

# Erlebe das Programm der Volkshochschule vhs-Probier-Dich-Aus-Tag!

21. März 2026 | Kreativzentrum | Oberbank 1 | 44149 Dortmund



## PROGRAMM

Makramee	Haus 2   Raum 23	12.00-16.00 Uhr
Nähen	Haus 1   Raum 23	12.00-16.00 Uhr
Blumen Origami	Haus 1   Raum 14	12.00-12.45 Uhr
		13.00-13.45 Uhr
		14.00-14.45 Uhr
Aluminiumschmuck herstellen in der Silberschmiede	Haus 1   Raum 18	12.00-12.45 Uhr
		13.00-13.45 Uhr
		14.00-14.45 Uhr
CZ-Airbrush-Design	Haus 1   Raum 11	13.00-13.45 Uhr
		14.00-14.45 Uhr
		15.00-15.45 Uhr
Smartphone-Sprechstunde für Senior*innen	Haus 1   Raum 17	12.00-14.15 Uhr
Grenzenlos Reisen: Ein Nachmittag voller Entdeckungen in Virtual Reality	Haus 1   Raum 20	12.00-16.00 Uhr
Dynamisches Yoga	Haus 1   Raum 22	12.00-12.45 Uhr
Achtsamkeit	Haus 1   Raum 22	12.00-12.45 Uhr
Entspannung mit der Klangschale	Haus 1   Raum 22	13.00-13.45 Uhr
Tabata-Training	Haus 1   Raum 22	13.00-13.45 Uhr
Faszien-Training	Haus 1   Raum 22	14.00-14.45 Uhr
Autogenes Training	Haus 1   Raum 22	14.00-14.45 Uhr
Progressive Muskelentspannung	Haus 1   Raum 22	15.00-15.45 Uhr
Gesunder Rücken	Haus 1   Raum 22	15.00-15.45 Uhr