

2. HJ  
24

vhs.Dortmund

# vhs.vielseiter



Das Magazin der Volkshochschule Dortmund mit Programmteil



## Mitten **im** Leben!

Neue Veranstaltungen zu vielfältigen Alltagsthemen.

© großes Foto: Tempura / iStock v.o.n.u. Bild 1 und 2: Adobe Firefly, Bild 3: Tempura / iStock, Bild 4: iJubaphoto / iStock, Bild 5: olly / Pexels

Themen

**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

Stadt Dortmund  
Kulturbetriebe



**radio** **91.2**  
MEIN DORTMUND

“



**FÜR EUCH  
JEDEN TAG  
AB 6 UHR**

# **GUTEN MORGEN DORTMUND!**

**Eure Wachmacher Tim Schmutzler und Christopher Deppe**

”

**radio912.de**



Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, Ihnen die neueste Ausgabe unseres Programmagazins "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 getöpfter 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.“

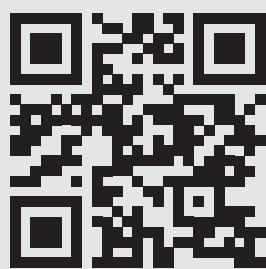
Stephan Straub



© Marcus Zablötny



vhs.dortmund.de



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

Gehen Sie auf unsere Website [vhs.dortmund.de](https://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.

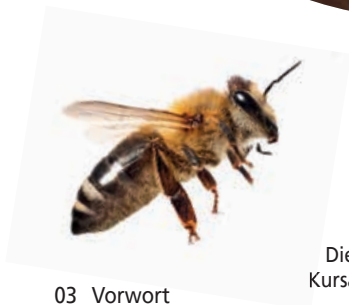
# Inhalt



06

## Mitten im Leben

Die VHS bietet auch zu verschiedenen Alltagsthemen hilfreiche Veranstaltungen an.



03 Vorwort

## ARTIKEL

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

10

## Sommer-VHS

Die Sommer-VHS bietet Kursangebote ohne Limit



## 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

## 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 wahrscheinlichkeitstheoretischer 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 zuversichtlich 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 Kulturlandschaft 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



# Mitten im Leben

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

**D**ie 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

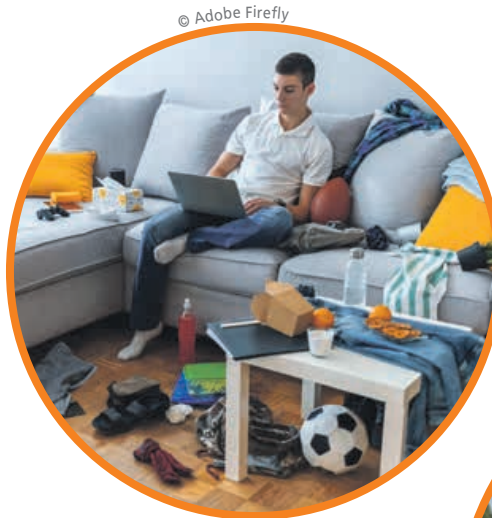
Herausforderung Babyschlaf vor. Auch für Eltern von Kindern im Alter von sechs Monaten bis drei Jahren, die nachts oft aufwachen oder sehr lange zum Einschlafen brauchen, hat die Veranstaltung und Tricks auf Lager.

Der Crashkurs „Mein Kind hat ADHS“ – will betroffenen 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.





© Adobe Firefly



© Adobe Firefly

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



© Adobe Firefly



© iieevgenij, iStock

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.

Um ein völlig anderes Alltagsthema, das eher dem Lebensende zugeordnet ist, geht es bei der „Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt – wissen, was wichtig ist!“ Über die Themen Tod, Bestattung und Trauer wird immer noch sehr selten offen gesprochen. Oftmals erst dann, wenn ein Todesfall eingetreten ist. Die Hinterbliebenen haben oft keine Kenntnis über die Wünsche der\*des Verstorbene\*n und müssen in kurzer Zeit eine Vielzahl von wichtigen Entscheidungen treffen. Ein präventiver Umgang zu Lebzeiten ist daher sehr hilfreich.

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 Freizeit hobby 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 Ruten-typen kennengelernt darüber hinaus bietet ein Online-Trainingsprogramm mit Original-Prüfungs-fragen 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@stadt.do.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 übersehenen Orten.

Besucher\*innen der Museumnacht können bei der VHS aber noch mehr entdecken. Im vhs.Digital.Labor gibt es Möglichkeiten moderner 3D-Druckverfahren. Wer sich gerne der Knüpftchnik 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 hinein-zuschnuppern 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 „Künstlerische 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  
Kurdish (Kumanci)  
Portugiesisch

**1.  
September**  
Probier-Dich-aus-Tag  
beim Apfelmarkt

**8.  
September**  
Tag des offenen  
Denkmals

**21.  
September**  
Dortmunder  
DEW21-Museumsnacht

**9.  
November**  
VHS-KI-Tag

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





# 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 Pilz-Exkursionen 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 Insektenschutz. Die fertigen Hotels sind wetterfest und bieten Wildbienen einen sicheren Unterschlupf“, berichtet VHS-Weiterbildungsmanager Christopher Riedel. Auf Wunsch können z.B. der Florianurm 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](https://vhs.dortmund.de)



# Sommer-VHS bietet Kursangebote **ohne Limit**



Durchatmen und entspannen: Verschiedene Kurse finden im Dortmunder Westfalenpark statt.

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

**M**it 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 Fittesseinheiten finden im Westfalenpark statt. Inmitten der 60 Hektar großen Parkanlage mit ihren schönen Themengärten am Fuße des Florianturns 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 spannender 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, Koreanisch, 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 Lebensmitteln versorgt werden.

### Allmende-Bewirtschaftung hautnah erleben

Ein Besuch des Hofes Emscher-Auen steht am 22. August auf dem Plan. Der Hof gehört zur Allmende Emscher-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 ökologischen Krisen des 21. Jahrhunderts rückte die Allmende-Bewirtschaftung wieder stärker in den Fokus der Öffentlichkeit.

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

Esther Schütz

### Anspruch auf Bildungsurlaub: VHS bietet Kurse und Beratung

„Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden“ – unter diesem Motto steht einer der Bildungsurlaube, die man ebenfalls im Sommer buchen kann. „Bildungsurlaub 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 Anspruch.“ Die VHS bietet zahlreiche Kurse und Qualifizierungen im Rahmen des Bildungsurlaubs 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 genießen!
- 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!



420

Blätter Altpapier wurden durch Origami zu Kunstwerken und kleinen neuen Schätzen



26

Sprachen werden an der VHS Dortmund unterrichtet

12.900

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



1.057

Stunden wurde getanzt



2

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



© Adobe Firefly (alle)

2.468

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



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





vhs.grundbildung

## 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-Holtzschneider-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 Planerladen 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 Mathematikurse 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](https://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.

## BILDUNGSURLAUBE

### 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 geringen 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 Gesunderhaltung 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 Stalman: 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 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

**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 Giftzwerg - 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 Bülow 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 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 umkrempeln!**

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 & 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-Etagenheizung: Alternativen + technische Möglichkeit - Hybrid**

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

**GEG und Fördermittelschungel für Vermieter\*innen - Hybrid**

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

**GEG und Fördermittelschungel fürs Eigenheim - Hybrid**

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

**Optimierung der Wärmepumpen-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, Tinkturen & 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

**Verdachtsmomente - 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 Kunstbetrachtung 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 Psycho-diagnostik 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 Aussichtsbereich 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 Hebewerke**  
Nr. 24-55308 | am 03.08.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Lünen

**Foto-Fahrradtour - Hebewerk**  
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 | Holzwickede-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

**Stadtnatur-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

**Stadtnatur-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 verdächtig."**  
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 Dortmunder Weihnachtsstadt**  
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

**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

**Schienen in Dortmund-Mengede**  
Nr. 24-52538 | ab 29.10.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**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 14.09.2024 | 14.00 – 15.30 Uhr | Brackel

**Mit Buddha und Schopenhauer rund um die Syburg!**  
Nr. 24-53009 | am 11.08.2024 | 11.00 – 13.15 Uhr | Hörde

**Besuch der Grünfrau: Gärtnerei - ein besonderer Gärtnereibetrieb in DO**  
Nr. 24-55036 | am 03.09.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr | Hörde

**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

**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: Heinrichshütte 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.

**A**ls 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 Benutzerangaben (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](https://vhs.dortmund.de)



## BERUF

**INFOS** | **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: Zukunftsorien-**  
**tierte 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-**  
**Erklärung leicht gemacht**  
Nr. 24-14707D | ab 30.08.2024 |  
09.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt



## IT UND DIGITALISIERUNG

**INFOS** | **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. 24-24235 | 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

© Pixelart / Pexels





**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!



© Jochen Köller

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 einfachster 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	



# Wie die VHS Dortmund mit ihrem Sprachprogramm Türen zur Welt öffnet



© Tina Miroshnichenko / Pexels

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, Thaiändisch, 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.

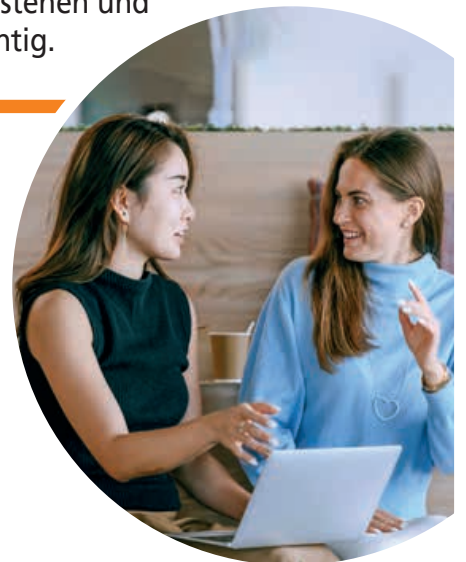
Sehr gut qualifizierte und erfahrene Lehrkräfte, von denen die meisten Muttersprachler\*innen sind, sorgen für einen abwechslungsreichen und unterhaltsamen Unterricht. Sylwia Lindhorst, Weiterbildungsmanagerin im Bereich Sprachen an der VHS Dortmund, betont: „Neben der richtigen Aussprache und Grammatik 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! ●



© Alexander Suhorucov / Pexels

## ▶▶ 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](https://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



© Noel / 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 Programmbereich **Englisch (24-32001)** oder in den Programmbereichen **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

**Englisch 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

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

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

**Englisch 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

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

**Englisch 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

**Englisch 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

**Englisch 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

**Englisch 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



© Rijkman Handboord / Pexels



© Jochen Köller / Pexels



## FRANZÖSISCH

**INFOS** | **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** | Sylwia Lindhorst  
T: 0231 50-2 53 68  
M: slindhorst@stadtdo.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@stadtdo.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 Viver / Pixels

## NORDEUROPÄISCHE SPRACHEN

**INFOS** Dorothea Wünsch  
T: 0231 50-2 47 29  
M: dwuens@stadttdo.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





### Bildungsurlaub: Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 24-39311D | ab 21.10.2024 |  
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Niederländisch A1.1

Nr. 24-39313D | ab 09.09.2024 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

### Niederländisch A1.2 - Hybrid

Nr. 24-39319D | ab 09.09.2024 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Nr. 24-39321D | ab 21.10.2024 |  
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Niederländisch A1.3

Nr. 24-39331D | ab 09.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

### Niederländisch A1.3

Nr. 24-39349D | ab 10.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Niederländisch A1.3

Nr. 24-39350D | ab 10.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Niederländisch A1.3 - Online

Nr. 24-39348D | ab 12.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Online

### Niederländisch A2.1 - Hybrid

Nr. 24-39343D | ab 09.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Niederländisch A2.2

Nr. 24-39352D | ab 19.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Niederländisch A2.3

Nr. 24-39360D | ab 17.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Niederländisch B1 - Online

Nr. 24-39369D | ab 12.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Niederländisch B1.3 - Online

Nr. 24-39375D | ab 12.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr

### Niederländisch B1.3 - Hybrid

Nr. 24-39381D | ab 09.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Niederländisch B2

Nr. 24-39383D | ab 16.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Busexkursion nach Maastricht: Niederlande erleben und Spra- che lernen

Nr. 24-39393D | am 21.09.2024 |  
08.00 – 18.00 Uhr | Maastricht

### Niederländisch mal anders! Lernen anhand von niederländischen Songs

Nr. 24-39394D | am 13.11.2024 |  
17.45 – 20.15 Uhr | Innenstadt

## NORWEGISCH

### Orientierungsstunde

#### Norwegisch - Online

Nr. 24-PDA314 | am 01.09.2024 |  
15.00 – 15.45 Uhr | Aplerbeck

### Bildungsurlaub: Norwegisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 24-39411D | ab 21.10.2024 |  
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### Norwegisch A1.3 - Online

Nr. 24-39436D | ab 10.09.2024 |  
20.15 – 21.45 Uhr | Online

### Norwegisch A2.1 - Online

Nr. 24-39440D | ab 10.09.2024 |  
18.30 – 20.00 Uhr | Online

### Norwegisch B1 - Online

Nr. 24-39472D | ab 10.09.2024 |  
19.00 – 20.30 Uhr

## SCHWEDISCH

### Orientierungsstunde

#### Schwedisch

Nr. 24-PDA315 | am 01.09.2024 |  
13.00 – 13.45 Uhr | Aplerbeck

### Schwedisch A1.1

Nr. 24-39517D | ab 10.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Schwedisch A1.2

Nr. 24-39524D | ab 12.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Schwedisch A1.3

Nr. 24-39534D | ab 09.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Schwedisch A2.1

Nr. 24-39539D | ab 09.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Schwedisch A2.1 - Hybrid

Nr. 24-39543D | ab 10.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Schwedisch A2.2 - Hybrid

Nr. 24-39550D | ab 10.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Schwedisch B1.1 - Hybrid

Nr. 24-39575D | ab 11.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Schwedisch B1/B2 - Konversationskurs - Hybrid

Nr. 24-39572D | ab 11.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Schwedisch B2 - Hybrid

Nr. 24-39582D | ab 11.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

## SÜDEUROPAISCHE SPRACHEN

INFOS

Dorothea Wünsch

T: 0231 50-2 47 29

M: dwuensch@stadtdo.de

## GRIECHISCH

### Griechisch A1.3

Nr. 24-40030D | ab 11.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Griechisch A2.2

Nr. 24-40055D | ab 10.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

### Griechisch B1

Nr. 24-40070D | ab 11.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

## TÜRKISCH

### Orientierungsstunde Türkisch

Nr. 24-PDA316 | am 01.09.2024 |  
12.00 – 12.45 Uhr | Aplerbeck

### Bildungsurlaub: Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 24-40112D | ab 08.07.2024 |  
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 24-40113D | ab 14.10.2024 |  
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A1.1

Nr. 24-40114D | ab 12.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Nr. 24-40118D | ab 15.07.2024 |  
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Nr. 24-40119D | ab 21.10.2024 |  
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A1.2

Nr. 24-40128D | ab 11.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A1.2

Nr. 24-40129D | ab 10.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A1.3

Nr. 24-40137D | ab 13.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A2.1

Nr. 24-40149D | ab 12.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A2.3

Nr. 24-40162D | ab 11.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Türkisch B2

Nr. 24-40182D | ab 10.09.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt



© Vicente Viana Martinez / Pexels

© Emullah Agir / Pexels

© Valdemar-O. Jørgensen



## 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

## OSTEUROPÄISCHE SPRACHEN

INFOS

Sylvia Lindhorst

T: 0231 50-2 53 68

M: slindhorst@stadttdo.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 o hne 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: dwuens@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

#### 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



© apasanc / Pexels

### 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

### JAPANISCH

#### Orientierungsstunde Japanisch

Nr. 24-PDA320 | am 01.09.2024 |  
12.00 – 12.45 Uhr | Aplerbeck

#### Die japanische Kultur entdecken: Kalligraphie (Teil 2)

Nr. 24-42406D | am 05.10.2024 |  
14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

#### Bildungsurlaub: Japanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 24-42412D | ab 21.10.2024 |  
09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

#### Japanisch A1.1 - Online

Nr. 24-42417D | ab 11.09.2024 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Online

#### Japanisch A1.2 - Online

Nr. 24-42426D | ab 20.09.2024 |  
17.00 – 18.30 Uhr | Online

#### Japanisch A1.3

Nr. 24-42440D | ab 09.09.2024 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

#### Japanisch A2.1 - Online

Nr. 24-42442D | ab 13.09.2024 |  
18.30 – 20.00 Uhr | Online

## DGS - DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

**INFOS** | Sylwia Lindhorst  
T: 0231 50-2 53 68  
M: slindhorst@stadtdo.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

## ORIENTIERUNGSTUNDEN

### 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





vhs.gesellschaft

## 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 Korrektiv 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. ●



▲ 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](https://vhs.dortmund.de)



## ARBEIT UND LEBEN

**INFOS** | **Birgit Uhing**  
T: 0231 50-2 47 20  
M: buhing@stadtdo.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!“ - Glückstrategien 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

**INFOS** | **Britta Bollermann**  
T: 0231 50-2 24 38  
M: bbollermann@stadtdo.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 Stalman: 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

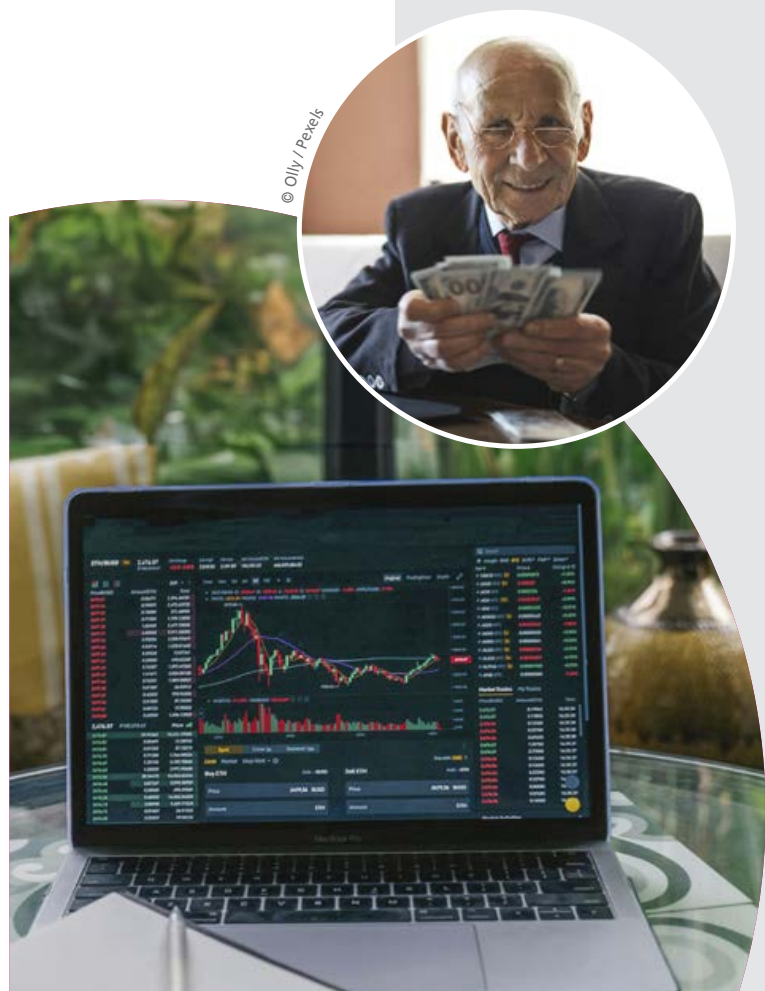
**Die neuen Stadtbahnen und der Betriebshof Dorstfeld**  
Nr. 24-51544 | am 14.11.2024 | 15.30 – 17.45 Uhr | Dorstfeld

**Die Dortmunder Weihnachtsstadt**  
Nr. 24-51546 | am 02.12.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**DEW21-Die Querverbund-leitstelle und der Fernwärme-ausbau 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 Geschenkkideen 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

#### Die RAF und der Deutsche Herbst

Nr. 24-52520 | am 22.11.2024 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Online

#### Von Stonehenge zur Nebra Scheibe Teil II

Nr. 24-52564 | am 27.11.2024 |  
19.00 – 20.30 Uhr | Online

#### Das Ende der Amarnazeit

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

#### Karl der Große

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

#### Hitler gegen die Weimarer Republik!

Nr. 24-52530 | am 10.12.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

#### Amen Amun - Online

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

#### El Cid - Rodrigo Diaz de Vivar

Nr. 24-52524 | am 13.12.2024 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Online

#### Bismarck gegen Ludwig II

Nr. 24-52532 | am 17.12.2024 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

## GESCHICHTE

### INFOS

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 LEITFADEN 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 |



© N-Voitkevich / Pexels

## PHILOSOPHIE

**INFOS** | **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 Erfindung 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 Giftzwerge**  
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

**INFOS** | **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 Hörtraining?**  
Nr. 24-54580D | am 23.09.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**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

© Jochen Köller



© planet.fox / Pixabay

## UMWELT

**INFOS** | **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 Gärtnereibetrieb 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 Aussichtsblick 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 Hebewerke**  
Nr. 24-55308 | am 03.08.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Lünen





#### Foto-Fahrradtour - Hebewerk

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 | Holzwickede-  
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

#### Stadtnatur-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

#### Stadtnatur-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 umkrempeln!

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 Feuersala- manders - 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 Fördermittelschugel für Vermieter\*innen - Hybrid

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

#### GEG und Fördermittelschugel 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, Tinkturen und Co

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



© Pixabay



© Calin Pikel Pixabay



© jggz / Pixabay

**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 Pflanze - 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



© Daniel Cid / Pixabay

## 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

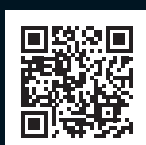
**Heller und dunkler: Veränderliche Sterne**  
Nr. 24-56232 | am 29.11.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**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](https://vhs.dortmund.de) unter: Service > Newsletter





vhs.kunst/kultur/kreativität

## 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 Kunstlehrerin 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 Gehirnhälfte. 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 Sukkulenten-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 Weihnachtsdekoration 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)



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](https://vhs.dortmund.de)



## KUNST, KUNSTGE- SCHICHTE, 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  
Kulturhauptstadt 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 Leseputz**  
Nr. 24-62542 | am 21.08.2024 |  
20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**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 Leseputz**  
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

© cottonbro / Pixabay







### 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 Lese-pult

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 Lese-pult

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 Lese-pult

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

**INFOS** | **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

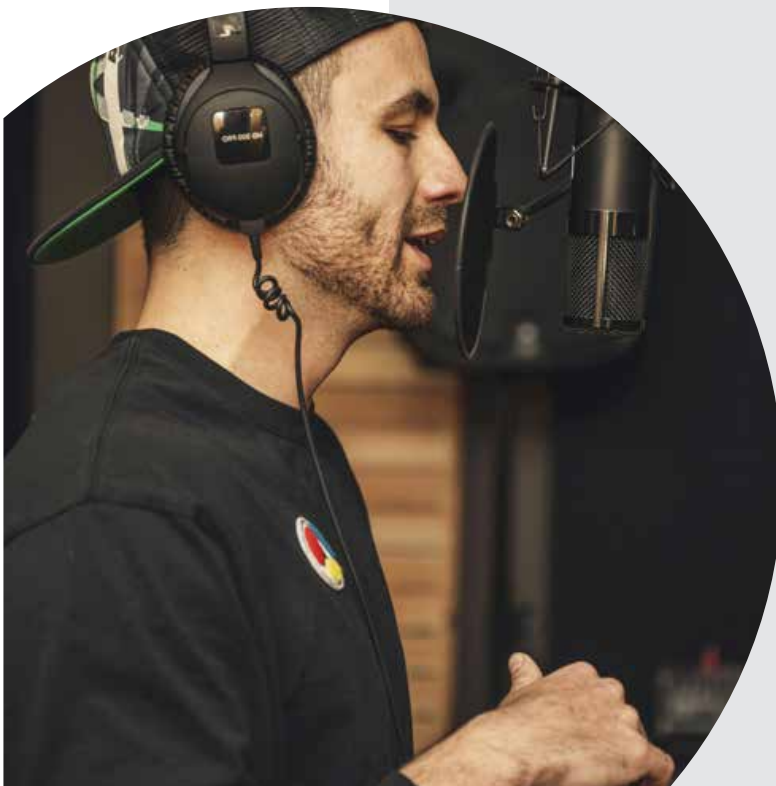
Nr. 24-64798D | am 07.12.2024 |  
12.00 – 17.00 Uhr | Online

### 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

#### Infos | 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 | am 30.11.2024 |  
10.15 – 13.30 Uhr | Hörde

### Flamenco: Schnupperworkshop

Nr. 24-65700D | am 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

© Javon Swaby / Pexels



## KREATIVWERKSTATT, ZEICHNEN, MALEN, TÖPFERN, PLASTISCHES GESTALTEN

INFOS

Anette Göke

T: 0231 50-2 71 13

M: [agoeke@stadtdo.de](mailto:agoeke@stadtdo.de)



© v.l.n.r.: markusspiske und messalaciulla / 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 Internationl 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



© v.l.n.r.: markusspiske und messalaciulla / Pexels

## MALEN

### Malworkshop nach Bob Ross-Thema: "Winterland- schaft 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



© 20710970 / Pexels

## 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: Sukkulenten 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



© Ono Kozaki / Pexels

### 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



© Secret Garden / Pexels



## VENEDIG SEHEN UND ...

In diesem Jahr feiert die 60. Internationale Kunstausstellung „La Biennale di Venezia“ in Venedig ihr Jubiläum. Unter dem Motto „Fremde überall“ kuratiert Adriano Pedrosa die Ausstellung. Der 57-jährige Brasilianer ist Direktor eines der renommiertesten Kunstmuseen in Lateinamerika in Sao Paulo und hat bereits zahlreiche bedeutende südamerikanische Ausstellungen geleitet. Pedrosa ist ein anerkannter Kenner der internationalen Kunstszene. Die Biennale präsentiert Künstler\*innen, deren Werke Themen wie Migration, Identität, Heimat, Flucht und Verfolgung thematisieren. Für den deutschen Pavillon wurde Çağla İlk ausgewählt, eine 1976 in Istanbul geborene deutsche Architektin, Dramaturgin und Kuratorin.

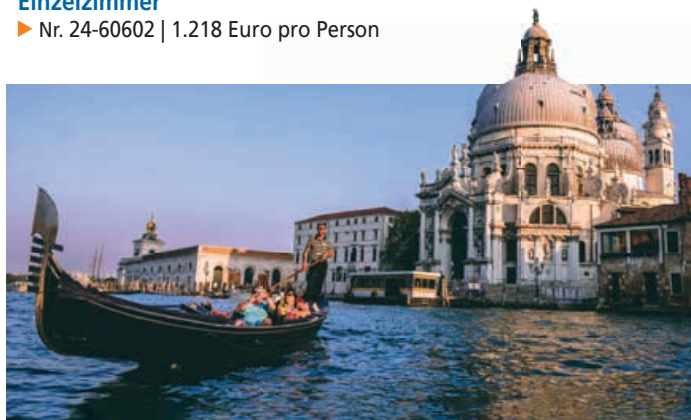
Die VHS veranstaltet vom 12.10. bis 17.10.2024 eine Studienreise in die Lagunenstadt. Sie wird von Vito Centonze begleitet, einem Dortmunder Künstler und Kunsthistoriker, der in Rom Kunstgeschichte studiert und bereits an einer Biennale mitgearbeitet hat. Zwei Tage sind für den Besuch der Hauptausstellungsorte 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@stadtdo.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

Das tagesaktuelle Angebot finden Sie auf unserer Website [vhs.dortmund.de](https://vhs.dortmund.de)

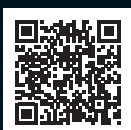


© Tove Erbs / Pixabay

## Sie suchen nach einer Geschenkidee?

Dann erwerben Sie doch bei uns einen VHS-Gutschein.

Weitere Informationen  
finden Sie auf:  
[vhs.dortmund.de](https://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.

**Y**oga verbindet die Bewegung des Körpers und Betrachtung des Inneren in einer jahrhundertalten 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](https://vhs.dortmund.de)







## PSYCHOLOGIE

### INFOS

**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 Entfaltungsförderung - 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

### INFOS

**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@stadtdo.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

**Erholsamer Nachtschlaf -  
Jede Nacht ein kleiner Urlaub**  
Nr. 24-82646D | am 11.09.2024 |  
19.00 – 20.00 Uhr

**Erholsamer 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  
Phantasie Reisen**  
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 |

© Lucas Andrade / Pexels







### 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: Ener- giezentren (Chakren) stärken

Nr. 24-83634D | am 24.11.2024 |  
13.30 – 15.45 Uhr | Dorstfeld

### Aktive Auszeit - Kraft tanken durch einen Entspannungs- mix 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 Klopfakupressur

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 Kunst- therapie entdecken!

Nr. 24-83664D | am 16.11.2024 |  
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Die Welt der Kunst- therapie 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 ehe- malige 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 Muskelent- spannung 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-Nackentherapie

Nr. 24-83910D | am 06.08.2024 |  
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

### Einführung in die Schulter-Nackentherapie

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 ENTSPANNUNGSTECH- NIKEN & BEWEGUNG

**INFOS** | 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

© Herbert Santos / Pexels



**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 - SmoveyWalk zum Kennenlernen

Nr. 24-85960D | ab 29.07.2024 | 17.30 – 18.30 Uhr | Lütgendortmund

### Walken im Park - SmoveyWalk 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

## GYMNASTIK UND FITNESS

INFOS

Esther Schütz

T: 0231 50-2 46 08

M: eschuetz@stadtdo.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

### Bildungsurlaub: Gesundheitsförderung durch Pilates

Nr. 24-86550D | ab 18.12.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Pilatesstag: Ganzer Tag

Nr. 24-86590 | am 06.10.2024 | 09.30 – 13.15 Uhr | Innenstadt

### Pilatesstag: Pilates

Nr. 24-86590A | am 06.10.2024 | 09.30 – 10.15 Uhr | Innenstadt

### Pilatesstag: Pilates

#### für den Rücken

Nr. 24-86590B | am 06.10.2024 | 10.30 – 11.15 Uhr | Innenstadt

### Pilatesstag: Pilates

#### mit BOP-Workout

Nr. 24-86590C | am 06.10.2024 | 11.30 – 12.15 Uhr | Innenstadt

### Pilatesstag: 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



© v.l.n.r. Julia Larson / Pexels und Jochen Köller

### 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

### Sommerskurs in Eichlinghofen:

#### Pilates mit BOP-Workout

Nr. 24-86684D | ab 05.08.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr | Hombroich





# Sommer-Flatrate: Fitness & Entspannung

Fördern Sie Ihre Gesundheit  
mit unserer neuen Flatrate!



**NEU!**

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!

FITNESS & ENTSPANNUNGS-FLATRATE  
Juli bis August 2024, Nr. 24-84999



## 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

## Fitness Workout

Nr. 24-86732D | ab 30.10.2024 |  
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

## 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.



▲ 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](https://vhs.dortmund.de)







## KOCHEN UND ERNÄHRUNG

**INFOS** | **Nurten Altunbas-Alpaslan**  
T: 0231 50-2 95 84  
M: [naltunbas-alpaslan@stadt-do.de](mailto:naltunbas-alpaslan@stadt-do.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-Buffer - 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 & Gimhap: 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. 24-87778D | 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

## 1 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



1 VHS Innenstadt  
Hansastraße

## 2 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



2 Wasserschloss  
Haus Rodenberg

## 3 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



3 VHS Zentrum  
Nord

## 4 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



4 VHS im Kultur- und  
Bildungszentrum Balou

## 5 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



5 Haus Wenge,  
Lanstrop

## 6 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



6 VHS Innenstadt  
Kampstraße

## 7 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  
Dorstfeld-Süd“, Linie S1



7 Kreativzentrum

## 8 Carl-Holtzheimer-Str. 14 44149 Dortmund

### Parken:

Park- und Fahrradstellplätze  
sind in der Umgebung vorhanden

### Mit der Stadtbahn:

Haltestelle  
„Lortzingstraße“, U41



8 Carl-Holt-  
zheimer-Str. 14

## 9 Rheinische Straße 69 44137 Dortmund

### Parken:

Park- und Fahrradstellplätze sind  
in der Umgebung vorhanden

### Mit der Stadtbahn:

Haltestelle „Unionstraße“,  
U43/U44



9 Schulabschlüsse

## 10 Münsterstraße 105 44145 Dortmund (Temporärer Lernort)

### Parken:

Park- und Fahrradstellplätze sind  
in der Umgebung vorhanden

### Mit der Stadtbahn:

Haltestelle  
„Münsterstraße“, U41, U45



10 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](https://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 Teilnehmenden / signature of the participant

Datum / Unterschrift der gesetzl. Vertretenden/ 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

