke, das im vergangenen Jahr in den sozialen Medien kursierte, ist ein gutes Beispiel für einen sogenannten Deep Fake. Solche Bilder werden von Tools wie Dall-E erstellt, die durch die Nutzung von KI oft täuschend echte Bilder generieren können.

Übersetzungen: Auch im Bereich der Übersetzungen hat KI enorme Fortschritte gemacht. Tools wie DeepL

nutzen neuronale Netzwerke, um äußerst präzise und natürlich klingende Übersetzungen zu liefern.

Musikgenerierung: In der Musikwelt sorgt das Tool Suno für Aufsehen. Es kann auf Basis von Benutzeingaben (sogenannten Prompts) kleine Songs generieren, die sich an gewünschte Genres, Stile oder Instrumente anpassen lassen. Dies eröffnet völlig neue Möglichkeiten für kreative Prozesse und Musikproduktion.

Generative KI birgt jedoch auch Risiken: Sie kann schwer kontrollierbare oder unerwünschte Inhalte generieren und für die Erstellung von Deep Fakes, Fake News oder irreführenden Inhalten missbraucht werden. Zudem können Datenschutz- und Urheberrechtsbedenken durch die Nutzung von Trainingsdaten entstehen.

Die VHS bietet dazu ein vielfältiges Programm, gewährt Einblicke in die Welt von ChatGPT und bietet Kurse dazu für lebenserfahrene Menschen. Fortgeschrittenere erfahren, wie sich das volle Potenzial von ChatGPT nutzen lässt oder wie man lernt, bildgenerierende Tools zu benutzen. Beim KI-Stammtisch diskutieren Interessierte über die Herausforderungen und Möglichkeiten künstlicher Intelligenz.



▲
Künstliche Intelligenz, wie sie beispielsweise in Staubsaugrobotern eingesetzt wird, ist aus unserem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken.

► BITTE BEACHTEN

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 2. Halbjahres 2024.

Das vollständige und tagesaktuelle Angebot finden Sie auf unserer Website vhs.dortmund.de



BERUF

INFO **Birgit Uhing**
T: 0231 50-2 47 20
M: buhing@stadtdo.de

Bildungsurlaub:
Wissensmanagement
Nr. 24-14111D | ab 28.10.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Organisationen im Wandel:
Attraktiv als Arbeit- und Ehrenamtgeber
Nr. 24-14113D | ab 09.09.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Online

Organisationen im Wandel: Zukunftsorientierte Führungskultur
Nr. 24-14115D | ab 07.10.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Online

Organisationen im Wandel: Führen in Sandwich-Positionen
Nr. 24-14117D | ab 18.11.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Online

Organisationen im Wandel: Konfliktsituationen meistern
Nr. 24-14119D | ab 10.12.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Online

Chancen und Grenzen im Ehrenamt
Nr. 24-14121D | ab 08.10.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Online

Fairer und respektvoller Umgang im Internet
Nr. 24-14123D | ab 02.12.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Online

Entfalten Sie Ihre Ausstrahlung und Stimme
Nr. 24-14213 | ab 14.09.2024 |
10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Telefontraining
Nr. 24-14213D | am 06.10.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Farb- und Stilberatung für Frauen
Nr. 24-14215D | am 14.09.2024 |
09.30 – 16.15 Uhr | Innenstadt

Farb- und Stilberatung für Frauen
Nr. 24-14217D | am 23.11.2024 |
09.30 – 16.15 Uhr | Innenstadt

Kommunikationstraining
Nr. 24-14253 | ab 09.10.2024 |
17.45 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Coaching Insights: Business Coaching
Nr. 24-14253D | am 27.09.2024 |
16.30 – 20.30 Uhr | Innenstadt

Deeskalationstraining für Berufe mit Kundenkontakt

Nr. 24-14265 | ab 19.11.2024 |
17.45 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Kleine Tools - Große Wirkung: Lerninhalte visualisieren

Nr. 24-14301D | am 09.11.2024 |
10.00 – 12.15 Uhr | Online

Erwerb und Ausbau von Leadership-Mentalität

Nr. 24-14309 | am 15.11.2024 |
16.30 – 20.30 Uhr | Innenstadt

Effektives Projektmanagement für Ihren Berufsalltag

Nr. 24-14311D | ab 30.11.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Bewerbungstraining - Maximieren Sie Ihre Jobchancen!

Nr. 24-14403D | ab 13.09.2024 |
17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Einkommenssteuer-Eklärung leicht gemacht

Nr. 24-14707D | ab 30.08.2024 |
09.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

© Karolina Grabowska / Pexels



IT UND DIGITALISIERUNG

INFO **Birgit Uhing**
T: 0231 50-2 47 20
M: buhing@stadtdo.de

Bildungsurlaub: Podcasting leicht gemacht

Nr. 24-24223D | ab 02.09.2024 |
09.00 – 15.00 Uhr | Online

Social Media für Business

Nr. 24-24205 | am 05.07.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Lernen Sie Ihren Laptop kennen

Nr. 24-24223 | am 26.11.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Smart Talk mit ChatGPT für 55+

Nr. 24-24227 | ab 07.10.2024 |
10.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt

ChatGPT-Power-Kurs

Nr. 24-24229D | ab 13.12.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

ChatGPT und künstliche Intelligenz: von Neugier zur Anwendung

Nr. 24-24231D | am 11.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

ChatGPT und künstliche Intelligenz: von Neugier zur Anwendung

Nr. 24-24233D | am 13.11.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

Orientierungsstunde: Entdecken Sie Ihr Smart Home

Nr. 24-24235S | am 05.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Online



Entdecken Sie Ihr Smart Home

Nr. 24-24235D | ab 28.09.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Online

Tastaturschreiben kompakt an einem Tag!

Nr. 24-24403D | am 07.12.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Tastaturschreiben für Jugendliche - in den Ferien!

Nr. 24-24453 | ab 15.07.2024 |
09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

Tastaturschreiben für Jugendliche - in den Ferien!

Nr. 24-24455 | ab 14.10.2024 |
09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

Android auf Smartphone - Grundkurs für Senior*innen

Nr. 24-24509D | ab 29.10.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Android auf Smartphone - Aufbaukurs für Senior*innen

Nr. 24-24511D | ab 12.11.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Smartphone-Stammtisch für Senior*innen

Nr. 24-24513D | am 03.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Smartphone-Stammtisch für Senior*innen

Nr. 24-24515D | am 15.10.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Smartphone-Stammtisch für Senior*innen

Nr. 24-24517D | am 05.11.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Apple iPhone, iPad, iWatch für Senior*innen

Nr. 24-24517 | ab 15.10.2024 |
14.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

Senior*innen gehen ins Internet

Nr. 24-24519 | ab 16.12.2024 |
14.15 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Smartphone-Stammtisch für Senior*innen

Nr. 24-24519D | am 03.12.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Einführung in die EDV

Nr. 24-24623D | ab 16.09.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Einführung in die EDV - in Teilzeit

Nr. 24-24627D | ab 16.12.2024 |
08.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Einführung in MS365 Word, Excel und Outlook

Nr. 24-24625D | ab 18.11.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt



Bildungsurlaub: Fit fürs Büro - Einführung in Word und Excel
Nr. 24-24629D | ab 03.12.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Microsoft Office 365 - Teams, Sharepoint und Co.
Nr. 24-24631D | ab 11.11.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Excel, Word, Powerpoint für Fortgeschrittene
Nr. 24-24633D | ab 09.10.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub: Word, Excel und Powerpoint für Schule, Studium und Ausbildung
Nr. 24-24635D | ab 19.08.2024 | 09.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Word, Excel und Powerpoint
Nr. 24-24637D | ab 09.12.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub: Word, Excel und Powerpoint in Teilzeit
Nr. 24-24661D | ab 21.10.2024 | 08.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt

Texterstellung und Formatierung in Word leicht gemacht
Nr. 24-24643D | ab 29.10.2024 | 17.45 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

Word, Excel und Co. leicht gemacht! Einstieg für Senior*innen
Nr. 24-24665D | ab 16.09.2024 | 09.00 – 12.15 Uhr | Dorstfeld

Excel 365: die neuen Funktionen
Nr. 24-24667D | ab 16.09.2024 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Apple-Office: Effektives Arbeiten mit den Apple-Programmen
Nr. 24-24663D | ab 16.11.2024 | 09.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Fotobuch-Gestaltung: Erinnerungen kreativ zum Leben erwecken
Nr. 24-24703D | am 09.11.2024 | 09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Eigene Webseiten mit WordPress
Nr. 24-24805D | ab 05.08.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Eigene Webseiten mit WordPress
Nr. 24-24819D | ab 28.10.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde: Programmieren in Java
Nr. 24-24813S | am 02.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Online

Programmieren in Java 1
Nr. 24-24815D | ab 09.09.2024 | 18.00 – 21.15 Uhr | Online

Programmieren in Java 2
Nr. 24-24817D | ab 26.09.2024 | 18.00 – 21.15 Uhr | Online

DigitalDienstag: Entdecke das vhs.DigitalLabor!
Nr. 249000D | am 02.07.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

DigitalDienstag: Entdecke das vhs.DigitalLabor!
Nr. 249002D | am 06.08.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

AutoCAD für Einsteiger*innen
Nr. 24-24903 | ab 08.11.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde: Inventor CAD
Nr. 24-24911S | am 04.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Einstieg in Inventor CAD
Nr. 24-24911D | ab 18.09.2024 | 17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

DigitalDienstag: Entdecke die Welt der Digitalisierung!
Nr. 24-29003D | am 03.09.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

DigitalDienstag: Entdecke die Welt der Digitalisierung!
Nr. 24-29005D | am 01.10.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

DigitalDienstag: Entdecke die Welt der Digitalisierung!
Nr. 24-29007D | am 05.11.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

DigitalDienstag: Entdecke die Welt der Digitalisierung!
Nr. 24-29011D | am 03.12.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

KI-Stammtisch
Nr. 24-29012D | am 09.07.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

KI-Stammtisch
Nr. 24-29013D | am 10.09.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

KI-Stammtisch
Nr. 24-29015D | am 08.10.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

KI-Stammtisch
Nr. 24-29017D | am 12.11.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

KI-Stammtisch
Nr. 24-29019D | am 10.12.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

GameDev-Stammtisch
Nr. 24-29020D | am 16.07.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

GameDev-Stammtisch
Nr. 24-29021D | am 17.09.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

GameDev-Stammtisch
Nr. 24-29023D | am 29.10.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

GameDev-Stammtisch
Nr. 24-29025D | am 19.11.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

GameDev-Stammtisch
Nr. 24-29027D | 18.12.2024 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

Gestalte das Metaverse: Ein Workshop in Virtual Reality
Nr. 24-29141D | am 14.09.2024 | 13.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Gestalte das Metaverse: Ein Workshop in Virtual Reality
Nr. 24-29143D | am 05.10.2024 | 13.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Gestalte das Metaverse: Ein Workshop in Virtual Reality
Nr. 24-29145D | am 21.12.2024 | 13.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Gestalte das Metaverse: Ein Workshop in Virtual Reality
Nr. 24-29147D | am 09.11.2024 | 13.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Gestalte das Metaverse: Ein Workshop in Virtual Reality
Nr. 24-29148D | am 07.12.2024 | 13.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

3D-Druck-Klub: Grundlagen, Praxis & Vernetzung
Nr. 24-29149D | am 14.09.2024 | 09.30 – 13.15 Uhr | Innenstadt

3D-Druck-Klub: Grundlagen, Praxis & Vernetzung
Nr. 24-29151D | am 05.10.2024 | 09.30 – 13.15 Uhr | Innenstadt

3D-Druck-Klub: Grundlagen, Praxis & Vernetzung
Nr. 24-29153D | am 09.11.2024 | 09.30 – 13.15 Uhr | Innenstadt

3D-Druck-Klub: Grundlagen, Praxis & Vernetzung
Nr. 24-29155D | am 07.12.2024 | 09.30 – 13.15 Uhr | Innenstadt

DAS DIGITALLABOR DER VHS DORTMUND: EIN ZENTRUM FÜR INNOVATION UND LERNEN

Die vhs Dortmund setzt mit ihrem DigitalLabor neue Maßstäbe in der Erwachsenenbildung. Mit modernster Technologie ausgestattet, bietet das Labor innovative Kurse, die auf die Anforderungen der digitalen Welt zugeschnitten sind. Neben neuen Angeboten wie Workshops zu Künstlicher Intelligenz oder Game Development können sich Interessierte in virtueller Realität oder beim 3D-Druck ausprobieren. Natürlich fördert das DigitalLabor nicht nur technische Fähigkeiten, sondern auch digitale Kreativität. Dank der Unterstützung unserer Dozent*innen können Teilnehmende ihre kreativen Projekte erfolgreich umsetzen.

Das DigitalLabor der vhs Dortmund ist ein Ort des Lernens und ein Treffpunkt für Gleichgesinnte. Es bietet Raum für Austausch und Netzwerken, sodass Teilnehmende und Dozent*innen voneinander lernen und gemeinsam wachsen können.

Entdecken Sie das Kursangebot und bringen Sie Ihre digitalen Fähigkeiten auf das nächste Level. Machen Sie mit und gestalten Sie die digitale Zukunft aktiv mit!



Die VHS Dortmund bietet Kurse mit unterschiedlichen Lerngeschwindigkeiten und Zielsetzungen in circa 30 Sprachen sowohl für den privaten als auch den beruflichen Bereich. Unser Kurssystem orientiert sich am **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen* (GER)** des Europarates, der die Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse und die Anerkennung von Sprachzertifikaten innerhalb von Europa erleichtert.

Der Referenzrahmen unterscheidet zwischen sechs verschiedenen Sprachniveaus von der Kenntnis einfacher Grundlagen (**A1**) bis zur fast muttersprachlichen Beherrschung einer Sprache (**C2**). Anhand der Beschreibung können Sie selbst eine erste eigene Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse vornehmen. Für eine professionelle Einstufung nutzen Sie bitte unsere Sprachenberatung.

*Common European Framework (CEF)

Sprachen lernen nach vergleichbaren europäischen Standards

A		B		C	
Elementare Sprachverwendung Anfänger*innen und fortgeschrittene Anfänger*innen		Selbstständige Sprachverwendung Mittleres Sprachniveau		Kompetente Sprachverwendung Hohes Sprachniveau bis zur fast muttersprachlichen Sprachkompetenz	
A1	A2	B1	B2	C1	C2
Hören	Hören	Hören	Hören	Hören	Hören
Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.	Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen.
Sprechen	Sprechen	Sprechen	Sprechen	Sprechen	Sprechen
Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.	In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.	Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.	Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.
Lesen	Lesen	Lesen	Lesen	Lesen	Lesen
Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.	Kurze einfache Texte verstehen, z. B. Anzeigen, Speisekarten.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.
Schreiben	Schreiben	Schreiben	Schreiben	Schreiben	Schreiben
Einfache Standardformulare ausfüllen, z. B. im Hotel.	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.	Persönliche Briefe schreiben.	Detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze oder Berichte.	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.	Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und differenziert ausdrücken.
Prüfungen:					
	Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)	BEC Preliminary Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1) Zertifikat Deutsch	First Certificate in English (FCE) BEC Vantage telc Deutsch B2	Certificate in Advanced English (CAE) BEC Higher Goethe-Zertifikat Deutsch	Certificate of Proficiency in English (CPE)
Kurse:					
Niveaustufe A1	Niveaustufe A2	Niveaustufe B1	Niveaustufe B2	Niveaustufe C1 Vorbereitungskurs auf CAE	

vhs.sprachen

Wie die VHS Dortmund mit ihrem Sprachprogramm Türen zur Welt öffnet



Ob Sommer-, Herbst- oder Winterferien, ob Italien, Frankreich, Spanien, Schweden oder exotischere Reiseziele: Wäre es nicht wunderbar, auf Reisen ein wenig von der Landessprache verstehen und sprechen zu können? Wer das erreichen möchte, ist bei der VHS Dortmund genau richtig.

Die VHS Dortmund bietet eine beeindruckende Vielfalt an Sprachkursen an. Dazu gehören populäre Sprachen wie Englisch, Spanisch und Deutsch als Fremdsprache sowie weniger verbreitete Sprachen wie Koreanisch, Thailändisch, Polnisch, Russisch und Ungarisch. Von Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse bis hin zu Fortgeschrittenen – die Kurse decken alle Lernniveaus ab und bieten somit für jede*n den passenden Einstieg.

Ein großer Vorteil der VHS Dortmund ist die Flexibilität der Unterrichtsformate. Es gibt Gruppenkurse sowohl in Präsenz als auch als Online- oder Hybridkurse. Dabei entscheiden die Teilnehmenden selbst, ob sie in Präsenzform in der VHS an dem Angebot teilnehmen oder ob sie sich online dazuschalten. Diese Auswahl bietet den Lernenden die Gelegenheit, den Unterricht nach ihren Zeitplänen und Vorlieben zu gestalten. Diese Flexibilität macht das Sprachenlernen für alle Interessierten besonders attraktiv und zugänglich.

Sehr gut qualifizierte und erfahrene Lehrkräfte, von denen die meisten Muttersprachler*innen sind, sorgen für einen abwechslungsreichen und unterhaltsamen Unterricht. Sylwia Lindhorst, Weiterbildungsmanagerin im Bereich Sprachen an der VHS Dortmund, betont: „Neben der richtigen Aussprache und Grammatik vermitteln die Dozent*innen viel Interessantes und Kurioses zur Landeskunde

und Kultur.“ Der interaktive Unterricht umfasst Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben und fördert so eine ganzheitliche Sprachkompetenz. Dies ermöglicht den Lernenden, ihre Sprachkenntnisse praktisch anzuwenden und so zunehmend sprachliche Sicherheit zu gewinnen.

Neben der Sprache vermitteln viele Kurse auch Einblicke in die Kultur und Geschichte des jeweiligen Landes. Darüber hinaus bietet die VHS Dortmund Vorbereitungskurse für Sprachprüfungen an. Wer ein Auslandssemester, ein Studium in Südkorea, ein Praktikum oder eine Anstellung in einem koreanischen Unternehmen plant, kann sich beispielsweise in den Sommerferien auf den TOPIK I-Test vorbereiten. Der Test of Proficiency in Korean (TOPIK) dient dem Nachweis der Koreanischkenntnisse für Nicht-Muttersprachler*innen.

Die moderne Ausstattung der VHS Dortmund unterstützt den Lernprozess zusätzlich. Mit gut ausgestatteten Räumen, moderner Technik und einer angenehmen Lernatmosphäre bietet die VHS optimale Bedingungen für einen erfolgreichen Sprachkurs.

Ob für den nächsten Urlaub, berufliche Weiterentwicklung oder einfach aus Interesse – die VHS Dortmund öffnet mit ihrem vielfältigen Sprachprogramm Türen zur Welt. Nutzen Sie die Gelegenheit und entdecken Sie die Freude am Sprachenlernen! ●



► BITTE BEACHTEN

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 2. Halbjahres 2024.

Das vollständige und tagesaktuelle Angebot finden Sie auf unserer Website vhs.dortmund.de



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

INFOS Jasmin Dieckerhoff
T: 0231 50-2 47 05
M: jdieckerhoff@stadtdo.de

Deutsch-A1 Fit für den Alltag in Deutschland werden
Nr. 24-30102D | ab 08.07.2024 |
15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutsch-A1 Fit für den Alltag in Deutschland werden
Nr. 24-30103D | ab 05.08.2024 |
15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Kompaktkurs A1
Nr. 24-30104D | ab 02.09.2024 |
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-A1 Fit für den Alltag in Deutschland werden
Nr. 24-30105D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-A1.1
Nr. 24-30113D | ab 09.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

Deutsch-A1.1
Nr. 24-30114D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Kompaktkurs A2
Nr. 24-30205D | ab 05.11.2024 |
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Kompaktkurs A2
Nr. 24-30206D | ab 09.09.2024 |
09.00 – 13.00 Uhr | Innenstadt

Deutsch-A2 Kompaktkurs für Schnelllerner*innen
Nr. 24-30207D | ab 16.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Deutsch-A2.1
Nr. 24-30214D | ab 28.10.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Deutsch-A2/B1 Im Alltag und Beruf
Nr. 24-30244D | ab 02.11.2024 |
09.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

Deutsch-A2-B2 Schreibtraining und Grammatik
Nr. 24-30245D | ab 13.09.2024 |
18.45 – 21.15 Uhr | Eving

Deutsch-Kompaktkurs B1
Nr. 24-30304D | ab 09.09.2024 |
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Kompaktkurs B1
Nr. 24-30305D | ab 10.09.2024 |
17.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

Deutsch-B1 Kompaktkurs für Schnelllerner*innen
Nr. 24-30306D | ab 16.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Deutsch-B1.1
Nr. 24-30311D | ab 09.09.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-B1.2
Nr. 24-30324D | ab 07.11.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-B1/B2 Grammatik
Nr. 24-30340D | ab 09.07.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Prüfungsvorbereitung-telc Deutsch B1-Prüfung
Nr. 24-30391D | ab 14.09.2024 |
09.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Prüfungsvorbereitung-telc Deutsch B1-Prüfung
Nr. 24-30392D | ab 12.11.2024 |
15.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Kompaktkurs B2
Nr. 24-30405D | ab 09.09.2024 |
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-B2.1
Nr. 24-30406D | ab 10.09.2024 |
16.30 – 18.45 Uhr | Innenstadt

Deutsch-B2.1
Nr. 24-30412D | ab 09.09.2024 |
18.45 – 21.15 Uhr | Eving

Deutsch-B2.2 für Alltag, Studium und Beruf
Nr. 24-30414D | ab 10.09.2024 |
09.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-B2.1
Nr. 24-30413D | ab 10.09.2024 |
17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-B2.3
Nr. 24-30431D | ab 11.09.2024 |
17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Prüfungsvorbereitung-telc Deutsch B2-Prüfung
Nr. 24-30491D | ab 21.11.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Prüfungsvorbereitung-telc Deutsch B2-Prüfung – Online
Nr. 24-30492D | ab 11.07.2024 |
18.00 – 20.30 Uhr | Online

Deutsch-Konversation C1
Nr. 24-30501D | ab 18.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Kompaktkurs C1
Nr. 24-30502D | ab 09.09.2024 |
10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-C1.1
Nr. 24-30511D | ab 17.09.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Sprechen auf hohem Niveau
Nr. 24-30551D | ab 31.10.2024 |
17.15 – 20.30 Uhr | Innenstadt

Schreiben auf hohem Niveau
Nr. 24-30552D | ab 29.10.2024 |
17.15 – 20.30 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Prüfungsvorbereitung-telc Deutsch C1-Hochschule-Prüfung
Nr. 24-30591D | ab 16.12.2024 |
10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Deutsch-Literatur und Konversation B2
Nr. 24-30600D | ab 09.07.2024 |
18.45 – 20.15 Uhr | Innenstadt



© Noe / Pixabay

PRÜFUNGEN

INFOS Rafal Krzywniak
T: 0231 50-2 71 69
M: rkrzywniak@stadtdo.de

Maryana Falkenhagen
T: 0231 50-1 93 34
M: mfalkenhagen@stadtdo.de

Deutschprüfung telc „Start Deutsch A1“ Prüfung
24-17402 | am 31.10.2024 |
11.30 – 15.00 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B2-Prüfung
24-17303 | am 12.09.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung
24-17124 | am 12.12.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung
24-17123 | am 05.12.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung
24-17122 | am 28.11.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung (Zertifikat Deutsch)
24-17121 | am 14.11.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung (Zertifikat Deutsch)
24-17120 | am 24.10.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung (Zertifikat Deutsch)
24-17119 | am 10.10.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung (Zertifikat Deutsch)
24-17118 | am 26.09.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung (Zertifikat Deutsch)
24-17117 | am 05.09.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung (Zertifikat Deutsch)
24-17116 | am 22.08.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung (Zertifikat Deutsch)
24-17115 | am 08.08.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung (Zertifikat Deutsch)
24-17114 | am 25.07.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Deutschprüfung telc Deutsch B1-Prüfung (Zertifikat Deutsch)
24-17113 | am 11.07.2024 |
09.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt



Flatrate-Tickets

Englisch, Französisch,
Italienisch und Spanisch



► Bringen Sie das Ticket
zu Ihrem Kursbesuch
mit und genießen Sie
Ihre Flexibilität!



Wie funktioniert die Flatrate?

Bitte melden Sie sich unter der entsprechenden Veranstaltungsnummer an.

Sie erwerben je ein Sprachen-Flatrate-Ticket zum Preis von 199,00 Euro (nicht ermäßigungsfähig) und können so alle Flatrate-Veranstaltungen im Programmreich **Englisch (24-32001)** oder in den Programmreichen **Französisch, Italienisch, Spanisch (24-37002)** ohne Anmeldung besuchen.

Sie erhalten von uns umgehend eine Rechnung.

Nach Bezahlung der Rechnung wird Ihnen das Ticket zugeschickt.



ENGLISCH

INFOS

Laura Heidrich
T: 0231 50-2 74 71
M: lheidrich@stadtdo.de

Orientierungsstunde Englisch
Nr. 24-PDA323 | am 01.09.2024 |
15.00 – 15.45 Uhr | Aplerbeck

Englisch (A1.1) - Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Nr. 23-32108D | ab 13.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Englisch A1.1 - Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Nr. 24-32101D | ab 09.07.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Englisch mit geringen Vorkenntnissen A1.2
Nr. 24-32209D | ab 01.07.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

English A1.1 - Ohne Vorkenntnisse
Nr. 24-32214D | ab 11.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Englisch A1.2 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-32215D | ab 10.09.2024 |
09.30 – 11.00 Uhr | Brackel

English A1.2 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-32216D | ab 10.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Brackel

English A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-32306D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

English A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-32307D | ab 10.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Englisch A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-32308D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Brackel

English A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-32309D | ab 11.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

English A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-32310D | ab 12.09.2024 |
11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Englisch mit Vorkenntnissen A2.1
Nr. 24-32508D | ab 01.07.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Englisch mit Vorkenntnissen A2.1
Nr. 24-32509D | ab 21.10.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

English A2+ - Conversation Onlinekurs
Nr. 24-32510D | ab 10.09.2024 |
18.15 – 19.00 Uhr

English A2 - Conversation
Nr. 24-32511D | ab 10.09.2024 |
11.15 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Englisch A2.2 - mit Vorkenntnissen
Nr. 24-32610D | ab 10.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Englisch A2.2 - mit Vorkenntnissen
Nr. 24-32611D | ab 11.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

Bildungsurlaub: Englisch mit Vorkenntnissen A2.2
Nr. 24-32502D | ab 01.07.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

English A2.2 - mit Vorkenntnissen
Nr. 24-32612D | ab 12.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Englisch A2.2 - mit Vorkenntnissen
Nr. 24-32613D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

English for Seniors A2.2 - mit Vorkenntnissen
Nr. 24-32614D | ab 09.09.2024 |
10.45 – 11.45 Uhr | Innenstadt

Englisch A2.3 - mit Vorkenntnissen
Nr. 24-32712D | ab 12.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Englisch A2 - mit Vorkenntnissen
Nr. 24-32713D | ab 11.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

English conversation - online
Nr. 24-32714D | ab 10.09.2024 |
10.00 – 11.00 Uhr | Innenstadt

Englisch A2.3 - mit Vorkenntnissen
Nr. 24-32715D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

Englisch A2.3 - Englisch im Alltag und auf Reisen
Nr. 24-32716D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Englisch A2.3 - mit Vorkenntnissen
Nr. 24-32717D | ab 12.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Brackel

Englisch in Alltagssituationen für den Urlaub - Refresher
Nr. 24-32805D | ab 21.10.2024 |
09.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Englisch mit Vorkenntnissen B1.1
Nr. 24-33100D | ab 21.10.2024 |
09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

English B1 - Back in Practice - Refresher
Nr. 24-33101D | ab 06.08.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Englisch B1 - Further steps to conversation
Nr. 24-33824D | ab 12.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Brackel

Englisch B1 - Easy Every Day Conversations
Nr. 24-33414D | ab 12.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Brackel

Englisch B1.1 - The Best on Saturday
Nr. 24-33107D | ab 07.09.2024 |
10.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

Englisch B1.2 - mit guten Vorkenntnissen
Nr. 24-33205D | ab 09.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

English for Seniors B1.2 - mit guten Vorkenntnissen
Nr. 24-33206D | ab 10.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

Englisch B1.2 - für Fortgeschrittene
Nr. 24-33510D | ab 09.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Englisch B1.3 - mit guten Vorkenntnissen
Nr. 24-33312D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Englisch B1.3 - mit guten Vorkenntnissen
Nr. 24-33313D | ab 10.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Brackel

Englisch B1+ - Refresher Course
Nr. 24-33314D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Englisch B1+ conversation - Refresher Course
Nr. 24-33315D | ab 11.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

English Refresher B1.3 - In die neue Woche mit Konversation
Nr. 24-33316D | ab 09.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Englisch B1.3 - Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, Lieder
Nr. 24-33317D | ab 09.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

Englisch B1 conversation - More Confidence in Speaking
Nr. 24-33415D | ab 09.09.2024 |
09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

English on Monday B1+ - aber ohne Stress
Nr. 24-33416D | ab 09.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck



Englisch B1 - Thursday
**Morning Conversation Group
with Spotlight**
Nr. 24-33417D | ab 12.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Language is
communication B1/B2**
Nr. 24-33418D | ab 09.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.1 - für
Fortgeschrittene**
Nr. 24-33508D | ab 07.10.2024 |
17.30 – 19.00 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B2.1 - für
Fortgeschrittene - Refresher**
Nr. 24-33607D | ab 12.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**English B2 - Current Affairs,
Discussion and Grammar
Revision**
Nr. 24-33509D | ab 10.09.2024 |
10.15 – 11.45 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B2.1 - More
steps to conversation**
Nr. 24-33511D | ab 12.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.1 - More
steps to conversation**
Nr. 24-33512D | ab 11.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub:
Englisch Refresher Course
Upper Intermediate B2.2**
Nr. 24-33600D | ab 01.07.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.2 - Further
steps to conversation**
Nr. 24-33603D | ab 12.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.2 -
English Knowledge on
a Higher Level**
Nr. 24-33606D | ab 09.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.3 - für Fort-
geschrittene - Refresher Course**
Nr. 24-33702D | ab 11.09.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**English Conversation B2+ -
Expand your vocabulary!**
Nr. 24-33810D | ab 09.07.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**English B2 - Language
is communication**
Nr. 24-33819D | ab 16.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2 - für Fortgeschrittene
- Knowledge on a Higher Level**
Nr. 24-33820D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B2 - Current Affairs,
Discussion and Grammar Revision**
Nr. 24-33821D | ab 11.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**English B2 - Conversation -
Expand your Vocabulary**
Nr. 24-33822D | ab 12.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2 - Further steps to
conversation - Refresher Course**
Nr. 24-33823D | ab 09.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

English B2 - für Fortgeschrittene
Nr. 24-33825D | ab 11.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**English B2 - Conversation -
Expand your Vocabulary**
Nr. 24-33826D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**English C1 - Time for
Ton(n)s of Talking**
Nr. 24-33902D | ab 11.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

**Business English for
Beginners A1/A2**
Nr. 24-34004D | ab 11.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Englisch
Business Communication A2/B1**
Nr. 24-34005D | ab 21.10.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt



FRANZÖSISCH

INFO **Jasmin Dieckerhoff**
T: 0231 50-2 47 05
M: jdieckerhoff@stadtdo.de

Französisch-Einführung in die französische Sprache-Online
Nr. 24-36050D | ab 07.08.2024 | 16.00 – 18.15 Uhr | Online

Chantons ensemble - ein weiterer Mitsingabend mit alten Bekannten
Nr. 24-36091D | am 08.11.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

Französisch von Anfang an! A1 - Online
Nr. 24-36102D | ab 17.09.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Online

Français intensif à la carte-Auffrischung A1 - Online
Nr. 24-36103D | ab 28.09.2024 | 13.00 – 18.15 Uhr | Online

Bildungsurlaub: Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-36104D | ab 14.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Französisch-A1.1
Nr. 24-36109D | ab 09.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Französisch A1.1 ohne Vorkenntnisse

Nr. 24-36112D | ab 01.07.2024 | 09.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Französisch-A1.1

Nr. 24-36119D | ab 11.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Französisch A1.2 mit geringen Vorkenntnissen

Nr. 24-36124D | ab 01.07.2024 | 09.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Französisch-A1.2

Nr. 24-36127D | ab 13.09.2024 | 12.00 – 13.30 Uhr | Brackel

Französisch-A1.2

Nr. 24-36128D | ab 09.09.2024 | 20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Französisch-A1.2

Nr. 24-36129D | ab 12.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Französisch-A1.2

Nr. 24-36133D | ab 10.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Nr. 24-36134D | ab 14.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Französisch mit Vorkenntnissen (A2)

Nr. 24-36135D | ab 14.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Französisch A2 mit Vorkenntnissen

Nr. 24-36201D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Französisch-Auffrischung A2 - Online

Nr. 24-36202D | ab 30.08.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Online

Französisch-A2.1

Nr. 24-36214D | ab 11.09.2024 | 11.15 – 12.45 Uhr | Innenstadt

Französisch-A2.2

Nr. 24-36220D | ab 09.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Samstagsclub Französisch A2.2

Nr. 24-36222D | ab 14.09.2024 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

Französisch A2+ Auffrischung mit Chansons actuelles

Nr. 24-36290D | ab 06.08.2024 | 16.30 – 18.45 Uhr | Online

Parlons français B1

Nr. 24-36302D | ab 08.08.2024 | 16.30 – 18.45 Uhr | Online

Parlons français B1-Auffrischen

Nr. 24-36303D | ab 01.10.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Französisch-B1.1

Nr. 24-36317D | ab 10.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Samstagsclub Französisch B1.2

Nr. 24-36321D | ab 14.09.2024 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

Samstagsclub Französisch B1.2

Nr. 24-36322D | ab 09.11.2024 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

Französisch-B2

Nr. 24-36402D | ab 02.10.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Französisch-B2.1

Nr. 24-36413D | ab 10.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Parlons français- Conversation

Nr. 24-36708D | ab 12.09.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Parlons français- Conversation facile

Nr. 24-36709D | ab 09.09.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

Französisch-Discussions diverses et variées

Nr. 24-36710D | ab 10.09.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr | Hörde

Actualités: Quoi de neuf en France?

Nr. 24-36802D | ab 10.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde Französisch

Nr. 24-PDA312 | am 01.09.2024 | 14.00 – 14.45 Uhr | Aplerbeck

Französisch A1.1 - Intensivkurs ohne Vorkenntnisse

Nr. 24-36010D | ab 08.07.2024 | 11.30 – 13.00 Uhr | Innenstadt





ITALIENISCH

INFOS **Sylvia Lindhorst**
T: 0231 50-2 53 68
M: slindhorst@stadttdo.de

Natale in Italia
Nr. 23-87760D | am 19.11.2024 |
17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Natale in Italia
Nr. 23-87762D | am 03.12.2024 |
17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Flatrate-Ticket Spanisch
Französisch Italienisch**
Nr. 24-37002 | ab 01.07.2024 |
Innenstadt

**Bildungsurlaub:
Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)**
Nr. 24-37009D | ab 01.07.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Samstagsclub Italienisch -
Sabato Italiano - A1.1**
Nr. 24-37010D | ab 07.09.2024 |
10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Samstagsclub Italienisch -
Sabato Italiano - A1.2**
Nr. 24-37011D | ab 09.11.2024 |
10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Startklar in Italienisch - A1.1
Nr. 24-37028D | ab 12.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

Startklar in Italienisch - A1.1
Nr. 24-37030D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Leichter Einstieg in
Italienisch: A1.2**
Nr. 24-37046D | ab 12.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**Leichter Einstieg in
Italienisch: A1.2**
Nr. 24-37048D | ab 09.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Italienisch - A1.3
Nr. 24-37216D | ab 12.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Italienisch - A1.3

Nr. 24-37218D | ab 10.09.2024 |
09.30 – 11.00 Uhr | Aplerbeck

Italienisch - A2.1 - Online
Nr. 24-37312D | ab 09.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

Italienisch - A2.1
Nr. 24-37314D | ab 12.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Italienisch - A2.2
Nr. 24-37434D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Italienisch - B1.2
Nr. 24-37642D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Italienisch Auffrischkurs B1.2
Nr. 24-37724D | ab 10.09.2024 |
11.00 – 12.30 Uhr | Aplerbeck

Italienisch - B1.2
Nr. 24-37742D | ab 12.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Allora, andiamo!
Nr. 24-37826D | ab 14.09.2024 |
09.00 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Adesso parliamo!
Nr. 24-37832D | ab 11.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Qua e là per l'Italia: Ein Strafzug
durch die Regionen Italiens**
Nr. 24-37838D | ab 09.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Conversazione
Nr. 24-37848D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Eine Reise durch Apulien
Nr. 24-37850D | am 20.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Italienisch
mit Vorkenntnissen (A1.2)**
Nr. 24-37901D | ab 21.10.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde
Italienisch**
Nr. 24-PDA404 | am 01.09.2024 |
12.00 – 12.45 Uhr | Aplerbeck

SPANISCH

INFOS **Laura Heidrich**
T: 0231 50-2 74 71
M: lheidrich@stadttdo.de

Orientierungsstunde Spanisch
Nr. 24-PDA310 | am 01.09.2024 |
14.00 – 14.45 Uhr | Aplerbeck

**Bildungsurlaub: Spanisch
ohne Vorkenntnisse (A1.1)**
Nr. 24-38000D | ab 08.07.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Spanisch
ohne Vorkenntnisse (A1.1)**
Nr. 24-38013D | ab 21.10.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A1.1 - Intensivkurs
ohne Vorkenntnisse**
Nr. 24-38014D | ab 08.07.2024 |
10.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A1.1 - ohne
Vorkenntnisse - Online**
Nr. 24-38015D | ab 11.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr

Spanisch A1.1 - ohne Vorkenntnisse

Nr. 24-38016D | ab 09.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Spanisch mit
geringen Vorkenntnissen (A1.2)**
Nr. 24-38110D | ab 01.07.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A1.2 - mit geringen
Vorkenntnissen - Online**
Nr. 24-38122D | ab 10.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | online

**Spanisch A1.2 - mit geringen
Vorkenntnissen**
Nr. 24-38123D | ab 10.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A1.2 - mit geringen
Vorkenntnissen**
Nr. 24-38124D | ab 12.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub:
Spanisch mit geringen
Vorkenntnissen (A1.2)**
Nr. 24-38125D | ab 21.10.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

TAUCHEN SIE AM 01.09.2024 IN DIE VIELFALT DER SPRACHEN EIN



Erleben Sie am 01. September 2024 unseren 'vhs-Probier-Dich-Aus-Tag' am vhs-Standort Haus Rodenberg. Entdecken Sie faszinierende Kulturen und nehmen Sie kostenfrei an unseren Sprach-Orientierungsstunden teil.

12.00 – 12.45 Uhr

Sprache	Veranstaltungs-Nummer	Dozent*in
Türkisch	Nr. 24-PDA316	Cakmak, Emine
Japanisch	Nr. 24-PDA320	Fukushima-Pröber, Yuki
DGS	Nr. 24-PDA402	Hamacher, Daniel
Italienisch	Nr. 24-PDA404	Sansó Hahn, Maria Pia

13.00 – 13.45 Uhr

Sprache	Veranstaltungs-Nummer	Dozent*in
Schwedisch	Nr. 24-PDA315	Spenner, Astrid
Polnisch	Nr. 24-PDA406	Groner, Violetta
Russisch	Nr. 24-PDA408	N. N.

14.00 – 14.45 Uhr

Sprache	Veranstaltungs-Nummer	Dozent*in
Spanisch	Nr. 24-PDA310	N. N.
Französisch	Nr. 24-PDA312	N. N.
Arabisch	Nr. 24-PDA318	Hachicho, Saoussan
Chinesisch	Nr. 24-PDA319	Pan-Witzel, Hua

15.00 – 15.45 Uhr

Sprache	Veranstaltungs-Nummer	Dozent*in
Englisch	Nr. 24-PDA323	N. N.
Niederländisch	Nr. 24-PDA313	Wahle, Kirsten
Norwegisch (Online)	Nr. 24-PDA314	Ullherr-Lang, Monika
Koreanisch	Nr. 24-PDA321	Lee, Jae-Jong

16.00 – 16.45 Uhr

Sprache	Veranstaltungs-Nummer	Dozent*in
Dänisch	Nr. 24-PDA311	Landsberg Scherff, Justin
Portugiesisch	Nr. 24-PDA317	Feldmann, Maria José

Spanisch A1.2 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-38126D | ab 09.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch A1.2 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-38127D | ab 12.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch A1.2 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-38128D | ab 13.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch A1.2 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-38129D | ab 09.09.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.3)
Nr. 24-38207D | ab 08.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Spanisch - A1.3 mit Vorkenntnissen
Nr. 24-38208D | ab 09.09.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

Spanisch A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-38210D | ab 10.09.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Spanisch A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-38211D | ab 09.09.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

Spanisch A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-38212D | ab 11.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-38213D | ab 12.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-38214D | ab 12.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Spanisch A2.1
Nr. 24-38306D | ab 12.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.1)
Nr. 24-38307D | ab 14.10.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.2)
Nr. 24-38402D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.2)
Nr. 24-38412D | ab 15.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Spanisch A2.2
Nr. 24-38415D | ab 10.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Spanisch A2.2
Nr. 24-38416D | ab 11.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Spanisch A2.2
Nr. 24-38417D | ab 09.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch A2.2
Nr. 24-38418D | ab 10.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch A2.2
Nr. 24-38419D | ab 12.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Spanisch A2.2
Nr. 24-38420D | ab 09.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

Spanisch A2.3
Nr. 24-38506D | ab 10.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Samstagsclub Spanisch A2.3
Nr. 24-38507D | ab 14.09.2024 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

Spanisch A2.3 - Online
Nr. 24-38508D | ab 09.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr

Spanisch A2.3
Nr. 24-38509D | ab 11.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch A2.3
Nr. 24-38510D | ab 10.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch - Niveaustufe A2.3 - Online
Nr. 24-38511D | ab 09.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr

Spanisch B1.3
Nr. 24-38632D | ab 12.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch B1.3
Nr. 24-38633D | ab 13.09.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

Spanisch B1+ Auffrischkurs
Nr. 24-38634D | ab 09.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

Spanisch B2+ Konversation
Nr. 24-38700D | ab 12.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch - Conversación básica: A hablar!
Nr. 24-38812D | ab 09.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

Spanisch - Conversación básica: A hablar!
Nr. 24-38813D | ab 11.09.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch - Conversación básica: A hablar!
Nr. 24-38814D | ab 13.09.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Spanisch - Hablar!
Nr. 24-38815D | ab 11.09.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt



© David Vives / Pixels

NORDEUROPÄISCHE SPRACHEN

INFO **Dorothea Wünsch**
T: 0231 50-2 47 29
M: dwuensch@stadtdo.de

DÄNISCH

Orientierungsstunde Dänisch
Nr. 24-PDA311 | am 01.09.2024 | 16.00 – 16.45 Uhr | Aplerbeck

Bildungsurlaub: Dänisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-39110D | ab 21.10.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Dänisch A1.1
Nr. 24-39116D | ab 11.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Dänisch A2.2
Nr. 24-39139D | ab 09.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Dänisch A2.2 - Hybrid
Nr. 24-39151D | ab 19.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Dänisch A2.3 - Hybrid
Nr. 24-39165D | ab 19.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Dänisch B1
Nr. 24-39169D | ab 11.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Dänisch B1/B2 - Konversation
Nr. 24-39183D | ab 09.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Dänisch B2 - Online
Nr. 24-39185D | ab 10.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

FINNISCH

Finnisch A1.1 Vorkurs - Hybrid
Nr. 24-39215D | ab 26.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Finnisch B1.2 - Hybrid
Nr. 24-39272D | ab 17.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

NIEDERLÄNDISCH

Orientierungsstunde Niederländisch
Nr. 24-PDA313 | am 01.09.2024 | 15.00 – 15.45 Uhr | Aplerbeck

Wochenendseminar: Einstieg ins Niederländische (Teil 1 von 3)
Nr. 24-39302D | ab 23.11.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Hörde

Wochenendseminar: Einstieg ins Niederländische (Teil 2 von 3)
Nr. 24-39303D | ab 07.12.2024 | 09.30 – 15.30 Uhr | Hörde

Niederländisch für die Reise am Samstag
Nr. 24-39305D | am 07.09.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

Bildungsurlaub: Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-39310D | ab 01.07.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt



KURDISCH

Kurdisch (Kurmanci) A1.1
Nr. 24-40411D | ab 10.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

PORTUGIESISCH

Orientierungsstunde Portugiesisch
Nr. 24-PDA317 | am 01.09.2024 |
13.00 – 13.45 Uhr | Aplerbeck

Bildungsurlaub: Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-40210D | ab 01.07.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 24-40211D | ab 21.10.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Portugiesisch A1.1

Nr. 24-40216D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Portugiesisch A1.2

Nr. 24-40224D | ab 09.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Portugiesisch A1.3

Nr. 24-40230D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Portugiesisch A2.2

Nr. 24-40260D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

OSTEUROPAISCHE SPRACHEN

INFOS
Sylvia Lindhorst
T: 0231 50-2 53 68
M: slindhorst@stadtdo.de

KROATISCH

Kroatisch leicht gemacht: A1.2
Nr. 24-41212D | ab 19.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

Kroatisch für Sie: Kurs für Anfänger*innen - A1.1 - Online
Nr. 24-41214D | ab 10.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

Kroatisch - A2.3
Nr. 24-41254D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Kroatisch - B1
Nr. 24-41264D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

POLNISCH

Orientierungsstunde Polnisch
Nr. 24-PDA406 | am 01.09.2024 |
13.00 – 13.45 Uhr | Aplerbeck

Polnisch - A1.1
Nr. 24-41315D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Polnisch - A1.3
Nr. 24-41316D | ab 12.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Polnisch - A1.3
Nr. 24-41324D | ab 11.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Polnisch kompakt am Wochenende A1.1
Nr. 24-41326D | ab 28.09.2024 |
10.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Polnisch kompakt am Wochenende A1.2
Nr. 24-41327D | ab 23.11.2024 |
10.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Polnisch - A2.2
Nr. 24-41344D | ab 11.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Polnisch - B1
Nr. 24-41354D | ab 12.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Polnisch - B1
Nr. 24-41376D | ab 11.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Polnisch Konversationskurs (B2)
Nr. 24-41377D | ab 12.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Polnisch für Muttersprachler*innen!
Nr. 24-41380D | ab 29.10.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41392D | ab 01.07.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41393D | ab 21.10.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

RUSSISCH

Russisch - A1.1
Nr. 24-41413D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Russisch - A1.2 mit geringen Vorkenntnissen
Nr. 24-41418D | ab 11.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Russisch - A2.2
Nr. 24-41464D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Russisch - B1
Nr. 24-41466D | ab 11.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Russisch Konversationskurs (B2)
Nr. 24-41474D | ab 12.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41491D | ab 01.07.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41492D | ab 21.10.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

UKRAINISCH

Ukrainisch - A2.1
Nr. 24-41634D | ab 14.09.2024 |
09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41691D | ab 01.07.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-41692D | ab 21.10.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Ungarisch - A1.2 - Hybrid
Nr. 24-41710D | ab 10.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt





AUßEREUROPÄISCHE SPRACHEN

INFOS

Dorothea Wünsch
T: 0231 50-2 47 29
M: dwuensch@stadttdo.de

ARABISCH

Orientierungsstunde Arabisch
Nr. 24-PDA318 | am 01.09.2024 |
14.00 – 14.45 Uhr | Aplerbeck

Die Arabische Schrift
Nr. 24-42106D | ab 23.11.2024 |
09.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt



© apasatc / Pixels

CHINESISCH

Orientierungsstunde Chinesisch
Nr. 24-PDA319 | am 01.09.2024 |
14.00 – 14.45 Uhr | Aplerbeck

Die chinesische Kultur entdecken
Nr. 24-42206D | am 23.11.2024 |
09.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Chinesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-42212D | ab 15.07.2024 |
10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Chinesisch A1.1
Nr. 24-42216D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Chinesisch A2.1
Nr. 24-42240D | ab 11.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Chinesisch A2 Vertiefungskurs
Nr. 24-42270D | ab 11.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Chinesisch B2 - Online
Nr. 24-42282D | ab 10.09.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Online

Bildungsurlaub: Arabisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-42114D | ab 21.10.2024 |
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Arabisch A1.1
Nr. 24-42115D | ab 11.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Arabisch A1.3
Nr. 24-42134D | ab 11.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Arabisch A2.2
Nr. 24-42140D | ab 11.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Japanisch „Fit für A2“ - Sommer VHS
Nr. 24-42444D | ab 29.08.2024 |
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Japanisch mit Vorkenntnissen (A2.1)
Nr. 24-42445D | ab 01.07.2024 |
09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

Japanisch A2.3
Nr. 24-42455D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Brackel

Japanisch A2.3
Nr. 24-42462D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Japanisch A2/B1
Nr. 24-42470D | ab 09.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

KOREANISCH

Orientierungsstunde Koreanisch
Nr. 24-PDA321 | am 01.09.2024 |
15.00 – 15.45 Uhr | Aplerbeck

Koreanisch mal anders!
Mit K-Pop und K-Drama
Nr. 24-42506D | am 17.10.2024 |
10.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-42512D | ab 01.07.2024 |
10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)
Nr. 24-42514D | ab 21.10.2024 |
10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Koreanisch A1.1 - Hybrid
Nr. 24-42517D | ab 09.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)
Nr. 24-42520D | ab 01.07.2024 |
10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Koreanisch mit Vorkenntnissen (A1.3)
Nr. 24-42530D | ab 21.10.2024 |
10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Koreanisch A1.3 - Hybrid
Nr. 24-42537D | ab 14.09.2024 |
09.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Koreanisch A2.1 - Hybrid
Nr. 24-42538D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Koreanisch A2.1
Nr. 24-42544D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Koreanisch A2.2
Nr. 24-42549D | ab 11.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Koreanisch A2.3
Nr. 24-42569D | ab 13.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Koreanisch A2.3 - Hybrid
Nr. 24-42570D | ab 09.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Koreanisch B1.2 - Hybrid
Nr. 24-42577D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Koreanisch B1.2 - Hybrid
Nr. 24-42579D | ab 14.09.2024 |
13.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Koreanisch B1.2
Nr. 24-42580D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Koreanisch - TOPIK I
Vorbereitungskurs in den Sommerferien - Hybrid
Nr. 24-42590D | ab 08.08.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

PERSISCH

Persisch A1.1 - Online
Nr. 24-42616D | ab 12.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Online

Persisch A1.3 - Online
Nr. 24-42626D | ab 12.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Persisch B1.3 - Online
Nr. 24-42674D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Persisch B2.1 - Online
Nr. 24-42675D | ab 10.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Online

THAILÄNDISCH

Thailändisch A1.1
Nr. 24-42816D | ab 01.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Thailändisch A1.3
Nr. 24-42835D | ab 01.10.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Thailändisch A1.3
Nr. 24-42839D | ab 10.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Thailändisch A2.2
Nr. 24-42859D | ab 30.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Thailändisch A2.3
Nr. 24-42863D | ab 10.10.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Thailändisch B1.1
Nr. 24-42870D | ab 30.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

DGS - DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

INFOS

Sylvia Lindhorst
T: 0231 50-2 53 68
M: slindhorst@stadttdo.de

Bildungsurlaub: DGS 1 - Intensivwoche

Nr. 24-44001D | ab 01.07.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

DGS I - A1 Aufbaukurs

Nr. 24-44019D | ab 10.09.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

DGS I - A1 Aufbaukurs

Nr. 24-44021D | ab 12.09.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Deutsche Gebärdensprache (DGS) - A1.1 - Online

Nr. 24-44022D | ab 09.09.2024 | 18.15 – 19.45 Uhr | Online

Bildungsurlaub: DGS 1 - Intensivwoche

Nr. 24-44024D | ab 09.09.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: DGS 2 - Intensivwoche

Nr. 24-44026D | ab 16.09.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: DGS 2 - Intensivwoche

Nr. 24-44028D | ab 23.09.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: DGS 3 - Intensivwoche

Nr. 24-44030D | ab 07.10.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: DGS 3 - Intensivwoche

Nr. 24-44032D | ab 04.11.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: DGS Mix - Intensivwoche

Nr. 24-44034D | ab 11.11.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: DGS - 4 - Intensivwoche

Nr. 24-44036D | ab 02.12.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: DGS - 4 - Intensivwoche

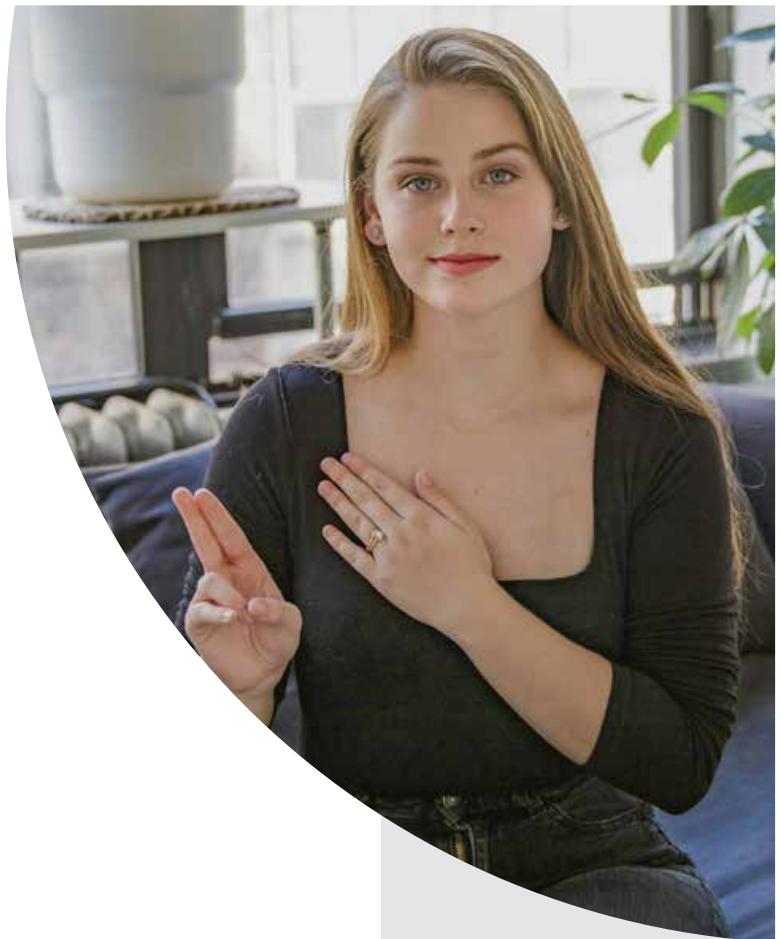
Nr. 24-44038D | ab 09.12.2024 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

DGS 2

Nr. 24-44040D | ab 29.10.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

DGS 2

Nr. 24-44042D | ab 31.10.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt



© rdn / Pexels

ORIENTIERUNGS-STUNDEN

Orientierungsstunde DGS

Nr. 24-PDA402 | am 01.09.2024 | 12.00 – 12.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Englisch

Nr. 24-PDA323 | am 01.09.2024 | 14.00 – 14.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Französisch

Nr. 24-PDA154 | am 13.01.2024 | 14.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde Französisch

Nr. 24-PDA312 | am 01.09.2024 | 14.00 – 14.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Italienisch

Nr. 24-PDA404 | am 01.09.2024 | 12.00 – 12.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Spanisch

Nr. 24-PDA310 | am 01.09.2024 | 14.00 – 14.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Dänisch

Nr. 24-PDA311 | am 01.09.2024 | 16.00 – 16.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Niederländisch

Nr. 24-PDA313 | am 01.09.2024 | 15.00 – 15.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Norwegisch - Online

Nr. 24-PDA314 | am 01.09.2024 | 15.00 – 15.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Schwedisch

Nr. 24-PDA315 | am 01.09.2024 | 13.00 – 13.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Türkisch

Nr. 24-PDA316 | am 01.09.2024 | 12.00 – 12.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Portugiesisch

Nr. 24-PDA317 | am 01.09.2024 | 13.00 – 13.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Polnisch

Nr. 24-PDA406 | am 01.09.2024 | 13.00 – 13.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Arabisch

Nr. 24-PDA318 | am 01.09.2024 | 14.00 – 14.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Chinesisch

Nr. 24-PDA319 | am 01.09.2024 | 14.00 – 14.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Japanisch

Nr. 24-PDA320 | am 01.09.2024 | 12.00 – 12.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde Koreanisch

Nr. 24-PDA321 | am 01.09.2024 | 15.00 – 15.45 Uhr | Aplerbeck

SAVE THE DATE:

VHS-Probier-Dich-Aus!

Erlebe das Programm der Volkshochschule

01. September 2024

Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36, 44287 Dortmund

16. November 2024

Kampstraße 47, 44137 Dortmund





© Adobe Firefly

Demokratie in Gefahr?

Die VHS diskutiert über „Die distanzierte Mitte“ sowie die Rolle der Medien für das Vertrauen in die Demokratie

Nach den Schrecken und Verbrechen des Zweiten Weltkriegs und der nationalsozialistischen Diktatur wurde das Grundgesetz als Fundament für eine neue, demokratische Ordnung geschaffen. Es dient nicht nur als rechtliche Grundlage für die Bundesrepublik Deutschland, sondern auch als Symbol für die Abkehr von totalitären Regimen und für die Verpflichtung zum Schutz der Menschenrechte und der demokratischen Prinzipien.

„In diesem Jahr feiert das Grundgesetz seinen 75. Geburtstag. Während einige Menschen auf den Straßen stehen, um diese Errungenschaft zu feiern und zu verteidigen, betrachten andere die Grundprinzipien, Abläufe und Institutionen der Demokratie mit zunehmender Distanz“, erklärt Britta Bollermann, Abteilungsleiterin im offenen Programm an der VHS.

Unter dem Titel „Die distanzierte Mitte“ werfen die Ergebnisse der neuen Mitte-Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung ein Licht auf rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen und regen zur Debatte an. Sie zeigen, dass sich ein größerer Teil der Gesellschaft von demokratischen Werten abwendet und autoritäre Lösungen für komplexe Probleme fordert. Dies äußert sich in der Herabsetzung von Minderheiten, Anfälligkeit für Populismus, Verschwörungsglauben sowie in der Unterstützung neurechter, nationalistischer und rechtsextremer Positionen.

„Gleichzeitig sind nach den Enthüllungen des Medienhauses Correktiv zu den Geheimtreffen hochrangiger AfD-Politiker mit Neonazis in Potsdam Tausende Menschen auf die Straßen gegangen und haben für Menschenrechte und gegen die Ausbürgerungspläne der Rechtsextremen demonstriert“, so Bollermann. Die VHS bietet deshalb in Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung am 26. September um 18 Uhr eine Podiumsdiskussion zur Studie mit der Mitautorin Prof. Dr. Beate Küpper an.

Diese Entwicklungen werfen wichtige Fragen auf, nicht nur bezüglich des Vertrauens in die Demokratie, sondern auch in die Medien. Angesichts dieser Herausforderungen sind mit „Öffentliche Meinung: Die Schweigespirale - Gefahr für die Demokratie?“ und „Journalismus in Deutschland - Ausdruck von Demokratie“ gleich zwei Veranstaltungen geplant, um diesen Themenkomplex zu beleuchten und Lösungsansätze zu diskutieren.

Auch das Thema Antisemitismus ist leider erneut hochaktuell. Der Film „Endlich Tacheles“ wirft einen Blick auf den Konflikt der Generationen und zeigt eindrucksvoll, wie sich das Trauma der Überlebenden bis in die dritte Generation fortsetzt. Mit seinem Ansatz, alle Generationen anzusprechen und Schulen aktiv einzubeziehen, bietet der Film eine Plattform, um dieses wichtige Thema anzugehen und darüber ins Gespräch zu kommen. Eine Vorführung und anschließende Diskussion mit der Regisseurin ist für den 6. November geplant. ●



© Peggy / Pixabay

▲ Das Grundgesetz feiert in diesem Jahr seinen 75. Geburtstag

► BITTE BEACHTEN

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 2. Halbjahres 2024.

Das vollständige und tagesaktuelle Angebot finden Sie auf unserer Website vhs.dortmund.de



ARBEIT UND LEBEN

INFO Birgit Uhing
T: 0231 50-2 47 20
M: buhing@stadttdo.de

Bildungsurlaub: Moderation und Konfliktklärung in Gruppen
Nr. 24-50109D | ab 09.12.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub: Konfliktmanagement in Gruppen
Nr. 24-50113D | ab 09.09.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub: Erfolgreiche Verhandlungsführung und überzeugende Reden
Nr. 24-50111D | ab 04.11.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Zwischen Sinn und Frust!
Nr. 24-50201 | ab 03.08.2024 | 10.00 – 15.00 Uhr

„Glücksbringer!“ - Glücksstrategien und praktische Problem-Löser
Nr. 24-50301D | am 17.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

Mäuse für Ältere - Neue Perspektiven im Ruhestand
Nr. 24-50303 | am 28.10.2024 | 17.45 – 20.00 Uhr | Innenstadt

POLITIK

INFO Britta Bollermann
T: 0231 50-2 24 38
M: bbollermann@stadttdo.de

Ruth Frenk - Erinnerungen einer niederländisch-jüdischen Sängerin
Nr. 24-51400 | am 10.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Filmvorführung und Gespräch: Endlich Tacheles
Nr. 24-51404 | am 06.11.2024 | 17.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Stimmen von Frauen gegen das Vergessen- Zerbrechlich und Wortgewaltig
Nr. 24-51406 | am 13.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Volker Stalmann: Paul Hirsch (1868-1940)
Nr. 24-51408 | am 20.11.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Israelische Volkstänze: Yad le shalom - Die Hand des Friedens
Nr. 24-51410 | am 05.11.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Fotoausstellung und Gespräch - Alltag im Krieg
Nr. 24-51414 | am 04.11.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Felix Jaitner: RUSSLAND: Ende einer Weltmacht

Nr. 24-51416 | am 18.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Aktuelle Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung: Die distanzierte Mitte
Nr. 24-51418 | am 26.09.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Öffentliche Meinung: Die Schweigespirale-Gefahr für die Demokratie
Nr. 24-51420 | am 11.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Journalismus in Deutschland- Ausdruck von Demokratie
Nr. 24-51422 | am 25.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Mein Weg zum nachhaltigeren Lebensstil
Nr. 24-51506 | am 07.10.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Mit Hand und Fuß zur Nachhaltigkeit
Nr. 24-51508 | am 28.10.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Politik ist Frauensache
Nr. 24-51510 | ab 03.09.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr | Aplerbeck

Politik in der Zeitung
Nr. 24-51512 | ab 05.09.2024 | 09.30 – 11.45 Uhr | Hörde

Mitten in der Klimakrise
Nr. 24-51514 | am 06.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

LGBTQIA- was ist das?
Nr. 24-51516 | am 29.09.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Trans*, Inter* und nicht-binär- Vertiefung geschlechtliche Vielfalt
Nr. 24-51518 | am 08.10.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Historischer Stadtrundgang: „Der Homosexualität verdächtigt.“
Nr. 24-51519 | am 20.09.2024 | 16.15 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Der digitale Euro - Droht das Ende des Bargeldes?
Nr. 24-51520 | am 10.10.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Schufa verstehen und nutzen - Ein Leitfaden
Nr. 24-51522 | am 31.10.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Nachhaltige private Finanzplanung - Schulden vermeiden
Nr. 24-51524 | am 07.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Aktien, Anleihen, Fonds - Wertpapiere als Anlagealternative Teil 1

Nr. 24-51526 | am 14.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Aktien, Anleihen, Fonds - Wertpapiere als Anlagealternative Teil 2
Nr. 24-51528 | am 20.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Die Welt der ETFs - Chancen und Risiken

Nr. 24-51530 | am 26.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Nachhaltige Finanzanlagen: Investieren für Mensch und Umwelt
Nr. 24-51532 | am 28.11.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Aktien und Börse leicht erklärt - ein Grundlagenkurs für Frauen
Nr. 24-51534 | am 19.09.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Entsorgung und Recycling: Das Wertstoffzentrum der DOGA
Nr. 24-51536 | am 27.08.2024 | 12.30 – 14.45 Uhr | Eving

Die Baustelle des neuen ICE-Werk Dortmund-Hafen
Nr. 24-51538 | am 24.09.2024 | 14.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Das neue Hochwasserrückhaltebecken Emscher-Auen
Nr. 24-51540 | am 29.10.2024 | 14.00 – 16.00 Uhr | Castrop-Rauxel

Das größte Getreidelager und Kornhaus Westfalens
Nr. 24-51542 | am 08.11.2024 | 14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Die neuen Stadtbahnen und der Betriebshof Dorstfeld
Nr. 24-51544 | am 14.11.2024 | 15.30 – 17.45 Uhr | Dorstfeld

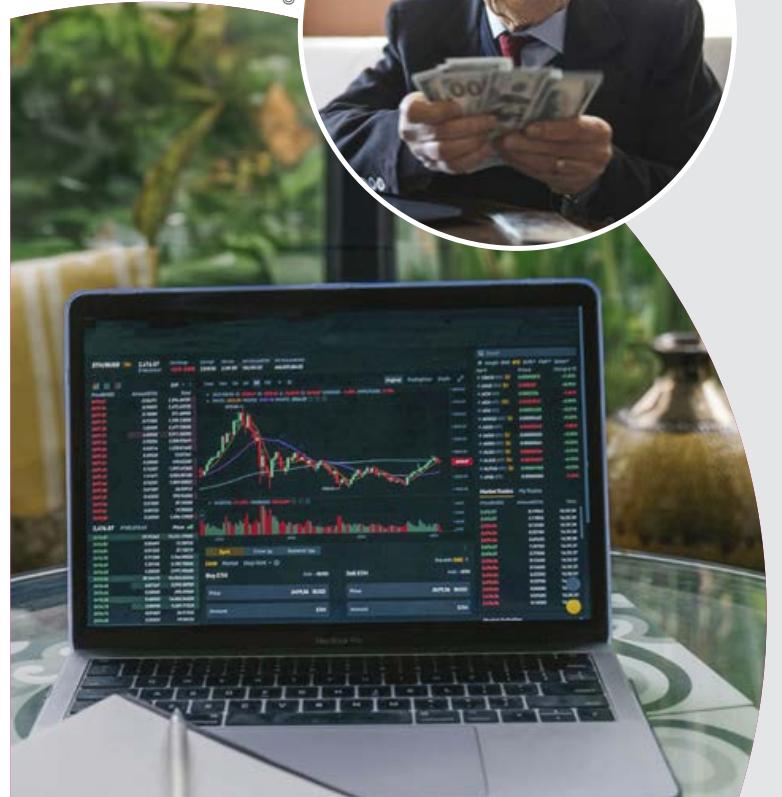
Die Dortmunder Weihnachtsstadt

Nr. 24-51546 | am 02.12.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

DEW21-Die Querverbundleitstelle und der Fernwärmeausbau in Dortmund
Nr. 24-51548 | 12.12.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr | Innenstadt

Datteln 4 - Das letzte neue Steinkohlekraftwerk Deutschlands?
Nr. 24-51550 | am 20.09.2024 | 13.30 – 16.30 Uhr | Datteln

Die Dortmunder Tafel- Blick hinter die Kulissen
Nr. 24-51554 | am 19.08.2024 | 16.00 – 17.00 Uhr





Theater Dortmund:
Blick hinter die Kulissen
Nr. 24-51556 | am 23.10.2024 |
18.00 – 19.00 Uhr

**Nachhaltig bewegen- eine
Fahrradtour durch die Nordstadt
Dortmunds**
Nr. 24-51558 | am 27.07.2024 |
11.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Kommste mit? Nachhaltige
Nordstadt entdecken!**
Nr. 24-51560 | am 10.10.2024 |
17.15 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Kommste mit? Nachhaltige
Bildungsorte entdecken!**
Nr. 24-51562 | am 07.11.2024 |
17.15 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltige Geschenkideen
für Weihnachten erhalten!**
Nr. 24-51564 | am 02.12.2024 |
17.15 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Reisevortrag: Mit dem
Wohnmobil durch
den Süden Norwegens**
Nr. 24-51600 | am 07.10.2024 |
19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Reisevortrag: New York -
Eindrücke von Big Apple**
Nr. 24-51602 | am 04.11.2024 |
19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Marokko: Strände, Wüste
und Gebirge**
Nr. 24-51604 | am 25.11.2024 |
19.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Give peace a chance
Nr. 24-52536 | am 29.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

Schienen in Dortmund-Mengede
Nr. 24-52538 | ab 29.10.2024 |
18.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Aton I
Nr. 24-52552 | am 30.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Aton II
Nr. 24-52554 | am 31.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Von der narzisstischen Persön-
lichkeit zum Nationalismus**
Nr. 24-52534 | am 07.11.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Mustafa Kemal Atatürk
Nr. 24-52516 | am 08.11.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Unicorns and other
fable equines - englischer
online-Vortrag**
Nr. 24-52518 | am 15.11.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Von Stonehenge zur Nebra
Scheibe Teil I**
Nr. 24-52562 | am 20.11.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Online

GESCHICHTE

Frank Scheidemann M.A.
T: 0231 50-2 56 16
M: fscheidemann@stadtdo.de

Der Sturm auf die Bastille
Nr. 24-52137 | am 12.07.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

Maximilien de Robespierre
Nr. 24-52139 | am 09.08.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**MAMMONESQUE -
Geld regiert die Welt?**
Nr. 24-52504 | am 31.08.2024 |
13.00 – 14.30 Uhr | Innenstadt

**Geschichte der Münzen
und des Geldes**
Nr. 24-52506 | am 31.08.2024 |
14.45 – 16.15 Uhr | Innenstadt

OSIRIS - Ruhe sanft!
Nr. 24-52540 | am 05.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Von Rosa Luxemburg
zum Hitler-Putsch!**
Nr. 24-52526 | am 12.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

Hildegard von Bingen
Nr. 24-52508 | am 13.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Exkursion: Führung
über den Ostfriedhof**
Nr. 24-52570 | am 14.09.2024 |
14.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Exkursion: Führung
über den Hauptfriedhof**
Nr. 24-52572 | am 23.11.2024 |
14.30 – 15.30 Uhr | Brackel

Attentate
Nr. 24-52542 | am 18.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Die Griechisch-Orthodoxe
Kirchengemeinde der
Heiligen Apostel**
Nr. 24-52500 | am 19.09.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Innenstadt

Hexen und Zauberer
Nr. 24-52510 | am 20.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

Keltische Mythologie
Nr. 24-52512 | am 04.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Er ist wieder da!
Donald Trump und die
Demokratie in den USA**
Nr. 24-52528 | am 08.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Die Geschichte der
Ritterorden**
Nr. 24-52502 | am 10.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Amenhotep IV. Echnaton - Teil 1
Nr. 24-52548 | am 16.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Amenhotep IV. Echnaton - Teil 2
Nr. 24-52550 | am 17.10.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Der Aufstand des
Spartakus**
Nr. 24-52514 | am 25.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Vortrag: Die Kaiserzeit
in Dortmund**
Nr. 24-60560 | am 26.10.2024 |
14.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

FRAUEN AN DIE BÖRSE: EIN LEITFÄDEN FÜR KLUGE INVESTORINNEN

Frauen sind kluge Investorinnen, doch oft fehlt das nötige Selbstvertrauen, um sich an der Börse zu engagieren. Der Kurs „Aktien und Börse leicht erklärt“ bietet einen vertrauensvollen Rahmen, um Berührungsängste abzubauen und einen Überblick zu geben.

Warum überhaupt die Börse? Hier treffen Angebot und Nachfrage zusammen. Unternehmen nutzen sie, um Kapital zu erhalten und Investor*innen nehmen am Erfolg teil. Der Kurs erklärt die Vielfalt der Unternehmen und wie man gezielt investiert.

Aktien machen nicht nur finanziell Spaß, sondern bieten auch Chancen. Der Kurs vermittelt, wie man das richtige Depot erstellt oder einen Aktienchart liest, um Trends zu erkennen. Er zeigt auf, wie man gezielt Unternehmen auswählt, deren Potenzial man versteht und schätzt. Selbst mit kleinen Beträgen kann man starten und verschiedene Investitionsformen kennenlernen.

Die Referentin, eine erfahrene Diplom-Betriebswirtin, alleinerziehende Mutter und aktive Börsenhändlerin, teilt ihr Fachwissen und persönliche Erfahrungen. Sie ermutigt Frauen, selbstbewusst in die Welt der Aktien zu tauchen und ihre finanzielle Zukunft aktiv zu gestalten.

**Aktien und Börse leicht
erklärt - ein Grund-
lagenkurs für Frauen**

► Nr. 24-51534 | 19.09.2024 |



PHILOSOPHIE

INFO **Frank Scheidemann M.A.**
T: 0231 50-2 56 16
M: fscheidemann@stadtdo.de

Mit Buddha und Schopenhauer durch den Westfalenpark
Nr. 24-53009 | am 11.08.2024 |
15.00 – 17.15 Uhr | Hörde

Philosophie-Salon
Nr. 24-53512 | am 25.08.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Einführung in die Philosophie
Nr. 24-53502 | am 03.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Philosophie-Salon
Nr. 24-53514 | am 15.09.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Philosophie-Salon
Nr. 24-53518 | am 06.10.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Prof. Hanno Sauer: Moral - die Erfundung von Gut und Böse.
Nr. 24-53555 | am 17.10.2024 |
19.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Marco Bülow spricht über sein Buch **Lobby Land**

Nr. 24-53522 | am 07.11.2024 |
19.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Philosophie-Salon
Nr. 24-53520 | am 10.11.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!
Nr. 24-53504 | am 12.11.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Philosophie-Salon
Nr. 24-53526 | am 01.12.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Glückspilze und Giftpilze
Nr. 24-53506 | am 05.12.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Mehr Durchblick im Alltag - aber mit „System“!
Nr. 24-53508 | am 12.12.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

Karl Marx und die Revolution
Nr. 24-53510 | am 19.12.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Online

LEBEN OHNE EINSCHRÄNKUNGEN

INFO **Esther Schütz**
T: 0231 50-2 46 08
M: eschuetz@stadtdo.de

Aktiv in Dortmund / Alles Inklusive?
Nr. 24-54550D | ab 17.09.2024 |
18.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Besseres Verstehen für hörgeschädigte Menschen
Nr. 24-54560D | ab 03.09.2024 |
17.30 – 19.00 Uhr | Innenstadt

Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung
Nr. 24-54570D | am 16.09.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Was ist Hörraining?
Nr. 24-54580D | am 23.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

INFO **ImproART: Die spielerische Seite an sich selbst entdecken**
Nr. 24-54600D | am 21.09.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

ImproART: Theaterspielen macht selbstbewusst

Nr. 24-54604D | am 05.11.2024 |
18.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Spür das Lied in dir (Musik-Improvisation)
Nr. 24-54610D | am 12.12.2024 |
18.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Sicher unterwegs mit dem Rollator!
Nr. 24-54630 | am 13.11.2024 |
10.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

Pflegeeltern werden - eine Reise in das Abenteuer!
Nr. 24-54650D | am 14.11.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Kinderhospizarbeit in Deutschland - für ein zukünftiges Ehrenamt
Nr. 24-54670D | ab 11.11.2024 |
09.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

Anerkennung einer Schwerbehinderung: GdB leicht gemacht - Online
Nr. 24-54680D | am 27.11.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Online



UMWELT

INFO **Christopher Riedel**
T: 0231 50-2 87 44
M: criedel@stadtdo.de

Gartenführung: Permakultur zum Kennenlernen
Nr. 24-55030 | am 23.08.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

Gartenführung: Permakultur zum Kennenlernen
Nr. 24-55034 | am 04.10.2024 |
17.45 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

Besuch der Grünfrau-Gärtnerei - ein besonderer Gärtneriebetrieb in DO
Nr. 24-55036 | am 03.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Hörde

Besuch: Solidarische Landwirtschaft in DO - nachhaltiger Anbau + Ernährung
Nr. 24-55038 | am 21.09.2024 |
14.00 – 17.00 Uhr | Scharnhorst

Besuch der Allmende Emscher-Lippe - Hof Emscher-Auen (Genossenschaft)
Nr. 24-55039 | am 22.08.2024 |
17.00 – 19.15 Uhr | DO-Mengede/CAS-Ickern

Exkursionsreihe kompakt: Wandern durch Dortmund
Nr. 24-55120 | ab 06.07.2024 |
10.00 – 14.30 Uhr | Innenstadt

Wanderung: Dorstfeld nach Halde Schwerin
Nr. 24-55122 | am 06.07.2024 |
10.00 – 14.30 Uhr | Dorstfeld

Wanderung: Mengede nach Waltrop (Schiffshebewerk Henrichenburg)
Nr. 24-55124 | am 13.07.2024 |
10.00 – 14.30 Uhr | Mengede

Wanderung: Grevel zum Aussichtsberg Schleswig am Hellweg
Nr. 24-55126 | am 03.08.2024 |
10.00 – 14.30 Uhr | Scharnhorst

Wanderung: Von Lünen nach Werne über Cappenberg
Nr. 24-55128 | am 17.08.2024 |
10.00 – 14.30 Uhr | Lünen

Fahrradtour - Die Ruhr rund um Schwerte
Nr. 24-55306 | am 07.07.2024 |
10.00 – 17.00 Uhr | Schwerte

Fahrradtour - Schleusen und Hebwerke
Nr. 24-55308 | am 03.08.2024 |
10.00 – 17.00 Uhr | Lünen



Foto-Fahrradtour - Hebwerk
Nr. 24-55310 | am 21.09.2024 |
10.00 – 17.00 Uhr | Selm

**Besuch der Igel-Pflegestation
im Tierschutzzentrum**
Nr. 24-55335 | am 07.09.2024 |
11.00 – 12.30 Uhr | Dorstfeld

**Fledermaus-Safari am Stausee
Hengsen und Naturschutzgebiet
Bahnwald (Geisecke)**
Nr. 24-55337 | am 07.09.2024 |
20.00 – 21.30 Uhr | Holzwiede-
Hengsen/Schwerte-Geisecke

**Fledermaus-Safari - Naturschutz-
gebiet Hallerey (Wischlingen)**
Nr. 24-55339 | am 21.09.2024 |
19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Zugvogelbeobachtung auf dem
Deusenberg und Emschersee**
Nr. 24-55350 | am 29.09.2024 |
11.00 – 14.00 Uhr | Huckarde

**Wintervögel auf der
Ruhr am Hengsteysee**
Nr. 24-55356 | am 29.12.2024 |
10.00 – 13.00 Uhr | Hörde

**Stadtgrün-Spaziergang:
Aplerbecker Friedhöfe und Co**
Nr. 24-55363 | am 21.07.2024 |
10.00 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Was blüht denn da im
Westfalenpark? Highlights
des Herbstes**
Nr. 24-55364D | am 06.09.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Stadtgrün-Spaziergang:
Gartenverein Nussbaum und Co**
Nr. 24-55366 | am 11.08.2024 |
10.00 – 12.15 Uhr | Brackel

**Pilzlehrwanderung für
Anfänger*innen (Bittermark)**
Nr. 24-55370 | am 21.09.2024 |
10.00 – 12.15 Uhr | Hombruch

**Pilzlehrwanderung für
Anfänger*innen (Freischütz)**
Nr. 24-55372 | am 19.10.2024 |
10.00 – 12.15 Uhr | Schwerte

**Lust auf Pilze? Exkursion
(Bürenbruch)**
Nr. 24-55374 | am 09.11.2024 |
10.00 – 12.15 Uhr | Schwerte

**Pilz-Exkursion
(Freischütz/Kletterwald)**
Nr. 24-55376 | am 13.10.2024 |
15.00 – 17.15 Uhr | Schwerte

**Lust auf Pilze? Exkursion
(Freischütz)**
Nr. 24-55378 | am 08.11.2024 |
14.00 – 16.15 Uhr | Schwerte

**Wildkatzen in unseren Wäldern -
Heimliche Waldbewohner**
Nr. 24-55419 | am 28.08.2024 |
18.00 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Krötenrettung für
Anfänger*innen (AGARD e.V.)**
Nr. 24-55420 | am 01.10.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Bienenprodukte und ein erster
Einblick in die Welt der Imkerei**
Nr. 24-55421 | am 16.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

**Abfallreduktion dank
Kompostwürmern (AGARD e.V.)**
Nr. 24-55422 | am 17.09.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Wo sind denn all die wilden
Tiere hin? (AGARD e.V.)**
Nr. 24-55424 | am 13.11.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Der Wolf kehrt zurück -
auch nach NRW**
Nr. 24-55425 | am 02.12.2024 |
18.00 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Einblick in die Unterwelt -
Die Vielfalt Dortmunder Böden**
Nr. 24-55426 | am 07.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Mit dem Ernährungsrat das
Ernährungssystem umkrepeln!**
Nr. 24-55427 | am 06.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klimaschutz
im Alltag - Strom**
Nr. 24-55428 | am 07.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klimaschutz
im Alltag - Heizung**
Nr. 24-55430 | am 21.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klimaschutz
im Alltag - Abfall, Wasser und
Ernährung**
Nr. 24-55432 | am 05.12.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Fledermaus gefunden was tun?
Jäger der Nacht aktiv fördern**
Nr. 24-55433 | am 11.12.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Vogelbestimmung für
Anfänger*innen**
Nr. 24-55434 | am 12.12.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Hombruch

**Lichtverschmutzung -
Vom Verlust der Nacht**
Nr. 24-55435 | am 04.12.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Die Zukunft unserer Wälder in
Zeiten des Klimawandels**
Nr. 24-55436 | am 27.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Der Zusammenhang zwischen
Klimawandel und historischen
Katastrophen**
Nr. 24-55438 | am 14.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltige Landwirtschaft in
DO - globale Herausforderungen
und lokale Lösungen**
Nr. 24-55439 | am 12.11.2024 |
17.45 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Die Bedeutung globaler
klimaabhängiger Kippunkte**
Nr. 24-55440 | am 10.12.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Bedrohung des Feuersalamanders -
Infos zur Salamander-
pest (Bsal) (AGARD e.V.)**
Nr. 24-55447 | am 10.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Die Dortmunder Tierschutz-
beauftragte berichtet und
Igelschutz in DO**
Nr. 24-55448 | am 10.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Balkonsolar - Strom
selbst produzieren, auch
als Mieter*in - Hybrid**
Nr. 24-55460 | am 04.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Endstation Gas-Etagenheizung
- Alternativen und technische
Möglichkeit - Hybrid**
Nr. 24-55462 | am 18.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**GEG und Fördermitteldschungel
für Vermieter*innen - Hybrid**
Nr. 24-55464 | am 08.10.2024 |
10.00 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**GEG und Fördermitteldschungel
für Eigenheim - Hybrid**
Nr. 24-55466 | am 09.10.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Optimierung der Wärme-
pumpen-Effizienz - hydrauli-
scher Abgleich etc. - Hybrid**
Nr. 24-55468 | am 30.10.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Energetisch Sanieren:
richtige Schrittfolge und
Zusammenhänge - Hybrid**
Nr. 24-55470 | am 06.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Klimarobustes Haus - Hybrid
Nr. 24-55472 | am 20.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Barrierefrei und energetisch
Modernisieren - Hybrid**
Nr. 24-55474 | am 04.12.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Permakultur: Mulchen,
Solarkocher, Tinkturen und Co**
Nr. 24-55500 | ab 28.09.2024 |
09.30 – 14.30 Uhr | Dorstfeld



Saatgutgewinnung am Beispiel der Open Source Tomate Sunviva
Nr. 24-55502 | am 30.08.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr | Hörde

Saatgutgewinnung am Beispiel der Open Source Tomate Sunviva
Nr. 24-55503 | am 20.09.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr | Hörde

Die Honigbiene - Imkern als Hobby
Nr. 24-55504 | am 05.10.2024 | 09.30 – 14.30 Uhr | Dorstfeld

Klimaschutz in Topf und Pfanne - nachhaltig und vegan kochen
Nr. 24-55532 | am 29.11.2024 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Wildbienenhotel aus Ton gestalten
Nr. 24-55534 | am 28.09.2024 | 10.15 – 14.00 Uhr | Dorstfeld

Wildbienenhotel aus Ton gestalten
Nr. 24-55535 | am 09.11.2024 | 10.15 – 14.00 Uhr | Dorstfeld

Angelschein - Crashkurs (Vorbereitung für Fischereischein)
Nr. 24-55536 | ab 24.08.2024 | 09.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

Färben mit Pilzen - Entdecke die Farbenpracht der Natur
Nr. 24-55538 | am 16.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Dorstfeld

Pilze selbst anbauen - leckere Pilzkulturen für Zuhause
Nr. 24-55539 | am 07.12.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Dorstfeld

Ruhe und Kraft tanken im Wald - entspannt ins Wochenende starten
Nr. 24-55540 | am 23.08.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr | Hombruch

Fit im Umgang mit der Motorsäge
Nr. 24-55541 | am 18.12.2024 | 09.00 – 17.00 Uhr | Treffpunkt

Wir entdecken den Hollerbusch für Naturforscher*innen!
Nr. 24-55550 | am 31.08.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

Der Hase und der Igel - für Naturforscher*innen!
Nr. 24-55552 | am 14.09.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

Abendteuer Herbstwald - Entdeckertour für Naturforscher*innen!
Nr. 24-55554 | am 05.10.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

Das Reich der Pilze - Entdeckertour für Naturforscher*innen!
Nr. 24-55555 | am 26.10.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

Bei uns piept's! - im Westfalenpark als Vogel-Naturforscher*in!
Nr. 24-55556 | am 22.11.2024 | 13.00 – 16.00 Uhr | Hörde



ASTROPHYSIK

INFOS | **Sylvia Lindhorst**
T: 0231 50-2 53 68
M: slindhorst@stadtdo.de

Licht und Schatten: Sichtbares und Verborgenes im Universum - Vortragsreihe
Nr. 24-56220 | ab 13.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Dunkle Materie
Nr. 24-56222 | am 13.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Im Schatten der Großen: Zwergplaneten
Nr. 24-56224 | am 27.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Licht an: Sternentstehung
Nr. 24-56226 | am 11.10.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Reflektieren, emittieren, verschlucken: Nebel
Nr. 24-56228 | am 08.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Licht aus: Gefahren aus dem All
Nr. 24-56230 | am 15.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Heller und dunkler: Veränderliche Sterne
Nr. 24-56232 | am 29.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Erleuchtet: Überholte Theorien in der Astronomie
Nr. 24-56234 | am 13.12.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Melden Sie sich zu unserem E-Mail-Newsletter an!

Unser Newsletter ist Ihr Schlüssel zu exklusiven Einblicken, aktuellen Veranstaltungs-Tipps und vielen weiteren spannenden Inhalten rund um die Volkshochschule Dortmund.

Verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr und werden Sie Teil der wachsenden VHS-Wissensgemeinschaft.



So können Sie sich anmelden:

Einfach den QR-Code scannen oder auf vhs.dortmund.de unter: Service > Newsletter





© Michael Burrows / Pexels

Das Gehirn austricksen und jede Menge Moos

Neben den bekannten Malkursen bietet die VHS auch Kurse mit besonderen Materialien oder nach besonderen Methoden an.

„Jeder kann zeichnen lernen“, sagt die amerikanische Kunstrehrerin und Autorin Betty Edwards. Der Schlüssel liege in der richtigen Methode. Bekannt wurde sie vor allem für ihr Buch „Drawing on the Right Side of the Brain“ von 1979. Darin geht es darum, die zeichnerischen Fähigkeiten zu verbessern: Genau das wiedergeben, was die Augen wahrnehmen. Das wäre Aufgabe der rechten, bildorientierten Gehirnhemisphäre. Doch die linke, begriffs- und symbolorientierte Gehirnhälfte mischt sich ein. Wie man es schafft, sein Gehirn auf eine bestimmte Weise zu nutzen, Sehgewohnheiten verändert und so ungeahnte, zeichnerische Lösungen hervorbringt, lernen Teilnehmende in dem Kurs „Garantiert zeichnen lernen. Betty Edwards“. Veranstaltung 24-71162D

Wer Pflanzen liebt, kann beim Sukkulanten-Workshop sein eigenes Kunstwerk erschaffen. Die vielfältigen und pflegeleichten Wüstenpflanzen bieten eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten und lassen das Gärtner*innenherz höherschlagen. (Veranstaltung 24-74672D)

Um ein eher ungewöhnliches Material für die Bildgestaltung geht es beim Floristik-Kurs: Moos Bild/ Hängegarten. Über 16.000 bekannte Moosarten gibt es weltweit, und die Bryologie ist eine spezialisierte Wissenschaft, die sich mit ihnen beschäftigt. Verwendet werden konservierte Moose, die weder Wasser noch Sonnenlicht benötigen. Das entstandene Moos-Bild bleibt später nahezu unverändert und erfordert nur gelegentliche Pflege mit einem Staubwedel. Veranstaltung 24-74670D

Auch mit Blick auf Herbst und Jahresende steht für Kreative einiges auf dem Plan der VHS. Wenn von den Bäumen bunte Blätter fallen, ist genau die richtige Zeit gekommen, aus den leuchtenden Schätzen ein Herbstgesteck zu basteln. Ergänzt von Dahlien, Astern, Brombeerzweigen und Zieräpfeln, entstehen unter fachkundiger Anleitung einzigartige Eyecatcher für zuhause. (Veranstaltung 24-74674D). Und wer in diesem Jahr sein Heim mit individueller Weihnachtsdecoration verschönern möchte, kann in Workshops lernen, wie man einen traditionellen Adventskranz bindet (Veranstaltung 24-74678D) oder große Pinienzapfen in zauberhafte Weihnachtsanhänger verwandelt. (Veranstaltung 24-74680D)



© blooddrainer / Pexels

Ein ungewöhnliches Material für die Bildgestaltung: Moos.

► BITTE BEACHTEN

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 2. Halbjahres 2024.

Das vollständige und tagesaktuelle Angebot finden Sie auf unserer Website vhs.dortmund.de



KUNST, KUNSTGESCHICHTE, ARCHITEKTUR

INFOS | **Frank Scheidemann M.A.**
T: 0231 50-2 56 16
M: fscheidemann@stadtdo.de

Exkursion: Kunst und Architektur in Lüttich
Nr. 24-60500 | am 31.08.2024 | 08.00 – 20.00 Uhr

Bild und Abbild - Portraits im Alten Ägypten - Onlinevortrag
Nr. 24-60526 | am 04.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

Vortrag: Jugendstil im Museum für Kunst und Kulturgeschichte
Nr. 24-60555 | am 05.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Studienreise Salzkammergut - Europäische Kulturfeststadt 2024
Nr. 24-60606 | ab 08.09.2024 | 08.00 – 17.00 Uhr | Amiens Frankreich

Vortrag: Eine Einführung in die Malerei der Mexikanerin Frida Kahlo.
Nr. 24-60532 | am 13.09.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Gibt es altägyptische Kunst?
Nr. 24-60528 | ab 18.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

Verdachtsmomente - Echt oder Falsch?
Nr. 24-60530 | am 02.10.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

Exkursion: Bad Berleburg - Die Perle des Wittgensteiner Landes
Nr. 24-60504 | am 05.10.2024 | 08.00 – 19.00 Uhr

Vortrag: Vincent van Gogh im Film
Nr. 24-60512 | am 05.10.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Exkursion: Otto Mueller im LWL-Museum in Münster
Nr. 24-60510 | am 12.10.2024 | 09.15 – 17.00 Uhr

Studienreise: Die Biennale in Venedig - Doppelzimmeranmeldung
Nr. 24-60600 | ab 12.10.2024 |

Studienreise: Die Biennale in Venedig - Einzelzimmeranmeldung
Nr. 24-60602 | ab 12.10.2024 |

Exkursion: Kunsthalle Emden: Die Schönheit der Dinge
Nr. 24-60506 | am 26.10.2024 | 08.00 – 19.00 Uhr

Vortrag: Georgia O'Keeffe und Ansel Adams
Nr. 24-60534 | am 08.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Vortrag: Blickwechsel: Zeitgenössische Dialoge mit der Kunst der Moderne
Nr. 24-60514 | am 09.11.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Ägyptologie: "Grabmal des Königs Siptah"
Nr. 24-60538 | am 13.11.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

Exkursion: Die Museen in Mülheim an der Ruhr
Nr. 24-60524 | am 16.11.2024 | 09.00 – 19.00 Uhr

Vortrag: Blickwechsel: Zeitgenössische Dialoge mit der Kunst der Moderne
Nr. 24-60516 | am 23.11.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Schnellkurs Kunstbetrachtung im Museum Folkwang Essen
Nr. 24-60542 | am 23.11.2024 | 10.00 – 18.00 Uhr

Vortrag: Blickwechsel: Zeitgenössische Dialoge mit der Kunst der Moderne
Nr. 24-60518 | am 30.11.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Exkursion: Rheda-Wiedenbrück in der Weihnachtszeit
Nr. 24-60540 | am 30.11.2024 | 09.00 – 19.00 Uhr

Vortrag: Blickwechsel: Zeitgenössische Dialoge mit der Kunst der Moderne
Nr. 24-60520 | am 07.12.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Vortrag: Die finnische Malerin Helene Schjerfbeck (1862-1946)
Nr. 24-60536 | am 13.12.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Vortrag: Blickwechsel: Zeitgenössische Dialoge mit der Kunst der Moderne
Nr. 24-60522 | am 14.12.2024 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Exkursion: Kunst aus Licht und Farbe - Ein Rundgang durch Paderborn
Nr. 24-60508 | am 14.12.2024 | 11.00 – 18.00 Uhr

LITERATUR

INFOS | **Frank Scheidemann M.A.**
T: 0231 50-2 56 16
M: fscheidemann@stadtdo.de

Lebensfugen und Fettecken. Über Paul Celan und Joseph Beuys
Nr. 24-62113D | am 03.07.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

Sommer-Lesung der VHS Dortmund
Nr. 24-62207D | am 05.07.2024 | 17.45 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Vollmondlesung im Gewölbekeller
Nr. 24-62100D | am 20.07.2024 | 22.00 – 23.30 Uhr | Aplerbeck

Das Autor*innennetzwerk LiteraturRaumDortmundRuhr
Nr. 24-62021 | am 22.07.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Online

Poetry jam - Das offene Lesepult
Nr. 24-62542 | am 21.08.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

© cottonbro / Pixabay



Rund um den Buchbetrieb
Nr. 24-62520 | ab 26.08.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Hörde

Das Autor*innennetzwerk LiteraturRaumDortmundRuhr
Nr. 24-62502 | am 26.08.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Wege durch den Dschungel der Literatur
Nr. 24-62116D | ab 27.08.2024 | 17.15 – 18.45 Uhr | Innenstadt



Lesezirkel im Wasserschloss
Nr. 24-62528 | ab 28.08.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

Liest man heute noch?
Nr. 24-62500 | ab 28.08.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Autor*innennetzwerk

Nr. 24-62550 | am 09.09.2024 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Schreibwerkstatt "Kreatives Schreiben"

Nr. 24-62516 | ab 11.09.2024 | 17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Poetry jam - Das offene Lesepult

Nr. 24-62544 | am 18.09.2024 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

Stadtbeschreiberin - Chrizzi Heinen liest

Nr. 24-MN0008 | am 21.09.2024 | 20.00 – 20.30 Uhr | Innenstadt

Stadtbeschreiberin - Chrizzi Heinen liest

Nr. 24-MN0010 | am 21.09.2024 | 21.15 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Glücksorte in und um Dortmund

Nr. 24-MN0016 | am 21.09.2024 | 17.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Glücksorte in und um Dortmund

Nr. 24-MN0018 | am 21.09.2024 | 17.45 – 18.15 Uhr | Innenstadt



Literarischer Jahreszeiten- rundgang durch den Westfalenpark

Nr. 24-62502D | am 22.09.2024 |
15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Das Autor*innennetzwerk LiteraturRaumDortmundRuhr

Nr. 24-62504 | am 23.09.2024 |
19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Das Autor*innennetzwerk LiteraturRaumDortmundRuhr

Nr. 24-62510 | am 23.09.2024 |
19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Poetry jam - Das offene Lesepult

Nr. 24-62546 | am 16.10.2024 |
20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

Rund um den Buchbetrieb

Nr. 24-62522 | ab 28.10.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Hörde

Das Autor*innennetzwerk LiteraturRaumDortmundRuhr

Nr. 24-62512 | am 28.10.2024 |
19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Wege durch den Dschungel der Literatur

Nr. 24-62526 | ab 29.10.2024 |
17.15 – 18.45 Uhr | Innenstadt

Lesezirkel im Wasserschloss

Nr. 24-62530 | ab 30.10.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

Autor*innennetzwerk

Nr. 24-62554 | am 11.11.2024 |
19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Poetry jam - Das offene Lesepult

Nr. 24-62548 | am 20.11.2024 |
20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

Von "Dr. Mabuse" über "Metropolis" zur "Stadt ohne Juden"

Nr. 24-62506 | am 21.11.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

Das Autor*innennetzwerk LiteraturRaumDortmundRuhr

Nr. 24-62514 | am 25.11.2024 |
19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Vom "Befehl des Gewissens" (1937) zu "Jud Süss!"

Nr. 24-62508 | am 26.11.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

Schreibwerkstatt

"Kreatives Schreiben"

Nr. 24-62518 | ab 27.11.2024 |
17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Autor*innennetzwerk

Nr. 24-62556 | am 09.12.2024 |
19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

Poetry jam - Das offene Lesepult

Nr. 24-62552 | am 18.12.2024 |
20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

Literarischer Jahres- zeitenrundgang durch den Westfalenpark

Nr. 24-62504D | am 21.12.2024 |
15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

MUSIK

INFO | **Nurten Altunbas-Alpaslan**
T: 0231 50-2 95 84
M: naltunbas-alpaslan@stadtdo.de

Entdecken Sie Ihre Stimme!

Nr. 24-64502D | ab 14.09.2024 |
11.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

Entdecken Sie Ihre Stimme!

Nr. 24-64504D | ab 12.10.2024 |
11.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

Entdecken Sie Ihre Stimme!

Nr. 24-64506D | ab 09.11.2024 |
11.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

Entdecken Sie Ihre Stimme!

Nr. 24-64508D | ab 07.12.2024 |
11.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

Genießen Sie Ihre Stimme!

Nr. 24-64520D | ab 02.09.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Innenstadt

Genießen Sie Ihre Stimme!

Nr. 24-64524D | ab 03.09.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Innenstadt

Singen, besser singen, im Chor singen

Nr. 24-64550D | ab 13.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Viel Freude am Klavier:

Grundkurs

Nr. 24-64610D | ab 02.09.2024 |
19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Viel Freude am Klavier:

Aufbaukurs

Nr. 24-64616D | ab 02.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Songbegleitung am Klavier

Nr. 24-64620D | am 06.10.2024 |
11.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

Gitarre direkt: Basiskurs

Nr. 24-64702D | ab 11.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

Gitarre direkt: Basiskurs

Nr. 24-64704D | ab 12.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Hörde

Gitarre direkt: Aufbaukurs

Nr. 24-64710D | ab 11.09.2024 |
18.10 – 19.40 Uhr | Innenstadt

Gitarre direkt: Aufbaukurs

Nr. 24-64712D | ab 12.09.2024 |
18.10 – 19.40 Uhr | Hörde

Workshop - Guitar Groove: Rhythmus und Solo bei Blues und Pop

Nr. 24-64732D | am 09.11.2024 |
10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Ukulele Weihnachtsworkshop: Lieder, die das Herz erwärmen

Nr. 24-64764D | ab 02.12.2024 |
20.00 – 21.45 Uhr | Dorstfeld

Saz - Baglama Unterricht für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Nr. 24-64766D | ab 04.07.2024 |
20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Saz - Baglama Unterricht für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Nr. 24-64768D | ab 19.09.2024 |
20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Saz - Baglama für Anfänger*innen - Onlinekurs für den erfolgreichen Start

Nr. 24-64774D | ab 03.07.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Online

Saz - Baglama für Anfänger*innen mit Vorkennt- nissen - Onlinekurs

Nr. 24-64776D | ab 18.09.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Online

Mundharmonika / Bluesharp: Kurse für Anfän- ger*innen und Aufbau 1-5

Nr. 24-64790D | ab 04.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Online

Mundharmonika / Bluesharp spielen(d) lernen: für Anfänger*innen

Nr. 24-64792D | ab 28.09.2024 |
11.00 – 16.15 Uhr | Innenstadt

Mundharmonika / Bluesharp Basics: Weihnachtsworkshop

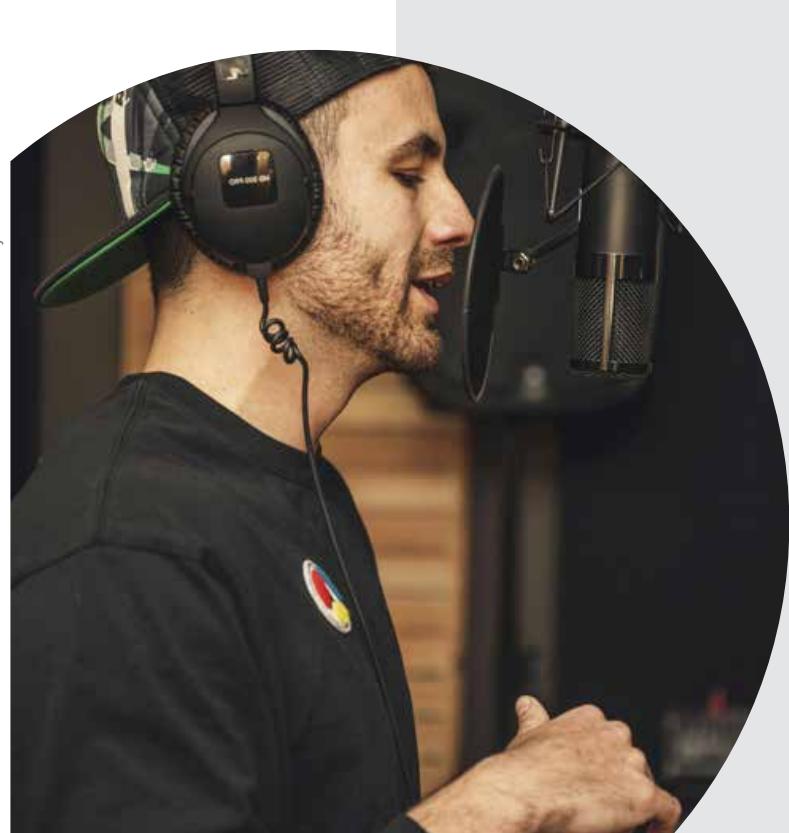
Nr. 24-64798D | am 07.12.2024 |
12.00 – 17.00 Uhr | Online

Afrikanisches Trommeln: Grundkurs

Nr. 24-64800D | ab 03.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Hörde

Afrikanisches Trommeln: Grundkurs

Nr. 24-64802D | ab 05.11.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Hörde



**Afrikanisches Trommeln:
Aufbaukurs 1**

Nr. 24-64810D | ab 02.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln:
Aufbaukurs 2**

Nr. 24-64820D | ab 02.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln:
Mittelstufe 1**

Nr. 24-64830D | ab 04.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln:
Mittelstufe 2**

Nr. 24-64842D | ab 04.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln:
Fortgeschrittenenkurs**

Nr. 24-64850D | ab 03.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Hörde

**Das Spiel mit der Djembé:
Aufbaukurs**

Nr. 24-64860D | ab 05.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Huckarde

**Workshop "Cool-Drummings":
Schlagzeug Grundkurs**

Nr. 24-64870D | ab 14.09.2024 |
11.00 – 14.15 Uhr | Aplerbeck

**Workshop "Cool-Drummings":
Schlagzeug Grundkurs**

Nr. 24-64872D | ab 09.11.2024 |
11.00 – 14.15 Uhr | Aplerbeck

**Präsentation der deutsch -
polnischen Anthologie**

Nr. 24-64893D | am 09.11.2024 |
13.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Das MitSingDing

Nr. 24-MN0000 | am 21.09.2024 |
18.15 – 18.45 Uhr | Innenstadt

70s Dance Vibes

Nr. 24-MN0002 | am 21.09.2024 |
19.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt



TANZ

INFO **Nurten Altunbas-Alpaslan**
T: 0231 50-2 95 84
M: naltunbas-alpaslan@stadtdo.de

**Ballett-Training nach Waganowa:
für Anfänger*innen**

Nr. 24-65502D | ab 27.08.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65510D | ab 30.08.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65514D | ab 31.08.2024 |
10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65515D | ab 09.11.2024 |
10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Sommer VHS - Ballett-Training:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65517D | ab 09.07.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Sommer VHS - Ballett-Training:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65519D | ab 11.07.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Intensiv:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65520D | ab 01.07.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach
Waganowa: Anfänger*innen
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65530D | ab 26.08.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach
Waganowa: Mittelstufe**

Nr. 24-65540D | ab 26.08.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Sonntagstraining
nach Waganowa:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65545D | am 15.09.2024 |
10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Sonntagstraining
nach Waganowa:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65546D | am 06.10.2024 |
10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Sonntagstraining
nach Waganowa:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65547D | am 17.11.2024 |
10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Sonntagstraining
nach Waganowa:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65548D | am 01.12.2024 |

10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach
Waganowa: Fortgeschrittene**

Nr. 24-65550D | ab 29.08.2024 |

19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach
Waganowa in den Herbstferien:
mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 24-65562D | ab 15.10.2024 |
15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für
Erwachsene: Anfänger
auf Spitzenschuhen**

Nr. 24-65570D | ab 03.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für
Erwachsene - Repertoire/
klassische Variationen:
Mittelstufe**

Nr. 24-65576D | ab 31.08.2024 |
12.00 – 13.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für
Erwachsene - Repertoire/
klassische Variationen:
Mittelstufe**

Nr. 24-65577D | ab 09.11.2024 |
12.00 – 13.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für
Erwachsene: Fortgeschrittene I**

Nr. 24-65580D | ab 28.08.2024 |

16.15 – 17.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für
Erwachsene: Fortgeschrittene I**

Nr. 24-65584D | ab 26.08.2024 |

20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für
Erwachsene: Fortgeschrittene II**

Nr. 24-65586D | ab 29.08.2024 |

16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Linedance für
Anfänger*innen**

Nr. 24-65604D | ab 03.09.2024 |
19.45 – 21.15 Uhr | Hörde

**Linedance für
Anfänger*innen - Ü60**

Nr. 24-65606D | ab 03.09.2024 |
11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

**Linedance für
Anfänger*innen - Ü60**

Nr. 24-65608D | ab 05.11.2024 |
11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

**Workshop Linedance
für Anfänger*innen - Ü60**

Nr. 24-65610D | am 21.08.2024 |
10.15 – 13.30 Uhr | Innenstadt

**Workshop Linedance
für Anfänger*innen**

Nr. 24-65611D | am 27.08.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Workshop Linedance
für Anfänger*innen**

Nr. 24-65612D | am 07.09.2024 |
10.15 – 13.30 Uhr | Hörde

**Workshop Linedance
für Anfänger*innen**

Nr. 24-65614D | am 05.10.2024 |
12.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Workshop Linedance
für Anfänger*innen**

Nr. 24-65615D | am 09.11.2024 |
12.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt



Orientalischer Tanz: Mittelstufe
Nr. 24-65616D | ab 05.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Linedance: Mittelstufe Mastery
Nr. 24-65620D | ab 04.09.2024 |
20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Linedance: Mittelstufe Mastery
Nr. 24-65622D | ab 06.11.2024 |
20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Linedance: Mittelstufe
Nr. 24-65624D | ab 03.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

Linedance: Fortgeschrittene
Nr. 24-65630D | ab 04.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Linedance: Fortgeschrittene
Nr. 24-65632D | ab 06.11.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Workshop Linedance für Fortgeschrittene
Nr. 24-65634D | ab 30.11.2024 |
10.15 – 13.30 Uhr | Hörde

Flamenco: Schnupperworkshop
Nr. 24-65700D | ab 14.10.2024 |
14.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

Flamenco: Anfänger*innen
Nr. 24-65712D | ab 02.09.2024 |
20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Tango Argentino
Nr. 24-65720D | ab 30.11.2024 |
14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Salsa Paartanz - Workshop
Nr. 24-65730D | ab 14.09.2024 |
14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Elegantes Salsa Lady Styling - Ein Basic-Workshop für alle Tanzbegeisterten
Nr. 24-65732D | am 31.08.2024 |
10.15 – 13.30 Uhr | Innenstadt

Elegantes Salsa Lady Styling - Ein Basic-Workshop für alle Tanzbegeisterten

Nr. 24-65734D | am 07.12.2024 |
10.15 – 13.30 Uhr | Innenstadt

Reggaeton und Bachata
Nr. 24-65750D | ab 05.10.2024 |
14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Workshop: West Coast Swing - Musikalität trifft lässige Eleganz
Nr. 24-65760D | am 15.09.2024 |
14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Workshop: West Coast Swing - Musikalität trifft lässige Eleganz
Nr. 24-65762D | am 17.11.2024 |
14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

AfrikanischeTanzArt mit Live Trommelmusik
Nr. 24-65770D | am 28.09.2024 |
13.45 – 16.30 Uhr | Innenstadt

AfrikanischeTanzArt mit Live Trommelmusik
Nr. 24-65772D | am 16.11.2024 |
13.45 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Unterwegs mit berühmten Tanzmeistern
Nr. 24-65804D | ab 03.09.2024 |
20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Fit ab 50 - Wir bleiben fit!
Nr. 24-65820D | ab 13.09.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

Let's Dance - Kurs für Anfänger*innen
Nr. 24-65830D | ab 13.09.2024 |
17.00 – 18.00 Uhr | Innenstadt

Let's Dance - der Tanzclub
Nr. 24-65836D | ab 13.09.2024 |
20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt



KREATIVWERKSTATT, ZEICHNEN, MALEN, TÖPFERN, PLASTISCHES GESTALTEN

INFOS

Anette Göke
T: 0231 50-2 71 13
M: agoeke@stadtdo.de



© V.l.n.r.: markusspiske und messalactilia / Pexels

ZEICHNEN

Freihandzeichnen: Urban Sketching Basics
Nr. 24-71152D | ab 17.09.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Skizzen im Freien- Lanstrop
Nr. 24-71101D | am 16.08.2024 |
10.00 – 17.00 Uhr | Scharnhorst

Urban - Sketching im Westfalenpark
Nr. 24-71110D | am 21.09.2024 |
10.00 – 16.00 Uhr

Urban - Sketching: DASA Dortmund
Nr. 24-71112D | am 03.11.2024 |
10.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Zeichnen - von Anfang an
Nr. 24-71150D | ab 18.09.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Freihandzeichnen

Nr. 24-71154D | ab 29.10.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Zeichnen - nach Betty Edwards
Nr. 24-71162D | ab 05.10.2024 |
09.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

Portraitzeichnen und Maltechniken nach Fotos
Nr. 24-71356D | ab 10.10.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Kalligrafie/Handlettering
Nr. 24-71414D | ab 26.08.2024 |
09.00 – 12.00 Uhr | Aplerbeck

Kalligrafie/Handlettering
Nr. 24-71416D | am 24.11.2024 |
10.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Tuschezeichnung / Malerei mit Koloration
Nr. 24-71520D | am 11.10.2024 |
10.00 – 17.00 Uhr | Hörde

AUSSTELLUNGEN

Vernissage mit Führung / Ausstellung im HARO Sabine Oecking
Nr. 24-71910D | am 08.09.2024 |
11.00 – 14.00 Uhr | Aplerbeck

Vernissage mit Führung / Ausstellung im HARO Angelika Gehrke
Nr. 24-71912D | am 10.11.2024 |
11.00 – 14.00 Uhr | Aplerbeck

Vernissage: Kunstausstellung des BBK Westfalen in der Kampstraße 47

Nr. 24-KA102D | am 25.08.2024 |
11.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Vernissage: Fotoausstellung Amnesty International in der Kampstraße 47
Nr. 24-KA202D | am 04.11.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Vernissage: Benjamin Datuv in der Kampstraße 47
Nr. 24-KA204D | am 14.12.2024 |
11.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

MALEN

Malworkshop nach Bob Ross-Thema: "Winterlandschaft Frozen Beauty"
Nr. 24-72022D | am 24.11.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Malworkshop nach Bob Ross-Thema: "Wasserfall"
Nr. 24-72020D | am 23.11.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Aquarellmalerei
Nr. 24-72126D | ab 06.09.2024 | 16.15 – 18.30 Uhr | Brackel

Aquarellmalerei
Nr. 24-72128D | ab 07.09.2024 | 11.15 – 13.30 Uhr | Innenstadt

Aquarell und Mischtechnik für Fortgeschrittene
Nr. 24-72140D | ab 04.09.2024 | 09.45 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

Aquarell und Mischtechnik für Fortgeschrittene
Nr. 24-72142D | ab 30.10.2024 | 09.45 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

Grundlagen Aquarell
Nr. 24-72166D | am 08.09.2024 | 10.30 – 16.00 Uhr | Hörde

Aquarell- Workshop: Grundlagen
Nr. 24-72200D | am 21.09.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Aquarell- Workshop: Leuchttürme
Nr. 24-72202D | am 09.11.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Aquarell- Workshop: Birkenwald

Nr. 24-72204D | am 23.11.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Aquarell- Workshop: Christmass Cards

Nr. 24-72206D | am 27.11.2024 | 17.00 – 21.30 Uhr | Dorstfeld

Aquarell- Workshop: Christmass Cards

Nr. 24-72208D | am 30.11.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Aquarellmalerei

Nr. 24-72220D | ab 16.09.2024 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Aquarellmalerei

Nr. 24-72222D | ab 28.10.2024 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Aquarellmalerei

Nr. 24-72224D | ab 18.09.2024 | 14.30 – 17.45 Uhr | Dorstfeld

Aquarellmalerei

Nr. 24-72226D | ab 30.10.2024 | 14.30 – 17.45 Uhr | Dorstfeld

Acrylmalkurs Grundlagen

Nr. 24-72912D | ab 05.09.2024 | 18.30 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

Acrylmalkurs Grundlagen

Nr. 24-72914D | ab 07.11.2024 | 18.30 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

Acrylmalerei

Nr. 24-72344D | ab 09.09.2024 | 17.00 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

Acrylmalerei

Nr. 24-72346D | ab 04.11.2024 | 17.00 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

Farben mischen- Acryl

Nr. 24-72318D | am 08.11.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Hörde

Acrylmalerei Thema: Meer

Nr. 24-72320D | am 26.09.2024 | 10.00 – 15.15 Uhr | Hörde

Acrylmalerei Thema: Wald

Nr. 24-72322D | am 10.10.2024 | 10.00 – 15.15 Uhr | Hörde

Acrylmalerei Thema: Stillleben

Nr. 24-72324D | am 07.11.2024 | 10.00 – 15.15 Uhr | Hörde

Acryl Workshop: Grundlagen

Nr. 24-72390D | am 28.09.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Acryl Workshop: imaginäre Landschaft in Spachteltechnik

Nr. 24-72392D | am 07.12.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Das große Format:

Experimentelle Acrylmalerei

Nr. 24-72772D | am 20.09.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Dorstfeld

Acrylmalkurs in

Ukrainisch - Deutsch

Nr. 24-72908D | ab 27.08.2024 | 18.30 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

Acrylmalkurs in

Ukrainisch - Deutsch

Nr. 24-72910D | ab 29.10.2024 | 18.30 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

Malen mit Pigmenten

Nr. 24-72656D | am 29.09.2024 | 10.30 – 16.00 Uhr | Hörde

Collage mit Malerei

Nr. 24-72701D | am 02.08.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Hörde

AIRBRUSH

Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 24-72262D | ab 11.09.2024 | 17.45 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 24-72264D | ab 06.11.2024 | 17.45 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 24-72266D | ab 14.09.2024 | 13.15 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 24-72268D | ab 09.11.2024 | 13.15 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

DRUCKTECHNIK

Drucken mittels

Gelatineplatte - Monotypie

Nr. 24-72812D | am 27.09.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Hörde

Drucken mittels

Gelatineplatte - Monotypie

Nr. 24-72814D | am 12.10.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Hörde

Einführung in einfache Drucktechniken

Nr. 24-72816D | am 10.11.2024 | 10.30 – 16.00 Uhr | Hörde

Weihnachtsdruckerei

Nr. 24-72818D | am 21.11.2024 | 10.00 – 15.15 Uhr | Hörde

Drucktechniken- mit Milchtüte und Nudelmaschine / Upcycling

Nr. 24-72820D | ab 21.09.2024 | 10.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Drucktechniken- mit Milchtüte und Nudelmaschine / Upcycling

Nr. 24-72822D | ab 12.10.2024 | 10.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld





TÖPFERN

Töpfern auf der Drehscheibe für Teilnehmende mit Vor- kenntnissen

Nr. 24-73050D | ab 02.09.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Töpfern auf der Drehscheibe für Einsteiger*innen

Nr. 24-73052D | ab 03.09.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Töpfern auf der Drehscheibe für Einsteiger*innen

Nr. 24-73054D | ab 04.09.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Töpfern auf der Drehscheibe für Teilnehmende mit Vor- kenntnissen

Nr. 24-73056D | ab 05.09.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Töpfern auf der Drehscheibe- Kompaktseminar für Einstei- ger*innen

Nr. 24-73058D | ab 07.09.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Töpfern auf der Drehscheibe- Kompaktseminar für Einstei- ger*innen

Nr. 24-73060D | ab 14.09.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Töpfern auf der Drehscheibe- Kompaktseminar für Einstei- ger*innen

Nr. 24-73062D | ab 21.09.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Töpfern auf der Drehscheibe- Kompaktseminar für Einstei- ger*innen

Nr. 24-73064D | ab 28.09.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Töpfern auf der Drehscheibe- Kompaktseminar für Einstei- ger*innen

Nr. 24-73066D | ab 05.10.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Töpfern auf der Drehscheibe Kompaktseminar - für TN mit guten Vorkenntnissen

Nr. 24-73068D | ab 12.10.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld



PLASTISCHES GESTALTEN

Plastisches Gestalten - Powertex für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-73420D | ab 23.11.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Holzbearbeitung für Anfänger*innen

Nr. 24-74110D | ab 05.10.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Kreatives Gestalten mit Holz - für Fortgeschrittene

Nr. 24-74120D | ab 07.12.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Holzbildhauerei am Wochenende

Nr. 24-74220D | ab 14.11.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Upcycling- Windspiele

Nr. 24-74418D | am 28.09.2024 |

09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 24-74520D | ab 04.09.2024 |
09.30 – 12.30 Uhr | Dorstfeld

Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 24-74522D | ab 30.10.2024 |
09.30 – 12.30 Uhr | Dorstfeld

Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 24-74524D | ab 06.09.2024 |
13.45 – 16.45 Uhr | Dorstfeld

Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 24-74526D | ab 08.11.2024 |
13.45 – 16.45 Uhr | Dorstfeld

Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 24-74528D | ab 06.09.2024 |
17.00 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 24-74530D | ab 08.11.2024 |
17.00 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

Floristik-Kurs: Moos Bild/ Hängegarten

Nr. 24-74670D | am 07.09.2024 |
09.30 – 12.45 Uhr | Dorstfeld

Floristik-Kurs: Sukkulanten DIY Workshop

Nr. 24-74672D | am 07.09.2024 |
13.15 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

Floristik-Kurs: Feuriges Herbstgesteck

Nr. 24-74674D | am 14.09.2024 |
09.30 – 11.45 Uhr | Dorstfeld

© Otto Kausch / Pixel

Floristik-Kurs:

Trockenblumen Loop

Nr. 24-74676D | am 14.09.2024 |
12.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

Floristik-Kurs: Adventskranz

Nr. 24-74678D | am 30.11.2024 |
09.30 – 12.30 Uhr | Dorstfeld

Floristik-Kurs: Riesenzapfen als Weihnachtsanhänger

Nr. 24-74680D | am 30.11.2024 |
13.15 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

Weihnachts - Origami

Nr. 24-74720D | am 23.11.2024 |
11.00 – 15.00 Uhr | Aplerbeck

Trash Origami : Upcycling Workshop Papier

Nr. 24-74722D | am 05.10.2024 |
11.00 – 15.00 Uhr | Dorstfeld

Trash Origami : Upcycling Workshop Papier

Nr. 24-74724D | am 09.11.2024 |
11.00 – 15.00 Uhr | Aplerbeck





VENEDIG SEHEN UND ...

In diesem Jahr feiert die 60. Internationale Kunstausstellung „La Biennale di Venezia“ in Venedig ihr Jubiläum. Unter dem Motto „Fremde überall“ kuriert Adriano Pedrosa die Ausstellung. Der 57-jährige Brasilianer ist Direktor eines der renommiertesten Kunstmuseen in Lateinamerika in São Paulo und hat bereits zahlreiche bedeutende südamerikanische Ausstellungen geleitet. Pedrosa ist ein anerkannter Kenner der internationalen Kunstszenen. Die Biennale präsentiert Künstler*innen, deren Werke Themen wie Migration, Identität, Heimat, Flucht und Verfolgung thematisieren. Für den deutschen Pavillon wurde Çağla İlkk ausgewählt, eine 1976 in Istanbul geborene deutsche Architektin, Dramaturgin und Kuratorin.

Die VHS veranstaltet vom 12.10. bis 17.10.2024 eine Studienreise in die Lagunenstadt. Sie wird von Vito Centonze begleitet, einem Dortmunder Künstler und Kunsthistoriker, der in Rom Kunstgeschichte studiert und bereits an einer Biennale mitgearbeitet hat. Zwei Tage sind für den Besuch der Hauptausstellungsorte Giardini und Arsenale vorgesehen. An den anderen Tagen können die Besucher*innen die zahlreichen Kunstwerke und Installationen in der gesamten Stadt erkunden.

Doppelzimmer

► Nr. 24-60600 | 1.019 Euro pro Person

Einzelzimmer

► Nr. 24-60602 | 1.218 Euro pro Person



FOTOGRAFIE

INFOs

Jasmin Dieckerhoff

T: 0231 50-2 47 05

M: jdieckerhoff@stadtdo.de

Drohnenfotografie-Seminar-Grundlagen

Nr. 24-75051D | ab 04.10.2024 | 17.00 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

Nachtfotografie

Nr. 24-75093D | am 12.10.2024 | 18.30 – 22.30 Uhr | Scharnhorst

Handyfotografie mit Bildbearbeitung

Nr. 24-75095D | am 28.09.2024 | 12.00 – 15.00 Uhr | Scharnhorst

Digitale Fotografie für Einsteiger*innen

Nr. 24-75105D | ab 24.08.2024 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Digitale Fotografie für Einsteiger*innen

Nr. 24-75106D | ab 28.09.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Recklinghausen

Fotografie-Smartphones für viel Foto-Spaß

Nr. 24-75200D | am 24.07.2024 | 10.30 – 15.45 Uhr | Innenstadt

Kreativ Fotoworkshop-Kunstwerke der Natur

Nr. 24-75201D | am 19.07.2024 | 13.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

Fotografieren mit dem iPhone: Tipps für Anfänger*innen und Profis

Nr. 24-75207D | am 14.09.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Einstieg in die Studiofotografie

Nr. 24-75208D | am 10.11.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Recklinghausen

Fotoexkursion: Landschaftspark Duisburg bei Nacht (inkl. Fotospots)

Nr. 24-75301D | am 13.09.2024 | 18.00 – 22.30 Uhr | Duisburg

Fotoexkursion: Medienhafen Düsseldorf bei Nacht

Nr. 24-75307D | am 29.11.2024 | 18.30 – 23.00 Uhr | Düsseldorf

Fototour: Zeche Zollern - Die Schöne

Nr. 24-75308D | am 09.11.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr | Hattingen

Fotoexkursion: Wildes Zollverein

Nr. 24-75309D | am 17.11.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Essen

Fotoexkursion: Zollverein bei Nacht

Nr. 24-75310D | am 27.09.2024 | 18.00 – 22.30 Uhr | Essen

Fotoexkursion: Wuppertaler Schwebebahn

Fototour bei Nacht
Nr. 24-75321D | am 06.12.2024 | 17.00 – 23.00 Uhr | Wuppertal

Fotoexkursion: HaldenSaga - Halde Haniel

Nr. 24-75322D | am 19.10.2024 | 10.00 – 14.30 Uhr | Bottrop

Fotoexkursion: HaldenSaga - Halde Hoheward

Nr. 24-75323D | am 23.11.2024 | 16.00 – 22.00 Uhr | Recklinghausen

Fotoexkursion: HaldenSaga - Halde Rungenberg

Nr. 24-75324D | am 19.10.2024 | 16.30 – 22.30 Uhr | Gelsenkirchen

Architekturfotografie

Nr. 24-75325D | am 07.09.2024 | 11.00 – 17.00 Uhr | Innenstadt

Fotoexkursion: Henrichshütte bei Nacht (Nachtschicht)

Nr. 24-75355D | am 18.10.2024 | 18.00 – 22.30 Uhr | Hattingen

Bildungsurlaub: Raw Workflow und Retusche mit Adobe Photoshop

Nr. 24-75400D | ab 21.10.2024 | 08.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub: Foto-, Videografie u. Schnitt für Social Media mit Smartphone

Nr. 24-75402D | ab 08.07.2024 | 08.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld





Bildungsurlaub: Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

Nr. 24-75403D | ab 15.07.2024 |
08.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

Fotografie-Grundkurs: Tolle Fotos mit der klassischen Digitalkamera

Nr. 24-75505D | ab 02.09.2024 |
17.30 – 20.30 Uhr | Online

People, Porträt, Selfie Kurs

Nr. 24-75507D | ab 11.11.2024 |
17.30 – 20.30 Uhr | Online

SchwarzWeiß Fotografie und Bildbearbeitung

Nr. 24-75508D | ab 26.11.2024 |
17.30 – 20.30 Uhr | Online

Bildentwicklung für Fotografen einfach, schnell und effektiv

Nr. 24-75509D | ab 04.09.2024 |
17.30 – 20.30 Uhr | Online

Bildungsurlaub: Adobe Photoshop kompakt

Nr. 24-75511D | ab 23.09.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Adobe Photoshop kompakt

Nr. 24-75512D | ab 25.11.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Bildbearbeitung jenseits von Photoshop und Lightroom

Nr. 24-75513D | am 23.11.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Recklinghausen

Handyfotografie

Nr. 24-75610 | ab 09.10.2024 |
17.30 – 20.30 Uhr | Online

NÄHEN UND TEXTILGESTALTUNG

INFOs Jasmin Dieckerhoff
T: 0231 50-2 47 05
M: jdieckerhoff@stadttdo.de

Der Umgang mit der Overlock für Fortgeschrittene

Nr. 24-76113 | am 06.07.2024 |
10.00 – 13.00 Uhr | Aplerbeck

Nähen für Anfänger*innen

Nr. 24-76202 | ab 09.09.2024 |
19.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-76319 | ab 09.07.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-76320 | ab 30.07.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-76321 | ab 01.10.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-76322 | ab 12.11.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-76323 | ab 02.10.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-76324 | ab 13.11.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-76325 | ab 29.10.2024 |
18.15 – 21.45 Uhr | Aplerbeck

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-76326 | ab 19.11.2024 |
18.15 – 21.45 Uhr | Aplerbeck

Nähen am Wochenende

Nr. 24-76401 | ab 29.11.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

Pimp it Up! Upcycling-Kurs

Nr. 24-76402 | am 08.10.2024 |
18.15 – 21.45 Uhr | Aplerbeck

Weihnachtsgeschenke selbst gemacht: Eigene Präsente nähen!

Nr. 24-76403 | am 08.11.2024 |
17.00 – 20.45 Uhr | Dorstfeld

Nähtreff am Wochenende im Creativzentrum

Nr. 24-76414 | ab 21.09.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Nähtreff am Wochenende im Creativzentrum

Nr. 24-76415 | ab 16.11.2024 |
09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Schnitte den eigenen Maßen anpassen

Nr. 24-76506 | ab 28.08.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

Nähworkshop - Aus Alt mach Neu

Nr. 24-76507 | am 21.09.2024 |
10.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Nähworkshop - Änderungsatelier

Nr. 24-76508 | am 31.08.2024 |
10.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Workshop Nähen für Anfänger*innen

Nr. 24-76509 | ab 14.09.2024 |
10.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Filzen mit Papier für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-76602 | am 23.11.2024 |
09.00 – 15.00 Uhr | Dorstfeld

Filzen für Weihnachten

Nr. 24-76603 | am 07.12.2024 |
09.30 – 15.00 Uhr | Dorstfeld

Stricken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nr. 24-76707 | ab 04.10.2024 |
16.00 – 18.15 Uhr | Aplerbeck

Stricken gegen Brustkrebs

Nr. 24-76708 | am 08.10.2024 |
10.00 – 13.00 Uhr | Aplerbeck

Stricken gegen Brustkrebs

Nr. 24-76709 | am 08.11.2024 |
10.00 – 13.00 Uhr | Aplerbeck

Stricken gegen Brustkrebs

Nr. 24-76710 | am 28.11.2024 |
16.00 – 19.00 Uhr | Aplerbeck

Makramee

Nr. 24-MN0014 | am 21.09.2024 |
16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

Sie suchen nach einer Geschenkidee?

Dann erwerben Sie doch bei uns einen VHS-Gutschein.

Weitere Informationen
finden Sie auf:
vhs.dortmund.de





Sonnengruß und herabschauender Hund

Ist Yoga ein Sport? Eine Lehre? Oder die Harmonie von Körper und Geist?
Die richtige Antwort lautet: ja.

Yoga verbindet die Bewegung des Körpers und Betrachtung des Inneren in einer jahrhundertealten Philosophie, die im Laufe der Zeit von Indien in die gesamte Welt getragen wurde. Wenn wir von Yoga reden, dann meinen wir meistens (vereinfacht ausgedrückt) das Praktizieren verschiedener Haltungen im Einklang mit unserem Atem. Heute wird Yoga in Deutschland von über 2,5 Millionen Menschen in ihrer Freizeit praktiziert.

Und Begriffe wie den „herabschauenden Hund“ und den „Sonnengruß“ kennen sogar jene, die bisher noch nie im Schneidersitz auf einer Yogamatte saßen. Dozentin Imke Pieniak, die bei der VHS viele Kurse und Workshops zu Yoga anbietet (beispielsweise Yoga für den Rücken, Yin Yoga oder Vinyasa Yoga), ist aber auch Expertin für Pilates. Der Unter-

schied zwischen Yoga und Pilates besteht vor allem darin, dass das Pilates-Training keinen spirituellen Hintergrund hat – auch wenn die Konzentration auf den eigenen Körper und die korrekte, kontrollierte Bewegung tatsächlich etwas Meditatives haben kann.

Ein weiterer Unterschied zwischen Pilates und Yoga besteht darin, dass bei den Übungen speziell entwickelte Pilates-Geräte und anderes Pilates-Zubehör wie etwa Bälle oder Rollen zum Einsatz kommen können, die das Übungsspektrum erweitern sollen. Damit lassen sich Übungen variieren, verhärtete Muskeln massieren sowie das Gleichgewicht oder bestimmte Muskelgruppen besser trainieren. ●

► BITTE BEACHTEN

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 2. Halbjahres 2024.

Das vollständige und tagesaktuelle Angebot finden Sie auf unserer Website vhs.dortmund.de





PSYCHOLOGIE

INFO Esther Schütz
T: 0231 50-2 46 08
M: eschuetz@stadtdo.de

Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!
Nr. 24-80530D | am 22.10.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!
Nr. 24-80532D | am 26.11.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr | Aplerbeck

Den eigenen Abschied selbst gestalten
Nr. 24-80540D | am 24.09.2024 | 16.00 – 18.15 Uhr | Aplerbeck

Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn
Nr. 24-80600D | am 09.10.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Es ist nichts passiert!" Wie wir mit Verlusten und Niederlagen umgehen können
Nr. 24-80602D | am 06.11.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Resilienz stärken - Widerstandsfähigkeit steigern
Nr. 24-80700D | ab 16.12.2024 | 09.15 – 16.15 Uhr | Dorstfeld

Träume nicht dein Leben, sondern (er)lebe deine Träume
Nr. 24-80712D | am 23.11.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Toxische Beziehungen zur persönlichen Kraftquelle umwandeln I
Nr. 24-80720D | am 24.08.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Toxische Beziehungen zur persönlichen Kraftquelle umwandeln II
Nr. 24-80722D | am 05.10.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Hilfe, ich will mich trennen
Nr. 24-80724D | am 21.09.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Aufschieberitis überwinden für den ersten Schritt nach vorn
Nr. 24-80726D | am 23.11.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Kompetenz in bewusster eigener Entfaltungs-förderung - Modul 1
Nr. 24-80728D | am 14.12.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Lebenskünstler*in und Poet*in - den Inneren Clown entdecken
Nr. 24-80732D | am 06.10.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Ordnung: Der Wunsch nach Klarheit und Struktur
Nr. 24-80740D | am 22.08.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt



Auf dem Weg zu einer individuellen Ordnung
Nr. 24-80742D | 30.08.2024 | 17.00 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Auf andere Gedanken kommen - Gedankenkreise verändern
Nr. 24-80762 | am 16.11.2024 | 10.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

Stress beginnt im Kopf - Gelassenheit auch!
Nr. 24-80764D | am 16.09.2024 | 19.30 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Medizinisch empfohlen: Mentales Stressmanagement
Nr. 24-80766 | am 07.12.2024 | 10.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

Improvisationstheater - Mut zum Sein: Das Mögliche Tun ...
Nr. 24-80768D | am 05.10.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Wie gute Beziehungen entstehen oder noch besser werden
Nr. 24-80770D | am 01.10.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Resilienz (er)leben - Stark wie ein Fels in der Brandung
Nr. 24-80790D | am 29.10.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr | Online

PÄDAGOGIK/ MONTESSORI/ NLP/COACH

INFO Birgit Uhing
T: 0231 50-2 47 20
M: buhing@stadtdo.de

Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs DVNLP
Nr. 24-81034D | ab 26.08.2024 | 09.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs DVNLP
Nr. 24-81035D | ab 02.12.2024 | 09.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Gewaltfreie Kommunikation im (beruflichen) Alltag
Nr. 24-81115 | ab 23.09.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

NLP Practitioner DVNLP (Aufbaukurs)
Nr. 24-81128D | ab 04.10.2024 | 09.00 – 17.00 Uhr | Innenstadt

Babyschlaf - Grundwissen für die ersten 6 Monate
Nr. 24-81129 | am 21.09.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr | Online

Babyschlaf - Grundwissen für die ersten 6 Monate
Nr. 24-81131 | am 19.11.2024 | 20.00 – 21.30 Uhr | Online

Tipps & Tricks, wenn das Kleinkind nicht schläft
Nr. 24-81133 | am 10.10.2024 | 20.00 – 21.30 Uhr | Online

Mein Kind hat ADHS - Crashkurs für Eltern
Nr. 24-81135 | am 03.12.2024 | 16.30 – 20.30 Uhr | Innenstadt

Der Fisch auf dem Baum - Reflexintegration bei Kindern
Nr. 24-81137D | am 05.10.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

Entdecken Sie die Kraft der Bedürfnisorientierten Erziehung
Nr. 24-81141 | am 02.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Kindern liebevoll Grenzen setzen
Nr. 24-81143 | am 14.10.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

Umgang mit der Wut meines Kindes
Nr. 24-81147 | am 14.11.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

Friedvolle Beziehungen: Konflikte lösen in Paarbeziehungen
Nr. 24-81139D | am 26.09.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Friedvolle Beziehungen: Konflikte lösen in Paarbeziehungen
Nr. 24-81145 | am 09.12.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

Bildungsurlaub: Starterpaket Systemische Beratung
Nr. 24-81201D | ab 01.07.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub: Starterpaket Systemische Beratung
Nr. 24-81203D | ab 09.12.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Online

Montessori-Diplom-Ausbildungslehrgang ab 2024
Nr. 24-81800 | ab 05.10.2024 | 18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Weiterbildung zum Coach nach den Standards der DGfC (2024-2025)
Nr. 24-81852 | ab 24.08.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

MEDIZINISCHE FRAGEN UND STRESSBEWÄLTIGUNG

INFOS

Esther Schütz

T: 0231 50-2 46 08

M: eschuetz@stadttdo.de

Nervus Vagus - Unser Nerv für Ruhe und Erholung

Nr. 24-82504D | am 07.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Ganzheitlichkeit - wissenschaft- liche Psychodiagnostik trifft traditionelle Gesundheitslehren aus Fernost und West

Nr. 24-82510D | am 23.09.2024 |

18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Homöopathie - Bei Burn Out, Erschöpfung und Depressionen

Nr. 24-82516D | am 19.11.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Vortrag: Multiple Sklerose (MS) - Ein Erfahrungsbericht

Nr. 24-82518D | am 08.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Herbstspaziergang: Wurzeln und Wildfrüchte

Nr. 24-82600D | am 29.09.2024 |
14.30 – 16.45 Uhr | Scharnhorst

Über die Kraft von Gewürzen und Kräutern

Nr. 24-82602D | am 07.11.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

Vortrag: Gelassen durch die Wechseljahre

Nr. 24-82620D | am 29.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

Gesunder Schlaf muss kein Wunschtraum bleiben

Nr. 24-82642D | am 24.11.2024 |
10.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

Erholssamer Nachtschlaf - Jede Nacht ein kleiner Urlaub

Nr. 24-82646D | am 11.09.2024 |
19.00 – 20.00 Uhr

Erholssamer Nachtschlaf - Jede Nacht ein kleiner Urlaub

Nr. 24-82648D | am 11.12.2024 |
19.00 – 20.00 Uhr

Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden Entspan- nungstechnik

Nr. 24-82650D | am 28.09.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Sie sind wichtig! - Selbstcoaching durch Tiefenentspannung

Nr. 24-82652D | ab 06.11.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

Nr. 24-83052D | ab 25.11.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub: Die eigene Gesundheit fördern und ge- lassen in Gesprächen bleiben

Nr. 24-83054D | ab 14.10.2024 |
09.15 – 16.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub: Stressreduk- tion für den beruflichen Alltag

Nr. 24-83058D | ab 14.10.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub: Selbstfürsorge – Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesunder- haltung für Beruf und Alltag

Nr. 24-83064D | ab 28.08.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Entspannung erleben und genießen!

Nr. 24-83110D | am 26.07.2024 |
13.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Schnupperworkshop: Energiezentren (Chakren) stärken

Nr. 24-83132D | am 19.07.2024 |
14.00 – 16.15 Uhr | Dorstfeld

Mit Klangschalen sich selbst entspannen lernen

Nr. 24-83158D | am 12.07.2024 |
13.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Drei Tage Achtsamkeit und Yoga

Nr. 24-83160D | ab 09.07.2024 |
09.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub: Stressreduktion durch Entspannung

Nr. 24-83500D | ab 26.11.2024 |
08.30 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde: Autogenes Training

Nr. 24-83500S | am 02.09.2024 |
19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Orientierungsstunde: Progressive Muskelentspan- nung nach Jacobsen

Nr. 24-83504S | am 04.09.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Dorstfeld

Orientierungsstunde: Auszeit - achtsam und ent- spannt den Tag beenden

Nr. 24-83506S | am 05.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

Orientierungsstunde: Dynamische Entspannung

Nr. 24-83510S | am 04.09.2024 |
17.15 – 18.45 Uhr | Dorstfeld

Entspannungstag: Ganzer Tag

Nr. 24-83590 | am 07.09.2024 |
09.30 – 13.15 Uhr | Dorstfeld

Entspannungstag: Progressive Muskelentspannung

Nr. 24-83590A | am 07.09.2024 |
09.30 – 10.15 Uhr | Dorstfeld

Entspannungstag: Autogenes Training

Nr. 24-83590B | am 07.09.2024 |
10.30 – 11.15 Uhr | Dorstfeld

Entspannungstag: Achtsamkeit

Nr. 24-83590C | am 07.09.2024 |
11.30 – 12.15 Uhr | Dorstfeld

Entspannungstag: Klangschalen

Nr. 24-83590D | am 07.09.2024 |
12.30 – 13.15 Uhr | Dorstfeld

Entspannung erfahren durch richtiges Atmen

Nr. 24-83600D | am 17.11.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Scharnhorst

Entspannen mit Phantasiereisen

Nr. 24-83602D | ab 31.10.2024 |
19.45 – 20.45 Uhr | Eving

Entspannung erleben und genießen!

Nr. 24-83608D | am 23.11.2024 |
13.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Stressprophylaxe durch Entspannung

Nr. 24-83610D | am 07.12.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Klangmeditation

Nr. 24-83611D | am 30.08.2024 |
17.15 – 18.45 Uhr | Aplerbeck

Klangmeditation

Nr. 24-83612D | am 30.08.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Aplerbeck

Klangmeditation

Nr. 24-83613D | am 20.09.2024 |
17.15 – 18.45 Uhr | Aplerbeck

Klangmeditation

Nr. 24-83614D | am 20.09.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Aplerbeck

Klangmeditation

Nr. 24-83615D | am 15.11.2024 |
17.15 – 18.45 Uhr | Aplerbeck

Klangmeditation

Nr. 24-83616D | am 15.11.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Aplerbeck

Klangmeditation

Nr. 24-83617D | am 13.12.2024 |
17.15 – 18.45 Uhr | Aplerbeck

Klangmeditation

Nr. 24-83618D | am 13.12.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Aplerbeck

EIN ERFAHRUNGSBERICHT, DER MUT MACHT (VORTRAG: MULTIPLE SKLEROSE)

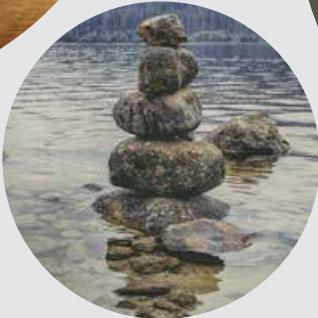
Multiple Sklerose (MS) hat sie in den Rollstuhl gezwungen. Doch seit 2017 hat Birgit Krüger keine Schübe mehr, sie kann wieder laufen. Was ihr Leben verändert hat, darüber spricht die 54-jährige dreifache Mutter und gelernte Krankenschwester in ihrem Vortrag bei der VHS. Die Diagnose MS bekam sie 2011, schon kurze Zeit später konnte sie nicht mehr richtig laufen.

Der Rollstuhl blieb für fünf Jahre ihr treuer Begleiter. Mit diesem Zustand wollte sie sich aber nicht einfach abfinden und begann, ihr Leben rigoros zu ändern. Sie schaffte es, von 150 Kilo auf ihr Normalgewicht zu kommen. „MS: Raus aus dem Rollstuhl“ – davon möchte Birgit Krüger anderen Menschen erzählen. Sie schildert ihren Weg von einer ungesunden hin zu einer gesunden Lebensweise.

Vortrag: Multiple Sklerose (MS) - Ein Erfahrungsbericht

► Nr. 24-82518D | am 08.10.2024 |





Entspannung und Klang am Abend

Nr. 24-83622D | ab 13.09.2024 |
18.45 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

Entspannung und Klang am Abend

Nr. 24-83624D | ab 15.11.2024 |
18.45 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

Mit Klangschalen sich selbst entspannen lernen

Nr. 24-83626D | am 23.11.2024 |
09.30 – 12.30 Uhr | Dorstfeld

Körperflüstern mit Klangmeditation (für Frauen)

Nr. 24-83628D | ab 29.10.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Brackel

Entspannt mit Yoga und Ayurveda

Nr. 24-83630D | am 08.09.2024 |
10.00 – 13.15 Uhr | Dorstfeld

Entspannt mit Yoga und Ayurveda

Nr. 24-83632D | am 14.12.2024 |
10.00 – 13.15 Uhr | Dorstfeld

Schnupperworkshop: Energiezentren (Chakren) stärken

Nr. 24-83634D | am 24.11.2024 |
13.30 – 15.45 Uhr | Dorstfeld

Aktive Auszeit - Kraft tanken durch einen Entspannungsmix aus Ruhe und Bewegung

Nr. 24-83640D | am 06.10.2024 |
10.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

Ein Tag für mich mit mir

Nr. 24-83644D | am 31.08.2024 |
09.30 – 14.30 Uhr | Innenstadt

Ein Tag für mich mit mir

Nr. 24-83646D | am 14.12.2024 |
09.30 – 14.30 Uhr | Innenstadt

Bitte klopfen!

Gelassen und selbstsicher mit Klopakupressur

Nr. 24-83650D | am 07.12.2024 |
09.15 – 16.15 Uhr | Innenstadt

(Innere) Bilder zur Stressbewältigung nutzen - neurokreativ zeichnen

Nr. 24-83652D | am 14.12.2024 |
10.30 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

Die Welt der Kunsttherapie entdecken!

Nr. 24-83664D | am 16.11.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Die Welt der Kunsttherapie entdecken!

Nr. 24-83666D | am 30.11.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Hand aufs Herz - Ein Kreativ-Entspannungskurs

Nr. 24-83668D | ab 14.11.2024 |
18.00 – 20.30 Uhr | Dorstfeld

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Training

Nr. 24-83670D | ab 02.10.2024 |
18.30 – 20.45 Uhr | Innenstadt

Achtsamkeitstag für ehemalige MBSR-Teilnehmende

Nr. 24-83674D | am 28.09.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Auf das, was da noch kommt - gelassen durch die Wechseljahre

Nr. 24-83680D | ab 12.11.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

Auszeit - achtsam und entspannt den Tag beenden

Nr. 24-83682D | ab 19.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

Innere Ruhe im Alltag finden

Nr. 24-83686D | ab 30.10.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

Dynamische Entspannung

Nr. 24-83690D | ab 11.09.2024 |
17.15 – 18.45 Uhr | Dorstfeld

Dynamische Entspannung

Nr. 24-83692D | ab 30.10.2024 |
17.15 – 18.45 Uhr | Dorstfeld

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Nr. 24-83700D | ab 18.09.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Dorstfeld

Autogenes Training

Nr. 24-83750D | ab 16.09.2024 |
19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Meditation, die Kraft der inneren Ruhe

Nr. 24-83800D | am 14.09.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Meditation für Einsteiger*innen

Nr. 24-83802D | am 21.09.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Meditation- eine Reise in den "inneren Raum"

Nr. 24-83804D | am 16.11.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Meditation und Wissenschaft

Nr. 24-83808D | am 28.08.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Buddhismus - lernen mit sich selbst in Frieden zu leben

Nr. 24-83810D | am 07.12.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Ayurveda für jeden Tag

Nr. 24-83840D | am 23.11.2024 |
09.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt

Entspannungsmassage nach Nuad Bo Rarn für (Freundschafts-)Paare

Nr. 24-83900D | am 17.11.2024 |
09.30 – 16.15 Uhr | Dorstfeld

Einführung in die Klangschalenmassage

Nr. 24-83902D | am 05.10.2024 |
09.30 – 16.15 Uhr | Dorstfeld

Einführung in die Schulter-Nackenmassage

Nr. 24-83910D | am 06.08.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Einführung in die Schulter-Nackenmassage

Nr. 24-83912D | am 30.11.2024 |
10.00 – 11.30 Uhr | Aplerbeck

Einführung in die Rückenmassage

Nr. 24-83914D | am 07.09.2024 |
10.00 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Einführung in die Rückenmassage

Nr. 24-83916D | am 29.10.2024 |
17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

Akupressur (Shiatsu) mit Rückenmassage

Nr. 24-83920D | am 30.11.2024 |
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Pflege-Make-up-Workshop - Gepflegtes Äußeres für den (Arbeits-)Alltag

Nr. 24-83950D | am 17.11.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Seifensieden: Schöne Kleinigkeiten selbst herstellen

Nr. 24-83956D | am 10.10.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Scharnhorst

Seifensieden: Schöne Kleinigkeiten selbst herstellen

Nr. 24-83958D | am 07.11.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Scharnhorst

FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN & BEWEGUNG

INFO Jessica Pothmann
T: 0231 50-2 48 36
M: jpothmann@stadtdo.de

Orientierungsstunde:
Hanuman Fitness Yoga
Nr. 24-845005 | am 02.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Eving

Orientierungsstunde:
Hanuman Fitness Yoga
Nr. 24-845015 | am 02.09.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Eving

Orientierungsstunde:
Hatha Yoga
Nr. 24-845025 | am 03.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde:
Hatha Yoga
Nr. 24-845035 | am 03.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde:
Hatha Yoga
Nr. 24-845045 | am 03.09.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde:
Hatha Yoga
Nr. 24-845055 | am 06.09.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Dorstfeld

Orientierungsstunde:
Hatha Yoga
Nr. 24-845065 | am 05.09.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde:
Yin Yoga
Nr. 24-845075 | am 04.09.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Eving

Orientierungsstunde:
Yin Yoga
Nr. 24-845085 | am 03.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde:
Yoga für den Rücken
Nr. 24-845095 | am 02.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde:
Tai Chi Chuan für Anfänger*innen
Nr. 24-845105 | am 02.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde:
Qi Gong
Nr. 24-845115 | am 02.09.2024 |
17.30 – 19.00 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde:
Yin und Faszien Yoga
Nr. 24-845125 | am 05.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt



Orientierungsstunde:
Sanftes Yoga
Nr. 24-845135 | am 05.09.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde:
Achtsamkeitsyoga
Nr. 24-845145 | am 02.09.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde:
Achtsamkeitsyoga
Nr. 24-845155 | am 03.09.2024 |
19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Orientierungsstunde:
Yin Yoga
Nr. 24-845165 | am 03.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

Orientierungsstunde:
Hatha Yoga
Nr. 24-845175 | am 02.09.2024 |
18.45 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlaub:
Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga
Nr. 24-84552D | ab 04.11.2024 |
09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub:
Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden
Nr. 24-84553D | ab 05.08.2024 |
09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub:
Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden
Nr. 24-84554D | ab 11.11.2024 |
09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Bildungsurlaub:
Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga
Nr. 24-84555D | ab 02.12.2024 |
09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

Yoga- und Entspannungstag:
Gesamter Tag

Nr. 24-84560D | am 13.10.2024 |
10.00 – 13.45 Uhr | Scharnhorst

Yoga- und Entspannungstag:
Hatha Yoga

Nr. 24-84561D | am 13.10.2024 |
10.00 – 10.45 Uhr | Scharnhorst

Yoga- und Entspannungstag:
Hanuman Fitness Yoga

Nr. 24-84562D | am 13.10.2024 |
11.00 – 11.45 Uhr | Scharnhorst

Yoga- und Entspannungstag:
Atemübungen

Nr. 24-84563D | am 13.10.2024 |
12.00 – 12.45 Uhr | Scharnhorst

Yoga- und Entspannungstag:
Entspannungstechniken

Nr. 24-84564D | am 13.10.2024 |
13.00 – 13.45 Uhr | Scharnhorst

Yogatag: Gesamter Tag

Nr. 24-84570D | am 09.11.2024 |
10.00 – 13.45 Uhr | Aplerbeck

Yogatag: Hatha Yoga

Nr. 24-84571D | am 09.11.2024 |
10.00 – 10.45 Uhr | Aplerbeck

Yogatag: Power Yoga

Nr. 24-84572D | am 09.11.2024 |
11.00 – 11.45 Uhr | Aplerbeck

Yogatag: Vinyasa Yoga

Nr. 24-84573D | am 09.11.2024 |
12.00 – 12.45 Uhr | Aplerbeck

Yogatag: Yin Yoga

Nr. 24-84574D | am 09.11.2024 |
13.00 – 13.45 Uhr | Aplerbeck

Hatha Yoga

Nr. 24-84600D | ab 10.09.2024 |
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

Hatha Yoga

Nr. 24-84601D | ab 10.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

Hatha Yoga

Nr. 24-84602D | ab 10.09.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

Hatha Yoga

Nr. 24-84603D | ab 13.09.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Dorstfeld

Hatha Yoga

Nr. 24-84604D | ab 09.09.2024 |
17.15 – 18.45 Uhr | Aplerbeck

Hatha Yoga

Nr. 24-84605D | ab 11.09.2024 |
17.30 – 19.00 Uhr | Aplerbeck

Hatha Yoga

Nr. 24-84606D | ab 09.09.2024 |
18.45 – 20.15 Uhr | Innenstadt

Hatha Yoga

Nr. 24-84607D | ab 09.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Eving

Hatha Yoga

Nr. 24-84608D | ab 10.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

Hatha Yoga

Nr. 24-84611D | am 10.11.2024 |
10.00 – 12.15 Uhr | Scharnhorst

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Nr. 24-84612D | ab 11.09.2024 |
20.00 – 21.30 Uhr | Aplerbeck

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Nr. 24-84613D | ab 12.09.2024 |
19.00 – 20.30 Uhr | Aplerbeck

Sommerkurs in Eichlinghofen: Hatha Yoga

Nr. 24-84612D | ab 15.07.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Hombruch

Yoga für Späteinsteiger*innen

Nr. 24-84619D | am 16.11.2024 |
09.30 – 14.15 Uhr | Aplerbeck

Sanftes Yoga

Nr. 24-84620D | am 06.07.2024 |
13.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

Sanftes Yoga

Nr. 24-84621D | ab 12.09.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

Sanftes Yoga

Nr. 24-84622D | ab 31.10.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

Hatha Yoga sanft

Nr. 24-84623D | ab 09.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

Sanftes Hatha Yoga

Nr. 24-84624D | ab 17.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld



Yoga-Flow am Morgen
Nr. 24-84630D | ab 05.11.2024 |
09.00 – 10.15 Uhr | Online

Hanuman Fitness Yoga
Nr. 24-84650D | ab 09.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Eving

Hanuman Fitness Yoga
Nr. 24-84651D | ab 09.09.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Eving

Hanuman Fitness Yoga
Nr. 24-84652D | am 22.09.2024 |
10.00 – 12.15 Uhr | Scharnhorst

Yin Yoga
Nr. 24-84700D | ab 18.07.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

Yin Yoga
Nr. 24-84701D | ab 11.09.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Eving

Yin Yoga
Nr. 24-84702D | ab 30.10.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr | Eving

Yin Yoga
Nr. 24-84703D | ab 10.09.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

Yin Yoga
Nr. 24-84704D | ab 29.10.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

Yin Yoga
Nr. 24-84705D | ab 29.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

Yin Yoga
Nr. 24-84706D | ab 13.09.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Brackel

Yin Yoga
Nr. 24-84707D | ab 08.11.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Brackel

Yin Yoga
Nr. 24-84708D | am 11.10.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Hörde

Yin Yoga
Nr. 24-84709D | am 08.11.2024 |
18.00 – 20.15 Uhr | Hörde

Yin Yoga - Online
Nr. 24-84710D | ab 14.07.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Online

Yin Yoga - Online
Nr. 24-84711D | ab 03.11.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Online

Yin Yoga - Online
Nr. 24-84712D | ab 07.11.2024 |
20.00 – 21.15 Uhr

Yin Yoga für deine Meridiane
Nr. 24-84715D | ab 09.09.2024 |
20.30 – 21.30 Uhr | Online

**Yin Yoga für die
kalte Jahreszeit**
Nr. 24-84716D | ab 28.10.2024 |
20.30 – 21.30 Uhr | Online

Yin und Faszien Yoga
Nr. 24-84720D | ab 11.07.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Yin und Faszien Yoga
Nr. 24-84721D | ab 12.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

Yin und Faszien Yoga
Nr. 24-84722D | ab 31.10.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

Yin Yoga für den Rücken
Nr. 24-84730D | am 28.09.2024 |
13.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Yin Yoga für den Rücken
Nr. 24-84731D | am 14.12.2024 |
13.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Yin Yoga im Westfalenpark
Nr. 24-84740D | am 09.08.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Yin Yoga im Westfalenpark
Nr. 24-84741D | am 30.08.2024 |
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Acro Yoga
Nr. 24-84750D | ab 10.09.2024 |
17.30 – 19.00 Uhr | Innenstadt

Acro Yoga
Nr. 24-84751D | ab 12.11.2024 |
17.30 – 19.00 Uhr | Innenstadt

Achtsamkeitsyoga
Nr. 24-84760D | ab 09.09.2024 |
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

Achtsamkeitsyoga
Nr. 24-84761D | ab 10.09.2024 |
19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

Kundalini Yoga®
Nr. 24-84800D | ab 19.07.2024 |
14.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Kundalini Yoga®
Nr. 24-84801D | ab 13.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

**Kundalini Yoga® -
Meditation und Mantra-
singen**
Nr. 24-84802D | am 07.12.2024 |
11.30 – 13.00 Uhr | Innenstadt

Yogapilates
Nr. 24-84850D | am 09.11.2024 |
10.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

Yogapilates
Nr. 24-84851D | am 07.12.2024 |
10.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

Yoga für den Rücken
Nr. 24-84870D | ab 09.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Aplerbeck

Yoga für den Rücken
Nr. 24-84871D | ab 28.10.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Aplerbeck

Yoga für den Rücken
Nr. 24-84872D | ab 16.07.2024 |
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

Vinyasa Yoga
Nr. 24-84873D | am 27.09.2024 |
18.45 – 21.00 Uhr | Eving

Vinyasa Yoga
Nr. 24-84874D | am 23.11.2024 |
10.00 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

Power Yoga
Nr. 24-84875D | ab 16.07.2024 |
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Waldbaden im Park
Nr. 24-84880D | am 14.09.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Hombruch

Waldbaden im Park
Nr. 24-84881D | am 05.10.2024 |
11.00 – 13.15 Uhr | Hombruch

Qi Gong zum Kennenlernen
Nr. 24-84900D | am 28.09.2024 |
09.30 – 14.15 Uhr | Aplerbeck

Qi Gong zum Kennenlernen
Nr. 24-84901D | am 30.11.2024 |
09.30 – 14.15 Uhr | Innenstadt

Qi Gong
Nr. 24-84902D | ab 16.08.2024 |
09.00 – 10.15 Uhr | Brackel

Qi Gong
Nr. 24-84903D | ab 08.11.2024 |
09.00 – 10.15 Uhr | Brackel

**Qi Gong zur Stärkung
des Immunsystems**
Nr. 24-84904D | ab 05.10.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Hui Chun Gong
Nr. 24-84905D | am 21.09.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Aplerbeck

Qi Gong - Wu Qin Xi
Nr. 24-84906D | am 16.11.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Traditionelles Yi Jin Jing
(Shaolin Qigong)**
Nr. 24-84907D | am 07.12.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Qi Gong zum Abnehmen
Nr. 24-84908D | ab 12.09.2024 |
19.45 – 20.45 Uhr | Eving

Duft-Qi-Gong
Nr. 24-84909D | am 01.12.2024 |
10.00 – 14.45 Uhr | Scharnhorst

Einführung in Tai Chi Chuan
Nr. 24-84950D | ab 12.09.2024 |
18.00 – 19.00 Uhr | Eving

**Tai Chi Chuan für
Anfänger*innen**
Nr. 24-84951D | ab 09.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Tai Chi Chuan für
Fortgeschrittene**
Nr. 24-84960D | ab 09.09.2024 |
19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde:
Die Feldenkraismethode**
Nr. 24-85500S | am 05.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde:
Die Feldenkraismethode**
Nr. 24-85501S | am 06.09.2024 |
10.30 – 12.00 Uhr | Brackel

**Orientierungsstunde:
Dynamisches Yoga**
Nr. 24-85502S | am 04.09.2024 |
16.45 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde:
Dynamisches Yoga**
Nr. 24-85503S | am 05.09.2024 |
16.45 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining
für Herz und Kreislauf**
Nr. 24-85600D | ab 10.07.2024 |
10.00 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining
für Herz und Kreislauf**
Nr. 24-85601D | ab 28.08.2024 |
10.00 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining
für Herz und Kreislauf**
Nr. 24-85602D | ab 29.08.2024 |
09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt



Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf
Nr. 24-85603D | ab 29.08.2024 | 11.15 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf
Nr. 24-85604D | ab 26.08.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf
Nr. 24-85605D | ab 29.08.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr | Aplerbeck

Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf
Nr. 24-85606D | ab 21.08.2024 | 10.15 – 11.15 Uhr | Innenstadt

RückenFit - eine kräftigende Wirbelsäulengymnastik
Nr. 24-85700D | ab 21.08.2024 | 09.00 – 10.00 Uhr | Innenstadt

RückenFit - eine kräftigende Wirbelsäulengymnastik
Nr. 24-85701D | ab 27.11.2024 | 09.00 – 10.00 Uhr | Innenstadt

Den Rücken stärken
Nr. 24-85703D | ab 29.08.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr | Brackel

Den Rücken stärken
Nr. 24-85704D | ab 31.10.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr | Brackel

Osteoporose-Gymnastik
Nr. 24-85750D | ab 21.08.2024 | 11.30 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Die Feldenkraismethode
Nr. 24-85800D | ab 02.08.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr | Brackel

Die Feldenkraismethode
Nr. 24-85801D | ab 13.09.2024 | 10.30 – 12.00 Uhr | Brackel

Die Feldenkraismethode
Nr. 24-85802D | ab 11.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Aplerbeck

Die Feldenkraismethode
Nr. 24-85803D | ab 12.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Die Feldenkraismethode
Nr. 24-85804D | ab 09.09.2024 | 11.00 – 12.30 Uhr | Aplerbeck

Dynamisches Yoga
Nr. 24-85900D | ab 11.09.2024 | 16.45 – 18.15 Uhr | Innenstadt

Dynamisches Yoga
Nr. 24-85901D | ab 12.09.2024 | 16.45 – 18.15 Uhr | Innenstadt

Wanderung: Sauerland und Danzturm
Nr. 24-85950D | am 13.07.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Wanderung: Teutoburger Wald
Nr. 24-85951D | am 10.08.2024 | 10.00 – 17.30 Uhr

Wanderungen kompakt: Wanderungen in NRW
Nr. 24-85952D | ab 28.09.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr

Wanderung: Baldeneysteig
Nr. 24-85953D | am 28.09.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Innenstadt

Wanderung: Langenberg und der Deilbach
Nr. 24-85954D | am 19.10.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Innenstadt

Wanderung: Weihnachtsmarkt Schiffshebewerk
Nr. 24-85955D | am 30.11.2024 | 10.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

Wanderung: Schlotbarone
Nr. 24-85956D | am 21.12.2024 | 10.00 – 15.00 Uhr

Walken im Park - SmokeyWalk zum Kennenlernen
Nr. 24-85960D | ab 29.07.2024 | 17.30 – 18.30 Uhr | Lügendorf

Walken im Park - SmokeyWalk zum Kennenlernen
Nr. 24-85961D | ab 23.09.2024 | 11.00 – 12.00 Uhr | Lügendorf

Nordic Walking
Nr. 24-85970D | ab 11.07.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Nordic Walking
Nr. 24-85971D | ab 08.08.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Nordic Walking
Nr. 24-85972D | ab 15.10.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

GYMNASTIK UND FITNESS

Esther Schütz
T: 0231 50-2 46 08
M: eschuetz@stadttdo.de

Découvrez le fitness
Nr. 24-86266D | am 05.07.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde: Fitness Mix: Aerobic, BOP und Co.
Nr. 24-86504S | am 06.09.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde: Kangoo Jumps
Nr. 24-86508S | am 05.09.2024 | 20.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde: Pilates mit BOP-Workout
Nr. 24-86510S | am 02.09.2024 | 18.15 – 19.45 Uhr | Aplerbeck

Orientierungsstunde: Pilates für den Rücken
Nr. 24-86512S | am 04.09.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr | Eving

Orientierungsstunde: Fitnessboxen
Nr. 24-86514S | am 06.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde: Zumba
Nr. 24-86520S | am 04.09.2024 | 16.30 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Orientierungsstunde: Zumba
Nr. 24-86522S | am 05.09.2024 | 18.30 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Bildungsurlauf: Gesundheitsförderung durch Pilates
Nr. 24-86550D | ab 18.12.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Pilatestag: Ganzer Tag
Nr. 24-86590 | am 06.10.2024 | 09.30 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Pilatestag: Pilates
Nr. 24-86590A | am 06.10.2024 | 09.30 – 10.15 Uhr | Innenstadt

Pilatestag: Pilates für den Rücken
Nr. 24-86590B | am 06.10.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr | Innenstadt

Pilatestag: Pilates mit BOP-Workout
Nr. 24-86590C | am 06.10.2024 | 11.30 – 12.15 Uhr | Innenstadt

Pilatestag: Yogilates
Nr. 24-86590D | am 06.10.2024 | 12.30 – 13.15 Uhr | Innenstadt

Pilates für Anfänger*innen
Nr. 24-86600D | ab 02.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Pilates für Anfänger*innen
Nr. 24-86602D | ab 28.10.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Pilates für Fortgeschrittene
Nr. 24-86610D | ab 02.09.2024 | 19.45 – 20.45 Uhr | Innenstadt

Pilates für Fortgeschrittene
Nr. 24-86612D | ab 28.10.2024 | 19.45 – 20.45 Uhr | Innenstadt

Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Nr. 24-86622D | ab 04.09.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Nr. 24-86624D | ab 30.10.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Nr. 24-86670D | ab 03.09.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Brackel

Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Nr. 24-86672D | ab 29.10.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr | Brackel

Pilates mit BOP-Workout
Nr. 24-86680D | ab 09.09.2024 | 18.15 – 19.45 Uhr | Aplerbeck

Pilates mit BOP-Workout
Nr. 24-86682D | ab 28.10.2024 | 18.15 – 19.45 Uhr | Aplerbeck

Sommerkurs in Eichlinghofen: Pilates mit BOP-Workout
Nr. 24-86684D | ab 05.08.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr | Hombruch



© v.l.n.r. Julia Larson / Pixels und Jochen Köller



Sommer-Flatrate: Fitness & Entspannung

Fördern Sie Ihre Gesundheit
mit unserer neuen Flatrate!



Für nur **89 Euro** können Sie im Juli
und August 2024 an allen ausgewählten
Flatrate-Veranstaltungen unseres Bereichs
'Fitness & Entspannung' teilnehmen.

Keine zusätzliche Anmeldung pro
Veranstaltung erforderlich.

Seien Sie dabei und melden sich zur
Sommer-Flatrate (Nr. 24-84999) an!



Pilates für den Rücken
Nr. 24-86686D | ab 11.09.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Eving

Pilates für den Rücken
Nr. 24-86688D | ab 30.10.2024 |
16.30 – 18.00 Uhr | Eving

**Pilates für eine starke
Körpermitte**
Nr. 24-86690D | am 14.09.2024 |
10.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

Pilates im Westfalenpark
Nr. 24-86694D | am 17.07.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr

**Pilates mit BOP-Workout
im Westfalenpark**
Nr. 24-86696D | am 24.07.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr

**Pilates für den Rücken
im Westfalenpark**
Nr. 24-86698D | am 07.08.2024 |
18.15 – 19.45 Uhr

Lauf & Fitness Workout
Nr. 24-86700D | ab 19.08.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

Lauf & Fitness Workout
Nr. 24-86702D | ab 28.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

Fitness Workout
Nr. 24-86710D | ab 20.08.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

Fitness Workout
Nr. 24-86712D | ab 29.10.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

Fitness Workout
Nr. 24-86730D | ab 04.09.2024 |
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

BOP (Bauch-Oberschenkel-Po)
Nr. 24-86740D | ab 05.09.2024 |
16.45 – 18.15 Uhr | Innenstadt

BOP (Bauch-Oberschenkel-Po)
Nr. 24-86742D | ab 31.10.2024 |
16.45 – 18.15 Uhr | Innenstadt

Fitness Mix: Aerobic, BOP & Co.
Nr. 24-86756D | ab 13.09.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Fitness Mix: Aerobic, BOP & Co.
Nr. 24-86758D | ab 08.11.2024 |
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Zumba
Nr. 24-86760D | ab 11.09.2024 |
16.30 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Zumba
Nr. 24-86762D | ab 30.10.2024 |
16.30 – 17.30 Uhr | Innenstadt

Zumba
Nr. 24-86764D | ab 12.09.2024 |
18.30 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Zumba
Nr. 24-86766D | ab 31.10.2024 |
18.30 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Workshop: Zumba
Nr. 24-86768D | am 16.07.2024 |
18.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Workout meets
Chillout (für Frauen)**
Nr. 24-86870D | ab 09.09.2024 |
18.50 – 19.50 Uhr

**Workout meets
Chillout (für Frauen)**
Nr. 24-86872D | ab 09.09.2024 |
20.00 – 21.00 Uhr | Hörde

**Workout meets
Chillout (für Frauen)**
Nr. 24-86874D | ab 04.11.2024 |
18.50 – 19.50 Uhr | Hörde

**Workout meets
Chillout (für Frauen)**
Nr. 24-86876D | ab 04.11.2024 |
20.00 – 21.00 Uhr | Hörde

Joyrobic ab 39+
Nr. 24-86878D | ab 11.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

Joyrobic ab 39+
Nr. 24-86880D | ab 06.11.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

Tabata-Training
Nr. 24-86890D | ab 09.09.2024 |
18.00 – 19.00 Uhr | Hombruch

Tabata-Training
Nr. 24-86892D | ab 28.10.2024 |
18.00 – 19.00 Uhr | Hombruch

Fitnessboxen
Nr. 24-86896D | ab 13.09.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Fitnessboxen
Nr. 24-86898D | ab 08.11.2024 |
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

Kangoo Jumps
Nr. 24-86930D | ab 12.09.2024 |
20.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Kangoo Jumps
Nr. 24-86932D | ab 31.10.2024 |
20.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Workshop: Kangoo Jumps
Nr. 24-86940D | am 20.09.2024 |
19.00 – 20.00 Uhr | Eving

Workshop: Kangoo Jumps
Nr. 24-86942D | am 31.08.2024 |
15.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

Workshop: Kangoo Jumps
Nr. 24-86944D | am 01.12.2024 |
10.00 – 11.00 Uhr | Innenstadt



© Tetiana Selimova / iStock

vhs.kochen und ernährung

Genuss ohne Grenzen

Hybrid-Gebäck und internationale Küche

In der kulinarischen Welt gibt es ständig neue Trends, die unsere Geschmacksknospen herausfordern und erfreuen. Einer dieser Trends ist das Hybrid-Gebäck, das die besten Eigenschaften verschiedener Backwaren kombiniert. Ein bekanntes Beispiel ist der Cruffin, eine Mischung aus Croissant und Muffin. „Der Cruffin, der in den USA entstanden ist, hat weltweit die Herzen der Backfans erobert. Besonders in San Francisco stehen die Menschen stundenlang Schlange, um dieses kunstvoll hochgedrehte Gebäck zu kaufen. Außen knusprig und innen weich, bietet der Cruffin die luftige Textur eines Croissants und die saftige Fülle eines Muffins“, erklärt VHS-Weiterbildungsmanagerin Nurten Altunbas-Alpaslan.

In einem speziellen Kurs für Hybrid-Gebäck lernen Teilnehmende weitere köstliche Kombinationen kennen, wie den Mookie, eine Mischung aus Cookie und Muffin, oder den Brookie, eine Verbindung aus Brownie und Cookie. Diese und andere hybride Leckerbissen werden gemeinsam ausprobiert, um die aufregende Welt der Fusion Bakery in die Küche zu bringen.

Die vietnamesische Küche ist für ihre einzigartigen Aromen und Gewürze bekannt. Bei der VHS lernen nicht nur Asien-Freunde die traditionellen Techniken wie das Wok-Braten und die Verwendung von Fischsauce kennen. Auch ein vegetarischer vietnamesischer Kochkurs wird angeboten, der zeigt, wie diese Küche fleischlos genossen werden kann.

In der Weihnachtsbäckerei

„Für die Weihnachtszeit haben wir spezielle Kurse, um ein festliches Menü ohne Stress zu zaubern. Dabei liegt der Fokus auf Entspannung und Besinnlichkeit, begleitet von einem guten Wein und einem unvergesslichen Menü“, so Altunbas-Alpaslan.

Die finnische Küche, mit ihren einfachen Zutaten und traditionellen Weihnachtsgerichten, wird ebenfalls vorgestellt. In diesem Kurs lernen Teilnehmer*innen alltägliche finnische Gerichte und weihnachtliche Spezialitäten kennen, die man bei einer Tasse Glögi genießen kann.

Daneben hat auch die mexikanische Weihnachtsküche viel zu bieten. Hier lernen Hobbyköch*innen wie man authentische mexikanische Weihnachtsgerichte zubereitet und die Weihnachtstafel mit dem Flair Mexikos bereichert. Die Mexikanische Küche, die von der UNESCO als immaterielles Weltkulturerbe anerkannt ist, wird in diesem Kurs in all ihren Aromen und Techniken vorgestellt.

Zu guter Letzt gibt es die Weihnachtsbäckerei, in der traditionelle, einfache oder aufwendige Weihnachtsplätzchen gebacken werden. „Hier erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks und können Ihre selbstgebackenen Plätzchen in mitgebrachten Behältern nach Hause nehmen“, betont die Weiterbildungsmanagerin.



© Dirk Vetter / Pixabay

▲ Zaubern Sie ein festliches Menü ohne Stress: Entspannung, Besinnlichkeit und guter Wein.

► BITTE BEACHTEN

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 2. Halbjahres 2024.

Das vollständige und tagesaktuelle Angebot finden Sie auf unserer Website vhs.dortmund.de





KOCHEN UND ERNÄHRUNG

INFO **Nurten Altunbas-Alpaslan**
T: 0231 50-2 95 84
M: naltunbas-alpaslan@stadtdo.de

**Basis-Kochkurs,
kurz und knapp**
Nr. 24-87500D | ab 25.07.2024 |
18.15 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Tipps und Tricks im
Kochalltag - Grundkurs
Kochen mit Vorkenntnissen**
Nr. 24-87502D | ab 04.09.2024 |
18.15 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Köstliche Ofengerichte wie
Auflauf und Gratin**
Nr. 24-87514D | am 28.08.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Spanische Tapas - vegan
Nr. 24-87518D | am 24.09.2024 |
11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Protein-Küche made easy:
Einfache Gerichte für einen
starken Körper**
Nr. 24-87520D | am 27.09.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Kochen für ketogene
Ernährung: Kochen mit Stil**
Nr. 24-87526D | am 07.11.2024 |
17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Junkfood Deluxe - Gesunde
Snacks für Ihren Fernsehabend**
Nr. 24-87580D | am 18.11.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Meze-Genuss aus Hatay: Köstli-
che Vorspeisen zum Verlieben**
Nr. 24-87582D | am 06.12.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Party-Buffet - unkom-
pliziert und genussreich
mit Gästen feiern**
Nr. 24-87590D | am 30.10.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Weihnachts - Brunch - Zuhause
in gemütlicher Atmosphäre**
Nr. 24-87592D | am 04.12.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Festliches Weihnachtsmenü
Nr. 24-87594D | am 05.12.2024 |
17.45 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Viva Mexico - Sabor Navideño:
magische Weihnachtsküche
Mexikos**
Nr. 24-87596D | am 13.12.2024 |
16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Weihnachtsbäckerei
Nr. 24-87597D | am 07.12.2024 |
10.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

Veganes Menü
Nr. 24-87600D | am 22.11.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Vegane Küche aus
Antakya-Hatay-Türkei**
Nr. 24-87604D | am 20.09.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Veganer Herbstkochtreff:
Saisonale Gerichte und
Halloween**
Nr. 24-87622D | am 31.10.2024 |
11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Veganer Herbstkochtreff:
Saisonale Gerichte und
Weihnachten**
Nr. 24-87624D | am 12.12.2024 |
11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Vietnamesisch kochen /
Vegetarisch**
Nr. 24-87632D | am 21.09.2024 |
09.00 – 13.00 Uhr | Innenstadt

**Viva Mexico vegetariano! -
vegetarische mexikanische
Küche**
Nr. 24-87658D | am 26.09.2024 |
16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Kulinarische Reise zum
Mittelmeerraum - vegetarisch**
Nr. 24-87662D | am 07.09.2024 |
10.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

**Authentische vegetarische
Küche aus Antakya-Hatay**
Nr. 24-87664D | am 21.11.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Spanische Tapas - vegetarisch
Nr. 24-87670D | am 12.11.2024 |
11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Thailändische Küche -
Meeresfrüchte**
Nr. 24-87678D | am 10.11.2024 |
10.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Thailändische Küche -
vegetarisch**
Nr. 24-87680D | am 17.11.2024 |
10.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

Thailändische Küche-Traditionell
Nr. 24-87682D | am 09.11.2024 |
10.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

Thailändische Küche-Traditionell
Nr. 24-87684D | am 14.12.2024 |
10.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Thailändische Küche -
Meeresfrüchte**
Nr. 24-87686D | am 30.11.2024 |
10.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Thailändische Küche -
vegetarisch**
Nr. 24-87688D | am 07.12.2024 |
10.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt



**Argentinische Küche -
Steaks mal ganz anders**
Nr. 24-87700D | am 10.10.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Jerusalem mit einer
fantastischen Küche neu erleben**
Nr. 23-87728D | am 12.09.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Hors d'oeuvres der
französischen Mittelmeerküste**
Nr. 24-87746D | am 08.08.2024 |
17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Koreanische Eintöpfe
und Dakgalbi**
Nr. 24-87750D | am 29.09.2024 |
11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Japchae & Gimbap: Nudeln
und Reis nach koreanischer Art**
Nr. 24-87752D | am 15.12.2024 |
11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

Vietnamesische Küche
Nr. 24-87754D | am 21.12.2024 |
09.00 – 13.00 Uhr | Innenstadt

Italien am Tisch - L'Italia a tavola
Nr. 24-87766D | am 25.08.2024 |
10.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

**Viva Mexico! -
Mexikanische Küche**

Nr. 24-87788D | am 31.08.2024 |
11.15 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Viva Mexico! -
Mexikanische Küche**
Nr. 24-87780D | am 14.11.2024 |
16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Viva Mexico! -
Mexikanische Küche**
Nr. 24-87782D | am 06.09.2024 |
16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Finnische Küche - Traditionelles
und Weihnachtliches**
Nr. 24-87796D | am 09.12.2024 |
16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Gerichte aus der Türkei
Nr. 24-87798D | am 05.10.2024 |
11.00 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**La cocina de los Incas -
Peruanische Küche auf
Spanisch**
Nr. 24-87830D | am 11.07.2024 |
17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

Pralinen selbst gemacht
Nr. 24-87890D | ab 23.11.2024 |
10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Hybrid-Gebäck
Köstliche Cruffins**
Nr. 24-87894D | am 14.09.2024 |
10.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

Hola Iberica - Wein und Tapas
Nr. 24-87902D | am 15.11.2024 |
18.15 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Weinland Deutschland
Nr. 24-87910D | am 05.07.2024 |
18.15 – 21.30 Uhr | Aplerbeck

Weinland Deutschland
Nr. 24-87912D | am 13.09.2024 |
18.15 – 21.30 Uhr | Innenstadt

Rotwein Special
Nr. 24-87914D | am 13.12.2024 |
18.15 – 21.30 Uhr | Aplerbeck

Wein und Käse
Nr. 24-87920D | am 04.10.2024 |
18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

Kochen mit Dortmunder Bier
Nr. 24-87942D | am 24.08.2024 |
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

Kochen mit Dortmunder Bier
Nr. 24-87940D | am 08.11.2024 |
17.15 – 21.15 Uhr | Innenstadt



vhs. in den Stadtbezirken:
Informationen zu unserem Programm in den
Dortmunder Stadtbezirken finden Sie hier.



Fahrzeiten und Fahrplaninformationen:
Dortmunder Stadtwerke, VRR und
Deutsche Bahn unter: <https://efa.vrr.de>



vhs. standorte

❶ VHS Innenstadt Hansastraße 2-4

Parken:

CineStar Parkhaus, Steinstr. 44
Alte Post, Königswall

Fina Parkhaus, Kuckelke 13
Parkhaus Freistuhl, Freistuhl 17

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

circa 2 Minuten Fußweg vom
Dortmunder Hauptbahnhof und
von der Stadtbahnhaltestelle
Kampstraße entfernt



❶ VHS Innenstadt
Hansastraße

❶ VHS Innenstadt Kampstraße 47

Parken:

CineStar Parkhaus, Steinstr. 44
Alte Post, Königswall

Fahrradstellplätze
vorhanden

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

circa 2 Minuten Fußweg vom
Dortmunder Hauptbahnhof und
von der Stadtbahnhaltestelle
Kampstraße entfernt



❶ VHS Innenstadt
Kampstraße

❷ Rodenbergstraße 36 44287 Dortmund

Parken:

„Rodenberg Center“,
Rodenbergstraße 17-25
Ab 17.00 Uhr – Parkplatz
der Bezirksverwaltungsstelle
Aplerbeck (Einfahrt „Post-
kutsche“), Schürferstraße

Mit dem Bus:

Haltestelle Aplerbeck
Linien 420, 437, 438, 440, 490

Mit der Stadtbahn:

Endstation Aplerbeck, U47



❷ Wasserschloss
Haus Rodenberg

❷ Oberbank 1 44149 Dortmund

Parken:

Park- und Fahrradstell-
plätze vorhanden

Mit dem Bus:

Haltestelle „Sengsbank“
Linien 447, 465, 466
Haltestelle Oberbank

Mit der S-Bahn:

Haltestelle „Dortmund
Dorfeld-Süd“, Linie S1



❷ Creativzentrum

❸ Deutsche Straße 10 44339 Dortmund

Parken:

Für die Anreise mit dem
PKW befinden sich
ausreichend kostenlose
Parkplätze in direkter Nähe.

Mit der Stadtbahn:

Haltestelle „Zeche
Minister Stein“, U41



❸ VHS Zentrum
Nord

❸ Carl-Holtschneider-Str. 14 44149 Dortmund

Parken:

Park- und Fahrradstellplätze
sind in der Umgebung vorhanden

Mit der Stadtbahn:

Haltestelle
„Lortzingstraße“, U41



❸ Carl-Holtschneider-Strasse

❹ Oberdorfstraße 23 44309 Dortmund

Parken:

Park- und Fahrradstellplätze sind
in der Umgebung vorhanden

Mit dem Bus:

Haltestelle „Brackel Kirche“,
Linien 420, 422

Mit der Stadtbahn:

Haltestelle „Oberdorfstraße“, U43



❹ VHS im Kultur- und
Bildungszentrum Balou

❹ Rheinische Straße 69 44137 Dortmund

Parken:

Park- und Fahrradstellplätze sind
in der Umgebung vorhanden

Mit der Stadtbahn:

Haltestelle „Unionstraße“,
U43/U44



❹ Schulabschlüsse

❺ Alekestraße 4 44329 Dortmund

Parken:

Park- und Fahrradstellplätze sind
in der Umgebung vorhanden

Mit dem Bus:

Haltestelle „Alekestraße“,
Linien 423

Mit der Stadtbahn:

Dortmund Grevel, U42



❺ Haus Wenge,
Lanstrop

❺ Münsterstraße 105 44145 Dortmund (Temporärer Lernort)

Parken:

Park- und Fahrradstellplätze sind
in der Umgebung vorhanden

Mit der Stadtbahn:

Haltestelle
„Münsterstraße“, U41, U45



❺ Münsterstraße
105

ANMELDEFORMULAR

Kursteilnehmer*in

weiblich männlich divers

Name / surname

Vorname / first name

c/o

Straße / street

Hausnummer / house number

Postleitzahl / postal code

Ort / city

Telefon (tagsüber) / phone during the day

E-Mail / e-mail

Geburtsdatum / date of birth

VERANSTALTUNGEN

Nr. Titel

Nr. Titel

Nr. Titel

 Für meine Teilnahme benötige ich (z.B. Induktionsschleife, ebenerdiger Zugang zum Veranstaltungsort...):

- Ich beantrage Ermäßigung (Nachweis liegt dieser Anmeldung bei bzw. wird unaufgefordert nachgereicht)
- Senden Sie mir bitte interessante Angebote und Informationen der VHS per E-Mail zu.

Die Entgeltordnung und Datenschutzhinweise (vhs.dortmund.de/index.php?id=475) der VHS Dortmund sind mir bekannt. Ich erkenne sie an und melde mich verbindlich für oben genannte Veranstaltung/en an.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder auf dem Postweg!
Die Rechnung wird ca. 14 Tage nach Veranstaltungsbeginn zugesandt.



Entgeltordnung und
Teilnahmebedingungen

Datum / date



Unterschrift des Teilmehmenden / signature of the participant

Datum / Unterschrift der gesetzl. Vertretenen/ der Erziehungsberechtigten (im Falle von MINDERJÄHRIGKEIT)
date / signature of legal representative/ guardians (in the CASE OF MINOR)

Name / surname

Vorname / first name

Straße / street

Hausnummer /
house number

Postleitzahl /
postal code

Ort / city

