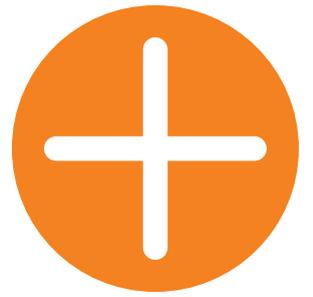


1. HJ  
25

vhs.Dortmund

# vhs.vielseiter



Das Magazin der Volkshochschule Dortmund mit Programmteil



© Mojo Studio/Stock

## Demokratie **lebt** **vom** Mitmachen

Neue Angebote zur politischen Bildung

Themen

**Noch benutzerfreundlicher:** Die neue VHS-Website in online  
**Gemeinsam statt einsam:** Mit Bildung gegen die soziale Isolation  
**Cannabis:** Was die Legalisierung bedeutet | **Wenn Teddy Bauchweh hat:**  
Kuscheltiersprechstunde nimmt Angst vorm Arztbesuch

Stadt Dortmund  
Kulturbetriebe



91.2

radio  
MEIN DORTMUND



# GUTEN MORGEN DORTMUND

Mit Tim Schmutzler, Sharin Leitheiser und Christopher Deppe

[radio912.de](http://radio912.de)

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unseres VHS-Magazins! Mit dieser Ausgabe verabschieden wir uns vom gedruckten Vielseiter und stellen vollständig auf unsere moderne Homepage um. Damit sparen wir nicht nur Papier und Ressourcen, sondern bieten Ihnen auch viele neue Vorteile: Kurse, Veranstaltungen und Neuigkeiten sind nun rund um die Uhr online verfügbar – direkt auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop.

Unsere neue Plattform ermöglicht Ihnen eine gezielte Suche nach Themen, eine schnelle Anmeldung und jederzeit aktuelle Informationen. Ohne die Begrenzungen des gedruckten Formats können wir unsere Angebote flexibel anpassen und Ihnen so immer den neuesten Stand bieten.

Ein besonderer Schwerpunkt in der kommenden Zeit ist die politische Bildung. Gerade in Zeiten wie diesen, in denen die Wahlen in den USA und in unserem Land sowie globale Ereignisse intensive öffentliche Diskussionen auslösen, möchten wir Räume schaffen, in denen Sie sich informieren, nachdenken und mit anderen austauschen können. Der Soziologe und Philosoph Jürgen Habermas beschreibt in seinem Buch Strukturwandel der Öffentlichkeit die politische Bedeutung solcher Räume: „Die Öffentlichkeit dient nicht bloß der Information, sondern der Überprüfung und Korrektur der staatlichen Herrschaft.“ Dieser Gedanke erinnert uns daran, wie wichtig kritisches Denken und ein aktiver Austausch für eine lebendige Demokratie sind.

Unsere Kurse zur politischen Bildung bieten Ihnen die Möglichkeit, sich mit komplexen Themen auseinanderzusetzen, gesellschaftliche Zusammenhänge besser zu verstehen und Ihre eigene Meinung zu reflektieren. Die VHS Dortmund möchte einen Beitrag zu einer offenen und aufgeklärten Gesellschaft leisten, in der mündige Bürgerinnen und Bürger Verantwortung übernehmen und sich aktiv einbringen können.

Mit der neuen Homepage gehen wir einen großen Schritt in Richtung Zukunft. Lebenslanges Lernen und gesellschaftliches Engagement gehören für uns zusammen – und wir freuen uns, wenn Sie diesen Weg gemeinsam mit uns gehen. Lassen Sie sich inspirieren, finden Sie den passenden Kurs und entdecken Sie, was die VHS Dortmund alles für Sie bereithält.

Mit freundlichen Grüßen,



**Stephan Straub**  
(Direktor der Volkshochschule Dortmund)

*„Unsere Kurse zur politischen Bildung bieten Ihnen die Möglichkeit, sich mit komplexen Themen auseinanderzusetzen, gesellschaftliche Zusammenhänge besser zu verstehen und Ihre eigene Meinung zu reflektieren.“*

Stephan Straub



© Jochen Köller



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



© Armin Hingst

06

## Demokratie lebt vom Mitmachen

Angebot der VHS will politische Teilhabe stärken

## Gemeinsam statt einsam

Die VHS wirkt mit Bildung und Begegnung der sozialen Isolation entgegen.

08



© Adobe Firefly

03 Vorwort

### ARTIKEL

05 Relaunch der VHS-Website

06 Demokratie lebt vom Mitmachen

08 Gemeinsam statt einsam

10 Wenn Teddy Bauchweh hat

11 Initiative gegen Fachkräftemangel in Kitas

12 Cannabis: Was die Legalisierung bedeutet

### 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 1. Halbjahr 2025

### 13 VHS.GRUNDBILDUNG

„Lernen für den Alltag“: Die VHS macht Bildung praxisnah und zugänglich

14 Programm: Alphabetisierung, Grundbildung, Mathematik

### 15 BILDUNGSURLAUBE, VORTRÄGE UND EXKURSIONEN AUF EINEN BLICK

### 22 VHS.BERUF/IT/DIGITALISIERUNG

Keine Angst vor Smartphone, Virtual Reality und Co.

23 Beruf, IT und Digitalisierung

### 26 VHS.SPRACHEN

Sprache ist mehr als nur Worte

27 Sprachniveaus

28 Deutsch als Fremdsprache

29 Englisch

31 Französisch

32 Italienisch

33 Spanisch

35 Nordeuropäische Sprachen

36 Osteuropäische Sprachen

36 Südeuropäische Sprachen

37 Außereuropäische Sprachen

38 Alte Sprachen

38 DGS - Deutsche Gebärdensprache,  
Sprach-Orientierungsstunden

### 39 GESELLSCHAFT

Von Betrugsschutz bis Börsenstrategien

40 Arbeit und Leben, Politik

41 Geschichte

42 Philosophie, Leben ohne Einschränkungen, Umwelt

44 Astrophysik

### 45 VHS.KUNST/KULTUR/KREATIVITÄT

VHS meets Schauspielhaus

46 Kunst, Kunstgeschichte, Architektur, Literatur

47 Musik

48 Tanz

49 Kreativwerkstatt, Zeichnen, Malen, Töpfern,  
Plastisches Gestalten

52 Fotografie

53 Nähen und Textilgestaltung

### 54 VHS.GESUNDHEIT/FITNESS

Zeit für neue Impulse

55 Psychologie, Pädagogik/Montessori/NLP/Coach

55 Medizinische Fragen und Stressbewältigung

57 Fernöstliche Entspannungstechniken und Bewegung

60 Gymnastik

60 Fitness

62 Kochen und Ernährung

# Relaunch der VHS-Website

Noch kundenfreundlicher und übersichtlicher

Die Volkshochschule Dortmund (VHS) hat ihre Website umfassend überarbeitet und bietet ihren Besucher\*innen jetzt eine noch benutzerfreundlichere und modernere Plattform. Ziel des Relaunches ist es, den Zugang zu Informationen und Kursangeboten zu erleichtern und die Nutzung sowohl auf dem Desktop als auch auf mobilen Geräten deutlich komfortabler zu gestalten.

Ein wichtiger Schwerpunkt der neuen Website liegt auf der optimierten Darstellung für mobile Endgeräte. Die Inhalte passen sich jetzt automatisch an verschiedene Bildschirmgrößen an, sodass die Website sowohl auf Smartphones als auch auf Tablets problemlos genutzt werden kann. Ob unterwegs oder zu Hause – Besucher\*innen können jederzeit und von überall auf das umfassende Angebot der VHS zugreifen.

Eine weitere Neuheit ist die praktische Stöberfunktion, die den Nutzer\*innen ähnliche Kursangebote auf Basis ihrer Interessen vorschlägt. Unter dem Motto „Kunden\*innen interessieren sich auch für diese Kurse...“ erhalten Besucher\*innen personalisierte Empfehlungen. Dies erleichtert nicht nur die Auswahl passender Kurse, sondern öffnet auch die Tür zu neuen Themenbereichen.

Die neue Website überzeugt durch eine deutlich intuitivere Navigation. Alle Kurse, Veranstaltungen und Angebote sind übersichtlich in neuen Kategorien geordnet – zum Beispiel in einer alphabetischen Übersicht von A bis Z. Dies ermöglicht es den Nutzer\*innen, gezielt nach bestimmten Kursen zu suchen oder einfach durch das Angebot zu stöbern. Der Relaunch sorgt dafür, dass alle Informationen jetzt schneller und einfacher zugänglich sind.



Ein wichtiger Schwerpunkt der neuen Website liegt auf der optimierten Darstellung für mobile Endgeräte.

© Arndt Weig  
Adobe Firefly



▶▶ vhs.dortmund.de

„Unsere neue Website vereint moderne digitale Funktionen mit einer benutzerfreundlichen Oberfläche und stellt eine wertvolle Ergänzung zu unserem bestehenden Bildungsangebot dar.“

Stephan Straub

Mit dem Relaunch der Website bietet die VHS eine zeitgemäße Alternative zum bisherigen „Vielseiter“, dem gedruckten Programmteil der Volkshochschule. Alle wichtigen Informationen und Kursübersichten sind jetzt digital verfügbar, was nicht nur Papier spart, sondern auch zur Nachhaltigkeit beiträgt. „Unsere neue Website vereint moderne digitale Funktionen mit einer benutzerfreundlichen Ober-

fläche und stellt eine wertvolle Ergänzung zu unserem bestehenden Bildungsangebot dar“, so Stephan Straub, Direktor der VHS Dortmund.

Der Relaunch der Website fällt mit dem Erscheinen der letzten Ausgabe des „Vielseiters“ zusammen und markiert einen weiteren Schritt in die digitale Zukunft der VHS Dortmund. Der neue Online-Auftritt spiegelt die fortlaufende Entwicklung der Volkshochschule wider, sowohl in Bezug auf das Bildungsangebot als auch in der Kommunikation mit den Bürger\*innen.

Besuchen Sie die neue Website unter [vhs.dortmund.de](https://vhs.dortmund.de), entdecken Sie die neuen Funktionen und melden Sie sich direkt für Kurse an – einfach, schnell und flexibel.

# Demokratie lebt vom Mitmachen

Neue Angebote zur politischen Bildung

---

Die Demokratie in Deutschland befindet sich in einer herausfordernden Phase. Der jüngste Demokratiebericht 2023 des Landes Nordrhein-Westfalen zeichnet ein Bild von zunehmender politischer Entfremdung, besonders unter jüngeren Wähler\*innen, aber auch bei Menschen mittleren Alters – was sich nicht zuletzt in den jüngsten Landtagswahlergebnissen in Sachsen, Thüringen und Brandenburg zeigt. Gerade populistische Parteien

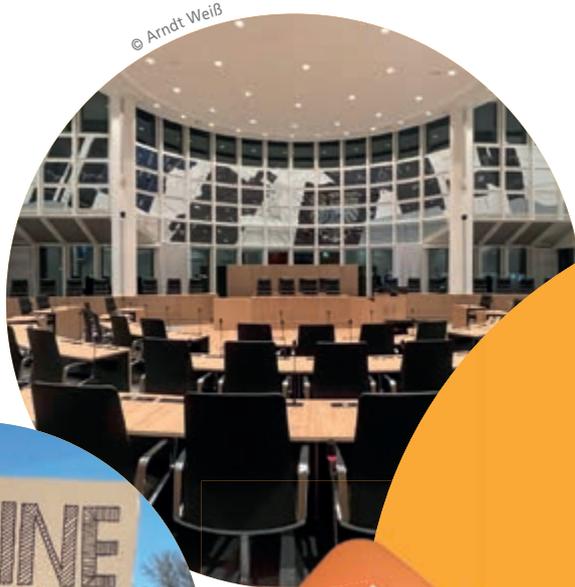
gewinnen an Zulauf, weil sie einfache Antworten auf komplexe Probleme anbieten und dabei demokratische Institutionen in Frage stellen. Gleichzeitig untergräbt die Verbreitung von Fake News über soziale Medien das Vertrauen in Politik und Medien. Es entsteht ein Gefühl der Ohnmacht, das viele Menschen, vor allem aus sozial schwächeren Schichten, dazu bringt, sich von den politischen Prozessen abzuwenden.

„Es ist wichtig, dass die bestehenden Herausforderungen – wie die wachsende Kluft zwischen Arm und Reich, die zunehmende politische Polarisierung und das Erstarken populistischer Bewegungen – ernst genommen werden, vor allem in Hinblick auf die kommenden Kommunal- und Bundestagswahlen“, erklärt Dr. Guido Hitze, Leiter der Landeszentrale für politische Bildung. „Die Volkshochschulen (VHS) als Orte der politischen Bildung und des



Haltung zeigten die Dortmunder\*innen bei der Demo gegen rechts am 20. Januar 2024. Mehr als 30.000 Menschen beteiligten sich an der Demo für Demokratie und gegen Rechtsextremismus.

Der Dortmunder Ratssaal (r.) ist der zentrale Ort für den demokratischen Diskurs, den Austausch von Argumenten oder das Aushandeln von Kompromissen auf kommunaler Ebene. Über die Abläufe politischer Prozesse informieren zahlreiche Veranstaltungen an der VHS.



© Arndt Weiß



© Armin Hingst



© Moyo Studio-iStock

zivilgesellschaftlichen Engagements haben hier eine wichtige Rolle. Sie bieten Plattformen, um den Dialog zwischen verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen zu fördern, Menschen über politische Prozesse aufzuklären und die Grundlagen der Demokratie zu stärken. Wie ein bekannter Spruch besagt: ‚Demokratie lebt vom Mitmachen‘. Und genau hier setzt die Arbeit der Volkshochschulen an.“

### Volkshochschulen als Brückenbauer

Auch VHS-Abteilungsleiterin Britta Bollermann betont: „Politische Bildung ist der Schlüssel zur Stärkung der Demokratie, denn sie ermöglicht den Bürger\*innen, sich zu informieren, zu reflektieren und aktiv am demokratischen Diskurs teilzunehmen. Wir bieten eine Vielzahl von Kursen und Veranstaltungen an, die darauf abzielen, die politische Teilhabe zu fördern. Wir schaffen Räume, in denen Menschen ihre Meinungen austauschen, Argumente abwägen und ihre demokratischen Rechte und Pflichten besser verstehen können.“

So thematisieren die Kurse der VHS, wie z.B. „Gemeinsam gegen diskriminierende Stammtischparolen“, nicht nur den Umgang mit alltäglichen Diskriminierungen, sondern fördern auch die Fähigkeit, sich argumentativ für Demokratie und Toleranz einzusetzen. „Dieser Kurs hilft Teilnehmenden, bei diskriminierenden Aussagen aktiv Position zu beziehen und sich gegen menschenverachtende Rhetorik zu stellen“, so Bollermann. „Es ist ein gutes Gefühl, zu wissen, wie man in unangenehmen Situationen Haltung zeigen kann.“

Um Haltung geht es auch in einem Workshop explizit für Jugendliche, in dem diese in interaktiven Übungen demokratische Aushandlungsprozesse und gegenseitige Anerkennung erfahren. „Wichtig ist dabei, dass es nicht nur um den Austausch von Ar-

gumenten oder das Aushandeln von Kompromissen geht, sondern, dass auch die Gefühle der Jugendlichen mit einbezogen werden“, ergänzt die Abteilungsleiterin.

Ein weiteres Format, das die VHS anbietet, ist die Seminarreihe in Kooperation mit der ARD unter dem Titel „Was Demokratie mit Meinungs- und Pressefreiheit zu tun hat“. In diesen digitalen Veranstaltungen können die Teilnehmenden nicht nur die Bedeutung der Pressefreiheit für die Demokratie verstehen, sondern auch lernen, wie sie sich gegen Desinformation und Fake News zur Wehr setzen können. Im „Jahr der Nachricht“ können die Teilnehmer\*innen zusätzlich einen tiefen Einblick in die Arbeit einer Nachrichtenredaktion gewinnen. Sie erfahren, wie Nachrichten entstehen, welche Verantwortung Journalist\*innen tragen und wie sie zur Meinungsbildung in der Gesellschaft beitragen. Die Seminarreihe zeigt, dass Medienkompetenz ein zentraler Baustein der Demokratiebildung ist. ●

„Wir schaffen Räume, in denen Menschen ihre Meinungen austauschen, Argumente abwägen und ihre demokratischen Rechte und Pflichten besser verstehen können.“

Britta Bollermann

### KONTAKT

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

### KURSANGEBOT

- 25-51104 ► Gemeinsam gegen diskriminierende „Stammtisch-Parolen“
- 25-51106 ► Haltung zeigen – Ein Workshop für Jugendliche

#### In Kooperation mit der ARD:

- 24-51428 ► Desinformation entlarven (online)
- 24-51430 ► Pressefreiheit: ein Grundrecht wird bedroht (online)
- 25-51100 ► Newsroom: So arbeitet eine Nachrichtenredaktion (online)
- 25-51102 ► Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Stolpersteine NRW (online)



# Gemeinsam statt einsam



Einsamkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen. Die VHS wirkt mit Bildung und Begegnung der sozialen Isolation entgegen. In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Einsamkeit der Stadt Dortmund sind mehrere Veranstaltungen zum Thema geplant.



VERANSTALTUNGEN  
ZUM THEMA**Probier-dich-aus-Tag  
11. Januar 2025**VHS Dortmund  
Kampstr. 47

„Die Herausforderung besteht darin, Einsamkeit nicht nur als persönliches, sondern als gesellschaftliches Problem zu begreifen“

Sabrina Janz

In einer Welt, die ständig vernetzter wird, wächst paradoxerweise das Gefühl der Einsamkeit bei vielen Menschen. Trotz sozialer Medien, Messenger und digitaler Treffen fühlen sich immer mehr Menschen allein – von den Jüngsten bis zu den Ältesten, quer durch alle Gesellschaftsschichten. Studien zeigen, dass Einsamkeit längst kein Randthema mehr ist, sondern sich zunehmend in unser gesellschaftliches Leben hineinwebt. „Einsamkeit ist ein subjektives, oft schmerzhaftes Gefühl, das auftritt, wenn die gewünschten sozialen Bindungen nicht der Wirklichkeit entsprechen“, erklärt Sabrina Janz von der Koordinierungsstelle Einsamkeit der Stadt Dortmund, die im November 2023 ihre Arbeit aufgenommen hat. „Jeder Mensch hat andere Erwartungen und Bedürfnisse in Bezug auf soziale Nähe und Kontakte. Einsamkeit ist deshalb nicht immer offensichtlich. Auch Menschen mit zahlreichen sozialen Kontakten – sei es im Beruf, im Familienleben oder im Freundeskreis – können sich einsam fühlen, wenn diese Beziehungen für sie nicht tiefgehend oder verbindend genug sind.“

Dieses unterschätzte Gefühl kann auf lange Sicht die Gesundheit belasten, das Vertrauen in andere mindern und selbst politische Ansichten beeinflussen. Um dem entgegenzuwirken, sind Orte der Begegnung und des Austauschs unerlässlich – wie etwa die Volkshochschule, die mit offenen Türen Menschen in ihrem Wunsch nach Gemeinschaft, Austausch und neuem Wissen zusammenbringt.

**Ein wachsendes gesellschaftliches Phänomen**

Neuere Studien, wie etwa die Studie „Extrem einsam?“ vom Progressiven Zentrum, zeigen, dass Einsamkeit bei jungen Menschen besonders stark ausgeprägt ist. Die Ursachen sind oftmals individuelle und gesellschaftliche Faktoren wie Arbeitslosigkeit, Armut, Migrations- und Fluchterfahrungen, Partnerlosigkeit, gesundheitliche Einschränkungen, soziale Isolation sowie fehlende Anerkennung durch Erwachsene oder Gleichaltrige. „Aber nicht, dass hier ein falsches Bild entsteht: Einsamkeit betrifft Menschen aller Altersgruppen. Daher sind einsamkeitspräventive Maßnahmen in allen Altersgruppen wichtig“, betont Janz.

Laut der Studie fühlen sich einsame Menschen oft unverbunden und missverstanden, was dazu beitragen kann, dass sie empfänglicher für Verschwörungstheorien werden oder antidemokratische Einstellungen entwickeln. Auch in Dortmund hat Einsamkeit im Laufe der letzten Jahre an Bedeu-

tung gewonnen, insbesondere seit der Pandemie. Konkrete Zahlen liegen noch nicht vor. Aber in der kommenden repräsentativen jährlichen Bürger\*innenbefragung wird es Fragen zum Einsamkeitserleben und den Wünschen bezüglich der sozialen Beziehungen geben.

„Die Herausforderung besteht darin, Einsamkeit nicht nur als persönliches, sondern als gesellschaftliches Problem zu begreifen“, so Sabrina Janz. Sie erklärt, dass die Stadt Dortmund mit der Einrichtung der Koordinierungsstelle bundesweit eine Vorreiterrolle einnimmt, um die Einsamkeit als Querschnittsthema zu adressieren. „In dieser Position arbeiten wir gezielt daran, das Thema öffentlich zu machen, Maßnahmen zu koordinieren und Akteur\*innen zu vernetzen.“ Zu Janz Aufgaben gehören die Erhebung von Einsamkeitsdaten, die Entwicklung gesamtstädtischer Strategien und die Förderung von Austausch- und Begegnungsangeboten. Ein solcher Ort der Begegnung ist die VHS.

**Ort der Begegnung**

„Die VHS versteht sich als wichtiger sozialer Ankerpunkt. Menschen unterschiedlichen Alters, mit vielfältigen Lebenswegen und Interessen treffen hier aufeinander. Viele unserer Teilnehmenden besuchen die VHS, um Zeit mit anderen zu verbringen und neue Menschen kennenzulernen“, berichtet Britta Bollermann, Abteilungsleiterin bei der VHS. „Der Austausch in den Kursen bringt Menschen zusammen und fördert das soziale Miteinander. Hier wird gemeinsam gelernt, gelacht und entdeckt. „Wir verbinden Menschen durch gemeinsame Interessen und bieten eine Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, die sonst vielleicht nicht entstanden wären.“

Im kommenden Jahr plant die VHS Dortmund in Kooperation mit der Koordinierungsstelle zahlreiche Veranstaltungen, die gezielt auf das Thema Einsamkeit eingehen. Auch relevante Aspekte wie Gesundheit oder Demokratie werden näher beleuchtet. Sabrina Janz hält u.a. im Rahmen des „Probier-Dich-aus-Tags“ am 11. Januar 2025 einen Impulsvortrag. Die Besucher\*innen können außerdem verschiedene Aktivitäten ausprobieren und dabei in Kontakt kommen. „Es sind oft die kleinen Gelegenheiten zum Austausch und zum Miteinander, die einen großen Unterschied machen“, betont Britta Bollermann. Und Sabrina Janz ergänzt: „Ich freue mich darauf, dieses wichtige Thema gemeinsam mit der VHS noch stärker ins Bewusstsein der Menschen zu rücken.“ ●

**KONTAKT**

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

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

**INFO**

Die Koordinierungsstelle Einsamkeit führt derzeit gemeinsam mit der Koordinierungsstelle „nordwärts“ eine Umfrage zum Thema Nachbarschaft und Zusammenleben in Dortmund durch. Sie soll herausfinden, wie die Menschen ihre Nachbarschaften und ihre sozialen Kontakte wahrnehmen und was sie sich wünschen:

Die Umfrage der Stadt Dortmund zum Thema „Nachbarschaft und Zusammenleben“ finden Sie hier:



► <https://t1p.de/de3uw>

# Wenn Teddy Bauchweh hat

In den kommenden Wochen bietet die VHS Dortmund wieder viele spannende Veranstaltungen für Familien an. Ob beim Erkunden der Natur und Pflanzenwelt vor der Haustür oder Entdecken besonderer Tiere – für jede\*n ist etwas Passendes dabei.

In der neuen, liebevoll gestalteten Kuscheltier-Sprechstunde von Pflegefachfrau Alicja Öz werden kleine Besucher\*innen selbst zu mutigen Pfleger\*innen und Ärzt\*innen. Mit ihren liebsten Kuscheltieren oder Puppen im Arm haben sie die einzigartige Gelegenheit, in einer spielerischen Umgebung das zu tun, was sie sonst vielleicht nur aus der Ferne beobachten: Untersuchen, behandeln und heilen.

Ob das Kuscheltier an Bauchweh leidet oder zu einer Vorsorgeuntersuchung muss – hier dürfen die Kinder selbst Hand anlegen und herausfinden, wie spannend der Arztbesuch sein kann. Zusammen mit Mama, Papa oder einer Betreuungsperson

lernen sie die verschiedenen Methoden einer Behandlung kennen und dürfen diese gleich an ihren „Patient\*innen“ ausprobieren. „Mit jedem Verband und jeder Spritze schwindet so die Angst vor echten Arztbesuchen“, erläutert Esther Schütz die Hintergründe des neuen Angebots. Als besonderes Highlight erhalten die kleinen Nachwuchsmediziner\*innen nach erfolgreich abgeschlossener „Behandlung“ ein Zertifikat.

## Was auf dem Waldboden wächst

Neu im Programm ist auch der PilzCoach Kids – ein Wald-Abenteuer für Erwachsene mit Kindern im Grundschulalter. Gemeinsam lernen sie an zwei Tagen den Wald und seine geheimnisvollen Bewohner\*innen besser kennen. Sie erkunden, welche Pilze, im Wald wachsen, wie sie aussehen und erfahren, welche wichtige Rolle sie im Ökosystem spielen. Die gesammelten Pilze werden anschließend zu originellen Kunstwerken verarbeitet. Bei aktiver Teilnahme gibt es zum Abschluss das Motivationsabzeichen der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. Los geht es am Freitag, 4. April 2025, 15 bis 18 Uhr. Treffpunkt ist der Parkplatz Kletterwald (nahe Freischütz) in Schwerte. Am zweiten Tag (5. April, 9:30 bis 15:30 Uhr) treffen sich kleine und große Pilz-Forscher\*innen an der VHS auf Haus Rodenberg

in Dortmund-Aplerbeck. Es kann sich jeweils ein Erwachsener mit maximal zwei Kindern anmelden.

Parallel bietet die VHS den Naturforscherpass in Kooperation mit dem NABU an – eine ähnliche Veranstaltung für kleine Entdecker\*innen. Der Naturforscherpass begleitet Familien auf mehreren spannenden Ausflügen, bei denen sie die Natur in und um Dortmund entdecken und erforschen können.

Neben den bereits genannten Veranstaltungen gibt es noch viele weitere spannende Erlebnisse für Naturforscher\*innen, die Familien einladen, die Natur und ihre Bewohner hautnah zu entdecken. ●



© Fotos: Adobe Firefly



Dieser Teddy wurde in der Kuscheltiersprechstunde gut verarztet. So hilft er kleinen Kindern die Angst vorm Arztbesuch zu nehmen.

## KONTAKT

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

**Christopher Riedel Umwelt**  
Weiterbildungsmanager  
T: (0231) 50-28744  
M: criedel@stadtdo.de

## KURSANGEBOT

- 25-82300D ▶ Kuscheltier-Sprechstunde
- 25-55555 ▶ PilzCoach Kids
- 25-29183D ▶ Coding deluxe: Baue deinen eigenen LEGO-Roboter
- 25-87404D ▶ Cupcakes dekorieren mit Kindern!

## Naturforscher\*innen

- 25-55550 ▶ Wir bauen Amphibien-Rettunginseln
- 25-55552 ▶ Entdecke den Umweltpark Dortmund
- 25-55554 ▶ Was wächst denn da?
- 25-55560 ▶ Unser schleichender Nachbar, der Fuchs
- 25-55562 ▶ Harry Potter ist unterwegs
- 25-55564 ▶ Wer ist nachts unterwegs? Der Waldkauz (online)



# Initiative gegen Fachkräftemangel in Kitas

Zugewanderte FABIDO-Beschäftigte lernen Deutsch im VHS-Zentrum Nord

Der wachsende Bedarf an Kinderbetreuung in Dortmund stellt neue Herausforderungen: Der städtische Kita-Träger FABIDO reagiert darauf mit zwei innovativen Modellprojekten, um dem Fachkräftemangel in Kindertageseinrichtungen zu begegnen und gleichzeitig die Integration von Zugewanderten zu fördern.

„Wir sind überzeugt davon, dass das eine Win-win-Beziehung sein wird. Für unsere Kitas brauchen wir



Im VHS-Zentrum Nord lernen ausländische angehende Kita-Mitarbeiter\*innen Deutsch mit Schwerpunkt auf der pädagogischen und erzieherischen Berufsfachsprache.

immer mehr gut qualifizierte Erzieher\*innen und wir bieten den neu angekommenen Menschen in Dortmund einen unkomplizierten Einstieg in den Arbeitsmarkt“, erläutert Daniel Kunstleben, FABIDO Geschäftsführer.

Die Projekte „Startklar“ und „Kita-Einstieg“ richten sich vor allem an Menschen, die aus dem Ausland nach Dortmund gekommen sind. Einer der Kooperationspartner ist dabei die VHS Dortmund. „In unseren BAMF-Berufssprachkursen lernen die angehenden Kita-Mitarbeiter\*innen Deutsch mit Schwerpunkt auf der pädagogischen und erzieherischen Berufsfachsprache. Wir bieten dafür unterschiedliche Kurse im VHS-Zentrum Nord an“, berichtet Mushtariy Mamadalieva, Weiterbildungsmanagerin bei der VHS. Außerdem sind die Stadt Dortmund, das Jobcenter Dortmund und die Bundesagentur für Arbeit an den Projekten beteiligt.

## Für Zugewanderte mit pädagogischem Interesse

Das langfristige Ziel von FABIDO ist es, die Projektteilnehmer\*innen dauerhaft in den Einrichtungen zu beschäftigen. „Startklar“ richtet sich an Zugewanderte, die in ihrem Herkunftsland bereits einen pädagogischen Abschluss erworben haben. Dank dieser Qualifikation können sie nach erfolgreicher Teilnahme am Projekt und nach Anerkennung ihrer Qualifikationen, die sie in ihrem Heimatland erworben haben, anschließend als pädagogische Fach- oder Ergänzungskräfte arbeiten.

*„Für unsere Kitas brauchen wir immer mehr gut qualifizierte Erzieher\*innen und wir bieten den neu angekommenen Menschen in Dortmund einen unkomplizierten Einstieg in den Arbeitsmarkt.“*

Daniel Kunstleben

Das zweite Programm, „Kita-Einstieg“, bietet Personen mit einem schulischen Abschluss, der einer deutschen Fachhochschulreife gleichgestellt ist, die Möglichkeit, die praxisintegrierte Ausbildung zum Erzieher oder zur Erzieherin (PIA) zu absolvieren. Auch hier gilt: nach erfolgreicher Teilnahme am Projekt.

## Hand in Hand: Sprache und Beruf

Eine weitere Voraussetzung für beide Programme ist, dass die Teilnehmer\*innen mindestens das Sprachniveau B1 besitzen. „Das bedeutet, dass sie wesentliche Aussagen verstehen und sich zusammenhängend zu alltäglichen Themen äußern können“, erläutert Mushtariy Mamadalieva. Ziel ist es, dass sie sich nach Abschluss des Deutschkurses auf ein Sprachniveau von B2 gesteigert haben. „Die Teilnehmer\*innen sind dann in der Lage, komplexere Texte sowie Fachdiskussionen im eigenen Spezialgebiet zu verstehen und sich sowohl spontan als auch fließend auf Deutsch zu äußern“, so Mushtariy Mamadalieva. „Der Fokus liegt dabei immer auf der Vermittlung der Fachsprache im Bereich Pädagogik und Erziehung.“

Für Interessent\*innen, die das Sprachniveau (unter B1) noch nicht erfüllen, bietet die VHS geeignete Berufssprachkurse an. Während der Ausbildung arbeiten die Teilnehmer\*innen als Hilfskräfte in den Kitas von FABIDO. ●

## ▶▶ INFO

Die Projekte sind bereits Anfang Oktober gestartet, es gibt jedoch noch freie Plätze. Weitere Infos unter: <https://www.dortmund.de/themen/bildung/fabido/fabido-jobs-und-ausbildung/startklar-und-kita-einstieg/>



# Cannabis: Was die Legalisierung bedeutet

Eine neue Vortragsreihe der VHS informiert über Chancen, Risiken und Perspektiven

**A**uch Lea Coumans, u.a. für Cannabisprävention in Dortmund zuständig, hält in der Veranstaltungsreihe Vorträge. Lea Coumans arbeitet seit September 2023 beim Gesundheitsamt Dortmund in der Koordinationsstelle im Gesundheitsbereich. Als Beauftragte für Cannabis-Prävention organisiert sie u.a. Informationsveranstaltungen, Schulungen und Unterrichtseinsätze. Im Interview beantwortet sie wichtige Fragen zum Thema.

## Welche Zielgruppe möchten Sie mit Ihrer Präventionsarbeit ansprechen?

In der Cannabis-Prävention stehen vor allem Jugendliche und junge Erwachsene im Fokus. Sie sind aufgrund der Gehirnentwicklung besonders anfällig für negative Auswirkungen. Während der Pubertät entsteht natürliches Experimentierverhalten. Hinzu kommen sozialer Druck und einflussreiche digitale Trends. Ein früher Konsum erhöht das Risiko physischer und psychischer Schäden, was langfristig gravierende Folgen für ihren Lebensweg haben kann. Aber auch Erwachsene sollten gut über Cannabis und dessen Risiken informiert sein. Ihr Einfluss ist wichtig. Sie verstärken präventive Botschaften und dienen als Vorbilder.

## Welche Bedeutung hat Aufklärung in der Präventionsarbeit?

Aufklärung schärft das Bewusstsein für Risiken und stärkt den Schutz vor schädlichem Konsum. Auf diese Weise können wir das eigene Konsumverhalten besser einschätzen. Unabhängig vom Alter helfen Lebenskompetenzen dabei, gesunde Entscheidungen zu treffen. Der Leitsatz „Wissen schützt“ unterstreicht, wie wichtig Aufklärung für einen bewussten, verantwortungsvollen Lebensstil ist.

## Welche wesentlichen Veränderungen bringt die Teillegalisierung Ihrer Meinung nach mit sich?

Die Teillegalisierung von Cannabis fördert einen offeneren Konsum-Dialog. Während einige Menschen ihren Alltag gut bewältigen, haben andere Schwierigkeiten, ihre Tagesstruktur aufrechtzuerhalten. Hier setzen Hilfsangebote an, die durch die Normalisierung des Themas leichter zugänglich werden. Ein Risiko ist ein möglicher Konsum-Anstieg bei Jugendlichen. Daher ist ein starker präventiver Ansatz unerlässlich. Junge Menschen benötigen fundiertes Wissen über Cannabis, was Schulen durch Präventionsangebote im Unterricht unterstützen können. Konsum wird es immer geben, ebenso wie das Risiko

einer Abhängigkeit, die viele Ursachen haben kann. Es geht letztendlich darum, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

**Herzlichen Dank für das Gespräch!**

## KONTAKT

**Christopher Riedel**  
Weiterbildungsmanager Umwelt  
T: (0231) 50-28744  
M: criedel@stadttdo.de

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

## KURSANGEBOT

**25-82622D** ▶ Cannabis – Umgang, Risiken und Status quo?!  
Vortrag, Lea Coumans und Lara Bottini-Sohn,  
13.02.25, 18 bis 19:30 Uhr,  
VHS, Kampstraße 47

**25-82620D** ▶ Cannabis denn Sünde sein? – Recht vs. Risiken und Co.,  
Vortrag zweier Kriminalpolizistinnen mit langjähriger Erfahrung in der Präventionsarbeit,  
23.01.2025, 17:45 Uhr,  
VHS Kampstraße 47

Weitere Veranstaltungen zum Thema sind in Planung. Schauen Sie doch einfach mal unter [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de) vorbei und abonnieren Sie unseren Newsletter.



 Lea Coumans, Zuständige für Cannabisprävention und Mitarbeiterin des Gesundheitsamts Dortmund seit September 2023.

## „Lernen für den Alltag“: Die VHS macht Bildung praxisnah und zugänglich

Mit kleinen Lerngruppen, individuell angepassten Kursen und alltagsnahen Themen stärkt die VHS Dortmund Grundkompetenzen – von Lesen und Schreiben bis zur Finanzmathematik.

**D**er Zugang zu Grundbildung und Alphabetisierung ist der Schlüssel zur selbstbestimmten Teilhabe am gesellschaftlichen und beruflichen Leben. Die Volkshochschule Dortmund (VHS) setzt sich mit ihrem Kursangebot dafür ein, diese Chancen für alle zu ermöglichen. Besonders für Menschen mit Schwierigkeiten in Lesen, Schreiben oder Rechnen bietet sie ein unterstützendes Lernumfeld, das auf individuelle Bedürfnisse eingeht und stressfreies Lernen ermöglicht. Durch praxisnahe Kurse, kleine Lerngruppen und gezielte Unterstützung bei schulischen Abschlüssen schafft die VHS einen Raum, in dem Bildung nicht nur Wissen, sondern auch Selbstvertrauen und Perspektiven vermittelt.

„Der Unterricht ist so aufgebaut, dass die Lehrkraft den Fragen der Schüler\*innen folgt und jeden dort abholt, wo er steht. Der Fokus liegt auf stressfreiem Lernen, ohne dass jemand Angst haben muss, etwas Falsches zu sagen“, erklärt Ankica Brühl, Weiterbildungsmanagerin für Alphabetisierung, Elementarbildung und Mathematik bei der VHS Dortmund. Dabei wird auf die verschiedenen Bedürfnisse der Adressatengruppen eingegangen: Es gibt Lese- und Schreibkurse für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen sowie Intensivkurse für Personen, die einen Schulabschluss nachholen möchten.

Im kommenden Jahr soll ein „Plauderkurs Englisch“ für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen starten, um sie auch in einer Fremdsprache zu fördern. Weitere Angebote wie „Wortschatzkurse“ im Bereich Alphabetisierung und Grundbildung sind geplant, die sich an Themen wie „Gesundheit“ oder „Beruf“ orientieren und nützliche Ausdrücke für den Alltag vermitteln.

In Zusammenarbeit mit dem Quartierstreff Concordia (ein Kooperationsprojekt der SPARBAU Stiftung gGmbH und der Planerladen gGmbH) finden zudem kostenlose „vhs-Lerntreffs im Quartier“ am Nordmarkt und Borsigplatz statt.

Auch im Bereich Mathematik bietet die VHS zahlreiche Möglichkeiten: Kurse wie „Rechnen von Anfang an“ helfen, Grundrechenarten zu vertiefen, und für Schülerinnen und Schüler gibt es Crash-Kurse zur Prüfungsvorbereitung. Angehende Auszubildende in technischen Berufen können Wissenslücken in „Technische Mathematik für den Beruf“ schließen. Praxisnähe bleibt auch hier entscheidend: So werden etwa in der Finanzmathematik alltagsnahe Themen wie Kreditberechnung und Ratenverträge behandelt.



▲ Die VHS bietet praxisnahe Kurse in kleinen Lerngruppen und unterstützt bei schulischen Abschlüssen, um Wissen, Selbstvertrauen und neue Perspektiven zu vermitteln.

### ▶▶ BITTE BEACHTEN

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 1. Halbjahres 2025.

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



## ALPHABETISIERUNG, GRUNDBILDUNG

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

**Lesen und Schreiben, Stufe 1**  
Nr. 25-10101D | ab 14.01.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Lesen und Schreiben, Stufe 1**  
Nr. 25-10102D | ab 29.04.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Lesen und Schreiben mit  
Lebensweltbezug, Stufe 1**  
Nr. 25-10111D | ab 13.01.2025 |  
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Lesen und Schreiben mit  
Lebensweltbezug, Stufe 1**  
Nr. 25-10112D | ab 28.04.2025 |  
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Lesen und Schreiben mit  
Lebensweltbezug, Stufe 1**  
Nr. 25-10121D | ab 14.01.2025 |  
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Lesen und Schreiben mit  
Lebensweltbezug, Stufe 1**  
Nr. 25-10122D | ab 29.04.2025 |  
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Lesen und Schreiben, Stufe 2**  
Nr. 25-10201D | ab 14.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Lesen und Schreiben, Stufe 2**  
Nr. 25-10202D | ab 29.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Lesen und Schreiben intensiv**  
Nr. 25-10211D | ab 13.01.2025 |  
09.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt

**Lesen und Schreiben intensiv**  
Nr. 25-10212D | ab 28.04.2025 |  
09.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt

**Deutsche Grammatik -  
einfach erklärt!**  
Nr. 25-10221D | ab 13.01.2025 |  
12.00 – 13.30 Uhr | Innenstadt

**Deutsche Grammatik -  
einfach erklärt!**  
Nr. 25-10222D | ab 28.04.2025 |  
12.00 – 13.30 Uhr | Innenstadt

**Grammatik intensiv Stufe 1:  
Aufbau von Schreibkompe-  
tenzen für den Beruf**  
Nr. 25-10411D | ab 15.01.2025 |  
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Grammatik intensiv Stufe 1:  
Aufbau von Schreibkompe-  
tenzen für den Beruf**  
Nr. 25-10412D | ab 30.04.2025 |  
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Grammatik intensiv Stufe 2:  
Aufbau von Schreibkompe-  
tenzen für den Beruf**  
Nr. 25-10401D | ab 18.01.2025 |  
10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Grammatik intensiv Stufe 2:  
Aufbau von Schreibkompe-  
tenzen für den Beruf**  
Nr. 25-10402D | ab 03.05.2025 |  
10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Lese-Café**  
Nr. 25-10301D | ab 14.01.2025 |  
15.00 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Lese-Café**  
Nr. 25-10302D | ab 29.04.2025 |  
15.00 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**vhs-Lerntreff im Quartier -  
Alphabetisierung - Lesen und  
Schreiben**  
Nr. 25-10801 | ab 14.01.2025 |  
12.45 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**vhs-Lerntreff im Quartier -  
Alphabetisierung - Lesen und  
Schreiben**  
Nr. 25-10802 | ab 29.04.2025 |  
12.45 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**vhs-Lerntreff: Alphabetisie-  
rung - Kommunikation im  
Alltag! Wortschatztraining**  
Nr. 25-10811 | ab 15.01.2025 |  
09.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

## MATHEMATIK

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

**vhs-Lerntreff: Alphabetisie-  
rung - Kommunikation im  
Alltag! Wortschatztraining**  
Nr. 25-10812 | ab 30.04.2025 |  
09.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**vhs-Lerntreff im  
Quartier: Alltagssprache  
mit Mathematik**  
Nr. 25-10821 | ab 17.01.2025 |  
09.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt

**vhs-Lerntreff im  
Quartier - Alltagssprache  
mit Mathematik**  
Nr. 25-10822 | ab 02.05.2025 |  
09.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt

**Rechnen von Anfang an!**  
Nr. 25-11101D | ab 14.01.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Rechnen von Anfang an!**  
Nr. 25-11102D | ab 29.04.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Mathe mal anders:  
Bruchrechnung, Dreisatz,  
Prozentrechnung in Aktion!**  
Nr. 25-11201D | ab 10.02.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Mathe mal anders:  
Sinus, Cosinus, Tangens  
leicht gemacht!**  
Nr. 25-11202D | ab 05.05.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Mathe mal anders:  
Fragen des Alltags für  
den Satz des Pythagoras  
erklären!**  
Nr. 25-11211D | ab 17.03.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Einführung in die  
Finanzmathematik - alles  
rund um Ihre Geldanlage**  
Nr. 25-11212D | ab 02.06.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Mathematik-Abitur - eine  
kompakte Vorbereitung**  
Nr. 25-11301D | ab 21.01.2025 |  
17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Mathe-Abitur in  
Anwendungen**  
Nr. 25-11321D | ab 05.03.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Zentrale Prüfung  
Mathematik - eine kompakte  
Vorbereitung**  
Nr. 25-11311D | ab 04.03.2025 |  
17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Zentrale Prüfung  
Mathematik - ein Crashkurs**  
Nr. 25-11302D | ab 29.04.2025 |  
17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt



SAVE THE DATES:

# VHS-Probier-Dich-Aus!

Erlebe das Programm  
der Volkshochschule

11. Januar 2025 und 30. März 2025  
Kampstraße 47, 44137 Dortmund





# 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: Einführung in die Computergrundlagen

Nr. 25-24601D | ab 17.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### BU: MS365 Grundlagen - Word, Excel und Outlook effizient nutzen

Nr. 25-24603D | ab 24.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Einführung in die Computergrundlagen - für Teilzeitkräfte

Nr. 25-24605D | ab 12.05.2025 | 08.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Fit fürs Büro - Einführung in Word und Excel

Nr. 25-24607D | ab 03.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Aufbaukurs Word, Excel und Outlook

Nr. 25-24609D | ab 16.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Fit fürs Büro - Einstieg in Microsoft Word

Nr. 25-24619D | ab 10.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### BU: Word, Excel und Powerpoint

Nr. 25-24625D | ab 24.02.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### BU: Word, Excel und Powerpoint für Teilzeitkräfte

Nr. 25-24661D | ab 14.04.2025 | 08.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Eigene Webseiten mit WordPress

Nr. 25-24807D | ab 27.01.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### BU: Eigene Webseiten mit WordPress

Nr. 25-24809D | ab 31.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### BU: Eigene Webseiten mit WordPress

Nr. 25-24811D | ab 30.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld



© Adobe Firefly

### BU: Englisch mit Vorkenntnissen A2

Nr. 25-32502D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Englisch mit Vorkenntnissen A2.2

Nr. 25-32504D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Englisch mit Vorkenntnissen B1.1

Nr. 25-33100D | ab 07.07.2025 | 09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Englisch Refresher Course Upper Intermediate B2.2

Nr. 25-33607D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Französisch A1.2

Nr. 25-36124D | ab 07.07.2025 | 09.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Französisch A2.2

Nr. 25-36201D | ab 10.03.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 25-37901D | ab 13.01.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 25-37902D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 25-38000D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Spanisch A1.2

Nr. 25-38110D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Spanisch A2.1

Nr. 25-38309D | ab 13.01.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Spanisch A2.3

Nr. 25-38402D | ab 14.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Spanisch A2.2

Nr. 25-38412D | ab 14.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Spanisch mit guten Vorkenntnissen (B1.1)

Nr. 25-38422D | ab 21.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Dänisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 25-39111D | ab 21.07.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Dänisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Nr. 25-39124D | ab 17.03.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Niederländisch ohne Vorkenntnisse A1.1

Nr. 25-39310D | ab 06.01.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Niederländisch ohne Vorkenntnisse A1.1

Nr. 25-39311D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

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

Nr. 25-39410D | ab 30.06.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Norwegisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

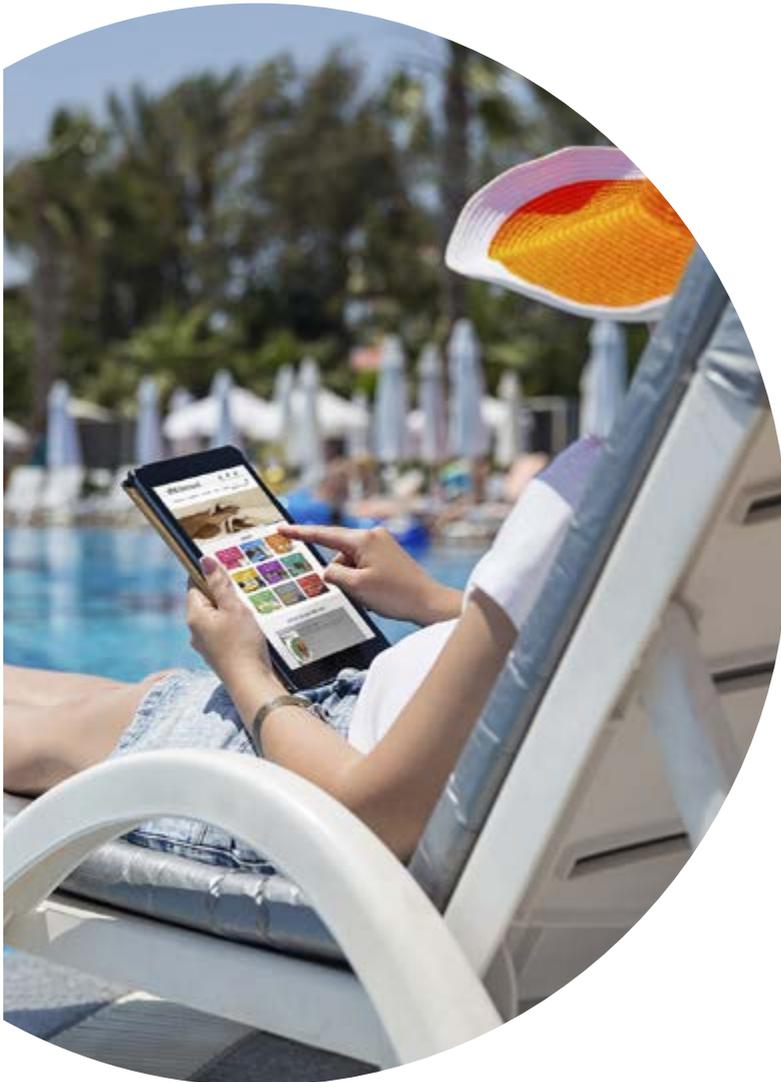
Nr. 25-39420D | ab 17.03.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### BU: Schwedisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nr. 25-39510D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### BU: Griechisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) - Online

Nr. 25-40010D | ab 07.07.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Online



**BU: Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-40110D | ab 06.01.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**BU: Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-40111D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**BU: Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**  
Nr. 25-40120D | ab 13.01.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**BU: Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**  
Nr. 25-40121D | ab 14.07.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**BU: Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-40210D | ab 23.06.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**BU: Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-41392D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**BU: Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-41491D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**BU: Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-41691D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**BU: Japanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**  
Nr. 25-42420D | ab 13.01.2025 | 09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**BU: Japanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.3)**  
Nr. 25-42435D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**BU: Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-42510D | ab 06.01.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**BU: Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**  
Nr. 25-42520D | ab 07.07.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**BU: Koreanisch mit Vorkenntnissen (A2 Vertiefung)**  
Nr. 25-42559D | ab 21.07.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**BU: Thailändisch mit geringen Vorkenntnissen (A1 Vertiefung)**  
Nr. 25-42835D | ab 21.07.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**BU: Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1 - Intensivwoche**  
Nr. 25-44020D | ab 07.04.2025 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

**BU: Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1 - Intensivwoche**  
Nr. 25-44022D | ab 07.07.2025 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

**BU: Konfliktlösung**  
Nr. 25-50103D | ab 12.03.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

**BU: Überzeugende Reden und Verhandlungsführung**  
Nr. 25-50105D | ab 12.05.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

**BU: Moderation und Konfliktklärung in Gruppen**  
Nr. 25-50107D | ab 07.07.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**BU: Verantwortungsvoll leben am Beispiel der Permakultur**  
Nr. 25-55502D | ab 07.04.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**BU: Foto-, Videografie und Schnitt für Social Media mit Smartphone**  
Nr. 25-75401D | ab 14.07.2025 | 08.00 – 15.00 Uhr | Dorstfeld

**BU: Digitale Fotografie**  
Nr. 25-75403D | ab 21.07.2025 | 08.00 – 15.00 Uhr | Dorstfeld

**BU: Adobe Photoshop kompakt**  
Nr. 25-75511D | ab 17.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**BU: Adobe Photoshop kompakt**  
Nr. 25-75513D | ab 02.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**BU: NLP-Basic-Kurs DVNLP**  
Nr. 25-81001D | ab 10.03.2025 | 09.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

**BU: NLP-Basic-Kurs DVNLP**  
Nr. 25-81003D | ab 30.06.2025 | 09.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

**BU: Starterpaket Systemische Beratung**  
Nr. 25-81201D | ab 07.04.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**BU: Stressreduktion durch Entspannung**  
Nr. 25-83050D | ab 11.03.2025 | 08.30 – 14.00 Uhr | Dorstfeld

**BU: Stressreduktion durch Entspannung**  
Nr. 25-83052D | ab 06.05.2025 | 08.30 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**BU: Stressreduktion durch Entspannung**  
Nr. 25-83054D | ab 16.06.2025 | 08.30 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**BU: Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress**  
Nr. 25-83060D | ab 14.04.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**BU: Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress**  
Nr. 25-83062D | ab 19.05.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**BU im Harz: Resilienz stärken mit Achtsamkeit und Meditation**  
Nr. 25-83070D | ab 16.02.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr

**BU an der Ostsee: Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag**  
Nr. 25-83080D | ab 18.05.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr

**BU: Work-Life-Balance im Thüringer Wald - mit meinem Hund**  
Nr. 25-83090 | ab 16.03.2025 | 09.30 – 14.00 Uhr

**BU: Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden**  
Nr. 25-84050D | ab 17.02.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

**BU: Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden**  
Nr. 25-84051D | ab 12.05.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

**BU: Qi Gong und Stressreduktion**  
Nr. 25-84052D | ab 15.04.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

**BU: Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag**  
Nr. 25-84053D | ab 22.04.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**BU: Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga**  
Nr. 25-84054D | ab 03.02.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**BU: Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga**  
Nr. 25-84055D | ab 02.06.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**BU: Effektiv, motiviert und entspannt Ziele erreichen im Beruf**  
Nr. 25-84056D | ab 26.05.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**BU: Yin Yoga zum Ausgleich von Anspannung und Stress im Berufsalltag**  
Nr. 25-84550D | ab 16.07.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld



## VORTRÄGE

### Multiple Sklerose (MS) - Ein Erfahrungsbericht

Nr. 24-82518D | am 18.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

### Italienisch: Eine Reise durch Apulien

Nr. 25-37950D | am 21.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Italienisch: Eine Reise durch Apulien

Nr. 25-37951D | am 13.06.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### 80 Jahre nach Auschwitz- Zur Gewalt des Antisemitismus heute

Nr. 25-51000 | am 27.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

### Newsroom: So arbeitet eine Nachrichtenredaktion - Online

Nr. 25-51100 | am 09.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

### Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Stolpersteine NRW- Online

Nr. 25-51102 | am 23.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

### Medien im Wahlkampf: Was politisch Aktive wissen müssen!

Nr. 25-51108 | am 26.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Krimis, Küche und dann auch noch Kirche?!

Nr. 25-51110 | am 13.03.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

### Körpersprache Hund - Basics

Nr. 25-51120 | am 24.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Körpersprache Hund - Hundebegegnungen meistern

Nr. 25-51122 | am 31.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Entdeckungsreise - Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung

Nr. 25-51130 | am 10.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### 7.45-Nachhaltig handeln: Finde Deinen Hebel für Veränderung

Nr. 25-51132 | am 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Fokus

Nr. 25-51134 | am 24.06.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Partnerstadt-Gespräche: Dortmund - Leeds online

Nr. 25-51136 | am 03.04.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | Online

### The British Commonwealth: Gegenwart und Zukunft - Online

Nr. 25-51138 | am 07.05.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | Online

### Gold als Schatz und Währung und seine globale Bedeutung

Nr. 25-51260 | am 20.02.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Bürokratiewahnsinn in Deutschland- Strukturen, Funktionen, Perspektiven

Nr. 25-51262 | am 27.02.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Der Weg durch die Privatsolvenz- Chancen für einen Neuanfang

Nr. 25-51264 | am 06.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Die Welt der ETFs - Chancen und Risiken

Nr. 25-51266 | am 27.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Finanzielle Sicherheit im digitalen Zeitalter

Nr. 25-51268 | am 03.04.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Aktien, Anleihen, Fonds - Wertpapiere als Anlagealternative Teil 1

Nr. 25-51270 | am 12.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Aktien, Anleihen, Fonds - Wertpapiere als Anlagealternative Teil 2

Nr. 25-51272 | am 19.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Betrugsmethoden und Trickbetrügereien im Fokus

Nr. 25-51274 | am 13.02.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Aktien und Börse leicht erklärt - ein Grundlagenkurs für Frauen

Nr. 25-51276 | am 11.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Aktien und Börse leicht erklärt - ein Fortgeschrittenkurs für Frauen

Nr. 25-51278 | am 01.04.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Aktien und Börse für Frauen leicht erklärt - Der ETF

Nr. 25-51280 | am 18.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Wonneseufzer- bewegende Reise Geschichten aus den Alpen

Nr. 25-51300 | am 03.02.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

### Mutimedia-Vortrag: Get Your Kicks On Route 66

Nr. 25-51302 | am 17.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Luther, Münzer und der Bauernkrieg

Nr. 25-52001 | am 11.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Frauenbilder im Mittelalter - Online

Nr. 25-52003 | am 04.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Dr. phil. Joseph Goebbels Online

Nr. 25-52005 | am 11.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Der ewige Rassenhass? Online

Nr. 25-52007 | am 06.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Demokratie in Gefahr!

Nr. 25-52009 | am 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

### Wie tickt Wladimir Putin? Online

Nr. 25-52011 | am 25.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Die Geschichte der Kartographie - Online

Nr. 25-52013 | am 17.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Marco Polo - Online

Nr. 25-52015 | am 31.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Die frühen Kolonien in Nordamerika - Online

Nr. 25-52017 | am 14.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Die Schlacht von Gallipoli 1915 - Online

Nr. 25-52019 | am 28.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Winston Churchill - Vortrag in englischer Sprache online

Nr. 25-52021 | am 14.03.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Römische Mythologie - Online

Nr. 25-52023 | am 28.03.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Kardinal de Richelieu - Online

Nr. 25-52025 | am 11.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Elisabeth I. - Teil I. - Online

Nr. 25-52027 | am 09.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Elisabeth I. - Teil II. - Online

Nr. 25-52029 | am 23.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Napoleon Bonaparte - Online

Nr. 25-52031 | am 06.06.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Die Schlacht bei Waterloo - Online

Nr. 25-52033 | am 27.06.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Die Geschichte der Demokratie - Online

Nr. 25-52035 | am 11.07.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Die Geschichte Estlands - Ein Überblick

Nr. 25-52037 | am 13.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Estland: Der Weg in die Unabhängigkeit

Nr. 25-52039 | am 13.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Ägyptologie - Dem Himmel so nah - Online

Nr. 25-52051 | am 05.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Ägyptologie - Ba Gottes - Online

Nr. 25-52053 | am 19.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Ägyptologie - Amun der Mystiker - Online

Nr. 25-52055 | am 05.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online



**Ägyptologie - Das Tor zu einer anderen Welt - Online**  
Nr. 25-52057 | am 19.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Katastrophen in der Menschheitsgeschichte I - Online**  
Nr. 25-52059 | am 02.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Katastrophen in der Menschheitsgeschichte II - Online**  
Nr. 25-52061 | am 03.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Ägyptologie - Gottes Wille - Online**  
Nr. 25-52063 | am 30.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Ägyptologie - Garantiert I: Nützlichkeitsvermerke - Online**  
Nr. 25-52065 | am 14.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Ägyptologie - Garantiert II - Nützlichkeitsvermerke - Online**  
Nr. 25-52067 | am 15.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Ägyptologie - Ursprung! - Online**  
Nr. 25-52069 | am 28.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Ägyptologie - Gottesnähe I - Online**  
Nr. 25-52071 | am 25.06.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Ägyptologie - Gottesnähe II - Online**  
Nr. 25-52073 | am 26.06.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Ägyptologie - Der Aufbruch ins Fiktionale - Online**  
Nr. 25-52075 | am 26.06.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Göbekli Tepe/Karahan Tepe - Online**  
Nr. 25-52083 | am 09.04.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | Online

**Vom Haben zum Sein! - online**  
Nr. 25-53001 | am 03.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Wenn die Seele lächelt! - online**  
Nr. 25-53003 | am 24.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Mit Buddha und Schopenhauer rund um die Syburg!**  
Nr. 25-53005 | am 13.07.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Hörde

**Wochenendseminar: Das 1 x 1 der Lebenskunst**  
Nr. 25-53007 | ab 31.05.2025 | 10.00 – 21.00 Uhr | Bad Laer

**Die Philosophie der Veden**  
Nr. 25-53009 | am 06.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53011 | am 26.01.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53013 | am 09.02.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53015 | am 02.03.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53023 | am 18.05.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53027 | am 29.06.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Wildkatzen in unseren Wäldern - Heimliche Waldbewohner**  
Nr. 25-55419 | am 25.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Bienenprodukte und ein erster Einblick in die Welt der Imkerei**  
Nr. 25-55421 | am 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Dorstfeld

**Vorstellung der Foodsharing-Initiative Dortmund**  
Nr. 25-55427 | am 01.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klimaschutz im Alltag - Strom**  
Nr. 25-55428 | am 30.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klimaschutz im Alltag - Heizung**  
Nr. 25-55430 | am 13.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klimaschutz im Alltag - Abfall, Wasser und Ernährung**  
Nr. 25-55432 | am 27.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Fledermaus gefunden was tun? Jäger der Nacht aktiv fördern**  
Nr. 25-55433 | am 06.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Vogelbestimmung für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-55434 | am 27.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Dorstfeld

**Einen Garten für Amphibien & Reptilien (um-)gestalten (AGARD e.V.)**  
Nr. 25-55440 | am 06.02.2025 | 17.45 – 19.30 Uhr | Hörde

**Faszination Fleisch-fressende Pflanzen**  
Nr. 25-55442 | am 01.03.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Lüftungsanlagen - Technik und Tipps - Hybrid**  
Nr. 25-55460 | am 15.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Starkregenvorsorge - Schutzmaßnahmen für ein sicheres Grundstück - Hybrid**  
Nr. 25-55462 | am 29.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Innendämmung - Dämmalternative für die Außenwand - Hybrid**  
Nr. 25-55464 | am 12.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Sanierung von Keller bis Dach - Wärmedämmung im Detail - Hybrid**  
Nr. 25-55466 | am 26.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Smart Home bei der Gebäude-modernisierung - Hybrid**  
Nr. 25-55468 | am 12.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Photovoltaik - Strom für Dach und Balkon - Hybrid**  
Nr. 25-55470 | am 26.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Modernisierungsförderung der NRW Bank - Hybrid**  
Nr. 25-55472 | am 09.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Wärmepumpen und Co. - Heizen mit erneuerbaren Energien - Hybrid**  
Nr. 25-55474 | am 07.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Biodiversität bei der Sanierung erhalten - Hybrid**  
Nr. 25-55476 | am 21.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Hitzerobustes Haus - Hybrid**  
Nr. 25-55478 | am 04.06.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Die Honigbiene - Imkern als Hobby**  
Nr. 25-55520 | am 10.05.2025 | 09.30 – 14.30 Uhr | Dorstfeld

**Cleanup-Aktion für den Amphibienschutz - Wischlingen (AGARD e.V.)**  
Nr. 25-55530 | am 01.02.2025 | 10.00 – 12.30 Uhr | Huckarde

**Besuch: VeloKitchen - Erste Hilfe am Rad und mehr**  
Nr. 25-55542 | am 17.02.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Bunte Mischung: Astrophysikalische Erscheinungen in allen Farben (Vortragsreihe)**  
Nr. 25-56200 | ab 17.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Glutrot und eisblau: Vulkanismus im Sonnensystem**  
Nr. 25-56202 | am 17.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Silberweiß: unser Mond und andere Trabanten**  
Nr. 25-56204 | am 31.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Grün um die Nase: Pioniere im All - fehlende Schwerkraft und andere Sorgen**  
Nr. 25-56206 | am 14.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nicht nur graue Theorie: Von Wandmalereien zum Maschinenlernen in der Astronomie**  
Nr. 25-56208 | am 28.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Unser blauer Planet: irdisches und anderes Wasser im All**  
Nr. 25-56210 | am 14.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Eisengrau: von irdischen Kompassnadeln und kosmischen Magnetfeldern**  
Nr. 25-56212 | am 28.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Auf die Goldwaage legen: die Entstehung der schweren Elemente**  
Nr. 25-56214 | am 11.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Grüne Bohnen und rote Linsen: Entstehung und Entwicklung von Galaxien**  
Nr. 25-56216 | am 09.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Sonnengelb: die Physik unseres Zentralgestirns**  
Nr. 25-56218 | am 23.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Villenpracht und Mietskaserne**  
Nr. 25-60001 | am 01.02.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Gartenstadt und Heimatkunst**  
Nr. 25-60003 | am 15.02.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Wohnen für das Existenzminimum**  
Nr. 25-60005 | am 01.03.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt



**Vom »Dritten Reich« zur »Guten Form«**  
Nr. 25-60007 | am 15.03.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Große Kunst auf kleinen Bildern 1**  
Nr. 25-60009 | am 29.03.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Große Kunst auf kleinen Bildern 2**  
Nr. 25-60011 | am 05.04.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Design - von Bauhaus bis Postmoderne**  
Nr. 25-60013 | am 06.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Der Kabinettschrank im Barockzeitalter**  
Nr. 25-60015 | am 06.03.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Die Kunst des Mittelalters im MKK**  
Nr. 25-60017 | am 03.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Das Museum Ostwall im U**  
Nr. 25-60019 | am 08.05.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Expressionismus im Museum Ostwall im U**  
Nr. 25-60021 | am 23.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Die Fluxus-Bewegung im Museum Ostwall im U**  
Nr. 25-60023 | am 22.05.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Das Echnaton-Rätsel - Online**  
Nr. 25-60025 | am 11.06.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Mona Lisa auf Staatsbesuch**  
Nr. 25-60027 | am 03.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Paul Cézanne**  
Nr. 25-60029 | am 30.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Das Chrysler Building in New York**  
Nr. 25-60031 | am 20.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Paul Gauguin**  
Nr. 25-60033 | am 22.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Georgia O'Keeffe und Ansel Adams**  
Nr. 25-60035 | am 28.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Die finnische Malerin Helene Schjerfbeck (1862-1946)**  
Nr. 25-60037 | am 06.06.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Von der Minne zur Internet-Romanze! Online**  
Nr. 25-62003 | am 14.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Poetry jam - Das offene Leseput**  
Nr. 25-62029 | am 15.01.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Poetry jam - Das offene Leseput**  
Nr. 25-62031 | am 19.02.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Poetry jam - Das offene Leseput**  
Nr. 25-62033 | am 19.03.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Poetry jam - Das offene Leseput**  
Nr. 25-62035 | am 16.04.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Poetry jam - Das offene Leseput**  
Nr. 25-62037 | am 21.05.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Abschied gestalten - ein bewusster Umgang mit Verlust & Tod**  
Nr. 25-80010D | am 27.02.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!**  
Nr. 25-80012D | am 27.03.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!**  
Nr. 25-80014D | am 29.04.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr | Aplerbeck

**Trotzdem Ja zum Leben sagen! - Lebensmotivation in Zeiten der Krise**  
Nr. 25-80100D | am 09.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Stress beginnt im Kopf - Gelassenheit auch!**  
Nr. 25-80264D | am 10.02.2025 | 19.30 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel - Online**  
Nr. 25-80300D | am 03.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Flirten und Daten -Tipps und Tricks - Online**  
Nr. 25-80302D | am 09.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Nervus Vagus - Unser Nerv für Ruhe und Erholung**  
Nr. 25-82004D | am 12.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Über die Kraft von Gewürzen und Kräutern**  
Nr. 25-82100D | am 25.02.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

**Cannabis - Umgang, Risiken und Status quo?!**  
Nr. 25-82622D | am 13.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Meditation und Wissenschaft**  
Nr. 25-83300D | am 17.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Leeds - Dortmund's British Partner City**  
Nr. 25-PDA100 | am 11.01.2025 | 13.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**Die Deutsch-Britische Gesellschaft stellt sich vor!**  
Nr. 25-PDA102 | am 11.01.2025 | 14.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

## EXKURSIONEN

**Studienreise Apulien - Land der Trulli DZ-Anmeldung**  
Nr. 24-60601 | ab 22.04.2025 | 08.00 – 17.00 Uhr

**Studienreise Apulien - Land der Trulli EZ-Anmeldung**  
Nr. 24-60603 | ab 22.04.2025 | 08.00 – 17.00 Uhr

**Das DOGA Recyclingzentrum in Dortmund**  
Nr. 25-51200 | am 18.03.2025 | 12.30 – 14.30 Uhr | Innenstadt

**Die Müllverbrennungsanlage in Hagen - Entsorgung auch für Dortmund**  
Nr. 25-51202 | am 29.04.2025 | 17.00 – 19.00 Uhr | Hagen

**Datteln 4 - Das letzte neue Steinkohlekraftwerk Deutschlands?**  
Nr. 25-51204 | am 27.06.2025 | 13.30 – 16.30 Uhr | Datteln

**Das Westfälisches Schulmuseum- vor dem Umbau**  
Nr. 25-51206 | am 04.02.2025 | 16.00 – 18.00 Uhr

**Das Zukunftskonzept Zoo Dortmund 2023**  
Nr. 25-51208 | am 04.04.2025 | 14.30 – 16.00 Uhr | Hombruch

**Internationale Gartenschau 2027 in Dortmund - Ein Spaziergang**  
Nr. 25-51210 | am 10.04.2025 | 16.00 – 18.30 Uhr | Huckarde

**Hauptbahnhof Dortmund - Der Umbau**  
Nr. 25-51212 | am 10.03.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Auf dem Weg in die Zukunft- der Fredenbaumpark blüht auf**  
Nr. 25-51214 | am 05.04.2025 | 10.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

**Die Neugestaltung der Em-schermündung in Dinslaken**  
Nr. 25-51216 | am 28.03.2025 | 12.00 – 14.00 Uhr | Dinslaken

**Theater Dortmund:  
Blick hinter die Kulissen**  
Nr. 25-51230 | am 12.03.2025 |  
18.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Die Dortmunder Tafel-  
Blick hinter die Kulissen**  
Nr. 25-51232 | am 10.03.2025 |  
16.00 – 17.00 Uhr

**Historischer Stadtrund-  
gang: "Der Homosexualität  
verdächtig."**  
Nr. 25-51234 | am 04.04.2025 |  
16.15 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Kommste mit? Nachhaltige  
Orte der Teilhabe entdecken**  
Nr. 25-51236 | am 08.05.2025 |  
17.15 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Kommste mit? Nach-  
haltige Orte im Hafenviertel  
entdecken**  
Nr. 25-51238 | am 05.06.2025 |  
17.15 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Fährste mit? Orte für  
nachhaltige Lebensgrund-  
lagen entdecken**  
Nr. 25-51240 | am 07.07.2025 |  
17.15 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Der Fredenbaumpark -  
Ein Neujahrsspaziergang**  
Nr. 25-52041 | am 01.01.2025 |  
11.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

**Das Bittermarkdenkmal**  
Nr. 25-52043 | am 01.03.2025 |  
15.00 – 16.00 Uhr | Kirchhörde

**Als die Kinder in Dortmund  
Matrosenkrägen trugen**  
Nr. 25-52045 | am 05.04.2025 |  
15.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Der Bauernfriedhof in  
Dorstfeld**  
Nr. 25-52047 | am 03.05.2025 |  
15.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**Der Südfriedhof**  
Nr. 25-52049 | am 14.06.2025 |  
15.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Napoleon in Ägypten**  
Nr. 25-52077 | am 24.05.2025 |  
13.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Ägyptologie-Online-Kurs: Das  
Ägyptische im Christentum**  
Nr. 25-52079D | am 05.02.2025 |  
18.30 – 19.15 Uhr | Online

**Wittener Schienengeschichte**  
Nr. 25-52081 | ab 18.03.2025 |  
18.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Die Hohensyburg**  
Nr. 25-52085 | am 12.04.2025 |  
10.00 – 12.15 Uhr | Hörde

**Mit Buddha und Schopen  
hauer rund um die Syburg!**  
Nr. 25-53005 | am 13.07.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Hörde

**Wochenendseminar:  
Das 1 x 1 der Lebenskunst**  
Nr. 25-53007 | ab 31.05.2025 |  
10.00 – 21.00 Uhr | Bad Laer

**Besuch der Allmende  
Emscher-Lippe - Hof Emscher-  
Auen (Genossenschaft)**  
Nr. 25-55033 | am 27.05.2025 |  
17.00 – 18.30 Uhr | DO-Mengede/  
CAS-Ickern

**Emscherquelle -  
naturkundlicher Spaziergang  
durch den Hixterwald**  
Nr. 25-55035 | am 26.04.2025 |  
12.00 – 15.00 Uhr | Holzwickede

**Ökologie im Kleingarten -  
Vortrag + Exkursion (NABU &  
Stadtverb. Gartenvereine)**  
Nr. 25-55036 | am 26.05.2025 |  
18.00 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Asselner Gemüsegarten -  
ein besonderer Bio-Gärtnerei-  
betrieb in DO**  
Nr. 25-55037 | am 24.05.2025 |  
13.00 – 14.30 Uhr | Brackel

**Besuch: Permawerk -  
Gartenprojekt mit Perma-  
kultur und mehr**  
Nr. 25-55039 | am 14.06.2025 |  
13.00 – 14.30 Uhr | Waltrup

**„Insekten in der Stadt“ im  
Sandarium am Fredenbaum**  
Nr. 25-55040 | am 01.06.2025 |  
11.00 – 13.00 Uhr | Innenstadt

**Thementag: Artenvielfalt im  
Garten fördern (NABU)**  
Nr. 25-55045 | am 07.06.2025 |  
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Wanderung:  
Ruhrtal - Schwerte nach  
Hohensyburg**  
Nr. 25-55122 | am 29.03.2025 |  
10.00 – 14.30 Uhr | Schwerte

**Wanderung: Vom Hellweg  
ins Emschertal - Kurl nach  
Wickede**  
Nr. 25-55124 | am 05.04.2025 |  
10.00 – 14.30 Uhr | Innenstadt

**Wanderung: Lanstroper See &  
Kurler Busch - Derne nach Kurl**  
Nr. 25-55126 | am 10.05.2025 |  
10.00 – 14.30 Uhr | Scharnhorst

**Wanderung:  
Brechten nach Derne**  
Nr. 25-55128 | am 17.05.2025 |  
10.00 – 14.30 Uhr | Scharnhorst

**Fahrradtour - von Coesfeld  
in die Baumberge**  
Nr. 25-55302 | am 15.06.2025 |  
10.00 – 17.00 Uhr | Coesfeld

**Vogel-Exkursion:  
Emscher und Emschensee  
(Deusen-Ellinghausen)**  
Nr. 25-55310 | am 30.03.2025 |  
10.00 – 13.00 Uhr | Mengede

**Vogelstimmen  
im Rombergpark**  
Nr. 25-55312 | am 01.05.2025 |  
07.00 – 10.00 Uhr | Hombruch

**Nachtigallgesang und Laub-  
froschquaken - Hemmerder  
Wiesen**  
Nr. 25-55314 | am 18.05.2025 |  
19.00 – 22.00 Uhr | Unna

**Vögel bestimmen anhand  
des Flugbildes & der Stimmen**  
Nr. 25-55316 | am 29.06.2025 |  
09.00 – 12.00 Uhr | Mengede

**Besuch: Igel-Pflegestation  
im Tierschutzzentrum - Igel  
schützen & fördern**  
Nr. 25-55336 | am 12.04.2025 |  
14.00 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

**Fledermaus-Safari  
am Lanstroper See**  
Nr. 25-55337 | am 10.05.2025 |  
21.00 – 22.30 Uhr | Scharnhorst

**Fledermaus-Safari -  
Naturschutzgebiet Hallerey  
(Wischlingen)**  
Nr. 25-55339 | am 23.05.2025 |  
21.15 – 22.45 Uhr | Dorstfeld

**Naturschutzinsel des AGARD  
e.V. im Westfalenpark**  
Nr. 25-55360 | am 23.05.2025 |  
16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

**Botanischer Spaziergang:  
Kräuterführung (Westfalenpark)**  
Nr. 25-55366D | am 04.04.2025 |  
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Unterwegs mit dem Förster:  
So sieht die Zukunft des  
Waldes aus!**  
Nr. 25-55378 | am 14.05.2025 |  
17.30 – 19.00 Uhr | Schwerte

**Gehölzschnitt-Grundlagen  
am Beispiel Obstgehölze  
(Stadtverb. Gartenvereine)**  
Nr. 25-55501 | am 15.03.2025 |  
10.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

**Gehölzschnitt-Grundlagen  
am Beispiel Obstgehölze  
(Stadtverb. Gartenvereine)**  
Nr. 25-55503 | am 22.03.2025 |  
13.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**Ruhe und Kraft tanken im  
Wald - entspannt ins Wochen-  
ende starten**  
Nr. 25-55540 | am 16.05.2025 |  
19.30 – 21.45 Uhr | Hombruch

**Wir bauen Amphibien-  
Rettungsinseln - für Natur-  
forscher\*innen!**  
Nr. 25-55550 | am 08.05.2025 |  
16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Entdecke den Umweltpark  
Dortmund - für Naturfor-  
scher\*innen!**  
Nr. 25-55552 | am 25.04.2025 |  
15.00 – 18.00 Uhr | Dorstfeld

**Was wächst denn da?  
Pflanzen entdecken für  
Naturforscher\*innen!**  
Nr. 25-55554 | am 05.06.2025 |  
15.00 – 18.00 Uhr | Dorstfeld

**Wald-Abenteuer für die  
ganze Familie - PilzCoach Kids**  
Nr. 25-55555 | ab 04.04.2025 |  
15.00 – 18.00 Uhr | Aplerbeck

**Unser schleichender  
Nachbar, der Fuchs - für  
Naturforscher\*innen!**  
Nr. 25-55560 | am 22.03.2025 |  
11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

**Harry Potter ist unterwegs:  
Entdeckertour für Natur-  
forscher\*innen!**  
Nr. 25-55562 | am 17.05.2025 |  
11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

**Wer ist nachts unterwegs?  
Der Waldkauz - für Natur  
forscher\*innen!**  
Nr. 25-55564 | am 28.06.2025 |  
11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

**Abtei Maria Laach und Mayen**  
Nr. 25-60101 | am 10.05.2025 |  
08.00 – 20.00 Uhr | Maria Laach





**Das historische Amersfoort**  
Nr. 25-60103 | am 14.06.2025 |  
08.00 – 20.00 Uhr | Amersfoort NL

**Kunst und  
Architektur in Namur**  
Nr. 25-60105 | am 05.04.2025 |  
08.00 – 20.00 Uhr | Amersfoort NL

**Schloss Rheydt und die  
Kunsthalle Mönchengladbach**  
Nr. 25-60107 | am 08.03.2025 |  
08.00 – 20.00 Uhr |

**Schloss Augustusburg  
bei Brühl**  
Nr. 25-60109 | am 12.07.2025 |  
08.00 – 20.00 Uhr | Brühl

**Das Kunstmuseum in  
Gelsenkirchen**  
Nr. 25-60111 | am 15.02.2025 |  
11.00 – 18.00 Uhr | Gelsenkirchen

**Lehmbruck-Museum  
in Duisburg**  
Nr. 25-60113 | am 29.03.2025 |  
11.00 – 18.00 Uhr | Duisburg

**Der Hohenhof, das Gesamt-  
kunstwerk von Karl Ernst  
Osthaus**  
Nr. 25-60115 | am 28.06.2025 |  
11.00 – 18.00 Uhr

**Lichtkunst-Museum Unna**  
Nr. 25-60117 | am 24.05.2025 |  
11.00 – 17.00 Uhr

**Studienreise Jüdisches Leben  
in Amsterdam**  
Nr. 25-60601 | ab 20.05.2025 |  
08.00 – 17.00 Uhr | Amsterdam NL

**Urban - Sketching rund ums  
Haus Rodenberg**  
Nr. 25-71099D | am 25.05.2025 |  
10.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

**Urban - Sketching auf Zeche  
Zollern**  
Nr. 25-71101D | am 21.06.2025 |  
10.00 – 16.00 Uhr | Lütgendort-  
mund

**Skizzen im Freien- Lanstrop**  
Nr. 25-71103D | am 03.07.2025 |  
10.00 – 17.00 Uhr | Scharnhorst

**"Fotografien mit dem  
Smartphone- so geht's"**  
Nr. 25-75301D | am 08.03.2025 |  
09.30 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

**"Fotografien mit dem  
Smartphone- so geht's"**  
Nr. 25-75303D | am 24.05.2025 |  
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Kreativ Fotoworkshop-  
Kunstwerke der Natur im  
Westfalenpark**  
Nr. 25-75311D | am 30.06.2025 |  
13.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Urlaubs- und Landschafts-  
fotografie - Bildgestaltung  
wie bei den Profis**  
Nr. 25-75313D | am 14.06.2025 |  
09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Wildkräuterführung in  
anstrop**  
Nr. 25-82200D | am 27.04.2025 |  
14.30 – 16.45 Uhr | Scharnhorst

**BU: Work-Life-Balance im  
Thüringer Wald - mit meinem  
Hund**  
Nr. 25-83090 | ab 16.03.2025 |  
09.30 – 14.00 Uhr

**Im Wald baden: grün -  
schön - gesund**  
Nr. 25-84430D | am 17.05.2025 |  
10.30 – 12.45 Uhr | Lütgendort-  
mund

**Waldbaden im Park**  
Nr. 25-84432D | am 10.05.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Hombruch

**Waldbaden im Park**  
Nr. 25-84433D | am 14.06.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Hombruch

**Hatha Yoga im Westfalenpark**  
Nr. 25-84600D | am 21.07.2025 |  
18.00 – 19.45 Uhr

**Wanderungen kompakt:  
Wanderungen in NRW Nr. 1**  
Nr. 25-85450D | ab 19.01.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderung:  
5 Bäche in Dortmund**  
Nr. 25-85451D | am 19.01.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Wanderung:  
Wilhelmshöhe & Osterheide**  
Nr. 25-85452D | am 09.02.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr | Lütgendort-  
mund

**Wanderung:  
Zum "Lahmen Hasen"**  
Nr. 25-85453D | am 09.03.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderung: Zum  
Berg der Sonnenzeit**  
Nr. 25-85454D | am 13.04.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderungen kompakt:  
Wanderungen in NRW Nr. 2**  
Nr. 25-85460D | ab 10.05.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderung: Hansestadt  
Soest & Gradierwerk Bad  
Sassendorf**  
Nr. 25-85461D | am 10.05.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderung: Entdecker-  
schleife am Neanderlandsteig**  
Nr. 25-85462D | am 15.06.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderung: Kleiner  
Wasserfall in Essen-Werden**  
Nr. 25-85463D | am 13.07.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**SmoveyWalk**  
Nr. 25-85470D | ab 28.04.2025 |  
17.30 – 18.30 Uhr | Lütgendort-  
mund

**Nordic Walking**  
Nr. 25-85480D | ab 17.04.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Nordic Walking**  
Nr. 25-85980D | ab 24.07.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Tabata-Training**  
Nr. 25-86390D | ab 13.01.2025 |  
18.00 – 19.00 Uhr | Hombruch

**Tabata-Training**  
Nr. 25-86392D | ab 28.04.2025 |  
18.00 – 19.00 Uhr | Hombruch

**Pilates im Westfalenpark**  
Nr. 25-86680D | am 14.07.2025 |  
18.00 – 19.45 Uhr

**Pilates mit BOP-Workout  
im Westfalenpark**  
Nr. 25-86682D | am 28.07.2025 |  
18.00 – 19.45 Uhr

# 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](http://vhs.dortmund.de) unter: Service > Newsletter





© shvets-production / Pixels

## Keine Angst vor Smartphone, Virtual Reality und Co.



© Jochen Köller

Die VHS bietet ein niederschwelliges Kursangebot zu vielen digitalen Themen

„In einer zunehmend digitalisierten Welt möchten wir jedem eine gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Vorkenntnissen erhalten bei der VHS die Möglichkeit, sich weiterzubilden und ihre digitale Kompetenz zu stärken“, betont Birgit Uhing, Weiterbildungsmanagerin bei der VHS.

Besonderes Augenmerk liegt dabei auf Senior\*innen und Personen, die sich im Umgang mit digitalen Technologien noch unsicher fühlen. Durch eine Vielzahl leicht zugänglicher Kursangebote wird ihnen der Einstieg in die digitale Welt erleichtert. Ein Beispiel dafür ist der „Smartphone-Stammtisch“ für Senior\*innen, der jeden ersten Dienstag im Monat stattfindet. In entspannter Atmosphäre erhalten die Teilnehmenden Tipps zur Nutzung von Smartphone-Apps, wie der VRR-App für den öffentlichen Nahverkehr, der Terminvereinbarung bei den Bürgerdiensten oder dem Bestellen von Lebensmitteln.

### DigitalDienstag und vhs.DigitalLabor

Zusätzlich bietet die VHS Dortmund mit dem „DigitalDienstag“ spannende Einblicke in digitale Themen. Jeden ersten Dienstag im Monat öffnet das „vhs.DigitalLabor“ seine Türen für alle, die an der digitalen Welt interessiert sind. Die Themen sind vielfältig und reichen von der Erkennung von Falschmeldungen (Fake News) über die Nutzung von Virtual-Reality-Technologien bis hin zum kreativen Arbeiten mit 3D-Druckern.

Ein besonderes Highlight des DigitalDienstags ist der Kurs „Radiant – Kunst in VR“. Hier lernen die Teilnehmenden, eigene Kunstwerke in der virtuellen Realität zu erschaffen. Dieser Kurs verbindet Kreativität mit modernster Technik, sodass auch Menschen ohne Vorkenntnisse ihre künstlerische Seite im digitalen Raum ausleben können.

Für alle, die ihre kreativen Ideen lieber in der realen Welt umsetzen möchten, bietet das vhs.DigitalLabor ebenfalls spannende Möglichkeiten. Mit einem 3D-Drucker oder Lasercutter lassen sich individuelle Dekorationen gestalten. Die Teilnehmenden lernen nicht nur, wie sie eigene Designs am Computer entwerfen, sondern auch, wie sie diese mit modernen Geräten in die Realität umsetzen können. ●

▲ Raum zum Experimentieren, für Vernetzung und Austausch über die Auswirkungen digitaler Technologien: das vhs.DigitalLabor.

### ▶▶ BITTE BEACHTEN

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 1. Halbjahres 2025.

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

**Farb- und Stilberatung für Frauen - Finden Sie Ihren individuellen Look**  
Nr. 25-14201D | am 22.03.2025 | 09.30 – 16.15 Uhr | Dorstfeld

**Farb- und Stilberatung für Frauen - Finden Sie Ihren individuellen Look**  
Nr. 25-14203D | am 10.05.2025 | 09.30 – 16.15 Uhr | Dorstfeld

**Coaching Insights: berufliches und persönliches Wachstum**  
Nr. 25-14207D | am 16.01.2025 | 17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Kommunikationstraining**  
Nr. 25-14209D | am 01.03.2025 | 10.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Deeskalationstraining für Berufe mit Kundenkontakt**  
Nr. 25-14211D | am 29.03.2025 | 10.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Entfalten Sie Ihre Ausstrahlung und Stimme**  
Nr. 25-14213D | ab 05.04.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Entfalten Sie Ihre Ausstrahlung und Stimme**  
Nr. 25-14201 | ab 25.01.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde Denksport im Berufsalltag**  
Nr. 25-14205S | am 15.01.2025 | 18.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Denksport im Berufsalltag**  
Nr. 25-14215D | ab 22.01.2025 | 18.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Rhetorik und Kommunikation: Souverän auftreten und überzeugen**  
Nr. 25-14217D | ab 06.03.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

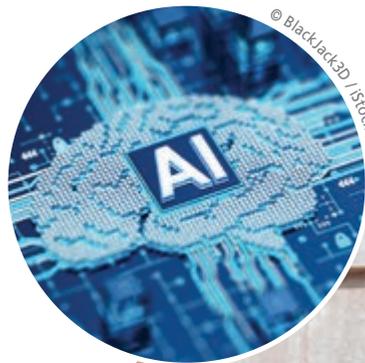
**Stärkung individueller Resilienz**  
Nr. 25-14263 | am 11.01.2025 | 09.30 – 14.30 Uhr | Innenstadt

**Erwerb und Ausbau von Leadership-Mentalität**  
Nr. 25-14301D | am 30.04.2025 | 16.30 – 20.30 Uhr | Innenstadt

**Bewerbungstraining - Maximieren Sie Ihre Jobchancen!**  
Nr. 25-14401D | ab 18.02.2025 | 17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Starterpaket Systemische Beratung**  
Nr. 25-81201D | ab 07.04.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**Informationsveranstaltung Weiterbildung zum Coach - online**  
Nr. 25-81855 | am 28.01.2025 | 18.00 – 20.00 Uhr | Online



© thelazyartist / Pixels

**Weiterbildung zum Coach nach den Standards der DGfC (2024-2026)**  
Nr. 24-81852 | ab 22.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs DVNLP**  
Nr. 25-81001D | ab 10.03.2025 | 09.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs DVNLP**  
Nr. 25-81003D | ab 30.06.2025 | 09.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

## IT UND DIGITALISIERUNG

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

**Social Media für Business**  
Nr. 25-24201D | am 14.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Social Media für Einsteiger\*innen**  
Nr. 25-24203D | am 01.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**KI für Social Media nutzen**  
Nr. 25-24205D | am 28.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Lernen Sie Ihren Laptop kennen**  
Nr. 25-24207D | am 09.05.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**ChatGPT und künstliche Intelligenz: von Neugier zur Anwendung - online**  
Nr. 25-24209D | am 14.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**ChatGPT und künstliche Intelligenz: von Neugier zur Anwendung - online**  
Nr. 25-24211D | am 09.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**ChatGPT: von Neugier zur Anwendung - online**  
Nr. 25-DT01 | am 27.06.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**ChatGPT-Power-Kurs**  
Nr. 25-24213D | ab 04.04.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Smart Talk mit ChatGPT für 60+**  
Nr. 25-24215D | ab 02.06.2025 | 09.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Dateien, Verzeichnisse und Programme - Struktur und Ordnung am Computer**  
Nr. 25-24217D | am 24.01.2025 | 09.15 – 12.30 Uhr | Innenstadt

**Heimkino für Einsteiger\*innen - online**  
Nr. 25-24219D | am 08.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Online

**Faszination KI: Chancen und Herausforderungen für Frauen - online**  
Nr. 25-24221D | am 23.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Social Media für ALLE! - online**  
Nr. 25-24223D | am 03.04.2025 | 17.30 – 20.45 Uhr | Online

**Social Advertising für ALLE! - online**  
Nr. 25-24225D | am 29.04.2025 | 17.30 – 20.45 Uhr | Online

**Organisieren Sie Ihren Alltag mit dem iPhone**  
Nr. 25-24251D | am 22.03.2025 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Tastaturschreiben für Jugendliche - in den Ferien!**  
Nr. 25-24451D | ab 22.04.2025 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Tastaturschreiben für Jugendliche - in den Ferien!**  
Nr. 25-24453D | ab 21.07.2025 | 09.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Apple iPhone, iPad, iWatch für Senior\*innen**  
Nr. 25-24501 | Achtung: der Kurs findet am 09., 11. und am 12.04.23 statt. | Innenstadt

**PCs und Laptops - Einführung für Senior\*innen**  
Nr. 25-24503D | ab 07.04.2025 | 09.30 – 13.45 Uhr | Dorstfeld

**Android auf Smartphone - Grundkurs für Senior\*innen**  
Nr. 25-24509D | ab 25.03.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Android auf Smartphone - Grundkurs für Senior\*innen**  
Nr. 25-24511D | ab 27.05.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Smartphone-Stammtisch für Senior\*innen**  
Nr. 25-24513D | am 11.02.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Smartphone-Stammtisch für Senior\*innen**  
Nr. 25-24515D | am 04.03.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

© sturti / iStock



## BEWERBUNGSTRAINING: SO STEIGERN SIE IHRE JOBCHANCEN

Die VHS Dortmund unterstützt Arbeitssuchende und Berufstätige mit einem umfassenden Bewerbungstraining, um ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Der Kurs richtet sich an Bewerber\*innen aller Altersgruppen und Branchen – von Berufseinsteiger\*innen über Quereinsteiger\*innen bis hin zu Fachkräften, die eine berufliche Veränderung anstreben.

Im Fokus stehen praxisnahe Tipps zur Optimierung von Lebenslauf und Anschreiben, effektiven Selbstpräsentation und gezielten Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche. Dabei hilft das Training, die individuellen Stärken der Teilnehmenden zu identifizieren und eine maßgeschneiderte Bewerbungsstrategie zu entwickeln, die zum Traumjob führt. Dank des praxisorientierten Ansatzes lernen die Teilnehmenden, wie sie sich erfolgreich von der Konkurrenz abheben und den nächsten Karriereschritt sicher angehen.

### Ansprechpartnerin:

► **Birgit Uhing** (Weiterbildungsmanagerin Beruf, IT und Digitalisierung)  
T: (0231) - 50 2 47 20 | E-Mail: buhing@stadtdo.de

### Smartphone-Stammtisch für Senior\*innen

Nr. 25-24517D | am 01.04.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

### Smartphone-Stammtisch für Senior\*innen

Nr. 25-24519D | am 06.05.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

### Smartphone-Stammtisch für Senior\*innen

Nr. 25-24521D | am 03.06.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

### Smartphone-Stammtisch für Senior\*innen

Nr. 25-24523D | am 01.07.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

### Senior\*innen gehen ins Internet

Nr. 25-24551D | ab 12.05.2025 | 14.30 – 16.45 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Einführung in die Computergrundlagen

Nr. 25-24601D | ab 17.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: MS365 Grundlagen - Word, Excel und Outlook effizient nutzen

Nr. 25-24603D | ab 24.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Word, Excel und Powerpoint für Teilzeitkräfte

Nr. 25-24661D | ab 14.04.2025 | 08.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Einführung in die Computergrundlagen - für Teilzeitkräfte

Nr. 25-24605D | ab 12.05.2025 | 08.30 – 13.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Fit fürs Büro - Einführung in Word und Excel

Nr. 25-24607D | ab 03.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Aufbaukurs Word, Excel und Outlook

Nr. 25-24609D | ab 16.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Fit fürs Büro- Einstieg in Microsoft Word

Nr. 25-24619D | ab 10.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Bildungsurlaub: Word, Excel und Powerpoint

Nr. 25-24625D | ab 24.02.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Word, Excel und Co. leicht gemacht! Einstieg für Senior\*innen

Nr. 25-24665D | ab 10.03.2025 | 09.00 – 12.15 Uhr | Dorstfeld

### Einstieg in PowerPoint: Präsentationen einfach gestalten

Nr. 25-24623D | ab 21.03.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Einstieg in Excel - Grundlagen für den Büroalltag

Nr. 25-24627D | ab 23.05.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Excel Aufbaukurs I - Formeln und Funktionen - online

Nr. 25-24629D | ab 13.01.2025 | 19.00 – 21.30 Uhr | Online

### Excel Aufbaukurs I - Formeln und Funktionen - online

Nr. 25-24639D | ab 31.03.2025 | 19.00 – 21.30 Uhr | Online

### Excel Aufbaukurs II - Datenlisten und Filter - online

Nr. 25-24633D | ab 27.01.2025 | 19.00 – 21.30 Uhr | Online

### Texterstellung und Formatierung in Word leicht gemacht

Nr. 25-24643D | ab 13.05.2025 | 17.45 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

### Excel Aufbaukurs II - Datenlisten und Filter - online

Nr. 25-24645D | ab 14.04.2025 | 19.00 – 21.30 Uhr | Online

### Excel Aufbaukurs III - Pivot-Tabellen - online

Nr. 25-24647D | ab 10.02.2025 | 19.00 – 21.30 Uhr | Online

### Excel Aufbaukurs III - Pivot-Tabellen - online

Nr. 25-24649D | ab 28.04.2025 | 19.00 – 21.30 Uhr | Online

### Outlook Grundkurs - online

Nr. 25-24669D | ab 03.03.2025 | 19.00 – 21.30 Uhr | Online

### Outlook Aufbaukurs - online

Nr. 25-24671D | ab 17.03.2025 | 19.00 – 21.30 Uhr | Online

### Outlook Grundkurs - online

Nr. 25-24679D | ab 12.05.2025 | 19.00 – 21.30 Uhr | Online

### Outlook Aufbaukurs - online

Nr. 25-24681D | ab 26.05.2025 | 19.00 – 21.30 Uhr | Online

### Fotobuch-Gestaltung: Erinnerungen kreativ zum Leben erwecken

Nr. 25-24703D | am 05.04.2025 | 09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

### Google Fotos ausreizen: Archivieren, Bearbeiten und mit KI optimieren

Nr. 25-24705D | am 28.02.2025 | 09.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

### Google Fotos ausreizen: Archivieren, Bearbeiten und mit KI optimieren

Nr. 25-24707D | am 11.04.2025 | 09.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

### Programmieren in Java 1 - online

Nr. 25-24801D | ab 23.01.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Online

### Programmieren in Java 2 - online

Nr. 25-24803D | ab 17.02.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Online

### Programmieren in Java 3 - online

Nr. 25-24805D | ab 17.03.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Online

### Bildungsurlaub: Eigene Webseiten mit WordPress

Nr. 25-24807D | ab 27.01.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Bildungsurlaub: Eigene Webseiten mit WordPress

Nr. 25-24809D | ab 31.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Bildungsurlaub: Eigene Webseiten mit WordPress

Nr. 25-24811D | ab 30.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Einstieg in Inventor CAD

Nr. 25-24901D | ab 19.03.2025 | 17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Vertiefung in 3D-CAD mit Inventor - Modellierung und Konstruktion

Nr. 25-24905D | ab 07.05.2025 | 17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt



## VHS.DIGITALLABOR

**Fakenews erkennen und sicher im Netz navigieren**  
Nr. 25-29001D | am 14.01.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Radiant - Kunst in VR**  
Nr. 25-29005D | am 11.03.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Osterdeko selbst gestalten - mit 3D-Druck und Lasercutter**  
Nr. 25-29007D | am 01.04.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Minigolf im VR**  
Nr. 25-29011D | am 03.06.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Virtual Reality: 8th Wall - Virtuelle Welten selber bauen**  
Nr. 25-29141D | am 21.01.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Virtual Reality: 8th Wall - Virtuelle Welten selber bauen**  
Nr. 25-29155D | am 08.07.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Virtual Reality: mit Wander VR die Welt erkunden**  
Nr. 25-29143D | am 25.02.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Virtual Reality: Shapes**  
Nr. 25-29145D | am 06.05.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Virtual Reality: Tauchen Sie ein in die Welt der Virtual Reality!**  
Nr. 25-29147D | am 25.03.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Virtual Reality: malen und gestalten**  
Nr. 25-29149D | am 27.05.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Kreative Bilder mit KI erstellen - Einstieg in die Bildgenerierung**  
Nr. 25-29151D | am 04.03.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Aufbaukurs zur KI-Bildgenerierung - Kreative Bildgestaltung für Fortgeschrittene**  
Nr. 25-29153D | am 29.04.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**ChatGPT- Praktische Anwendungen und Möglichkeiten**  
Nr. 25-29161D | am 28.01.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**KI Spotlight: Entdecken Sie die Zukunft der Künstlichen Intelligenz**  
Nr. 25-29163D | am 18.03.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**KI Spotlight: Entdecken Sie die Zukunft der Künstlichen Intelligenz**  
Nr. 25-29165D | am 01.07.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**3D-Druck: Kreativität in 3D**  
Nr. 25-29171D | am 04.02.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**3D-Druck: Spielfiguren für Tabletops und Brettspiele**  
Nr. 25-29173D | am 08.04.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**3D-Druck: Schaffen Sie Ihr eigenes Handycase**  
Nr. 25-29175D | am 24.06.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Coding deluxe: Hack the net - spielerisch in die Netzwerktechnik eintauchen**  
Nr. 25-29181D | am 11.02.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Coding deluxe: Baue deinen eigenen LEGO-Roboter**  
Nr. 25-29183D | am 17.06.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Coding deluxe: Oxocard - Einstieg in die Welt der Mikrocontroller**  
Nr. 25-29185D | am 13.05.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Streaming - Mein Hobby im Netz**  
Nr. 25-29187D | am 18.02.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Streaming - Senior\*innen werden Streamer**  
Nr. 25-29189D | am 20.05.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt



## DIGITALDIENSTAG IM VHS.DIGITALLABOR

Jeden Dienstag, 16–19 Uhr: Kostenfreie Einblicke ins vhs.DigitalLabor – ohne Anmeldung!

Nr. 25-29205D | am 14.01.2025 |  
Nr. 25-29207D | am 21.01.2025 |  
Nr. 25-29209D | am 28.01.2025 |  
Nr. 25-29211D | am 04.02.2025 |  
Nr. 25-29213D | am 11.02.2025 |  
Nr. 25-29215D | am 18.02.2025 |  
Nr. 25-29217D | am 25.02.2025 |  
Nr. 25-29219D | am 04.03.2025 |  
Nr. 25-29221D | am 11.03.2025 |  
Nr. 25-29223D | am 18.03.2025 |  
Nr. 25-29225D | am 25.03.2025 |  
Nr. 25-29227D | am 01.04.2025 |  
Nr. 25-29231D | am 29.04.2025 |  
Nr. 25-29009D | am 06.05.2025 |  
Nr. 25-29235D | am 13.05.2025 |  
Nr. 25-29237D | am 20.05.2025 |  
Nr. 25-29239D | am 27.05.2025 |  
Nr. 25-29240D | am 03.06.2025 |  
Nr. 25-29241D | am 17.06.2025 |  
Nr. 25-29243D | am 24.06.2025 |



## Sprache ist **mehr** als nur Worte

### Wie VHS-Kurse soziale Bindungen stärken und der direkte Dialog im Sprachunterricht unschlagbar ist

In einer zunehmend digitalen Welt, in der Übersetzungs-Apps und KI-Software immer präsenter werden, könnte man meinen, das Erlernen von Sprachen sei nicht mehr notwendig. Doch das Gegenteil ist der Fall. Sprachkurse bieten nicht nur wertvolle sprachliche Fähigkeiten, sondern fördern auch soziale Bindungen und das Gefühl von Gemeinschaft – etwas, das vielen Menschen heute fehlt.

„Der direkte Austausch mit Dozent\*innen und Mitlernenden schafft eine Lernatmosphäre, die online schwer zu ersetzen ist“, sagt VHS-Weiterbildungsmanagerin Sylwia Lindhorst. „Teilnehmer\*innen profitieren von unmittelbarem Feedback und der Möglichkeit, die Sprache direkt anzuwenden.“

Wer in einer Gruppe lernt, bleibt motivierter und hält länger durch. Die Dynamik ist zudem ansteckend: Man unterstützt sich gegenseitig, feiert gemeinsame Fortschritte und überwindet schwierige Phasen zusammen. Der Lernprozess wird so zu einem gemeinsamen Erlebnis, das über das reine Wissen hinausgeht.

#### **Persönlicher Austausch ist entscheidend**

„Als langjährige Kursteilnehmerin in verschiedenen Bereichen, insbesondere in Dänisch, kann ich sagen, dass es zwar möglich ist, eine Fremdsprache über Internetportale zu erlernen, der Unterricht in

der Gruppe jedoch viel anregender und unterhaltsamer ist. Besonders für die Konversation ist der persönliche Austausch entscheidend. Die VHS sollte ihren ursprünglichen Ansatz in der Erwachsenenbildung beibehalten – das geht ja auch aus dem Namen ‚Schule‘ hervor. Ich hoffe, dass bald wieder ein Dänisch-Konversationskurs angeboten wird, und würde mich dann gerne wieder anmelden“, erklärt Annegret Winkelsetz.

Präsenz-Kurse bieten außerdem feste Strukturen mit klaren Zielen und regelmäßigen Unterrichtszeiten. Zusätzlich führt die individuelle Betreuung und Förderung durch erfahrene Lehrkräfte zu einem nachhaltigen Lernerfolg.

Im Gegensatz zu vielen Online-Angeboten ermöglichen Präsenzkurse Rollenspiele, Gruppenarbeiten und reale Sprachpraxis. Diese Form der Interaktion trainiert nicht nur Grammatik, sondern auch das Hörverständnis und die Aussprache in einer lebendigen Umgebung. Nicht zu vergessen sind auch die kulturellen Aspekte, die bei jeder Sprache von sehr großer Bedeutung sind.

„Einfach eine App zu nutzen, kann hilfreich sein, aber die eigene Fähigkeit, in der Sprache zu kommunizieren, schafft eine ganz andere Art von Bindung zu den Menschen. In Kursen entstehen oft Freundschaften und ein echtes Interesse an der anderen Kultur“, betont Sylwia Lindhorst. ●



▲ Der Lernprozess wird in der Gruppe zu einem gemeinsamen Erlebnis, das über das reine Wissen hinausgeht.

#### **▶▶ BITTE BEACHTEN**

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 1. Halbjahres 2025.

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





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	
<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C1</b>	<b>C2</b>
<b>Hören</b>	<b>Hören</b>	<b>Hören</b>	<b>Hören</b>	<b>Hören</b>	<b>Hören</b>
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.
<b>Sprechen</b>	<b>Sprechen</b>	<b>Sprechen</b>	<b>Sprechen</b>	<b>Sprechen</b>	<b>Sprechen</b>
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.
<b>Lesen</b>	<b>Lesen</b>	<b>Lesen</b>	<b>Lesen</b>	<b>Lesen</b>	<b>Lesen</b>
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.
<b>Schreiben</b>	<b>Schreiben</b>	<b>Schreiben</b>	<b>Schreiben</b>	<b>Schreiben</b>	<b>Schreiben</b>
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.
<b>Prüfungen:</b>					
	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)
<b>Kurse:</b>					
Niveaustufe A1	Niveaustufe A2	Niveaustufe B1	Niveaustufe B2	Niveaustufe C1 Vorbereitungskurs auf CAE	



## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

**INFOS** | Christopher Riedel  
T: 0231 50-2 87 44  
M: criedel@stadt-do.de

**Deutsch-Kompaktkurs A1**  
Nr. 25-30104D | ab 10.03.2025 |  
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-A1.1**  
Nr. 25-30113D | ab 24.01.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

**Deutsch-A1.1**  
Nr. 25-30114D | ab 21.01.2025 |  
09.00 – 11.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-A1.2**  
Nr. 25-30123D | ab 02.05.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

**Deutsch-A1.1**  
Nr. 25-30124D | ab 29.04.2025 |  
09.00 – 11.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-A2 Fit für den Alltag  
in Deutschland werden**  
Nr. 25-30203D | ab 13.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-A2 Fit für den Alltag  
in Deutschland werden**  
Nr. 25-30204D | ab 28.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Kompaktkurs A2**  
Nr. 25-30205D | ab 19.05.2025 |  
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Kompaktkurs A2**  
Nr. 25-30206D | ab 20.01.2025 |  
09.00 – 13.00 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Kompaktkurs A2**  
Nr. 25-30207D | ab 28.04.2025 |  
09.00 – 13.00 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Kompaktkurs A2**  
Nr. 25-30208D | ab 20.01.2025 |  
15.30 – 18.45 Uhr | Innenstadt

**Deutsch spielerisch lernen  
(A2)**  
Nr. 25-30210D | ab 25.01.2025 |  
12.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Kompaktkurs B1**  
Nr. 25-30218D | ab 28.04.2025 |  
15.30 – 18.45 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-A2.2**  
Nr. 25-30220D | ab 20.01.2025 |  
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-A2+/B1**  
Nr. 25-30221D | ab 24.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**Deutsch-A2+/B1**  
Nr. 25-30222D | ab 02.05.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**Deutsch-A2.3**  
Nr. 25-30230D | ab 28.04.2025 |  
17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-A2/B1 Im  
Alltag und Beruf**  
Nr. 25-30244D | ab 01.03.2025 |  
09.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-A2-B2 Schreib-  
training und Grammatik**  
Nr. 25-30245D | ab 24.01.2025 |  
18.30 – 21.30 Uhr | Eving

**Deutsch-A2/B1 Fit für den  
Alltag-Schwerpunkt Sprechen**  
Nr. 25-30246D | ab 18.01.2025 |  
09.30 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-B2-C2 Schreib-  
training und Grammatik**  
Nr. 25-30247D | ab 23.01.2025 |  
18.30 – 21.30 Uhr | Eving

**Deutsch-A2/B1 Fit für den  
Alltag-Schwerpunkt Sprechen**  
Nr. 25-30248D | ab 08.03.2025 |  
09.30 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-A2/B1 Fit für den  
Alltag-Schwerpunkt Sprechen**  
Nr. 25-30249D | ab 17.05.2025 |  
09.30 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-A2-B2 Schreib-  
training und Grammatik**  
Nr. 25-30255D | ab 02.05.2025 |  
18.30 – 21.30 Uhr | Eving

**Deutsch-B2-C2 Schreib-  
training und Grammatik**  
Nr. 25-30257D | ab 08.05.2025 |  
18.30 – 21.30 Uhr | Eving

**Deutsch-Kompaktkurs B1**  
Nr. 25-30301D | ab 13.01.2025 |  
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Kompaktkurs B1**  
Nr. 25-30305D | ab 22.01.2025 |  
17.15 – 20.30 Uhr | Aplerbeck

**Deutsch-B1.1**  
Nr. 25-30311D | ab 28.04.2025 |  
18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-B1.1**  
Nr. 25-30320D | ab 15.01.2025 |  
16.30 – 18.45 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-B1.2**  
Nr. 25-30322D | ab 30.04.2025 |  
16.30 – 18.45 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-B1.3**  
Nr. 25-30330D | ab 27.01.2025 |  
18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

**Deutschkurs - Niveaustufe B1  
auffrischen und festigen**  
Nr. 25-30332D | ab 18.02.2025 |  
17.30 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Deutschkurs - Niveaustufe B1  
auffrischen und festigen**  
Nr. 25-30334D | ab 29.04.2025 |  
17.30 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Prüfungsvorberei-  
tung-telc Deutsch B1-Prüfung**  
Nr. 25-30389D | ab 26.05.2025 |  
15.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Prüfungsvorberei-  
tung-telc Deutsch B1-Prüfung**  
Nr. 25-30391D | ab 25.01.2025 |  
09.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Prüfungsvorberei-  
tung-telc Deutsch B1-Prüfung**  
Nr. 25-30393D | ab 03.05.2025 |  
09.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Kompaktkurs B2**  
Nr. 25-30400D | ab 20.01.2025 |  
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Kompaktkurs B2**  
Nr. 25-30402D | ab 28.04.2025 |  
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Kompaktkurs B2**  
Nr. 25-30405D | ab 20.01.2025 |  
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-B2.2**  
Nr. 25-30406D | ab 14.01.2025 |  
16.30 – 18.45 Uhr | Innenstadt

**Deutschkurs -  
B2 Auffrischen und festigen**  
Nr. 25-30412D | ab 20.02.2025 |  
17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Deutschkurs -  
B2 Auffrischen und festigen**  
Nr. 25-30413D | ab 08.05.2025 |  
17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-B2.2 für Alltag,  
Studium und Beruf**  
Nr. 25-30414D | ab 21.01.2025 |  
09.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Kompaktkurs B2**  
Nr. 25-30415D | ab 28.04.2025 |  
09.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-B2.3**  
Nr. 25-30416D | ab 06.05.2025 |  
16.30 – 18.45 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-B2.2**  
Nr. 25-30420D | ab 21.01.2025 |  
17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-B2.3**  
Nr. 25-30430D | ab 29.04.2025 |  
17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-Prüfungsvorberei-  
tung-telc Deutsch B2-Prüfung**  
Nr. 25-30490D | ab 12.02.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Eving

**Deutsch-C1.1**  
Nr. 25-30511D | ab 29.04.2025 |  
18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsch-C1.2**  
Nr. 25-30521D | ab 21.01.2025 |  
18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

**Deutschkurs -  
Konversation C1**  
Nr. 25-30543 | ab 29.01.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Prüfungstraining  
Goethe-Zertifikat C2**  
Nr. 25-30691D | ab 15.02.2025 |  
10.00 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Prüfungstraining  
Goethe-Zertifikat C2**  
Nr. 25-30693D | ab 10.05.2025 |  
10.00 – 15.45 Uhr | Innenstadt



## ENGLISCH

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

**Englisch A1.1 - Ohne Vorkenntnisse**  
Nr. 25-32101D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch A1.2 - mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32201D | ab 21.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Brackel

**Englisch A1.2**  
Nr. 25-32202D | ab 22.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch A1.2**  
Nr. 25-32203D | ab 30.04.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch A1.2 - mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32204D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch A1.2**  
Nr. 25-32205D | ab 24.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch A1.2**  
Nr. 25-32206D | ab 02.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch A1.3**  
Nr. 25-32301D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Brackel

**Englisch A1.3**  
Nr. 25-32302D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

**Englisch A1.3**  
Nr. 25-32303D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

**Englisch A1.3**  
Nr. 25-32304D | ab 29.04.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Brackel

**Englisch A1.3**  
Nr. 25-32305D | ab 21.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch A1.3**  
Nr. 25-32306D | ab 29.04.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32307D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32308D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch A1.3**  
Nr. 25-32309D | ab 23.01.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

**Englisch A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32310D | ab 08.05.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

**Englisch A1.3 - mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32311D | ab 24.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Englisch A1.3**  
Nr. 25-32312D | ab 02.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Englisch A2.1**  
Nr. 25-32501D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Brackel

**Bildungsurlaub: Englisch mit Vorkenntnissen A2**  
Nr. 25-32502D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Englisch mit Vorkenntnissen A2.2**  
Nr. 25-32504D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**Englisch A2+ - Conversation Onlinekurs**  
Nr. 25-32510D | ab 21.01.2025 | 18.15 – 19.00 Uhr

**Englisch A2+ - Conversation Onlinekurs**  
Nr. 25-32511D | ab 29.04.2025 | 18.15 – 19.00 Uhr

**Englisch A2.2 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32601D | ab 21.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch A2.2 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32602D | ab 22.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

**Englisch A2.2 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32603D | ab 30.04.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

**English for Seniors A2.2 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32604D | ab 20.01.2025 | 10.45 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**English for Seniors A2.2 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32605D | ab 28.04.2025 | 10.45 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Englisch A2.2 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32606D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch A2.3 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32701D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

**Englisch A2.3 - Refresher**  
Nr. 25-32702D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

**Englisch A2.3 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32703D | ab 23.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Englisch A2.3 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32704D | ab 08.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Englisch A2.3 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32705D | ab 23.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Brackel

**Englisch A2.3 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32706D | ab 08.05.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Brackel

**Englisch A2.3 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32707D | ab 29.04.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch A2.3**  
Nr. 25-32708D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch A2.3 - Englisch im Alltag und auf Reisen**  
Nr. 25-32709D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch A2.3 - Englisch im Alltag und auf Reisen**  
Nr. 25-32710D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch A2 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32711D | ab 22.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch A2 - mit Vorkenntnissen**  
Nr. 25-32712D | ab 30.04.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch A2 - Conversation**  
Nr. 25-32713D | ab 21.01.2025 | 10.00 – 11.00 Uhr | Innenstadt

## TAUCHEN SIE AM 11.01.2025 IN DIE VIELFALT DER SPRACHEN EIN



Erleben Sie am 11. Januar 2025 unseren ‚vhs-Probier-Dich-Aus-Tag‘ am vhs-Standort Kampstraße 47. Entdecken Sie faszinierende Kulturen und nehmen Sie kostenfrei an unseren Sprach-Orientierungsstunden teil.

12.00 – 12.45 Uhr		
Sprache	Veranstaltungs-Nr.	Dozent*in
Italienisch	Nr. 25-PDA106	Sansó Hahn, Maria Pia
Dänisch	Nr. 25-PDA110	Landsberg Scherff, Justin
Türkisch	Nr. 25-PDA115	Cakmak, Emine
Chinesisch	Nr. 25-PDA120	Yang, Mei
Japanisch	Nr. 25-PDA121	Fukushima-Pröber, Yuki
13.00 – 13.45 Uhr		
Sprache	Veranstaltungs-Nr.	Dozent*in
Arabisch	Nr. 25-PDA119	Hachicho, Saoussan
Koreanische Schrift	Nr. 25-PDA123	Lee, Jae-Jong
DGS*	Nr. 25-PDA124	Hamacher, Daniel   Zedler, Markus
Portugiesisch	Nr. 25-PDA116	Feldmann, Maria José
Schwedisch	Nr. 25-PDA111	Maronde, Eckart
14.00 – 14.45 Uhr		
Sprache	Veranstaltungs-Nr.	Dozent*in
Finnisch	Nr. 25-PDA112	Rouhiainen, Ristomatti
Griechisch	Nr. 25-PDA117	Chatzichristofi, Katerina
Koreanische Kalligraphie	Nr. 25-PDA125	Lee, Jae-Jong
Latein	Nr. 25-PDA126	Pliaki Foteini
Englisch	Nr. 25-PDA104	Packeiser, Kathrin
Thailändisch	Nr. 25-PDA122	Hellinger, Yuwanda
15.00 – 15.45 Uhr		
Sprache	Veranstaltungs-Nr.	Dozent*in
Kurdisch (Kurmanci)	Nr. 25-PDA118	Baran, Murat
Norwegisch	Nr. 25-PDA113	Ullherr-Lang, Monika
Niederländisch	Nr. 25-PDA114	Wahle, Kirsten

**English A2 - Conversation**  
Nr. 25-32714D | ab 29.04.2025 |  
10.00 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Englisch mit  
Vorkenntnissen B1.1**  
Nr. 25-33100D | ab 07.07.2025 |  
09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**English for Seniors B1.2 -  
mit guten Vorkenntnissen**  
Nr. 25-33201D | ab 21.01.2025 |  
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**English for Seniors B1.2 -  
mit guten Vorkenntnissen**  
Nr. 25-33202D | ab 29.04.2025 |  
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1.3**  
Nr. 25-33301D | ab 20.01.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B1.3**  
Nr. 25-33302D | ab 28.04.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**English Refresher B1.3 -  
In die neue Woche mit  
Konversation**  
Nr. 25-33303D | ab 20.01.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**English Refresher B1.3 -  
In die neue Woche mit  
Konversation**  
Nr. 25-33304D | ab 28.04.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B1.3 -  
mit guten Vorkenntnissen**  
Nr. 25-33305D | ab 27.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1.3 -  
mit guten Vorkenntnissen**  
Nr. 25-33306D | ab 05.05.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1+ -  
Refresher Course**  
Nr. 25-33307D | ab 20.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1+ -  
Refresher Course**  
Nr. 25-33308D | ab 28.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1.3 -  
Kurzgeschichten, Zeitungs-  
artikel, Lieder**  
Nr. 25-33309D | ab 20.01.2025 |  
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1.3 -  
Kurzgeschichten, Zeitungs-  
artikel, Lieder**  
Nr. 25-33310D | ab 28.04.2025 |  
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1+ conversation -  
Refresher Course**  
Nr. 25-33311D | ab 22.01.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B1+ conversation -  
Refresher Course**  
Nr. 25-33312D | ab 30.04.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B1 - Every  
Day Conversations**  
Nr. 25-33401D | ab 21.01.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1 - Every  
Day Conversations**  
Nr. 25-33402D | ab 29.04.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1 conversation -  
More Confidence in Speaking**  
Nr. 25-33403D | ab 20.01.2025 |  
09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1 conversation -  
More Confidence in Speaking**  
Nr. 25-33404D | ab 28.04.2025 |  
09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1 - Easy  
Every Day Conversations**  
Nr. 25-33405D | ab 23.01.2025 |  
09.00 – 10.30 Uhr | Brackel

**Englisch B1 - Easy  
Every Day Conversations**  
Nr. 25-33406D | ab 08.05.2025 |  
09.00 – 10.30 Uhr | Brackel

**Englisch B1 - Thursday  
Morning Conversation  
Group with Spotlight**  
Nr. 25-33407D | ab 23.01.2025 |  
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Englisch B1 - Thursday  
Morning Conversation  
Group with Spotlight**  
Nr. 25-33408D | ab 08.05.2025 |  
09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**English on Monday B1+ -  
aber ohne Stress**  
Nr. 25-33409D | ab 20.01.2025 |  
09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

**English on Monday B1+ -  
aber ohne Stress**  
Nr. 25-33410D | ab 28.04.2025 |  
09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B1 - Further  
steps to conversation**  
Nr. 25-33411D | ab 23.01.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Brackel

**Englisch B1 - Further  
steps to conversation**  
Nr. 25-33412D | ab 08.05.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Brackel

**Englisch B2.1 - More  
steps to conversation**  
Nr. 25-33501D | ab 22.01.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.1 - More  
steps to conversation**  
Nr. 25-33502D | ab 30.04.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.1 - More  
steps to conversation**  
Nr. 25-33503D | ab 23.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.1 - More  
steps to conversation**  
Nr. 25-33504D | ab 08.05.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.1 - für  
Fortgeschrittene**  
Nr. 25-33505D | ab 20.01.2025 |  
17.30 – 19.00 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B2.2 - Further  
steps to conversation**  
Nr. 25-33601D | ab 23.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.2 - Further  
steps to conversation**  
Nr. 25-33602D | ab 08.05.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.2 - English  
Knowledge on a Higher Level**  
Nr. 25-33603D | ab 27.01.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.2 - English  
Knowledge on a Higher Level**  
Nr. 25-33604D | ab 05.05.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.2 - Refresher**  
Nr. 25-33605D | ab 23.01.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.2 - Refresher**  
Nr. 25-33606D | ab 08.05.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Englisch Re-  
freshers Course Upper Interme-  
diate B2.2**  
Nr. 25-33607D | ab 07.07.2025 |  
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**Englisch B2.2 -  
für Fortgeschrittene**  
Nr. 25-33608D | ab 28.04.2025 |  
17.30 – 19.00 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B2 - für Fortge-  
schrittene - Refresher Course**  
Nr. 25-33720D | ab 22.01.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Englisch B2 - für Fortge-  
schrittene - Refresher Course**  
Nr. 25-33721D | ab 30.04.2025 |  
10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck





### English B2 - Current Affairs, Discussion and Grammar Revision

Nr. 25-33722D | ab 30.01.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr | Aplerbeck

### English B2 - Current Affairs, Discussion and Grammar Revision

Nr. 25-33723D | ab 08.05.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr | Aplerbeck

### English Conversation B2+ - Expand your vocabulary!

Nr. 25-33724D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### English Conversation B2+ - Expand your vocabulary!

Nr. 25-33725D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Englisch B2 - Further steps to conversation - Refresher Course

Nr. 25-33801D | ab 20.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

### Englisch B2 - Further steps to conversation - Refresher Course

Nr. 25-33802D | ab 28.04.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

### Englisch B2 - für Fortgeschrittene - Knowledge on a Higher Level

Nr. 25-33803D | ab 28.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

### Englisch B2 - für Fortgeschrittene - Knowledge on a Higher Level

Nr. 25-33804D | ab 06.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

### Englisch B2 - Current Affairs, Discussion and Grammar Revision

Nr. 25-33805D | ab 29.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

### Englisch B2 - Current Affairs, Discussion and Grammar Revision

Nr. 25-33806D | ab 07.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

### English B2 - Conversation - Expand your Vocabulary

Nr. 25-33807D | ab 30.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### English B2 - Conversation - Expand your Vocabulary

Nr. 25-33808D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Englisch B2 - für Fortgeschrittene

Nr. 25-33809D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Englisch B2 - für Fortgeschrittene

Nr. 25-33810D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### English B2 - Conversation - Expand your Vocabulary

Nr. 25-33811D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### English B2 - Conversation - Expand your Vocabulary

Nr. 25-33812D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### English B2 - CLIL (Content and Language Integrated Learning)

Nr. 25-33813D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### English B2 - CLIL (Content and Language Integrated Learning)

Nr. 25-33814D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### English C1 - Time for Ton(n)s of Talking

Nr. 25-33901D | ab 22.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

### English C1 - Time for Ton(n)s of Talking

Nr. 25-33902D | ab 30.04.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

### Business English for Beginners A1/A2

Nr. 25-34001D | ab 22.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Business English for Beginners A1/A2

Nr. 25-34002D | ab 30.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde Englisch

Nr. 25-PDA104 | am 11.01.2025 | 14.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

## FRANZÖSISCH

**INFOS** | Birgit Uhing  
T: 0231 50-2 47 20  
M: buhing@stadttdo.de

### Französisch A1.1 Online

Nr. 25-36101D | ab 12.02.2025 | 14.30 – 16.00 Uhr

### Französisch von Anfang an! A1.2 Online

Nr. 25-36102D | ab 11.02.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

### Französisch von Anfang an! A1.3 Online

Nr. 25-36103D | ab 29.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

### Französisch-A1.1

Nr. 25-36105D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2

Nr. 25-36106D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.1

Nr. 25-36107D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2

Nr. 25-36109D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2

Nr. 25-36110D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.1

Nr. 25-36116D | ab 06.02.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2

Nr. 25-36117D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2

Nr. 25-36119D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2

Nr. 25-36121D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Französisch A1.2

Nr. 25-36124D | ab 07.07.2025 | 09.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2 - mit geringen Vorkenntnissen

Nr. 25-36126D | ab 08.05.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2

Nr. 25-36128D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Französisch A1.3

Nr. 25-36129D | ab 23.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2

Nr. 25-36135D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2

Nr. 25-36137D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Französisch-A1.2

Nr. 25-36138D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Französisch A1.3

Nr. 25-36139D | ab 08.05.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Französisch A2 mit Vorkenntnissen

Nr. 25-36201D | ab 10.03.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Französisch A2 - allez on parle! Online

Nr. 25-36202D | ab 14.02.2025 | 15.30 – 17.00 Uhr | Online

### Französisch A2 - allez on parle! Online

Nr. 25-36203D | ab 02.05.2025 | 15.30 – 17.00 Uhr | Online



© Liam Gant / Pexels

**Découvertes en France: les Hauts de France - Online**  
Nr. 25-36205D | am 09.05.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr | Online

**Französisch-A2.1**  
Nr. 25-36214D | ab 05.02.2025 | 11.15 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Französisch-A2.1**  
Nr. 25-36224D | ab 07.05.2025 | 11.15 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Französisch-A2.1**  
Nr. 25-36231D | ab 04.02.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Französisch-A2.1**  
Nr. 25-36232D | ab 29.04.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Parlons français B1**  
Nr. 25-36303D | ab 28.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Parlons français B1**  
Nr. 25-36313D | ab 29.04.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Französisch-B1.2**  
Nr. 25-36317D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Französisch-B1.3**  
Nr. 25-36319D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Samstagsclub Französisch B1.2**  
Nr. 25-36321D | ab 01.02.2025 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Samstagsclub Französisch B1.2**  
Nr. 25-36331D | ab 08.03.2025 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Samstagsclub Französisch B1.2**  
Nr. 25-36341D | ab 03.05.2025 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Samstagsclub Französisch B1.2**  
Nr. 25-36351D | ab 14.06.2025 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Französisch-B2**  
Nr. 25-36402D | ab 29.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Französisch-B2**  
Nr. 25-36412D | ab 30.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Französisch-B2.2**  
Nr. 25-36413D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Französisch-B2.2**  
Nr. 25-36423D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Club de discussion en français B2+ Online**  
Nr. 25-36440D | ab 15.02.2025 | 09.30 – 11.45 Uhr | Online

**Parlons français- Conversation**  
Nr. 25-36708D | ab 06.02.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Parlons français- Conversation facile**  
Nr. 25-36709D | ab 21.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Französisch-Discussions diverses et variées**  
Nr. 25-36710D | ab 21.01.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr | Hörde

**Parlons français- Conversation facile**  
Nr. 25-36711D | ab 29.04.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Parlons français- Conversation**  
Nr. 25-36718D | ab 08.05.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Französisch-Discussions diverses et variées**  
Nr. 25-36720D | ab 29.04.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr | Hörde

**Actualités: Quoi de neuf en France?**  
Nr. 25-36802D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Actualités: Quoi de neuf en France?**  
Nr. 25-36803D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

## ITALIENISCH

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

**Italienisch A1.1: Leichter Einstieg für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-37010D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-37902D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Italienisch A1.2 - für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-37011D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.1**  
Nr. 25-37012D | ab 23.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.2**  
Nr. 25-37013D | ab 08.05.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Samstagsclub Italienisch - Sabato Italiano - A1.1**  
Nr. 25-37014D | ab 01.02.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Samstagsclub Italienisch - Sabato Italiano - A1.2**  
Nr. 25-37015D | ab 10.05.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.2**  
Nr. 25-37113D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**Italienisch - A1.2**  
Nr. 25-37114D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**Italienisch - A1.2**  
Nr. 25-37120D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.2**  
Nr. 25-37121D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.2**  
Nr. 25-37130D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.2**  
Nr. 25-37132D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.2**  
Nr. 25-37141D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.3**  
Nr. 25-37201D | ab 23.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.3**  
Nr. 25-37202D | ab 08.05.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.3**  
Nr. 25-37203D | ab 01.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A1.3**  
Nr. 25-37204D | ab 21.01.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr | Aplerbeck

**Italienisch mit Lernkrimi - A2**  
Nr. 25-37301D | ab 27.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Italienisch mit Lernkrimi - B1**  
Nr. 25-37302D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A2.1**  
Nr. 25-37303D | ab 29.04.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr | Aplerbeck

**Italienisch - A2.1 - Online**  
Nr. 25-37304D | ab 20.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Italienisch - A2.2 - Online**  
Nr. 25-37401D | ab 28.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Italienisch - A2.3**  
Nr. 25-37501D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - A2.3**  
Nr. 25-37502D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - B1.2**  
Nr. 25-37601D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Italienisch - B1.2**  
Nr. 25-37602D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Italienisch Auffrischkurs B1.2**  
Nr. 25-37603D | ab 21.01.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr | Aplerbeck





### Italienisch - B1.2

Nr. 25-37604D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Italienisch Auffrischkurs B1.3

Nr. 25-37701D | ab 29.04.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr | Aplerbeck

### Italienisch - B1.3

Nr. 25-37702D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Italienisch: Conversazione

Nr. 25-37801D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Italienisch: Conversazione

Nr. 25-37802D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Italienisch: Adesso parliamo!

Nr. 25-37803D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Italienisch: Adesso parliamo!

Nr. 25-37804D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Italienisch: Allora, andiamo!

Nr. 25-37805D | ab 25.01.2025 | 09.00 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

### Italienisch: Allora, andiamo!

Nr. 25-37806D | ab 10.05.2025 | 09.00 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

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

Nr. 25-37901D | ab 13.01.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Italienisch:

#### Eine Reise durch Apulien

Nr. 25-37950D | am 21.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Italienisch:

#### Eine Reise durch Apulien

Nr. 25-37951D | am 13.06.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde:

#### Italienisch

Nr. 25-PDA106 | am 11.01.2025 | 11.00 – 11.45 Uhr | Innenstadt

## SPANISCH

**INFOS** | Birgit Uhing  
T: 0231 50-2 47 20  
M: buhing@stadt.do.de

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

Nr. 25-38000D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Spanisch - A1.1 ohne Vorkenntnisse

Nr. 25-38001D | ab 23.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.1 - ohne Vorkenntnisse

Nr. 25-38016D | ab 21.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2

Nr. 25-38101D | ab 20.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2

Nr. 25-38103D | ab 28.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Spanisch A1.2

Nr. 25-38110D | ab 07.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Spanisch - A1.2

Nr. 25-38113D | ab 08.05.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2 - online

Nr. 25-38115D | ab 30.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr

### Spanisch A1.2

Nr. 25-38116D | ab 29.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2

Nr. 25-38117D | ab 29.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2 - online

Nr. 25-38122D | ab 21.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

### Spanisch A1.3 - online

Nr. 25-38123D | ab 29.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38124D | ab 23.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38126D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2

Nr. 25-38127D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2

Nr. 25-38128D | ab 24.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2

Nr. 25-38129D | ab 20.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Samstagsclub Spanisch A1.3

Nr. 25-38130D | ab 01.02.2025 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2

Nr. 25-38131D | ab 22.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

### Samstagsclub Spanisch A2.1

Nr. 25-38132D | ab 03.05.2025 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38133D | ab 30.04.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38136D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38137D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2

Nr. 25-38138D | ab 02.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.2

Nr. 25-38139D | ab 28.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38147D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38210D | ab 21.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38211D | ab 20.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38212D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38213D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38214D | ab 23.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Sprachcafé Spanisch A1.3: Alltagsthemen entspannt vertiefen

Nr. 25-38215D | am 25.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

### Sprachcafé Spanisch A1.3: Alltagsthemen entspannt vertiefen

Nr. 25-38217D | am 22.03.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

### Sprachcafé Spanisch A1.3: Alltagsthemen entspannt vertiefen

Nr. 25-38219D | am 14.06.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

### Spanisch A1.3

Nr. 25-38222D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A1.3**

Nr. 25-38223D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A1.3**

Nr. 25-38224D | ab 08.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch mit Lernkrimi (A1.3):  
Spanisch lernen auf spannende  
Weise**

Nr. 25-38251D | ab 08.03.2025 | 09.00 – 11.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.1**

Nr. 25-38208D | ab 20.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

**Spanisch A2.1**

Nr. 25-38301D | ab 08.05.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.1**

Nr. 25-38303D | ab 28.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

**Spanisch A2.1**

Nr. 25-38305D | ab 29.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Spanisch A2.1**

Nr. 25-38309D | ab 13.01.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.1**

Nr. 25-38311D | ab 28.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

**Spanisch mit Lernkrimi (A2):  
Spannend Spanisch vertiefen**

Nr. 25-38351D | ab 08.03.2025 | 11.30 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Spanisch A2.3**

Nr. 25-38402D | ab 14.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Spanisch A2.2**

Nr. 25-38412D | ab 14.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.2**

Nr. 25-38415D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.2**

Nr. 25-38416D | ab 22.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.2**

Nr. 25-38417D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.2**

Nr. 25-38419D | ab 23.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.2**

Nr. 25-38420D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

**Spanisch A2.2**

Nr. 25-38421D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

**Spanisch A2.3**

Nr. 25-38425D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.2**

Nr. 25-38426D | ab 30.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.2**

Nr. 25-38427D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.2**

Nr. 25-38429D | ab 08.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Sprachcafé Spanisch A2.1-A2.2:  
Alltagsgespräche meistern**

Nr. 25-38423D | am 25.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Sprachcafé Spanisch A2.1-A2.2:  
Alltagsgespräche meistern**

Nr. 25-38431D | am 22.03.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Sprachcafé Spanisch A2.1-A2.2:  
Alltagsgespräche meistern**

Nr. 25-38433D | am 14.06.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.3**

Nr. 25-38506D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Samstagsclub Spanisch A2.3**

Nr. 25-38507D | ab 25.01.2025 | 09.30 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.3 - Online**

Nr. 25-38508D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr

**Spanisch A2.3**

Nr. 25-38509D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.3**

Nr. 25-38510D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch -  
Niveaustufe A2.3 - Online**

Nr. 25-38511D | ab 20.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

**Spanisch A2.3**

Nr. 25-38516D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch -  
Niveaustufe A2.3 - Online**

Nr. 25-38521D | ab 28.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

**Bildungsurlaub: Spanisch mit  
guten Vorkenntnissen (B1.1)**

Nr. 25-38422D | ab 21.07.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch B1.1 - Online**

Nr. 25-38601D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr

**Spanisch B1.1**

Nr. 25-38611D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Sprachcafé Spanisch (B1):  
Selbstsicher kommunizieren**

Nr. 25-38613D | am 25.01.2025 | 12.30 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Sprachcafé Spanisch (B1):  
Selbstsicher kommunizieren**

Nr. 25-38615D | am 22.03.2025 | 12.30 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Sprachcafé Spanisch (B1):  
Selbstsicher kommunizieren**

Nr. 25-38617D | am 14.06.2025 | 12.30 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Spanisch B1.1**

Nr. 25-38825D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Leer, conversar y repasar la  
gramática - Spanisch B1**

Nr. 25-38619D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch B1.3**

Nr. 25-38632D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch B1.3**

Nr. 25-38633D | ab 24.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Spanisch B1+ Auffrischkurs**

Nr. 25-38634D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**Spanisch B1+ Auffrischkurs**

Nr. 25-38636D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**Spanisch B1.3**

Nr. 25-38642D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch B1.3**

Nr. 25-38643D | ab 02.05.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Spanisch mit Lernkrimi (B1):  
Spannend Spanisch vertiefen**

Nr. 25-38651D | ab 08.03.2025 | 14.00 – 16.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch B2+ Konversation**

Nr. 25-38700D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch B2+ Konversation**

Nr. 25-38701D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch - Conversación**

**básica: A hablar!**  
Nr. 25-38812D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**Spanisch - Conversación**

**básica: A hablar!**  
Nr. 25-38813D | ab 22.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch - Conversación**

**básica: A hablar!**  
Nr. 25-38814D | ab 24.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch - Conversación**

**básica: A hablar!**  
Nr. 25-38822D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

**Spanisch - Conversación**

**básica: A hablar!**  
Nr. 25-38823D | ab 30.04.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch - Conversación**

**básica: A hablar!**  
Nr. 25-38824D | ab 02.05.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch A2.3**

Nr. 25-38815D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Spanisch - Hablar!**

Nr. 25-38817D | ab 22.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Spanisch - Hablar!**

Nr. 25-38819D | ab 30.04.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

© GERVASIO RUIZ / Pixabay





## NORDEUROPEISCHE SPRACHEN

**INFOS** | Dorothea Wünsch  
T: 0231 50-2 47 29  
M: dwuensch@stadtdo.de

### DÄNISCH

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

Nr. 25-39111D | ab 21.07.2025 / 10.00–16.00 Uhr | Innenstadt

#### Dänisch A1.1 - Hybrid

Nr. 25-39115D | ab 23.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

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

Nr. 25-39124D | ab 17.03.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

#### Dänisch A1.2

Nr. 25-39125D | ab 19.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Dänisch A2.2 - Online

Nr. 25-39150D | ab 20.01.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Online

#### Dänisch A2.2 - Hybrid

Nr. 25-39151D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Dänisch A2.2 - Hybrid

Nr. 25-39152D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Dänisch A2.3 - Online

Nr. 25-39160D | ab 28.04.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Online

#### Dänisch A2.3

Nr. 25-39161D | ab 17.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

#### Dänisch B1

Nr. 25-39170D | ab 19.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

#### Dänisch B2 - Online

Nr. 25-39180D | ab 21.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

#### Dänisch B2 - Online

Nr. 25-39181D | ab 29.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

#### Niederländisch A2.1

Nr. 25-39340D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

#### Niederländisch A2.1 - Online

Nr. 25-39341D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr

#### Niederländisch A2.1

Nr. 25-39342D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Niederländisch A2.2 - Hybrid

Nr. 25-39352D | ab 27.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Niederländisch A2.2

Nr. 25-39350D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Aplerbeck

#### Niederländisch A2.2 - Hybrid

Nr. 25-39356D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Niederländisch A2.3

Nr. 25-39360D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Niederländisch A2.3

Nr. 25-39362D | ab 23.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

#### Niederländisch B1.2 - Online

Nr. 25-39375D | ab 22.01.2025 | 20.00 – 21.30 Uhr

#### Niederländisch B1.3 - Online

Nr. 25-39377D | ab 30.04.2025 | 20.00 – 21.30 Uhr

#### Niederländisch B1.3 - Online

Nr. 25-39379D | ab 23.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr

#### Niederländisch B1.3 - Hybrid

Nr. 25-39380D | ab 27.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

#### Niederländisch B1.3 - Hybrid

Nr. 25-39381D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

#### Niederländisch B2

Nr. 25-39385D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Lernkrimi Niederländisch (A1)

Nr. 25-39399D | ab 07.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### NORWEGISCH

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

Nr. 25-39410D | ab 30.06.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

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

Nr. 25-39420D | ab 17.03.2025 | 09:30–15.30 Uhr | Innenstadt

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

Nr. 25-39411D | ab 17.03.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

#### Norwegisch A2.1 - Online

Nr. 25-39440D | ab 21.01.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Online

#### Norwegisch A2.2 - Online

Nr. 25-39450D | ab 29.04.2025 | 20.15 – 21.45 Uhr | Online

#### Norwegisch B1 - Online

Nr. 25-39470D | ab 21.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Online

#### Norwegisch B1 - Online

Nr. 25-39471D | ab 29.04.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Online

### SCHWEDISCH

#### Schwedisch A1.1

Nr. 25-39515D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

#### Schwedisch A1.2

Nr. 25-39525D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Schwedisch A1.2

Nr. 25-39529D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Schwedisch A1.3

Nr. 25-39530D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Schwedisch A1.3

Nr. 25-39535D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Schwedisch A2.1

Nr. 25-39540D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Schwedisch A2.2 - Hybrid

Nr. 25-39550D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Schwedisch A2.2 - Hybrid

Nr. 25-39551D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Schwedisch A2.2

Nr. 25-39552D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

#### La la lär dig Svenska - Schwedisch lernen mit Hilfe von Songs (A2)

Nr. 25-39559D | am 20.02.2025 | 17.45 – 20.00 Uhr | Innenstadt

#### Schwedisch B1.2 - Hybrid

Nr. 25-39570D | ab 22.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

#### Schwedisch B1.2 - Hybrid

Nr. 25-39571D | ab 30.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### FINNISCH

#### Finnisch B1.3 - Hybrid

Nr. 25-39270D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

#### Finnisch B1.3 - Hybrid

Nr. 25-39271D | ab 27.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### NIEDERLÄNDISCH

#### Niederländisch für die Reise am Samstag

Nr. 25-39301D | am 29.03.2025 | 11.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

#### Niederländisch für die Reise am Samstag

Nr. 25-39302D | am 24.05.2025 | 11.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

#### Wochenendseminar: Einstieg ins Niederländische

Nr. 25-39305D | ab 08.03.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

#### Wochenendseminar: Einstieg ins Niederländische (Teil 3 von 3)

Nr. 25-39309D | ab 11.01.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Hombruch

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

Nr. 25-39310D | ab 06.01.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

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

Nr. 25-39311D | ab 07.07.2025 | 09:30–16.00 Uhr | Innenstadt

#### Niederländisch A1.1

Nr. 25-39315D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

#### Niederländisch A1.2

Nr. 25-39325D | ab 20.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

#### Niederländisch A1.2

Nr. 25-39326D | ab 22.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

#### Niederländisch A1.2 - Hybrid

Nr. 25-39330D | ab 27.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

#### Niederländisch A1.3

Nr. 25-39334D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

#### Niederländisch A1.3

Nr. 25-39331D | ab 28.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

#### Niederländisch A1.3

Nr. 25-39332D | ab 30.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Aplerbeck

#### Niederländisch A1.3 - Hybrid

Nr. 25-39333D | ab 28.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Schwedisch B1/B2 -  
Konversationskurs - Hybrid**  
Nr. 25-39575D | ab 22.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Schwedisch B1/B2 -  
Konversationskurs - Hybrid**  
Nr. 25-39576D | ab 30.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Schwedisch B2 - Hybrid**  
Nr. 25-39580D | ab 01.02.2025 |  
09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt



## OSTEUROPÄISCHE SPRACHEN

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

### KROATISCH

**Kroatisch - A1.1**  
Nr. 25-41203D | ab 20.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Kroatisch - A1.2 -Online**  
Nr. 25-41204D | ab 21.01.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Kroatisch - A1.2 -Online**  
Nr. 25-41205D | ab 29.04.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Kroatisch - A1.2**  
Nr. 25-41206D | ab 28.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Kroatisch leicht  
gemacht: A1.3**  
Nr. 25-41207D | ab 23.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

**Kroatisch leicht  
gemacht: A2.1**  
Nr. 25-41208D | ab 08.05.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Brackel

**Kroatisch - B1**  
Nr. 25-41210D | ab 21.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Kroatisch - B1**  
Nr. 25-41211D | ab 29.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### ORIENTIERUNG

**Orientierungsstunde Dänisch**  
Nr. 25-PDA110 | am 11.01.2025 |  
12.00 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde  
Schwedisch**  
Nr. 25-PDA111 | am 11.01.2025 |  
13.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde Finnisch**  
Nr. 25-PDA112 | am 11.01.2025 |  
14.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde  
Norwegisch**  
Nr. 25-PDA113 | am 11.01.2025 |  
15.00 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde  
Niederländisch**  
Nr. 25-PDA114 | am 11.01.2025 |  
15.00 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - B1**  
Nr. 25-41371D | ab 22.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - B1**  
Nr. 25-41372D | ab 30.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - B1**  
Nr. 25-41373D | ab 23.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - B1**  
Nr. 25-41374D | ab 08.05.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Polnisch  
Konversationskurs (B2)**  
Nr. 25-41375D | ab 23.01.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Polnisch  
Konversationskurs (B2)**  
Nr. 25-41376D | ab 08.05.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Russisch - A1.3**  
Nr. 25-41420D | ab 30.04.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Russisch - A2.3**  
Nr. 25-41464D | ab 04.02.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Russisch - B1**  
Nr. 25-41466D | ab 05.02.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Russisch - B1**  
Nr. 25-41468D | ab 30.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Russisch - A2.3**  
Nr. 25-41470D | ab 29.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Russisch  
Konversationskurs (B2)**  
Nr. 25-41474D | ab 23.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### UKRAINISCH

**Ukrainisch - A2.1**  
Nr. 25-41634D | ab 01.02.2025 |  
09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

### UNGARISCH

**Ungarisch - A1.3 - Hybrid**  
Nr. 25-41710D | ab 21.01.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Ungarisch - A1.3 - Hybrid**  
Nr. 25-41711D | ab 29.04.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### POLNISCH

**Polnisch - A1.1**  
Nr. 25-41311D | ab 21.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - A1.1 mit geringen  
Vorkenntnissen**  
Nr. 25-41312D | ab 30.04.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Polnisch kompakt am  
Wochenende A1.1**  
Nr. 25-41313D | ab 22.03.2025 |  
09.30 – 14.15 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - A1.2**  
Nr. 25-41323D | ab 21.01.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - A1.2**  
Nr. 25-41324D | ab 29.04.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Polnisch kompakt  
am Wochenende A1.2**  
Nr. 25-41325D | ab 10.05.2025 |  
09.30 – 14.15 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - A1.3**  
Nr. 25-41331D | ab 23.01.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - A1.3**  
Nr. 25-41332D | ab 08.05.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - A2.3**  
Nr. 25-41361D | ab 29.01.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Polnisch - A2.3**  
Nr. 25-41362D | ab 30.04.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### RUSSISCH

**Russisch - A1.2**  
Nr. 25-41413D | ab 04.02.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Russisch - A1.2**  
Nr. 25-41415D | ab 29.04.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Russisch - A1.2**  
Nr. 25-41418D | ab 05.02.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

## SÜDEUROPÄISCHE SPRACHEN

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

### GRIECHISCH

**Bildungsurlaub: Griechisch ohne  
Vorkenntnisse A1.1 - Online**  
Nr. 25-40010D | ab 07.07.2025 |  
10:00–16:00 Uhr | Online

**Griechisch A1.1 - Online**  
Nr. 25-40015D | ab 21.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Online

**Griechisch A1.1**  
Nr. 25-40016D | ab 23.01.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Brackel

**Griechisch A1.2 - Online**  
Nr. 25-40025D | ab 22.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Online

**Griechisch A1.3 - Online**  
Nr. 25-40030D | ab 30.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Online

**Griechisch A2.1 - Online**  
Nr. 25-40040D | ab 22.01.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Griechisch A2.1 - Online**  
Nr. 25-40041D | ab 30.04.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Griechisch B1**  
Nr. 25-40070D | ab 22.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### TÜRKISCH

**Bildungsurlaub: Türkisch  
ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-40110D | ab 06.01.2025 |  
09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Türkisch  
ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-40111D | ab 07.07.2025 |  
09.30-15.30 Uhr | Innenstadt



### Türkisch A1.1

Nr. 25-40115D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

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

Nr. 25-40120D | ab 13.01.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

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

Nr. 25-40121D | ab 14.07.2025 | 09.30-15.30 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A1.2

Nr. 25-40125D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A1.3

Nr. 25-40133D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A1.3 - Intensivwoche

Nr. 25-40130D | ab 14.04.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A1.3

Nr. 25-40132D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A1.3

Nr. 25-40131D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A2.1 - Intensivwoche

Nr. 25-40140D | ab 22.04.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A2.2

Nr. 25-40150D | ab 23.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A2.2

Nr. 25-40151D | ab 08.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A2+ Vertiefung mit Lernkrimi

Nr. 25-40160D | ab 22.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Türkisch A2+ Vertiefung mit Lernkrimi

Nr. 25-40161D | ab 30.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

## PORTUGIESISCH

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

Nr. 25-40210D | ab 23.06.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### Portugiesisch A1.2

Nr. 25-40215D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Portugiesisch A1.2

Nr. 25-40216D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Portugiesisch A1.3

Nr. 25-40230D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Portugiesisch A1.3

Nr. 25-40231D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Portugiesisch A2.1

Nr. 25-40240D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Portugiesisch A2.1

Nr. 25-40241D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Portugiesisch A2.2

Nr. 25-40250D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Portugiesisch A2.2

Nr. 25-40260D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

## KURDISCH

### Kurdisch (Kurmanci) A1.1

Nr. 25-40410D | ab 06.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Kurdisch (Kurmanci) A1.2

Nr. 25-40420D | ab 23.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Kurdisch (Kurmanci) A1.3

Nr. 25-40430D | ab 08.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

## ORIENTIERUNG

### Orientierungsstunde Türkisch

Nr. 25-PDA115 | am 11.01.2025 | 12.00 – 12.45 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde Portugiesisch

Nr. 25-PDA116 | am 11.01.2025 | 13.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde Griechisch

Nr. 25-PDA117 | am 11.01.2025 | 14.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde Kurdisch (Kurmanci)

Nr. 25-PDA118 | am 11.01.2025 | 15.00 – 15.45 Uhr | Innenstadt



## AUßEREUROPÄISCHE SPRACHEN

INFOS

Dorothea Wunsch  
T: 0231 50-2 47 29  
M: dwunsch@stadtdo.de

## ARABISCH

### Die arabische Kultur entdecken

Nr. 25-42101D | ab 05.04.2025 | 09.30 – 13.00 Uhr | Innenstadt

### Die Arabische Schrift

Nr. 25-42105D | ab 08.03.2025 | 14.30 – 17.45 Uhr | Innenstadt

### Arabisch A1.2

Nr. 25-42125D | ab 29.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Arabisch A1.2

Nr. 25-42126D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Arabisch A1.2

Nr. 25-42127D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Arabisch A2 Vertiefungskurs

Nr. 25-42160D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Arabisch A2 Vertiefungskurs

Nr. 25-42161D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

## JAPANISCH

### Die japanische Kultur entdecken: Kindertag

Nr. 25-42401D | am 10.05.2025 | 14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### Japanisch A1.1

Nr. 25-42415D | ab 21.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Brackel

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

Nr. 25-42420D | ab 13.01.2025 | 09.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

### Japanisch A1.2 - Online

Nr. 25-42425D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Online

### Japanisch A1.2 - Online

Nr. 25-42426D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Online

### Bildungsurlaub: Japanisch mit geringen Vorkenntnissen A1.3

Nr. 25-42435D | ab 07.07.2025 | 09.30-15.30 Uhr | Innenstadt

## CHINESISCH

### Chinesisch A1.1

Nr. 25-42215D | ab 20.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Chinesisch A1.2

Nr. 25-42225D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Chinesisch A1.2

Nr. 25-42226D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Chinesisch A2.2

Nr. 25-42250D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Chinesisch A2.2

Nr. 25-42251D | ab 07.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Chinesisch A2.3

Nr. 25-42260D | ab 22.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Chinesisch A2.3

Nr. 25-42261D | ab 07.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Chinesisch B2 - Online

Nr. 25-42280D | ab 21.01.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

### Chinesisch B2 - Online

Nr. 25-42281D | ab 06.05.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr

### Japanisch A1.3 - Online

Nr. 25-42430D | ab 24.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Online

### Japanisch A1.3

Nr. 25-42431D | ab 20.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Japanisch A1.3

Nr. 25-42432D | ab 28.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

### Japanisch A2.2 - Online

Nr. 25-42450D | ab 24.01.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Online

### Japanisch A2.3

Nr. 25-42460D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Japanisch A2.3

Nr. 25-42461D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Japanisch A2.3

Nr. 25-42462D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Brackel

### Japanisch A2.3

Nr. 25-42463D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Brackel

**Japanisch Aufbau- und Leistungskurs A2/B1**  
Nr. 25-42470D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Japanisch Aufbau- und Leistungskurs A2/B1**  
Nr. 25-42471D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

## KOREANISCH

**Bildungsurlaub: Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)**  
Nr. 25-42510D | ab 06.01.2025 | 10.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A1.1 - Online**  
Nr. 25-42515D | ab 21.01.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr

**Koreanisch A1.1 - Online**  
Nr. 25-42516D | ab 28.04.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr

**Bildungsurlaub: Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen A1.2**  
Nr. 25-42520D | ab 07.07.2025 | 10.00-16.00 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A1.2 - Hybrid**  
Nr. 25-42525D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A1.2 - Online**  
Nr. 25-42526D | ab 29.04.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr

**Koreanisch A1.3**  
Nr. 25-42530D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A1.3**  
Nr. 25-42531D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A1.3 - Hybrid**  
Nr. 25-42532D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A2.1 - Hybrid**  
Nr. 25-42540D | ab 25.01.2025 | 09.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A2.2 - Hybrid**  
Nr. 25-42550D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A2.2 - Hybrid**  
Nr. 25-42551D | ab 03.05.2025 | 09.45 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A2.3**  
Nr. 25-42560D | ab 22.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A2.3**  
Nr. 25-42561D | ab 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch A2.3 - Hybrid**  
Nr. 25-42562D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Koreanisch mit Vorkenntnissen (A2 Vertiefung)**  
Nr. 25-42559D | ab 21.07.2025 | 10.00-16.00 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch B1.1**  
Nr. 25-42570D | ab 24.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch B1.1**  
Nr. 25-42571D | ab 02.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch B1.2**  
Nr. 25-42575D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch B1.2**  
Nr. 25-42576D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch B1.2 - Hybrid**  
Nr. 25-42577D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch B1.3 - Hybrid**  
Nr. 25-42580D | ab 25.01.2025 | 13.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch B1.3 - Hybrid**  
Nr. 25-42581D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Koreanisch B2.1 - Hybrid**  
Nr. 25-42585D | ab 03.05.2025 | 13.00 – 15.30 Uhr | Innenstadt

## PERSISCH

**Persisch A1.1 - Online**  
Nr. 25-42615D | ab 23.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Online

**Persisch A1.2 - Online**  
Nr. 25-42625D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Online

**Persisch A2.1 - Online**  
Nr. 25-42650D | ab 23.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Persisch A2.1 - Online**  
Nr. 25-42651D | ab 08.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Persisch B2.1 - Online**  
Nr. 25-42680D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Persisch B2.1 - Online**  
Nr. 25-42681D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Persisch B2.2 - Online**  
Nr. 25-42685D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Online

**Persisch B2.2 - Online**  
Nr. 25-42686D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Online

## THAILÄNDISCH

**Thailändisch A1.1**  
Nr. 25-42815D | ab 23.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch A1.2**  
Nr. 25-42825D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch A1.2**  
Nr. 25-42826D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch A1.3**  
Nr. 25-42830D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch A1.3**  
Nr. 25-42831D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch A1.3**  
Nr. 25-42832D | ab 20.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch A1.3**  
Nr. 25-42833D | ab 28.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Thailändisch A1 Vertiefung**  
Nr. 25-42835D | ab 21.07.2025 | 10.00-16.00 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch A2.3**  
Nr. 25-42862D | ab 23.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch A2.3**  
Nr. 25-42863D | ab 08.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch B1**  
Nr. 25-42870D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch B1**  
Nr. 25-42871D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

## ORIENTIERUNGSTUNDEN

**Arabisch**  
Nr. 25-PDA119 | am 11.01.2025 | 13.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**Chinesisch**  
Nr. 25-PDA120 | am 11.01.2025 | 12.00 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Japanisch**  
Nr. 25-PDA121 | am 11.01.2025 | 12.00 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Thailändisch**  
Nr. 25-PDA122 | am 11.01.2025 | 14.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

**Koreanische Schrift**  
Nr. 25-PDA123 | am 11.01.2025 | 13.00-13.45 Uhr | Innenstadt

**Koreanische Kalligraphie**  
Nr. 25-PDA125 | am 11.01.2025 | 14.00-15.45 Uhr | Innenstadt

## ALTE SPRACHEN

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

**Latein A1.2 - Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-43101D | ab 20.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Latein A1.2 - Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-43102D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

## DGS - DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

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

**Deutsche Gebärdensprache (DGS) I - A1.1.**  
Nr. 25-44002D | ab 21.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsche Gebärdensprache (DGS) I - A1.1 - Wiederholung des Gelernten**  
Nr. 25-44003D | ab 06.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Deutsche Gebärdensprache - DGS 2 - Online**  
Nr. 25-44006D | ab 23.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Deutsche Gebärdensprache - DGS 3 - Online**  
Nr. 25-44010D | ab 29.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Bildungsurlaub: Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1 - Intensivwoche**  
Nr. 25-44020D | ab 07.04.2025 | 09.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde DGS**  
Nr. 25-PDA124 | am 11.01.2025 | 11.00 – 11.45 Uhr | Innenstadt



vhs.gesellschaft

# Von **Betrugsschutz** bis Börsenstrategien



© Sally Jermain / Pixabay

© Csaba Nagy / Pixabay

## VHS-Veranstaltungsreihe stellt finanzielle Bildung und Sicherheit in den Fokus

„Im digitalen Zeitalter wird finanzielle Bildung immer wichtiger, um Ersparnisse zu schützen und kluge Investitionen zu tätigen“, erklärt Britta Bollermann, Abteilungsleiterin der VHS Dortmund. Doch wie kann man sich vor Betrugsmaschinen schützen? Wie bleibt man finanziell handlungsfähig in schwierigen Zeiten? Diese Fragen greift die VHS in einer Vortragsreihe auf, die den Umgang mit Geld und langfristigen Vermögensstrategien behandelt. Themen wie Betrugsmaschinen, Wege aus der Überschuldung, ETFs und sichere Investitionen in Krisenzeiten stehen im Fokus. Besonders Frauen, die oft weniger Zugang zu Finanzwissen haben, profitieren von diesen Kursen, um finanzielle Unabhängigkeit zu erlangen.

Immer häufiger fallen Menschen auf betrügerische Versprechen von schnellen Renditen herein, etwa angebliche Festgeldzinsen von 8 Prozent oder risikofreie Kryptowährungen. Viele dieser Angebote führen zum finanziellen Ruin. Im Vortrag „Finanzielle Sicherheit im digitalen Zeitalter“ erklärt Bernd Martin wie man Betrugsmaschinen entlarvt und sich schützt. Schwerpunkt ist der Anlagebetrug und die psychologischen Tricks der Betrüger\*innen. Teilnehmende lernen, Warnsignale zu erkennen und sichere Entscheidungen zu treffen.

Der ehemalige stellvertretende Filialleiter der Deutschen Bundesbank in Dortmund ist fester Bestandteil der finanzpolitischen Vortragsreihe. Neben weiteren Betrugsmethoden wie dem Enkeltrick oder raffinierten Online-Maschen, beinhalten seine Kurse auch Anlagestrategien, ETFs oder das Thema Überschuldung. Er zeigt dabei u.a. auf, wie die Privatinsolvenz einen Ausweg bietet und neue Perspektiven schafft: von der Antragstellung bis zur Restschuldbefreiung.

### Frauen und Finanzen: Aktien und ETFs für Einsteiger\*innen

„Finanzielle Bildung für Frauen gewinnt an Bedeutung, wie die steigende Nachfrage nach speziellen Veranstaltungen zeigt. Doch viele Frauen zögern, in Aktien oder ETFs zu investieren, obwohl sie als kluge Investor\*innen gelten“, berichtet Britta Bollermann. In Kursen wie „Aktien und Börse leicht erklärt“ und „ETFs für Frauen“ wird auf die speziellen Bedürfnisse von Anlegerinnen eingegangen. Die Diplom-Betriebswirtin und Börsenhändlerin Julia Schultz, selbst alleinerziehend, gibt praxisnahe Tipps und ermutigt Frauen, selbstbewusste Investementsentscheidungen zu treffen.

▲ Von Betrugsmethoden bis Anlagestrategien: Die neuen VHS-Kurse thematisieren unter anderem den Enkeltrick, ETFs und Überschuldung.

### ▶▶ BITTE BEACHTEN

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 1. Halbjahres 2025.

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@stadt.do.de

**Macht Arbeit Sinn? -  
Work-Life-Balance finden  
und neu definieren**  
Nr. 25-50101D | am 02.05.2025 |  
17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Konfliktlösung**  
Nr. 25-50103D | ab 12.03.2025 |  
09.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

**Bildungsurlaub: Überzeugende  
Reden und erfolgreiche Ver-  
handlungsführung**  
Nr. 25-50105D | ab 12.05.2025 |  
09.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

**Bildungsurlaub: Moderation  
und Konfliktklärung in Gruppen**  
Nr. 25-50107D | ab 07.07.2025 |  
09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**Die Müllverbrennungsanlage  
in Hagen - Entsorgung auch  
für Dortmund**

Nr. 25-51202 | am 29.04.2025 |  
17.00 – 19.00 Uhr | Hagen

**Datteln 4 - Das letzte  
neue Steinkohlekraftwerk  
Deutschlands?**

Nr. 25-51204 | am 27.06.2025 |  
13.30 – 16.30 Uhr | Datteln

**Das Westfälisches Schul-  
museum- vor dem Umbau**

Nr. 25-51206 | am 04.02.2025 |  
16.00 – 18.00 Uhr

**Die Neugestaltung der  
Emschermündung in  
Dinslaken**

Nr. 25-51216 | am 28.03.2025 |  
12.00 – 14.00 Uhr | Dinslaken

**Theater Dortmund:  
Blick hinter die Kulissen**

Nr. 25-51230 | am 12.03.2025 |  
18.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Die Dortmunder Tafel -  
Blick hinter die Kulissen**

Nr. 25-51232 | am 10.03.2025 |  
16.00 – 17.00 Uhr

**Historischer Stadtrundgang:  
"Der Homosexualität  
verdächtig."**

Nr. 25-51234 | am 04.04.2025 |  
16.15 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Kommste mit? Nachhaltige  
Orte der Teilhabe entdecken**

Nr. 25-51236 | am 08.05.2025 |  
17.15 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Kommste mit? Nachhaltige  
Orte im Hafenquartier  
entdecken**

Nr. 25-51238 | am 05.06.2025 |  
17.15 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Fährste mit? Orte für  
nachhaltige Lebensgrund-  
lagen entdecken**

Nr. 25-51240 | am 07.07.2025 |  
17.15 – 19.30 Uhr | Innenstadt

## POLITIK

**INFOS** | **Britta Bollermann**  
T: 0231 50-2 24 38  
M: bbollermann@stadt.do.de

**80 Jahre nach  
Auschwitz: Zur Gewalt des  
Antisemitismus heute**  
Nr. 25-51000 | am 27.01.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Mit Argumenten gegen  
Antisemitismus und für  
jüdisches Leben**  
Nr. 25-51002 | am 21.05.2025 |  
17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Newsroom: So arbeitet eine  
Nachrichtenredaktion- online**  
Nr. 25-51100 | am 09.01.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Journalismus und gesell-  
schaftliche Verantwortung:  
Stolpersteine NRW- online**  
Nr. 25-51102 | am 23.01.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Gemeinsam gegen diskrimi-  
nierende „Stammtisch-Parolen“**  
Nr. 25-51104 | am 06.02.2025 |  
17.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Haltung zeigen - ein  
Workshop für Jugendliche**  
Nr. 25-51106 | am 21.01.2025 |  
14.30 – 18.00 Uhr | Dorstfeld

**Medien im Wahlkampf:  
Was politisch Aktive wissen  
müssen!**  
Nr. 25-51108 | am 26.05.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Krimis, Küche und dann  
auch noch Kirche?!**  
Nr. 25-51110 | am 13.03.2025 |  
18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Politik ist Frauensache**  
Nr. 25-51112 | ab 14.01.2025 |  
09.30 – 11.45 Uhr | Aplerbeck

**Politik ist Frauensache**  
Nr. 25-51114 | ab 29.04.2025 |  
09.30 – 11.45 Uhr | Aplerbeck

**Politik in der Zeitung**  
Nr. 25-51116 | ab 16.01.2025 |  
09.30 – 11.45 Uhr | Hörde

**Politik in der Zeitung**  
Nr. 25-51118 | ab 03.04.2025 |  
09.30 – 11.45 Uhr | Hörde

**Körpersprache Hund - Basics**  
Nr. 25-51120 | am 24.02.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Körpersprache Hund - Hunde-  
begegnungen meistern**  
Nr. 25-51122 | am 31.03.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Entdeckungsreise -  
Die 17 Ziele für nachhaltige  
Entwicklung**  
Nr. 25-51130 | am 10.03.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltig handeln:  
Finde Deinen Hebel für  
Veränderung**  
Nr. 25-51132 | am 28.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Sexuelle und geschlechtliche  
Vielfalt im Fokus**  
Nr. 25-51134 | am 24.06.2025 |  
17.45-19.15 Uhr | Innenstadt

**Partnerstadt-Gespräche:  
Dortmund - Leeds online**  
Nr. 25-51136 | am 03.04.2025 |  
19.00 – 20.30 Uhr | Online

**The British Common-  
wealth: Gegenwart und  
Zukunft - online**  
Nr. 25-51138 | am 07.05.2025 |  
19.00 – 20.30 Uhr | Online

**Das DOGA Recycling-  
zentrum in Dortmund**  
Nr. 25-51200 | am 18.03.2025 |  
12.30 – 14.30 Uhr | Innenstadt

**Das Zukunftskonzept  
Zoo Dortmund 2023**  
Nr. 25-51208 | am 04.04.2025 |  
14.30 – 16.00 Uhr | Hombbruch

**Internationale  
Gartenschau 2027 in Dort-  
mund - Ein Spaziergang**  
Nr. 25-51210 | am 10.04.2025 |  
16.00 – 18.30 Uhr | Huckarde

**Hauptbahnhof  
Dortmund - Der Umbau**  
Nr. 25-51212 | am 10.03.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Auf dem Weg in die  
Zukunft- der Fredenbaum-  
park blüht auf**  
Nr. 25-51214 | am 05.04.2025 |  
10.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

## KOSTENFREIE HYBRID-VORTRÄGE IN KOOPERATION MIT DEM DLZE/UMWELT- AMT UND DER VERBRAUCHERZENTRALE

Die Vortragsreihe, die die VHS in Kooperation mit dem DLZE - Dienstleistungszentrum Energieeffizienz und Klimaschutz (als Beratungszentrum des Umweltamtes) veranstaltet, behandelt Themen rund um Gebäudemodernisierung, Energieeffizienz, Klimaschutz, zukunftsweisende Neubauten und Nutzung Erneuerbarer Energien. Interessierte können sich kostenfrei anmelden. Dabei haben Sie die Wahl, den Vortrag in den Räumen der VHS in der Kampstraße 47 zu besuchen oder sich bequem digital von zu Hause zuzuschalten.

Die zur Hybrid-Vortragsreihe gehörenden Veranstaltungen finden Sie auf Seite 43 im Bereich ‚Umwelt‘.

Die Veranstaltungen sind mit diesem Icon hervorgehoben.





### Gold als Schatz und Währung und seine globale Bedeutung

Nr. 25-51260 | am 20.02.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Bürokratiewahnsinn in Deutschland- Strukturen, Funktionen, Perspektiven

Nr. 25-51262 | am 27.02.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Der Weg durch die Privatinsolvenz- Chancen für einen Neuanfang

Nr. 25-51264 | am 06.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Die Welt der ETFs - Chancen und Risiken

Nr. 25-51266 | am 27.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Finanzielle Sicherheit im digitalen Zeitalter

Nr. 25-51268 | am 03.04.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Aktien, Anleihen, Fonds - Wertpapiere als Anlagealternative Teil 1

Nr. 25-51270 | am 12.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Aktien, Anleihen, Fonds - Wertpapiere als Anlagealternative Teil 2

Nr. 25-51272 | am 19.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Betrugsmethoden und Trickbetrügereien im Fokus

Nr. 25-51274 | am 13.02.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Aktien und Börse leicht erklärt - ein Grundlagenkurs für Frauen

Nr. 25-51276 | am 11.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Aktien und Börse leicht erklärt - ein Fortgeschrittenkurs für Frauen

Nr. 25-51278 | am 01.04.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Aktien und Börse für Frauen leicht erklärt - Der ETF

Nr. 25-51280 | am 18.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Wonneseufzer - bewegende Reisegeschichten aus den Alpen

Nr. 25-51300 | am 03.02.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr | Innenstadt

### Mutimedia-Vortrag: Get Your Kicks On Route 66

Nr. 25-51302 | am 17.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

### Leeds - Dortmund's British Partner City

Nr. 25-PDA100 | am 11.01.2025 | 13.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

### Die Deutsch-Britische Gesellschaft stellt sich vor!

Nr. 25-PDA102 | am 11.01.2025 | 14.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Winston Churchill - Vortrag in englischer Sprache online

Nr. 25-52021 | am 14.03.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Römische Mythologie - online

Nr. 25-52023 | am 28.03.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Kardinal de Richelieu - online

Nr. 25-52025 | am 11.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Elisabeth I. - Teil I. - online

Nr. 25-52027 | am 09.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Elisabeth I. - Teil II. - online

Nr. 25-52029 | am 23.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Napoleon Bonaparte - online

Nr. 25-52031 | am 06.06.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Die Schlacht bei Waterloo - online

Nr. 25-52033 | am 27.06.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Die Geschichte Estlands - Ein Überblick

Nr. 25-52037 | am 13.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Estland: Der Weg in die Unabhängigkeit

Nr. 25-52039 | am 13.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Exkursion: Der Fredenbaumpark - Ein Neujahrsspaziergang

Nr. 25-52041 | am 01.01.2025 | 11.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

### Exkursion: Das Bittermarkdenkmal

Nr. 25-52043 | am 01.03.2025 | 15.00 – 16.00 Uhr | Kirchhörde

### Exkursion: Als die Kinder in Dortmund Matrosenkrägen trugen

Nr. 25-52045 | am 05.04.2025 | 15.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Exkursion: Der Bauernfriedhof in Dorstfeld

Nr. 25-52047 | am 03.05.2025 | 15.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Exkursion: Der Südfriedhof

Nr. 25-52049 | am 14.06.2025 | 15.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Ägyptologie - Dem Himmel so nah - Online

Nr. 25-52051 | am 05.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Ägyptologie - Ba Gottes - Online

Nr. 25-52053 | am 19.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Ägyptologie - Amun der Mystiker - Online

Nr. 25-52055 | am 05.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Ägyptologie - Das Tor zu einer anderen Welt - Online

Nr. 25-52057 | am 19.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Katastrophen in der Menschheitsgeschichte I - Online

Nr. 25-52059 | am 02.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Katastrophen in der Menschheitsgeschichte II - Online

Nr. 25-52061 | am 03.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Ägyptologie - Gottes Wille - Online

Nr. 25-52063 | am 30.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Ägyptologie - Garantiert I - Nützlichkeitsvermerke - Online

Nr. 25-52065 | am 14.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Ägyptologie - Garantiert II - Nützlichkeitsvermerke - Online

Nr. 25-52067 | am 15.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Ägyptologie - Ursprung! - Online

Nr. 25-52069 | am 28.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

## GESCHICHTE

**Frank Scheidemann**  
T: 0231 50-2 56 16  
M: fscheidemann@stadt-do.de

### Luther, Münzer und der Bauernkrieg

Nr. 25-52001 | am 11.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Frauenbilder im Mittelalter - Online

Nr. 25-52003 | am 04.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Dr. phil. Joseph Goebbels - Online

Nr. 25-52005 | am 11.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Der ewige Rassenhass? - Online

Nr. 25-52007 | am 06.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Demokratie in Gefahr!

Nr. 25-52009 | am 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

### Wie tickt Wladimir Putin? - Online

Nr. 25-52011 | am 25.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

### Die Geschichte der Kartographie - online

Nr. 25-52013 | am 17.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Marco Polo - online

Nr. 25-52015 | am 31.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Die frühen Kolonien in Nordamerika - online

Nr. 25-52017 | am 14.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

### Die Schlacht von Gallipoli 1915 - online

Nr. 25-52019 | am 28.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Flatrate!**  
für alle  
Online-Vorträge  
Geschichte

## Einmal anmelden und alle 32 Online-Vorträge sichern!

Buchen Sie alle 32 Online-Vorträge im Bereich Geschichte auf einen Schlag. Sie erhalten automatisch die Links zu allen Vorträgen per E-Mail – und sparen dabei richtig: **nur 49,00 € statt 256,00 €!**

**Ägyptologie -  
Gottesnähe I - Online**  
Nr. 25-52071 | am 25.06.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Ägyptologie -  
Gottesnähe II - Online**  
Nr. 25-52073 | am 26.06.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Ägyptologie - Der Aufbruch  
ins Fiktionale - Online**  
Nr. 25-52075 | am 26.06.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Napoleon in Ägypten**  
Nr. 25-52077 | am 24.05.2025 |  
13:00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Ägyptologie-Online-Kurs:  
Das Ägyptische im Christentum**  
Nr. 25-52079D | ab 05.02.2025 |  
18.30 – 19.15 Uhr | Online

**Wittener Schienengeschichte**  
Nr. 25-52081 | ab 18.03.2025 |  
18.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Göbekli Tepe/  
Karahan Tepe - Online**  
Nr. 25-52083 | am 09.04.2025 |  
19.00 – 20.30 Uhr | Online

**Exkursion:  
Die Hohensyburg**  
Nr. 25-52085 | am 12.04.2025 |  
10.00 – 12.15 Uhr | Hörde

**Was ist Hörtraining? - Online**  
Nr. 25-54080D | am 20.02.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Online

**ImproART: Theaterspielen  
macht selbstbewusst**  
Nr. 25-54100D | am 26.02.2025 |  
17.00 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**ImproART: Die spielerische  
Seite an sich selbst entdecken**  
Nr. 25-54102D | am 26.03.2025 |  
17.00 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde:  
Pilates im Sitzen**  
Nr. 25-54110S | am 15.01.2025 |  
17.30 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Pilates im Sitzen**  
Nr. 25-54112D | ab 22.01.2025 |  
17.30 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Schnupperkurs  
Kundalini Yoga für Menschen  
mit Sehbehinderung**  
Nr. 25-54118D | ab 10.02.2025 |  
17.30 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Sicher unterwegs  
mit dem Rollator!**  
Nr. 25-54130D | am 07.04.2025 |  
10.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

**Pflegeeltern werden -  
eine Reise in das Abenteuer!**  
Nr. 25-54150D | am 02.04.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Anerkennung einer  
Schwerbehinderung: GdB  
leicht gemacht - online**  
Nr. 25-54180D | am 08.04.2025 |  
19.00 – 20.30 Uhr

**Interaktives Clowntheater  
für "schwerst-mehrfach-  
behinderte" Kinder (1-3 J.)**  
Nr. 25-54200 | am 23.03.2025 |  
09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Interaktives Clowntheater  
für "schwerst-mehrfach-  
behinderte" Kinder (4-6 J.)**  
Nr. 25-54202 | am 23.03.2025 |  
11.15 – 12.45 Uhr | Innenstadt

## PHILOSOPHIE

**INFOS** | **Frank Scheidemann**  
T: 0231 50-2 56 16  
M: fscheidemann@stadttdo.de

**Vom Haben  
zum Sein! - online**  
Nr. 25-53001 | am 03.02.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Wenn die  
Seele lächelt! - online**  
Nr. 25-53003 | am 24.02.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Wochenendseminar:  
Das 1 x 1 der Lebenskunst**  
Nr. 25-53007 | ab 31.05.2025 |  
10.00 – 21.00 Uhr | Bad Laer

**Die Philosophie der Veden**  
Nr. 25-53009 | am 06.03.2025 |  
19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53011 | am 26.01.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53013 | am 09.02.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53015 | am 02.03.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53017 | am 16.03.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53019 | am 30.03.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53021 | am 04.05.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53023 | am 18.05.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53025 | am 15.06.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Philosophie-Salon**  
Nr. 25-53027 | am 29.06.2025 |  
11.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Exkursion:  
Die Hohensyburg**  
Nr. 25-52085 | am 12.04.2025 |  
10.00 – 12.15 Uhr | Hörde

## UMWELT

**INFOS** | **Christopher Riedel**  
T: 0231 50-2 87 44  
M: criedel@stadttdo.de

**Gartenführung: Permakultur  
zum Kennenlernen**  
Nr. 25-55030 | am 14.03.2025 |  
17.00 – 19.15 Uhr | Dorstfeld

**Gartenführung: Permakultur  
zum Kennenlernen**  
Nr. 25-55032 | am 09.05.2025 |  
17.30 – 19.45 Uhr | Dorstfeld

**Besuch der Allmende Emscher-  
Lippe - Hof Emscher-Auen  
(Genossenschaft)**  
Nr. 25-55033 | am 27.05.2025 |  
17.00 – 18.30 Uhr | DO-Mengede

**Exkursion: Emscherquelle -  
naturkundlicher Spaziergang  
durch den Hixterwald**  
Nr. 25-55035 | am 26.04.2025 |  
12.00 – 15.00 Uhr | Holzwickede

**Ökologie im Kleingarten -  
Vortrag + Exkursion (NABU &  
Stadtverb. Gartenvereine)**  
Nr. 25-55036 | am 26.05.2025 |  
18.00 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Asselner Gemüsegarten - ein  
besonderer Bio-Gärtnereibe-  
trieb in DO**  
Nr. 25-55037 | am 24.05.2025 |  
13.00 – 14.30 Uhr | Brackel

**Besuch: Permawerk -  
Gartenprojekt mit Perma-  
kultur und mehr**  
Nr. 25-55039 | am 14.06.2025 |  
13.00 – 14.30 Uhr | Waltrop

**Exkursion: „Insekten in  
der Stadt“ im Sandarium  
am Fredenbaum**  
Nr. 25-55040 | am 01.06.2025 |  
11.00 – 13.00 Uhr | Innenstadt

**Thementag: Artenvielfalt im  
Garten fördern (NABU)**  
Nr. 25-55045 | am 07.06.2025 |  
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Pilz-Pass: Einführung  
in die Pilzkunde III - Baum-  
pilze, Porlinge und Co**  
Nr. 25-55060 | ab 12.03.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Pilz-Pass: Einführung  
in die Pilzkunde I - Allgemeine  
Einführung**  
Nr. 25-55062 | ab 02.04.2025 |  
16.30 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Pilz-Pass: Einführung in  
die Pilzkunde II - Röhrlinge  
und Co**  
Nr. 25-55064 | ab 11.06.2025 |  
16.30 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Wanderung: Ruhrtal -  
Schwerte nach Hohensyburg**  
Nr. 25-55122 | am 29.03.2025 |  
10.00 – 14.30 Uhr | Schwerte

## LEBEN OHNE EINSCHRÄNKUNGEN

**INFOS** | **Esther Schütz**  
T: 0231 50-2 46 08  
M: eschuetz@stadttdo.de

**Aktiv in Dortmund /  
Alles Inklusive?**  
Nr. 25-54050D | ab 14.01.2025 |  
18.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Aktiv in Dortmund /  
Alles Inklusive?**  
Nr. 25-54052D | ab 29.04.2025 |  
18.45 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Augentraining bei Kurz-  
sichtigkeit, Weitsichtigkeit  
und Hornhautverkrümmung  
- Online**  
Nr. 25-54070D | am 06.02.2025 |  
17.30 – 20.30 Uhr | Online



**Wanderung: Vom Hellweg ins Emschertal - Kurl nach Wickede**

Nr. 25-55124 | am 05.04.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr | Innenstadt

**Wanderung: Lanstroper See & Kurler Busch - Derne nach Kurl**

Nr. 25-55126 | am 10.05.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr | Scharnhorst

**Wanderung: Brechten nach Derne**

Nr. 25-55128 | am 17.05.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr | Scharnhorst

**Fahrradtour - von Coesfeld in die Baumberge**

Nr. 25-55302 | am 15.06.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr | Coesfeld

**Vogel-Exkursion: Emscher & Emschersee (Deusen-Ellinghausen)**

Nr. 25-55310 | am 30.03.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr | Mengede

**Vogelstimmen-Exkursion im Rombergpark**

Nr. 25-55312 | am 01.05.2025 | 07.00 – 10.00 Uhr | Hombruch

**Nachtigallgesang und Laubfroschquaken - Hemmerder Wiesen**

Nr. 25-55314 | am 18.05.2025 | 19.00 – 22.00 Uhr | Unna

**Exkursion: Vögel bestimmen anhand des Flugbildes & der Stimmen**

Nr. 25-55316 | am 29.06.2025 | 09.00 – 12.00 Uhr | Mengede

**Besuch der Vogelpflegestation im Tierschutzzentrum (NABU)**

Nr. 25-55333 | am 25.05.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr | Huckarde

**Besuch der Vogelpflegestation im Tierschutzzentrum (NABU)**

Nr. 25-55334 | am 25.05.2025 | 11.30 – 13.00 Uhr | Huckarde

**Besuch: Igel-Pflegestation im Tierschutzzentrum - Igel schützen & fördern**

Nr. 25-55336 | am 12.04.2025 | 14.00 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

**Fledermaus-Safari am Lanstroper See**

Nr. 25-55337 | am 10.05.2025 | 21.00 – 22.30 Uhr | Scharnhorst

**Fledermaus-Safari - Naturschutzgebiet Hallerey (Wischlingen)**

Nr. 25-55339 | am 23.05.2025 | 21.15 – 22.45 Uhr | Dorstfeld

**Exkursion: Naturschutzinsel des AGARD e.V. im Westfalenpark**

Nr. 25-55360 | am 23.05.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

**Botanischer Spaziergang: Kräuterführung (Westfalenpark)**

Nr. 25-55366D | am 04.04.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Unterwegs mit dem Förster - So sieht die Zukunft des Waldes aus!**

Nr. 25-55378 | am 14.05.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr | Schwerte

**Lüftungsanlagen - Technik und Tipps - Hybrid**

Nr. 25-55460 | am 15.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt 

**Starkregenvorsorge - Schutzmaßnahmen für ein sicheres Grundstück - Hybrid**

Nr. 25-55462 | am 29.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt 

**Innendämmung - Dämmalternative für die Außenwand - Hybrid**

Nr. 25-55464 | am 12.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt 

**Sanierung von Keller bis Dach - Wärmedämmung im Detail - Hybrid**

Nr. 25-55466 | am 26.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt 

**Smart Home bei der Gebäudemodernisierung - Hybrid**

Nr. 25-55468 | am 12.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt 

**Photovoltaik - Strom für Dach und Balkon - Hybrid**

Nr. 25-55470 | am 26.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt 

**Modernisierungsförderung der NRW Bank - Hybrid**

Nr. 25-55472 | am 09.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt 

**Wärmepumpen und Co. - Heizen mit erneuerbaren Energien - Hybrid**

Nr. 25-55474 | am 07.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt 

**Biodiversität bei der Sanierung erhalten - Hybrid**

Nr. 25-55476 | am 21.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt 

**Hitzerobustes Haus - Hybrid**

Nr. 25-55478 | am 04.06.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt 



© Vit Ducken / Pixabay



© Kindelmedia / Pexels

**VORTRÄGE**

**Wildkatzen in unseren Wäldern - Heimliche Waldbewohner**

Nr. 25-55419 | am 25.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Bienenprodukte und ein erster Einblick in die Welt der Imkerei**

Nr. 25-55421 | am 30.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Dorstfeld

**Nachhaltigkeit & Klimaschutz im Alltag - Strom**

Nr. 25-55428 | am 30.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klimaschutz im Alltag - Heizung**

Nr. 25-55430 | am 13.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Nachhaltigkeit & Klimaschutz im Alltag - Abfall, Wasser + Ernährung**

Nr. 25-55432 | am 27.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Fledermaus gefunden was tun? Jäger der Nacht aktiv fördern**

Nr. 25-55433 | am 06.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Vogelbestimmung für Anfänger\*innen**

Nr. 25-55434 | am 27.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Dorstfeld

**Einen Garten für Amphibien & Reptilien (um-)gestalten (AGARD e.V.)**

Nr. 25-55440 | am 06.02.2025 | 17.45 – 19.30 Uhr | Hörde

## WORKSHOPS

### Einführung in die Permakultur in Theorie und Praxis

Nr. 25-55500 | am 29.03.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr | Dorstfeld

### Gehölzschnitt-Grundlagen am Beispiel Obstgehölze (Stadtverb. Gartenvereine)

Nr. 25-55501 | am 15.03.2025 | 10.00 – 12.00 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Verantwortungsvoll leben am Beispiel der Permakultur

Nr. 25-55502D | ab 07.04.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Gehölzschnitt-Grundlagen am Beispiel Obstgehölze (Stadtverb. Gartenvereine)

Nr. 25-55503 | am 22.03.2025 | 13.30 – 15.30 Uhr | Innenstadt

### Wild- & Heilkräuter entdecken - Herstellung von Tinkturen

Nr. 25-55504 | am 27.04.2025 | 10.00 – 14.30 Uhr | Dorstfeld

### Die Honigbiene - Imkern als Hobby

Nr. 25-55520 | am 10.05.2025 | 09.30 – 14.30 Uhr | Dorstfeld

### Cleanup-Aktion für den Amphibienschutz - Wischlingen (AGARD e.V.)

Nr. 25-55530 | am 01.02.2025 | 10.00 – 12.30 Uhr | Huckarde

### Ruhe und Kraft tanken im Wald - entspannt ins Wochenende starten

Nr. 25-55540 | am 16.05.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Hombruch

### Besuch: VeloKitchen - Erste Hilfe am Rad und mehr

Nr. 25-55542 | am 17.02.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

### Wir bauen Amphibien-Rettungsinseln - für Naturforscher\*innen!

Nr. 25-55550 | am 08.05.2025 | 16.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

### Entdecke den Umwelt-park Dortmund - für Naturforscher\*innen!

Nr. 25-55552 | am 25.04.2025 | 15.00 – 18.00 Uhr | Dorstfeld

### Was wächst denn da? Pflanzen entdecken für Naturforscher\*innen!

Nr. 25-55554 | am 05.06.2025 | 15.00 – 18.00 Uhr | Dorstfeld

### Wald-Abenteuer für die ganze Familie - PilzCoach Kids

Nr. 25-55555 | ab 04.04.2025 | 15.00 – 18.00 Uhr | Aplerbeck

### Unser schleichender Nachbar, der Fuchs - für Naturforscher\*innen!

Nr. 25-55560 | am 22.03.2025 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

### Harry Potter ist unterwegs - Entdeckertour für Naturforscher\*innen!

Nr. 25-55562 | am 17.05.2025 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

### Wer ist nachts unterwegs? Der Waldkauz - für Naturforscher\*innen!

Nr. 25-55564 | am 28.06.2025 | 11.00 – 14.00 Uhr | Hombruch

## ASTROPHYSIK

INFOS

Sylvia Lindhorst  
T: 0231 50-2 53 68  
M: slindhorst@stadtdo.de

### Bunte Mischung: Astrophysikalische Erscheinungen in allen Farben (Vortragsreihe)

Nr. 25-56200 | ab 17.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Glutrot und eisblau: Vulkanismus im Sonnensystem

Nr. 25-56202 | am 17.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Silberweiß: unser Mond und andere Trabanten

Nr. 25-56204 | am 31.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Grün um die Nase: Pioniere im All - fehlende Schwerkraft und andere Sorgen

Nr. 25-56206 | am 14.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Nicht nur graue Theorie: Von Wandmalereien zum Maschinenlernen in der Astronomie

Nr. 25-56208 | am 28.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Unser blauer Planet: irdisches und anderes Wasser im All

Nr. 25-56210 | am 14.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Eisengrau: von irdischen Kompassnadeln und kosmischen Magnetfeldern

Nr. 25-56212 | am 28.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Auf die Goldwaage legen: die Entstehung der schweren Elemente

Nr. 25-56214 | am 11.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Grüne Bohnen und rote Linsen: Entstehung und Entwicklung von Galaxien

Nr. 25-56216 | am 09.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Sonnengelb: die Physik unseres Zentralgestirns

Nr. 25-56218 | am 23.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Grundlagen & Grenzen der Naturwissenschaften - ein Kurs zum Mitmachen und Staunen

Nr. 25-56235D | ab 27.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Grundlagen & Grenzen der Naturwissenschaften - ein Kurs zum Mitmachen und Staunen

Nr. 25-56236D | ab 17.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt



© Cadop Astro

## Sie suchen nach einer Geschenkidee?

Dann erwerben Sie doch bei uns einen VHS-Gutschein.

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





vhs.kunst/kultur/kreativität



## VHS meets Schauspielhaus

### Erfolgreiche Kooperation mit dem Theater Dortmund geht 2025 weiter

**T**heater ist eine faszinierende Kunstform, die uns in andere Welten entführt und Emotionen weckt. Doch wie entsteht ein Stück? Was passiert hinter den Kulissen, bevor der Vorhang sich hebt?

Auch 2025 wird diesen Fragen im Rahmen der Kooperation zwischen der Volkshochschule Dortmund (VHS) und dem Theater Dortmund auf den Grund gegangen. Nach dem Erfolg der ersten beiden Kurse zu den Produktionen „Ein Volksfeind“ und „Adas Raum“, die fast ausgebucht waren, geht die Zusammenarbeit weiter. Im nächsten Jahr steht „Vatermal“ von Necati Öziri unter der Regie von Dortmunds Schauspielintendantin Julia Wissert im Mittelpunkt.

„Das Besondere an diesem Kursformat ist die Chance, den Entstehungsprozess eines Stücks von der ersten Probe bis zur Premiere zu verfolgen. Die Teilnehmer\*innen können hinter die Kulissen blicken und live miterleben, wie ein Stück entsteht. Neben theoretischen Einführungen haben sie die Gelegenheit, Proben zu besuchen und sich mit den Schauspieler\*innen und der Regisseurin auszutauschen“ erklärt VHS-Mitarbeiter Frank Scheidemann.

#### Blick hinter die Kulissen

Der Kurs beginnt mit einer Einführung in „Vatermal“, gefolgt von einem Probenbesuch. Vor der Premiere steht die letzte Probe an, und optional

können die Teilnehmenden auch die Aufführung besuchen. Zum Abschluss gibt es eine Diskussionsrunde mit den Schauspieler\*innen.

„Vatermal“ ist eine intensive Auseinandersetzung mit Familie, Erinnerung und Identität. Die Hauptfigur Arda liegt im Sterben, während er auf seine schwierige Vergangenheit zurückblickt: ein Vater, den er nie kennengelernt hat, eine Schwester, die früh die Familie verließ, und eine alleinerziehende Mutter. Auch seine ambivalenten Gefühle gegenüber Deutschland spielen eine wichtige Rolle. Basierend auf dem Roman von Necati Öziri, verwebt das Stück Themen wie Migration, Familie und Identität. Regisseurin Julia Wissert bringt diese tiefgründige Geschichte auf die Bühne und verspricht eine emotionale Inszenierung.

Das Format „VHS meets Schauspielhaus“ richtet sich an alle, die nicht nur Theater genießen, sondern auch Teil des kreativen Prozesses sein und dessen Entstehung verstehen möchten. „Der Kurs bietet eine einmalige Gelegenheit, Theater nicht nur als Zuschauer\*in zu erleben, sondern tief in den kreativen Entstehungsprozess einzutauchen. Die Teilnehmer\*innen sind hautnah dabei, wenn aus Text, Schauspiel und Regiearbeit ein fertiges Stück wird. Es ist eine spannende Reise hinter die Kulissen, die Theater in seiner ganzen Tiefe erfahrbar macht“, sagt Dramaturg und Kursleiter Jasco Viefhues.



▲ Theater erleben und den kreativen Entstehungsprozess verstehen.

#### ▶▶ BITTE BEACHTEN

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 1. Halbjahres 2025.

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



## KUNST, KUNSTGES- CHICHTE, ARCHITEKTUR

**INFOS** | Frank Scheidemann  
T: 0231 50-2 56 16  
M: fscheidemann@stadtdo.de

**Studienreise Apulien - Land der Trulli Doppelzimmer-Anmeldung**  
Nr. 24-60601 | ab 22.04.2025 | 08.00 – 17.00 Uhr

**Studienreise Apulien - Land der Trulli Einzelzimmer-Anmeldung**  
Nr. 24-60603 | ab 22.04.2025 | 08.00 – 17.00 Uhr

**Vortrag: Villenpracht und Mietskasernen**  
Nr. 25-60001 | am 01.02.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Gartenstadt und Heimatkunst**  
Nr. 25-60003 | am 15.02.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Wohnen für das Existenzminimum**  
Nr. 25-60005 | am 01.03.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Vom »Dritten Reich« zur »Guten Form«**  
Nr. 25-60007 | am 15.03.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Große Kunst auf kleinen Bildern 1**  
Nr. 25-60009 | am 29.03.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Große Kunst auf kleinen Bildern 2**  
Nr. 25-60011 | am 05.04.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Design - von Bauhaus bis Postmoderne**  
Nr. 25-60013 | am 06.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Der Kabinettschrank im Barockzeitalter**  
Nr. 25-60015 | am 06.03.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Die Kunst des Mittelalters im MKK**  
Nr. 25-60017 | am 03.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Das Museum Ostwall im U**  
Nr. 25-60019 | am 08.05.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Expressionismus im Museum Ostwall im U**  
Nr. 25-60021 | am 23.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Die Fluxus-Bewegung im Museum Ostwall im U**  
Nr. 25-60023 | am 22.05.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Das Echnaton-Rätsel - Onlinevortrag**  
Nr. 25-60025 | am 11.06.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Vortrag: Mona Lisa auf Staatsbesuch**  
Nr. 25-60027 | am 03.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Paul Cézanne**  
Nr. 25-60029 | am 30.01.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Das Chrysler Building in New York**  
Nr. 25-60031 | am 20.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Paul Gauguin**  
Nr. 25-60033 | am 22.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Georgia O'Keeffe und Ansel Adams**  
Nr. 25-60035 | am 28.03.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Die finnische Malerin Helene Schjerfbeck (1862-1946)**  
Nr. 25-60037 | am 06.06.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Exkursion: Abtei Maria Laach und Mayen**  
Nr. 25-60101 | am 10.05.2025 | 08.00 – 20.00 Uhr | Maria Laach, Mayen

**Exkursion: Das historische Amersfoort**  
Nr. 25-60103 | am 14.06.2025 | 08.00 – 20.00 Uhr

**Exkursion: Kunst und Architektur in Namur**  
Nr. 25-60105 | am 05.04.2025 | 08.00 – 20.00 Uhr

**Exkursion: Schloss Rheydt und die Kunsthalle Mönchengladbach**  
Nr. 25-60107 | am 08.03.2025 | 08.00 – 20.00 Uhr

**Exkursion: Schloss Augustusburg bei Brühl**  
Nr. 25-60109 | am 12.07.2025 | 08.00 – 20.00 Uhr

**Exkursion: Das Kunstmuseum in Gelsenkirchen**  
Nr. 25-60111 | am 15.02.2025 | 11.00 – 18.00 Uhr

**Exkursion: Lehmbruck-Museum in Duisburg**  
Nr. 25-60113 | am 29.03.2025 | 11.00 – 18.00 Uhr

**Exkursion: Der Hohenhof, das Gesamtkunstwerk von Karl Ernst Osthaus**  
Nr. 25-60115 | am 28.06.2025 | 11.00 – 18.00 Uhr

**Exkursion: Lichtkunst-Museum Unna**  
Nr. 25-60117 | am 24.05.2025 | 11.00 – 17.00 Uhr

**Studienreise Jüdisches Leben in Amsterdam**  
Nr. 25-60601 | ab 20.05.2025 | 08.00 – 17.00 Uhr | Amsterdam NL



## LITERATUR

**INFOS** | Frank Scheidemann  
T: 0231 50-2 56 16  
M: fscheidemann@stadtdo.de

**VHS meets Schauspielhaus: Vatermal**  
Nr. 25-62001 | ab 14.02.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Von der Minne zur Internet-Romanze! Online**  
Nr. 25-62003 | am 14.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Ins Ungewiss mit Dorian Gray**  
Nr. 25-62005 | am 06.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

**Schreibwerkstatt "Kreatives Schreiben"**  
Nr. 25-62009D | ab 12.02.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Schreibwerkstatt "Kreatives Schreiben"**  
Nr. 25-62011D | ab 02.04.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Schreibwerkstatt "Kreatives Schreiben"**  
Nr. 25-62013D | ab 11.06.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Buchclub: Gemeinsames Lesen und Diskutieren**  
Nr. 25-62015D | ab 29.04.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Scharnhorst

**Literaturblogging und Social Media für Buchliebhaber\*innen**  
Nr. 25-62017D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Scharnhorst

**Kreatives Schreiben in der Schreibwerkstatt**  
Nr. 25-62019D | ab 16.01.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr | Innenstadt



**Kreatives Schreiben in der Schreibwerkstatt**  
Nr. 25-62021D | ab 20.02.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Kreatives Schreiben in der Schreibwerkstatt**  
Nr. 25-62023D | ab 20.03.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Kreatives Schreiben in der Schreibwerkstatt**  
Nr. 25-62025D | ab 08.05.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Kreatives Schreiben in der Schreibwerkstatt**  
Nr. 25-62027D | ab 26.06.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Poetry jam - Das offene Leseputz**  
Nr. 25-62029 | am 15.01.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Poetry jam - Das offene Leseputz**  
Nr. 25-62031 | am 19.02.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Poetry jam - Das offene Leseputz**  
Nr. 25-62033 | am 19.03.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Poetry jam - Das offene Leseputz**  
Nr. 25-62035 | am 16.04.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Poetry jam - Das offene Leseputz**  
Nr. 25-62037 | am 21.05.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Poetry jam - Das offene Leseputz**  
Nr. 25-62039 | am 18.06.2025 | 20.00 – 22.15 Uhr | Innenstadt

**Autor\*innennetzwerk**  
Nr. 25-62041 | am 13.01.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Autor\*innennetzwerk**  
Nr. 25-62043 | am 10.02.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Autor\*innennetzwerk**  
Nr. 25-62045 | am 10.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Autor\*innennetzwerk**  
Nr. 25-62049 | am 12.05.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Das Autor\*innennetzwerk LiteraturRaum DortmundRuhr**  
Nr. 25-62055 | am 27.01.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Das Autor\*innennetzwerk LiteraturRaum DortmundRuhr**  
Nr. 25-62057 | am 24.02.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Das Autor\*innennetzwerk LiteraturRaum DortmundRuhr**  
Nr. 25-62059 | am 24.03.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Das Autor\*innennetzwerk LiteraturRaum DortmundRuhr**  
Nr. 25-62061 | am 28.04.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Das Autor\*innennetzwerk LiteraturRaum DortmundRuhr**  
Nr. 25-62063 | am 26.05.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Das Autor\*innennetzwerk LiteraturRaum DortmundRuhr**  
Nr. 25-62065 | am 23.06.2025 | 19.30 – 21.45 Uhr | Innenstadt

**Rund um den Buchbetrieb**  
Nr. 25-62069D | ab 20.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Hörde

**Wege durch den Dschungel der Literatur**  
Nr. 25-62071D | ab 21.01.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Lesezirkel im Wasserschloss**  
Nr. 25-62073D | ab 22.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

**Rund um den Buchbetrieb**  
Nr. 25-62075D | ab 28.04.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Hörde

**Wege durch den Dschungel der Literatur**  
Nr. 25-62077D | ab 29.04.2025 | 17.15 – 18.45 Uhr | Innenstadt

**Lesezirkel im Wasserschloss**  
Nr. 25-62079D | ab 30.04.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Aplerbeck

**Liest man heute noch?**  
Nr. 25-62081D | ab 22.01.2025 | 10.45 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

**Lesung: Fatima Khans Romanprojekt: Madonna in den Trümmern**  
Nr. 25-62111 | am 15.03.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Lesung: Schlafende Hunde - politische Lyrik**  
Nr. 25-62222 | am 25.03.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

## MUSIK

**INFOS** | **Nurten Altunbas-Alpaslan**  
T: 0231 50-2 95 84  
M: naltunbas-alpaslan@stadtto.de

**Entdecken Sie Ihre Stimme!**  
Nr. 25-64000D | ab 11.01.2025 | 11.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Entdecken Sie Ihre Stimme!**  
Nr. 25-64002D | ab 22.02.2025 | 11.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Entdecken Sie Ihre Stimme!**  
Nr. 25-64004D | ab 05.04.2025 | 11.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Entdecken Sie Ihre Stimme!**  
Nr. 25-64006D | ab 17.05.2025 | 11.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Entdecken Sie Ihre Stimme!**  
Nr. 25-64008D | ab 21.06.2025 | 11.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Genießen Sie Ihre Stimme!**  
Nr. 25-64020D | ab 06.01.2025 | 19.15 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Genießen Sie Ihre Stimme!**  
Nr. 25-64022D | ab 07.01.2025 | 19.15 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Genießen Sie Ihre Stimme!**  
Nr. 25-64024D | ab 28.04.2025 | 19.15 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Genießen Sie Ihre Stimme!**  
Nr. 25-64026D | ab 29.04.2025 | 19.15 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Singen, besser singen, im Chor singen**  
Nr. 25-64050D | ab 24.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Singen, besser singen, im Chor singen**  
Nr. 25-64052D | ab 02.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Viel Freude am Klavier - Grundkurs**  
Nr. 25-64110D | ab 13.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Viel Freude am Klavier - Grundkurs**  
Nr. 25-64112D | ab 28.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Viel Freude am Klavier - Aufbaukurs**  
Nr. 25-64116D | ab 13.01.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Viel Freude am Klavier - Aufbaukurs**  
Nr. 25-64118D | ab 28.04.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Songbegleitung am Klavier**  
Nr. 25-64120D | am 22.03.2025 | 11.00 – 14.15 Uhr | Innenstadt

**Gitarre direkt - Basiskurs**  
Nr. 25-64200D | ab 22.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

**Gitarre direkt - Basiskurs**  
Nr. 25-64202D | ab 30.04.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

**Gitarre direkt - Basiskurs**  
Nr. 25-64206D | ab 23.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Hörde

**Gitarre direkt - Basiskurs**  
Nr. 25-64208D | ab 08.05.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Hörde

**Gitarre direkt - Aufbaukurs**  
Nr. 25-64210D | ab 22.01.2025 | 18.10 – 19.40 Uhr | Innenstadt

**Gitarre direkt - Aufbaukurs**

Nr. 25-64212D | ab 30.04.2025 | 18.10 – 19.40 Uhr | Innenstadt

**Workshop - Guitar Groove: Rhythmus und Solo bei Blues**

Nr. 25-64230D | am 15.02.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Workshop - Guitar Groove: Rhythmus und Solo bei Blues**

Nr. 25-64232D | am 24.05.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Workshop - Guitar Groove: Rhythmus und Solo bei Pop**

Nr. 25-64236D | am 15.03.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Workshop - Guitar Groove: Rhythmus und Solo bei Pop**

Nr. 25-64238D | am 14.06.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Saz - Baglama Unterricht für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Nr. 25-64266D | ab 09.01.2025 | 20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Saz - Baglama Unterricht für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Nr. 25-64268D | ab 08.05.2025 | 20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Saz - Baglama für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen - Onlinekurs**

Nr. 25-64274D | ab 08.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr

**Afrikanisches Trommeln - Grundkurs**

Nr. 25-64300D | ab 04.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln - Grundkurs**

Nr. 25-64302D | ab 06.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln - Aufbaukurs 1**

Nr. 25-64310D | ab 03.02.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln - Aufbaukurs 1**

Nr. 25-64312D | ab 05.05.2025 | 17.45 – 19.15 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln - Aufbaukurs 2**

Nr. 25-64320D | ab 03.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln - Aufbaukurs 2**

Nr. 25-64322D | ab 05.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln - Mittelstufe**

Nr. 25-64330D | ab 05.02.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln - Mittelstufe**

Nr. 25-64332D | ab 07.05.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln - Fortgeschrittenenkurs**

Nr. 25-64350D | ab 04.02.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Hörde

**Afrikanisches Trommeln - Fortgeschrittenenkurs**

Nr. 25-64352D | ab 06.05.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Hörde

**Workshop "Cool-Drummings" - Schlagzeug Grundkurs**

Nr. 25-64370D | ab 15.02.2025 | 11.00 – 14.15 Uhr | Aplerbeck

**Workshop "Cool-Drummings" - Schlagzeug Grundkurs**

Nr. 25-64372D | ab 17.05.2025 | 11.00 – 14.15 Uhr | Aplerbeck

**MitSingDing - Singen und Glühwein auf der vhs - Terrasse**

Nr. 25-64400D | am 24.01.2025 | 19.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**MitSingDing auf der vhs - Terrasse**

Nr. 25-64402D | am 10.05.2025 | 19.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**90er Jahre Party: Eine Zeitreise mit Türkischer und Weltmusik!**

Nr. 25-64410D | am 22.02.2025 | 18.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**TANZ**

**INFOS** | **Nurten Altunbas-Alpaslan**  
T: 0231 50-2 95 84  
M: naltunbas-alpaslan@stadtdo.de

**Discofox**

Nr. 24-65816D | ab 13.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Discofox**

Nr. 24-65818D | ab 28.04.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - für Anfänger\*innen**

Nr. 25-65002D | ab 07.01.2025 | 19.15 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - für Anfänger\*innen**

Nr. 25-65004D | ab 29.04.2025 | 19.15 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 25-65010D | ab 10.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 25-65012D | ab 02.05.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 25-65014D | ab 11.01.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 25-65016D | ab 03.05.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - Anfänger\*innen mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 25-65030D | ab 13.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - Anfänger\*innen mit guten Vorkenntnissen**

Nr. 25-65032D | ab 28.04.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - Mittelstufe**

Nr. 25-65040D | ab 13.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - Mittelstufe**

Nr. 25-65042D | ab 28.04.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

**Offenes Sonntagstraining im Ballett nach Waganowa - mit geringen Vorkenntnissen**

Nr. 25-65045D | ab 19.01.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Offenes Sonntagstraining im Ballett nach Waganowa - mit geringen Vorkenntnissen**

Nr. 25-65046D | am 16.02.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Offenes Sonntagstraining im Ballett nach Waganowa - mit geringen Vorkenntnissen**

Nr. 25-65047D | am 16.03.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Offenes Sonntagstraining im Ballett nach Waganowa - mit geringen Vorkenntnissen**

Nr. 25-65048D | am 18.05.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Offenes Sonntagstraining im Ballett nach Waganowa - mit geringen Vorkenntnissen**

Nr. 25-65049D | am 29.06.2025 | 10.15 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training nach Waganowa - Fortgeschrittene**

Nr. 25-65050D | ab 09.01.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt



© Budgeron Bach / Pexels



**Ballett-Training nach Waganowa - Fortgeschrittene**  
Nr. 25-65052D | ab 08.05.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Rosenmontag Special: Offenes Ballett-Training nach Waganowa**  
Nr. 25-65060D | am 03.03.2025 | 11.15 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Osterferien: Offenes Waganowa-Balletttraining mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-65062D | ab 15.04.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Osterferien: Offenes Waganowa-Balletttraining mit geringen Vorkenntnissen**  
Nr. 25-65064D | ab 17.04.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für Erwachsene - Anfänger auf Spitzenschuhen**  
Nr. 25-65070D | ab 07.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für Erwachsene - Anfänger auf Spitzenschuhen**  
Nr. 25-65072D | ab 06.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für Erwachsene - Repertoire/klassische Variationen -Mittelstufe**  
Nr. 25-65076D | ab 11.01.2025 | 12.00 – 13.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für Erwachsene - Repertoire/klassische Variationen -Mittelstufe**  
Nr. 25-65078D | ab 10.05.2025 | 12.00 – 13.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für Erwachsene - Fortgeschrittene I**  
Nr. 25-65080D | ab 08.01.2025 | 16.15 – 17.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für Erwachsene - Fortgeschrittene I**  
Nr. 25-65082D | ab 07.05.2025 | 16.15 – 17.45 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für Erwachsene - Fortgeschrittene I**  
Nr. 25-65084D | ab 13.01.2025 | 20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für Erwachsene - Fortgeschrittene I**  
Nr. 25-65086D | ab 05.05.2025 | 20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für Erwachsene - Fortgeschrittene II**  
Nr. 25-65090D | ab 09.01.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Ballett-Training für Erwachsene - Fortgeschrittene II**  
Nr. 25-65092D | ab 08.05.2025 | 16.00 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Linedance für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65100D | ab 08.01.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Linedance für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65102D | ab 30.04.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Linedance für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65104D | ab 07.01.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Hörde

**Linedance für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65106D | ab 29.04.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Hörde

**Linedance für Anfänger\*innen - Ü60**  
Nr. 25-65107D | ab 07.01.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

**Linedance für Anfänger\*innen - Ü60**  
Nr. 25-65108D | ab 29.04.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

**Linedance für Anfänger\*innen - Ü60**  
Nr. 25-65109D | ab 08.01.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

**Linedance für Anfänger\*innen - Ü60**  
Nr. 25-65110D | ab 30.04.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr | Innenstadt

**Workshop Linedance für Anfänger\*innen - Ü60**  
Nr. 25-65111D | am 29.03.2025 | 12.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Workshop Linedance für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65112D | am 25.01.2025 | 12.00 – 15.15 Uhr | Hörde

**Workshop Linedance für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65114D | am 22.03.2025 | 12.00 – 15.15 Uhr | Hörde

**Workshop Linedance für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65116D | am 08.02.2025 | 12.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Workshop Linedance für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65118D | am 17.05.2025 | 12.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Linedance - Mittelstufe**  
Nr. 25-65124D | ab 07.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

**Linedance - Mittelstufe**  
Nr. 25-65126D | ab 29.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

**Linedance - Fortgeschrittene**  
Nr. 25-65130D | ab 08.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Linedance - Fortgeschrittene**  
Nr. 25-65132D | ab 30.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Workshop Linedance für Fortgeschrittene**  
Nr. 25-65134D | am 28.06.2025 | 12.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Tango Argentino**  
Nr. 25-65220D | ab 08.03.2025 | 14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Elegantes Salsa Lady Styling - Ein Basic-Workshop für alle Tanzbegeisterten**  
Nr. 25-65232D | ab 05.04.2025 | 10.15 – 13.30 Uhr | Innenstadt

**Reggaeton und Bachata**  
Nr. 25-65250D | ab 17.05.2025 | 14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Workshop: West Coast Swing - Musikalität trifft lässige Eleganz**  
Nr. 25-65262D | am 16.03.2025 | 14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Fit ab 50 - Wir bleiben fit!**  
Nr. 25-65320D | ab 31.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Fit ab 50 - Wir bleiben fit!**  
Nr. 25-65322D | ab 09.05.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Let's Dance - Kurs für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65330D | ab 31.01.2025 | 20.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Let's Dance - Kurs für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65332D | ab 09.05.2025 | 20.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Let's Dance - der Tanzclub**  
Nr. 25-65336D | ab 31.01.2025 | 18.45 – 20.15 Uhr | Innenstadt

**Let's Dance - der Tanzclub**  
Nr. 25-65338D | ab 09.05.2025 | 18.45 – 20.15 Uhr | Innenstadt

**Workshop - Hip Hop für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-65344D | am 08.02.2025 | 14.00 – 16.30 Uhr | Innenstadt

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

**INFOS** | Anette Göke  
T: 0231 50-2 71 13  
M: agoeke@stadttdo.de

### ZEICHNEN

**Urban - Sketching rund ums Haus Rodenberg**  
Nr. 25-71099D | am 25.05.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

**Urban - Sketching auf Zeche Zollern**  
Nr. 25-71101D | am 21.06.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Lütgendortmund

**Freihandzeichnen**  
Nr. 25-71127D | ab 28.01.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Freihandzeichnen**  
Nr. 25-71129D | ab 06.03.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

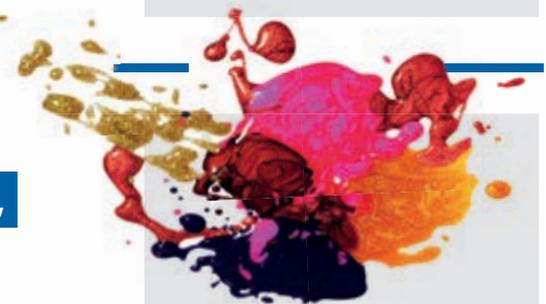
**Zeichnen - von Anfang an**  
Nr. 25-71151D | ab 05.02.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Zeichnen - von Anfang an**  
Nr. 25-71153D | ab 30.04.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Freihandzeichnen: Urban Sketching Basics**  
Nr. 25-71157D | ab 29.04.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Zeichnen - nach Betty Edwards**  
Nr. 25-71161D | ab 22.03.2025 | 09.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

**Portraitzeichnen und Maltechniken nach Fotos**  
Nr. 25-71321D | ab 30.01.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld



**Portraitzeichnen und Maltechniken nach Fotos**  
Nr. 25-71323D | ab 08.05.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Portraitzeichnen mit Modellen und Fotos**  
Nr. 25-71325D | ab 11.03.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Tuschezeichnung / Malerei mit Koloration**  
Nr. 25-71511D | am 31.01.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr | Hörde

## KALLIGRAFIE

**Kalligrafie/Handlettering**  
Nr. 25-71411D | ab 22.02.2025 | 10.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Kalligrafie/Handlettering**  
Nr. 25-71413D | ab 22.03.2025 | 10.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Kalligrafie/Handlettering**  
Nr. 25-71415D | ab 03.05.2025 | 10.00 – 15.15 Uhr | Innenstadt

**Japanischer Kalligraphiekurs / traditioneller Schulungsweg Shodo**  
Nr. 25-71421D | ab 13.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

**Japanischer Kalligraphiekurs / traditioneller Schulungsweg Shodo**  
Nr. 25-71423D | ab 08.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

## MALEN

**Malworkshop nach Bob Ross-Thema: "Meereslandschaft mit Windflüchter"**  
Nr. 2572021D | am 10.05.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**Malworkshop nach Bob Ross-Thema: "Birkenwald"**  
Nr. 2572023D | am 11.05.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

## AQUARELLMALEREI

**Aquarellmalerei**  
Nr. 25-72121D | ab 18.01.2025 | 11.15 – 13.30 Uhr | Innenstadt

**Aquarellmalerei**  
Nr. 25-72123D | ab 17.01.2025 | 16.15 – 18.30 Uhr | Brackel

**Aquarell und Mischtechnik für Fortgeschrittene**  
Nr. 25-72141D | ab 22.01.2025 | 09.45 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

**Aquarell und Mischtechnik für Fortgeschrittene**  
Nr. 25-72143D | ab 05.03.2025 | 09.45 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

**Aquarell und Mischtechnik für Fortgeschrittene**  
Nr. 25-72145D | ab 07.05.2025 | 09.45 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

**Grundlagen Aquarell**  
Nr. 25-72161D | am 29.06.2025 | 10.30 – 16.00 Uhr | Hörde

**Aquarell- Workshop: Grundlagen**  
Nr. 25-72181D | am 08.02.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Aquarell- Workshop: Berghütte im Schnee**  
Nr. 25-72183D | am 22.02.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Aquarell- Workshop: Bergwelten**  
Nr. 25-72185D | am 15.03.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Aquarell- Workshop: Blüenträume**  
Nr. 25-72187D | am 29.03.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Aquarell- Workshop: Nebel**  
Nr. 25-72189D | am 10.05.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Aquarell- Workshop: Alte Steinhäuser mit Hortensien**  
Nr. 25-72191D | am 24.05.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Aquarellmalerei**  
Nr. 25-72201D | ab 29.01.2025 | 14.30 – 17.45 Uhr | Dorstfeld

**Aquarellmalerei**  
Nr. 25-72203D | ab 05.03.2025 | 14.30 – 17.45 Uhr | Dorstfeld

**Aquarellmalerei**  
Nr. 25-72205D | ab 30.04.2025 | 14.30 – 17.45 Uhr | Dorstfeld

**Aquarellmalerei**  
Nr. 25-72207D | ab 04.06.2025 | 14.30 – 17.45 Uhr | Dorstfeld

**Aquarellmalerei**  
Nr. 25-72221D | ab 27.01.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Aquarellmalerei**  
Nr. 25-72223D | ab 10.03.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Aquarellmalerei**  
Nr. 25-72225D | ab 28.04.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Aquarellmalerei**  
Nr. 25-72227D | ab 02.06.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Aquarellkurs: Geburtstags- / Glückwunsch-/Danksagungskarten selber gestalten**  
Nr. 25-72101D | 24.02.2025 | 17.45 – 20.00 Uhr | Aplerbeck

**Aquarellkurs: Geburtstags- / Glückwunsch-/Danksagungskarten selber gestalten**  
Nr. 25-72103D | am 02.06.2025 | 17.45 – 20.00 Uhr | Aplerbeck

## ACRYLMALEREI

**Acrylmalerei**  
Nr. 25-72341D | ab 27.01.2025 | 17.00 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

**Acrylmalerei**  
Nr. 25-72343D | ab 05.05.2025 | 17.00 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

**Acryl Workshop: Grundlagen**  
Nr. 25-72381D | am 15.02.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Acryl Workshop: Naturschönheit Birken**  
Nr. 25-72383D | am 01.03.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Acryl Workshop: Kunstwerke mit Spachtelmasse**  
Nr. 25-72385D | am 22.03.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Acryl Workshop: Blüenträume**  
Nr. 25-72387D | am 05.04.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Acryl Workshop: idyllische mediterrane Straßen**  
Nr. 25-72389D | am 17.05.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Das große Format: Experimentelle Acrylmalerei**  
Nr. 25-72771D | am 14.03.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr | Dorstfeld

**Acrylmalerei- Grundlagen**  
Nr. 25-72773D | ab 13.02.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr | Hörde

**Acrylmalkurs in Ukrainisch - Deutsch**  
Nr. 25-72901D | ab 04.02.2025 | 18.30 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

**Acrylmalkurs in Ukrainisch - Deutsch**  
Nr. 25-72903D | ab 29.04.2025 | 18.30 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

**Acrylmalkurs Grundlagen**  
Nr. 25-72911D | ab 06.02.2025 | 18.30 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

**Acrylmalkurs Grundlagen**  
Nr. 25-72913D | ab 08.05.2025 | 18.30 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

**Malen mit Pigmenten**  
Nr. 25-72651D | am 04.05.2025 | 10.30 – 16.00 Uhr | Hörde

**Collage mit Malerei**  
Nr. 25-72701D | am 28.02.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr | Hörde





© Marcus Zablotny



© Valeria Ushakova / Pexels

## AIRBRUSH

### Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 25-72261D | ab 25.01.2025 | 13.15 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 25-72263D | ab 08.03.2025 | 13.15 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 25-72265D | ab 10.05.2025 | 13.15 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 25-72267D | ab 29.01.2025 | 17.45 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

### Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 25-72269D | ab 12.03.2025 | 17.45 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

### Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 25-72271D | ab 07.05.2025 | 17.45 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

### Airbrush-Design - Illustrationskurs

Nr. 25-72273D | ab 11.06.2025 | 17.45 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

## DRUCKTECHNIK

### Drucken mittels Gelatineplatte - Monotypie

Nr. 25-72801D | am 17.01.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr | Hörde

### Drucken mittels Gelatineplatte - Monotypie

Nr. 25-72803D | am 15.02.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr | Hörde

### Drucken mittels Gelatineplatte - Oster und Frühlingsmotive

Nr. 25-72805D | am 10.04.2025 | 10.00 – 15.15 Uhr | Hörde

### Einführung in einfache Drucktechniken

Nr. 25-72811D | am 06.04.2025 | 10.30 – 16.00 Uhr | Hörde

### Drucktechniken- mit Milchtüte und Nudemaschine / Upcycling

Nr. 25-72821D | ab 01.03.2025 | 10.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Drucktechniken- mit Milchtüte und Nudemaschine / Upcycling

Nr. 25-72823D | ab 10.05.2025 | 10.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

## AUSSTELLUNGEN

### Vernissage mit Führung im Haus Rodenberg: Susan Schöne

Nr. 25-71901D | am 09.03.2025 | 11.00 – 14.00 Uhr | Aplerbeck

### Vernissage mit Führung im Haus Rodenberg: Olga Krakovyak

Nr. 25-71903D | am 11.05.2025 | 11.00 – 14.00 Uhr | Aplerbeck

### Ausstellung in der Kampstr. 47: Benjamin Datuv

Nr. 25-71911D | ab 01.01.2025 | 14.30 – 17.45 Uhr | Innenstadt

### Vernissage Ausstellung in der Kampstr. 47: Walter Keller

Nr. 25-71913D | am 02.03.2025 | 11.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

## TÖPFERN, PLASTISCHES GESTALTEN

### Töpfern auf der Drehscheibe für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nr. 25-73001D | ab 13.01.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nr. 25-73003D | ab 28.04.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe für Einsteiger\*innen

Nr. 25-73005D | ab 14.01.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe für Einsteiger\*innen

Nr. 25-73007D | ab 29.04.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe für Einsteiger\*innen

Nr. 25-73009D | ab 15.01.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe für Einsteiger\*innen

Nr. 25-73011D | ab 30.04.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nr. 25-73013D | ab 16.01.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nr. 25-73015D | ab 03.04.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe-Kompaktseminar für Einsteiger\*innen

Nr. 25-73017D | ab 25.01.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe-Kompaktseminar für Einsteiger\*innen

Nr. 25-73019D | ab 08.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe-Kompaktseminar für Einsteiger\*innen

Nr. 25-73021D | ab 01.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe-Kompaktseminar für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nr. 25-73023D | ab 22.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe-Kompaktseminar für Einsteiger\*innen

Nr. 25-73025D | ab 10.05.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe-Kompaktseminar für Einsteiger\*innen

Nr. 25-73027D | ab 24.05.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Töpfern auf der Drehscheibe-Kompaktseminar für Einsteiger\*innen

Nr. 25-73029D | ab 14.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

## PLASTISCHES GESTALTEN

### Powertex für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Nr. 25-73421D | ab 22.03.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Schmuck aus Fahrrad-schläuchen- upcycling

Nr. 25-74001D | am 17.05.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Origami- Papierfalten

Nr. 25-74721D | am 29.03.2025 | 11.00 – 15.00 Uhr | Aplerbeck

## HOLZBEARBEITUNG

### Offene Holzwerkstatt - Thema: Sägen

Nr. 25-74021D | am 15.02.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Dorstfeld

### Offene Holzwerkstatt - Thema: Bohrmaschine

Nr. 25-74023D | am 08.03.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Dorstfeld

### Offene Holzwerkstatt - Thema: Schleifen und Versiegeln

Nr. 25-74027D | am 29.03.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Dorstfeld

### Holzbearbeitung für Anfänger\*innen

Nr. 25-74111D | ab 08.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Holzbearbeitung für Anfänger\*innen

Nr. 25-74113D | ab 14.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Kreatives Gestalten mit Holz - für Fortgeschrittene

Nr. 25-74115D | ab 10.05.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Holzbildhauerei am Wochenende

Nr. 25-74211D | ab 22.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Holzbildhauerei am Wochenende

Nr. 25-74213D | ab 05.04.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

## SCHMUCKGESTALTUNG

### Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 25-74501D | ab 22.01.2025 | 09.30 – 12.30 Uhr | Dorstfeld

### Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 25-74507D | ab 24.01.2025 | 13.45 – 16.45 Uhr | Dorstfeld

### Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 25-74509D | ab 07.03.2025 | 13.45 – 16.45 Uhr | Dorstfeld

### Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 25-74511D | ab 24.01.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

### Schmuckgestaltung in Silber und Gold

Nr. 25-74513D | ab 07.03.2025 | 17.00 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

## FLORISTIK

### Frühlingskranz

Nr. 25-74661D | am 29.03.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

### Frühlingskranz

Nr. 25-74663D | am 29.03.2025 | 13.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Trockenblumenkörbchen mit Windlicht

Nr. 25-74667D | am 10.05.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

### Trockenblumenkörbchen mit Windlicht

Nr. 25-74669D | am 10.05.2025 | 13.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Moosbild

Nr. 25-74671D | am 17.05.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

### Moosbild

Nr. 25-74673D | am 17.05.2025 | 13.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Eco Printing / Kontaktfärben mit Pflanzen / Upcycling

Nr. 25-74821D | am 05.04.2025 | 10.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld



© Danil Akramov / Pixabay

© 13 NoName / Pixabay

## FOTOGRAFIE

**INFOS** **Anette Göke**  
T: 0231 50-2 71 13  
M: agoeke@stadtdo.de

### Drohnenfotografie- Seminar-Grundlagen

Nr. 25-75048D | ab 07.03.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

### Drohnenfotografie- Seminar-Grundlagen

Nr. 25-75050D | ab 09.05.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

### Digitale Fotografie für Einsteiger\*innen

Nr. 25-75101D | ab 01.03.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Digitale Fotografie für Einsteiger\*innen

Nr. 25-75103D | ab 28.06.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Digitale Fotografie für Einsteiger\*innen

Nr. 25-75107D | am 08.02.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Einführung in die fotografische Bildgestaltung

Nr. 25-75201D | am 13.02.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr | Innenstadt

### Fotografieren mit dem iPhone: Tipps für Anfänger\*innen und Profis

Nr. 25-75203D | am 29.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### Fotografieren mit dem iPhone: Tipps für Anfänger\*innen und Profis

Nr. 25-75205D | am 10.05.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### Street Photography

Nr. 25-75209D | ab 08.02.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

### Von der Fotografie zum Bild-Grundkurs

Nr. 25-75211D | am 15.03.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Portraitfotografie - im Fotostudio

Nr. 25-75213D | am 23.02.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr

### Fotografieren mit dem Smartphone- so geht's

Nr. 25-75301D | am 08.03.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

### Fotografieren mit dem Smartphone- so geht's

Nr. 25-75303D | am 24.05.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt



**Fotoworkshop-Kunstwerke der Natur im Westfalenpark**  
Nr. 25-75311D | am 30.06.2025 | 13.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Urlaubs- und Landschaftsfotografie - Bildgestaltung wie bei den Profis**  
Nr. 25-75313D | am 14.06.2025 | 09.30 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Foto-, Videoografie u. Schnitt für Social Media mit Smartphone**  
Nr. 25-75401D | ab 14.07.2025 | 08.00 – 15.00 Uhr | Dorstfeld

**Bildungsurlaub: Digitale Fotografie**  
Nr. 25-75403D | ab 21.07.2025 | 08.00 – 15.00 Uhr | Dorstfeld

**Bildungsurlaub: Adobe Photoshop kompakt**  
Nr. 25-75511D | ab 17.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Adobe Photoshop kompakt**  
Nr. 25-75513D | ab 02.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Lightroom, der effektive, schnelle Workflow für eine perfekte Bildentwicklung! - online**  
Nr. 25-75601 | ab 22.01.2025 | 17.30 – 20.30 Uhr | Online

**Digitalkamera Foto Know How Kurs-Online**  
Nr. 25-75603 | ab 19.02.2025 | 17.30 – 20.30 Uhr

**Handyfotografie - online**  
Nr. 25-75605 | ab 11.03.2025 | 17.30 – 20.30 Uhr

**Portraitfotokurs online**  
Nr. 25-75607 | ab 08.04.2025 | 17.30 – 20.30 Uhr

**Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-76324 | ab 05.02.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

**Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-76326 | ab 26.03.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

**Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-76328 | ab 13.01.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Nähen am Wochenende**  
Nr. 25-76400 | ab 04.04.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

**Schnitte den eigenen Maßen anpassen**  
Nr. 25-76500 | ab 22.01.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

**Workshop Nähen für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-76506 | ab 08.03.2025 | 10.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Herzkissen nähen für "Dortmunder Herzkissen e. V."**  
Nr. 25-76590 | am 19.03.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

**Filzen mit Papier für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-76600 | am 22.02.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

**Filzen mit Seide für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-76606 | am 22.03.2025 | 09.30 – 15.00 Uhr | Dorstfeld

**Stricken gegen Brustkrebs**  
Nr. 25-76700 | am 18.02.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr | Aplerbeck

**Stricken gegen Brustkrebs**  
Nr. 25-76702 | am 18.03.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

**Stricken gegen Brustkrebs**  
Nr. 25-76704 | am 08.05.2025 | 18.00 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

**Stricken für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-76720 | ab 31.01.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr | Aplerbeck



## NÄHEN UND TEXTILGESTALTUNG

**INFOS** | Esther Schütz  
T: 0231 50-2 46 08  
M: [eschuetz@stadtdo.de](mailto:eschuetz@stadtdo.de)

**Nähen für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-76200 | ab 20.01.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

**Nähen für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-76202 | ab 03.03.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

**Nähen für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-76204 | ab 28.04.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr | Aplerbeck

**Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-76320 | ab 04.02.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-76322 | ab 25.03.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

## APULIENS SCHÄTZE ERKUNDEN UND PHILOSOPHISCH SPAZIEREN GEHEN

Apulien, ein Landstrich voller Schönheit und Geschichte, lädt zu einer Entdeckungsreise ein. Besonders prägt die Region die Architektur der Stauer, doch auch Griechen, Römer, Karthager, Sarazenen, Normannen, Spanier und Franzosen haben ihre Spuren hinterlassen. Bei der Studienreise stehen Besuche in Trani, Bitonto, Alberobello, Otranto, der Grotte Zinzulusa, der Weinbaudomäne Leone De Castris und vielen weiteren Orten auf dem Programm.

Das Wochenendseminar „Philosophie in Bewegung“ in Bad Laer indes bietet philosophische Spaziergänge, die helfen, den Alltag mit neuer Gelassenheit zu betrachten. Inspiriert von Denkern wie Schopenhauer, Fromm und Buddha, wird der Umgang mit Krisen, Geld, Zeit, Liebe und Vergänglichkeit reflektiert – für ein erfüllteres Leben.

### Studienreise Apulien Doppelzimmer

▶ Nr. 24-60601 | 22.–29.04.2025 | 2.085,00 Euro pro Person

### Studienreise Apulien Einzelzimmer

▶ Nr. 24-60603 | 22.–29.04.2025 | 2.310,00 Euro pro Person

### Wochenendseminar „Philosophie in Bewegung“

▶ Nr. 25-53007 | 31.05.–01.06.2025 | 135,00 Euro pro Person



vhs.gesundheit / fitness / ernährung

## Zeit für neue **Impulse**



© Super Scout / iStock

© Mickey Estes / Pixabay

### Bildungsurlaube für Körper, Geist und Karriere

**B**ildungsurlaub bietet eine großartige Chance für alle, die sich weiterentwickeln und gleichzeitig ihre Work-Life-Balance verbessern möchten. In Deutschland haben Beschäftigte, die seit mindestens sechs Monaten im Unternehmen arbeiten, einen gesetzlichen Anspruch darauf. Sie können bis zu fünf Tage Bildungsurlaub nehmen, in denen das Gehalt weitergezahlt wird. Die Kosten für die Weiterbildung müssen oft selbst übernommen werden. „Viele wissen gar nicht, dass sie dieses Recht haben“, erklärt VHS-Weiterbildungsmanagerin Esther Schütz.

Das Gesetz lässt viel Spielraum: Bildungsurlaube können sich auf berufliche Themen konzentrieren oder auf die Gesundheit und Achtsamkeit abzielen. Die VHS Dortmund bietet ein breites Kursangebot, auch in Regionen bis zu 500 km Entfernung. So sind beispielsweise Bildungsurlaube im Harz und an der Ostsee im Programm. Hier – abseits des Alltags zuhause – geht es insbesondere um das Thema Resilienz. Wie lässt sich diese Widerstandskraft für Stresszeiten stärken? „Unsere erfahrenen Kursleiter\*innen zeigen den Teilnehmer\*innen spezielle

Achtsamkeits- und Meditationsübungen, die helfen solche Momente wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Auch Naturaufenthalte, Wanderungen oder Intervallfasten stehen im Programm. All das trägt zur Steigerung der Resilienz und zu mehr körperlichen Wohlbefinden bei“, so Esther Schütz. Wer seinen Bildungsurlaub doch lieber „vor der Haustür“ verbringen möchte, findet ebenfalls gute Angebote, die an den Standorten der VHS in Dortmund stattfinden. Wie wäre es denn mit „Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga“ im Kreativzentrum der VHS in Dortmund-Dorstfeld? In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden verschiedene Formen des Yogas kennen, die zu innerer Stärke und mehr Gelassenheit beitragen. Meditation, Atemtechniken, Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga und Entspannungstechniken helfen, sorgsamer mit dem eigenen Körper und Geist umzugehen. Der theoretische Teil beschäftigt sich mit den verschiedenen Formen von Stress und deren Auswirkungen. Es werden Wege entwickelt, den Stress zu reduzieren, damit man künftig den Herausforderungen des Alltags entspannter begegnen kann.



▲ Auch Erholung in der Natur, inspirierende Wanderungen und Intervallfasten stehen im Programm.

#### ▶▶ **BITTE BEACHTEN**

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen Auszüge unseres Programms des 1. Halbjahres 2025.

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





## PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK

**INFOS** | Esther Schütz  
T: 0231 50-2 46 08  
M: eschuetz@stadtdo.de

**Abschied gestalten - ein bewusster Umgang mit Verlust & Tod**  
Nr. 25-80010D | am 27.02.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!**  
Nr. 25-80012D | am 27.03.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!**  
Nr. 25-80014D | am 29.04.2025 | 16.00 – 18.15 Uhr | Aplerbeck

**Trotzdem Ja zum Leben sagen! - Lebensmotivation in Zeiten der Krise**  
Nr. 25-80100D | am 09.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Spür das Lied in dir (Musik-Improvisation)**  
Nr. 25-80210D | am 15.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Toxische Beziehungen zur persönlichen Kraftquelle umwandeln I**  
Nr. 25-80220D | am 01.02.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Toxische Beziehungen zur persönlichen Kraftquelle umwandeln II**  
Nr. 25-80222D | am 03.05.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Hilfe, ich will mich trennen**  
Nr. 25-80224D | am 01.03.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Aufschieberitis überwinden für den ersten Schritt nach vorn**  
Nr. 25-80226D | am 14.06.2025 | 10.00 – 13.15 Uhr | Innenstadt

**Träume nicht dein Leben, sondern (er)lebe deine Träume**  
Nr. 25-80254D | am 10.05.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Auf andere Gedanken kommen: Gedankenkreise verändern**  
Nr. 25-80262 | am 14.06.2025 | 10.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Stress beginnt im Kopf - Gelassenheit auch!**  
Nr. 25-80264D | am 10.02.2025 | 19.30 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Medizinisch empfohlen: Mentales Stressmanagement**  
Nr. 25-80266 | am 17.05.2025 | 10.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Improvisationstheater - Mut zum Sein: Spiel, Humor und Herzenskommunikation**  
Nr. 25-80268D | am 29.03.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Wie gute Beziehungen entstehen oder noch besser werden - online**  
Nr. 25-80270D | am 21.05.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr | Online

**Lebenskunst und Poesie - Entdecken Sie Ihren Inneren Clown!**  
Nr. 25-80272D | am 30.03.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr | Innenstadt

**Das Geheimnis innerer Stärke - online**  
Nr. 25-80286D | am 29.01.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr | Online

**Resilienz (er)leben - Stark wie ein Fels in der Brandung**  
Nr. 25-80290D | am 15.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel - online**  
Nr. 25-80300D | am 03.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Flirten und Daten -Tipps und Tricks - online**  
Nr. 25-80302D | am 09.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Online

**Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs DVNLP**  
Nr. 25-81001D | ab 10.03.2025 | 09.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs DVNLP**  
Nr. 25-81003D | ab 30.06.2025 | 09.00 – 17.15 Uhr | Innenstadt

**Meine Grenze ist deine Grenze - erziehen auf Augenhöhe - online**  
Nr. 25-81101 | am 09.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Online

**Babyschlaf: Grundwissen für die ersten 6 Monate - online**  
Nr. 25-81131D | am 18.02.2025 | 20.00 – 21.30 Uhr | Online

**Tipps & Tricks, wenn das Kleinkind nicht schläft - online**  
Nr. 25-81133D | am 27.03.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | Online

**Tipps & Tricks, wenn das Kleinkind nicht schläft - online**  
Nr. 25-81143D | am 28.06.2025 | 14.00 – 15.30 Uhr | Online

**Babyschlaf: Grundwissen für die ersten 6 Monate - online**  
Nr. 25-81141D | am 17.05.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr | Online

**Bildungsurlaub: Starterpaket Systemische Beratung**  
Nr. 25-81201D | ab 07.04.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**Informationsveranstaltung Weiterbildung zum Coach - online**  
Nr. 25-81855 | am 28.01.2025 | 18.00 – 20.00 Uhr

**Weiterbildung zum Coach nach den Standards der DGfC (2024-2026)**  
Nr. 24-81852 | ab 22.03.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

## MEDIZINISCHE FRAGEN UND STRESSBEWÄLTIGUNG

**INFOS** | Esther Schütz  
T: 0231 50-2 46 08  
M: eschuetz@stadtdo.de

**Vortrag: Multiple Sklerose (MS) - Ein Erfahrungsbericht**  
Nr. 24-82518D | am 18.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Fasten für Gesunde**  
Nr. 25-82000D | ab 26.02.2025 | 18.00 – 20.45 Uhr | Innenstadt

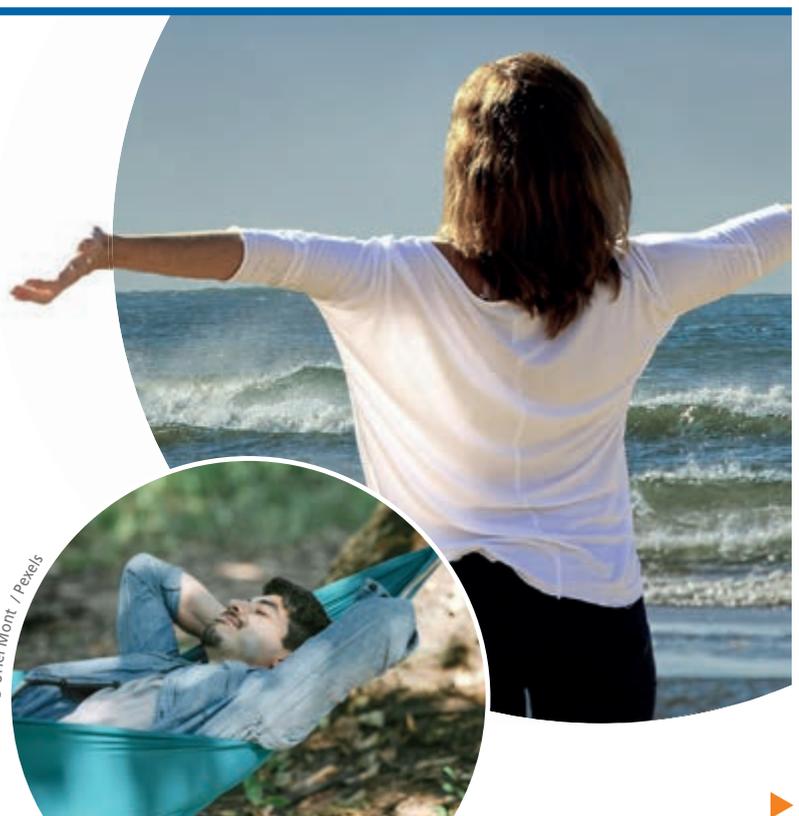
**Nervus Vagus - Unser Nerv für Ruhe und Erholung**  
Nr. 25-82004D | am 12.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Über die Kraft von Gewürzen und Kräutern**  
Nr. 25-82100D | am 25.02.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Dorstfeld

**Sie sind wichtig! - Selbstcoaching durch Tiefenentspannung**  
Nr. 25-82150D | ab 22.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Sie sind wichtig! - Selbstcoaching durch Tiefenentspannung**  
Nr. 25-82152D | ab 30.04.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

**Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden Entspannungstechnik**  
Nr. 25-82160D | am 14.06.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt



© Alexa / Pixabay

© Uriel Mont / Pixels

**Wildkräuterführung  
in Lanstrop**

Nr. 25-82200D | am 27.04.2025 |  
14.30 – 16.45 Uhr | Scharnhorst

**Entsäuerung und Entgiftung**

Nr. 25-82210D | am 07.03.2025 |  
17.00 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Superfood für Hirn und Darm**

Nr. 25-82212D | am 04.04.2025 |  
17.00 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Ökosystem Darm**

Nr. 25-82214D | am 17.05.2025 |  
10.00 – 13.00 Uhr | Innenstadt

**Kuscheltier-Sprechstunde -  
Für Eltern und Kind**

Nr. 25-82300D | am 08.03.2025 |  
10.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Vortrag: Cannabis - Umgang,  
Risiken und Status quo?!**

Nr. 25-82622D | am 13.02.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde:  
Autogenes Training**

Nr. 25-83002S | am 15.01.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

**Orientierungsstunde:  
Progressive Muskelentspannung  
nach Jacobsen (PME)**

Nr. 25-83004S | am 15.01.2025 |  
19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

**Orientierungsstunde:  
Entspannung und Klang  
am Abend**

Nr. 25-83006S | am 17.01.2025 |  
18.45 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

**Orientierungsstunde:  
MBSR - Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit**

Nr. 25-83008S | am 18.01.2025 |  
10.00 – 11.30 Uhr | Dorstfeld

**Entspannungstag: Ganzer Tag**

Nr. 25-83030 | am 06.04.2025 |  
09.30 – 14.15 Uhr | Dorstfeld

**Entspannungstag: Progressive  
Muskelentspannung**

Nr. 25-83030A | am 06.04.2025 |  
09.30 – 10.30 Uhr | Dorstfeld

**Entspannungstag:  
Autogenes Training**

Nr. 25-83030B | am 06.04.2025 |  
10.45 – 11.45 Uhr | Dorstfeld

**Entspannungstag:  
Achtsamkeit**

Nr. 25-83030C | am 06.04.2025 |  
12.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

**Entspannungstag:  
Klangschalen**

Nr. 25-83030D | am 06.04.2025 |  
13.15 – 14.15 Uhr | Dorstfeld

**Bildungsurlaub: Stress-  
reduktion durch Entspannung**

Nr. 25-83050D | ab 11.03.2025 |  
08.30 – 14.00 Uhr | Dorstfeld

**Bildungsurlaub: Stress-  
reduktion durch Entspannung**

Nr. 25-83052D | ab 06.05.2025 |  
08.30 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub: Stress-  
reduktion durch Entspannung**

Nr. 25-83054D | ab 16.06.2025 |  
08.30 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Bildungsurlaub:  
Entspannt und erholt trotz  
(beruflichem) Stress**

Nr. 25-83060D | ab 14.04.2025 |  
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Bildungsurlaub:  
Achtsamkeit als Kraftquelle  
bei (beruflichem) Stress**

Nr. 25-83062D | ab 19.05.2025 |  
09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

**Bildungsurlaub im Harz:  
Resilienz stärken mit  
Achtsamkeit und Meditation**

Nr. 25-83070D | ab 16.02.2025 |  
09.00 – 16.00 Uhr

**Bildungsurlaub an der  
Ostsee: Resilienz stärken,  
Glücksmomente erleben in  
Beruf und Alltag**

Nr. 25-83080D | ab 18.05.2025 |  
09.00 – 16.00 Uhr

**Bildungsurlaub: Work-Life-  
Balance im Thüringer Wald -  
mit meinem Hund**

Nr. 25-83090 | ab 16.03.2025 |  
09.30 – 14.00 Uhr

**Atem- und Entspannungstag:  
Ganzer Tag**

Nr. 25-83092 | am 25.05.2025 |  
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Atem- und Entspannungstag:  
Entspannungstechniken**

Nr. 25-83092A | am 25.05.2025 |  
10.00 – 10.45 Uhr | Innenstadt

**Atem- und Entspannungstag:  
Hatha Yoga**

Nr. 25-83092B | am 25.05.2025 |  
11.00 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Atem- und Entspannungstag:  
Atemtechniken**

Nr. 25-83092C | am 25.05.2025 |  
12.00 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Atem- und Entspannungstag:  
Meditation**

Nr. 25-83092D | am 25.05.2025 |  
13.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**Entspannung erfahren  
durch richtiges Atmen**

Nr. 25-83100D | am 18.01.2025 |  
10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Mit der Stimme in  
Balance - Ein Weg zur  
Stressreduktion**

Nr. 25-83104D | ab 10.05.2025 |  
09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

**Entspannung erleben  
und genießen!**

Nr. 25-83106D | am 31.05.2025 |  
13.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

**Klangmeditation**

Nr. 25-83110D | am 14.01.2025 |  
17.30 – 19.00 Uhr | Aplerbeck

**Klangmeditation**

Nr. 25-83111D | am 14.01.2025 |  
19.10 – 20.40 Uhr | Aplerbeck

**Klangmeditation**

Nr. 25-83112D | am 25.03.2025 |  
17.30 – 19.00 Uhr | Aplerbeck

**Klangmeditation**

Nr. 25-83113D | am 25.03.2025 |  
19.10 – 20.40 Uhr | Aplerbeck

**Entspannung und  
Klang am Abend**

Nr. 25-83120D | ab 24.01.2025 |  
18.45 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

**Entspannung und  
Klang am Abend**

Nr. 25-83122D | ab 14.03.2025 |  
18.45 – 20.15 Uhr | Dorstfeld

**Körperflüstern mit Klang-  
meditation (für Frauen)**

Nr. 25-83128D | ab 07.05.2025 |  
17.30 – 19.45 Uhr | Aplerbeck

**"Gut zu(m) Fuß" -  
ein Wellnessworkshop  
für die Füße**

Nr. 25-83130D | ab 01.02.2025 |  
10.00 – 14.45 Uhr | Aplerbeck

**Schnupperworkshop:  
Energiezentren (Chakren)  
stärken**

Nr. 25-83134D | am 23.02.2025 |  
13.00 – 15.15 Uhr | Dorstfeld

**Mit Klangschalen sich  
selbst entspannen lernen**

Nr. 25-83138D | am 31.05.2025 |  
09.30 – 12.30 Uhr | Dorstfeld

**Ein Tag für mich mit mir**

Nr. 25-83146D | am 01.03.2025 |  
09.30 – 14.30 Uhr | Innenstadt

**Ein Tag für mich mit mir**

Nr. 25-83148D | am 14.06.2025 |  
09.30 – 14.30 Uhr | Innenstadt

**(Innere) Bilder zur Stress-  
bewältigung nutzen -  
neurokreativ zeichnen**

Nr. 25-83150D | am 22.02.2025 |  
10.30 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

**Die Welt der  
Kunsttherapie entdecken!**

Nr. 25-83152D | am 15.02.2025 |  
09.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

**Die Welt der  
Kunsttherapie entdecken!**

Nr. 25-83154D | am 17.05.2025 |  
09.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

**Hand aufs Herz - Ein  
Kreativ-Entspannungskurs**

Nr. 25-83160D | ab 20.03.2025 |  
18.00 – 20.30 Uhr | Dorstfeld

**Malreise - Kreativität  
und innere Ruhe**

Nr. 25-83162D | ab 13.01.2025 |  
15.00 – 17.20 Uhr | Aplerbeck





### Malreise - Kreativität und innere Ruhe

Nr. 25-83164D | ab 13.01.2025 | 17.45 – 20.05 Uhr | Aplerbeck

### Malreise - Kreativität und innere Ruhe

Nr. 25-83166D | ab 10.03.2025 | 17.45 – 20.05 Uhr | Aplerbeck

### Malreise - Kreativität und innere Ruhe

Nr. 25-83168D | ab 28.04.2025 | 17.45 – 20.05 Uhr | Aplerbeck

### Malreise - Kreativität und innere Ruhe

Nr. 25-83171D | ab 10.03.2025 | 15.00 – 17.20 Uhr | Aplerbeck

### Malreise - Kreativität und innere Ruhe

Nr. 25-83173D | ab 28.04.2025 | 15.00 – 17.20 Uhr | Aplerbeck

### Achtsamkeit als Kraftquelle in schwierigen Zeiten

Nr. 25-83180D | am 26.01.2025 | 10.00 – 15.00 Uhr | Dorstfeld

### MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Nr. 25-83192D | ab 06.02.2025 | 18.30 – 21.00 Uhr | Dorstfeld

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Training

Nr. 25-83194D | ab 12.03.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr | Innenstadt

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Nr. 25-83200D | ab 12.02.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Autogenes Training

Nr. 25-83250D | ab 12.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

### Meditation und Wissenschaft

Nr. 25-83300D | am 17.02.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

### Meditation für Einsteiger\*innen

Nr. 25-83302D | am 17.05.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

### Meditation, die Kraft der inneren Ruhe

Nr. 25-83306D | am 08.02.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

### Kundalini Meditation von Osho

Nr. 25-83308D | am 05.04.2025 | 11.30 – 13.00 Uhr | Innenstadt

### Entspannungsmassage nach Nuad Bo Rarn für (Freundschafts-)Paare

Nr. 25-83400D | am 22.02.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Einführung in die Klangschaalenmassage

Nr. 25-83402D | am 09.02.2025 | 09.30 – 16.15 Uhr | Dorstfeld

### Einführung in die Schulter-Nackentherapie

Nr. 25-83410D | am 04.02.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Innenstadt

### Einführung in die Schulter-Nackentherapie

Nr. 25-83412D | am 10.05.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr | Aplerbeck

### Akupressur (Shiatsu) mit Rückenmassage

Nr. 25-83420D | am 10.05.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### Einführung in die Rückenmassage

Nr. 25-83430D | am 18.03.2025 | 17.00 – 19.15 Uhr | Innenstadt

### Einführung in die Rückenmassage

Nr. 25-83432D | am 28.06.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr | Aplerbeck

### Pflege-Make-up-Workshop - Gepflegtes Äußeres für den (Arbeits-)Alltag

Nr. 25-83450D | am 29.03.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt



© Twila Knight Photo / iStock

## FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN & BEWEGUNG

**INFOS** | Jessica Pothmann  
T: 0231 50-2 48 36  
M: jpothmann@stadtdo.de

### Orientierungsstunde: Hatha Yoga

Nr. 25-84000S | am 14.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde: Hatha Yoga

Nr. 25-84001S | am 14.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde: Hatha Yoga

Nr. 25-84002S | am 17.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Dorstfeld

### Orientierungsstunde: Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Nr. 25-84003S | am 16.01.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | Aplerbeck

### Orientierungsstunde: Hatha Yoga

Nr. 25-84004S | am 14.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

### Orientierungsstunde: Hatha Yoga sanft

Nr. 25-84005S | am 13.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

### Orientierungsstunde: Hatha Yoga sanft

Nr. 25-84006S | am 13.01.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Orientierungsstunde: Kundalini Yoga®

Nr. 25-84007S | am 17.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde: Tai Chi Chuan für Anfänger\*innen

Nr. 25-84010S | am 13.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde: Qi Gong

Nr. 25-84011S | am 07.01.2025 | 17.15 – 18.45 Uhr | Aplerbeck

### Orientierungsstunde: Yoga für den Rücken

Nr. 25-84012S | am 13.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Aplerbeck

### Orientierungsstunde: Yin Yoga

Nr. 25-84013S | am 15.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Eving

### Orientierungsstunde: Yin Yoga

Nr. 25-84014S | am 17.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Aplerbeck

### Orientierungsstunde: Yin Yoga

Nr. 25-84015S | am 14.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Brackel

### Orientierungsstunde: Hatha Yoga

Nr. 25-84016S | am 15.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde: Hatha Yoga für Läufer\*innen

Nr. 25-84017S | am 13.01.2025 | 20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde: Hanuman Fitness Yoga

Nr. 25-84018S | am 13.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Orientierungsstunde: Hanuman Fitness Yoga

Nr. 25-84019S | am 13.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

Nr. 25-84050D | ab 17.02.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

### Bildungsurlaub: Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

Nr. 25-84051D | ab 12.05.2025 | 09.30 – 15.30 Uhr | Dorstfeld

### Bildungsurlaub: Qi Gong und Stressreduktion

Nr. 25-84052D | ab 15.04.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Aplerbeck

### Bildungsurlaub: Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag

Nr. 25-84053D | ab 22.04.2025 | 09.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### Bildungsurlaub: Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga

Nr. 25-84054D | ab 03.02.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Bildungsurlaub: Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga

Nr. 25-84055D | ab 02.06.2025 | 09.00 – 16.00 Uhr | Dorstfeld

### Yogaabend: Gesamter Abend

Nr. 25-84060D | am 22.02.2025 | 17.15 – 21.00 Uhr | Innenstadt

### Yogaabend: Hatha Yoga

Nr. 25-84061D | am 22.02.2025 | 17.15 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Yogaabend: Yogilates

Nr. 25-84062D | am 22.02.2025 | 18.15 – 19.00 Uhr | Innenstadt

### Yogaabend: Vinyasa Yoga

Nr. 25-84063D | am 22.02.2025 | 19.15 – 20.00 Uhr | Innenstadt

### Yogaabend: Yin Yoga

Nr. 25-84064D | am 22.02.2025 | 20.15 – 21.00 Uhr | Innenstadt



© Cliff Booth / Pixels

© Cliff Booth / Pixels

## KREATIVE OSTERKÜCHE: VEGETARISCHE UND VEGANE GAUMENFREUDEN

Die Welt der pflanzlichen Küche ist ein Fest für die Sinne und eine Reise durch Aromen und Texturen, die nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch die Kreativität beim Kochen anregen. Am 11. April 2025 verwandelt sich die VHS in einen Ort der kulinarischen Entdeckung. Bei diesem Kochtreff stehen saisonale, vegane und vegetarische Gerichte im Fokus. Die Schätze der heimischen Natur werden in köstlichen Osterkreationen lebendig, und die Vorzüge und Möglichkeiten einer pflanzenbasierten Ernährung werden präsentiert. Ein gemeinsames Kochen fördert den Austausch und inspiriert dazu, auch zu Hause neue Wege in der Küche zu beschreiten.

Bereits am 21. Februar 2025 findet der Kurs „Vegane Gerichte aus der Türkei“ (Nr. 25-87102D) statt, der die besonderen Aromen, Gewürze und Techniken der Küche am Bosphorus erforscht. Hier lernen Teilnehmende, authentische Gerichte ganz ohne tierische Produkte zuzubereiten.



© Jeff Velis / Pixabay

**1. Yogatag: Gesamter Tag**  
Nr. 25-84070D | am 22.03.2025 | 10.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**1. Yogatag: Yoga mit BOP**  
Nr. 25-84071D | am 22.03.2025 | 10.00 – 10.45 Uhr | Innenstadt

**1. Yogatag: Hatha Yoga**  
Nr. 25-84072D | am 22.03.2025 | 11.00 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**1. Yogatag: Yoga für den Rücken**  
Nr. 25-84073D | am 22.03.2025 | 12.00 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**1. Yogatag: Yin Yoga**  
Nr. 25-84074D | am 22.03.2025 | 13.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**2. Yogatag: Gesamter Tag**  
Nr. 25-84080D | am 15.06.2025 | 10.00 – 13.45 Uhr | Dorstfeld

**2. Yogatag: Vinyasa Yoga**  
Nr. 25-84081D | am 15.06.2025 | 10.00 – 10.45 Uhr | Dorstfeld

**2. Yogatag: Hatha Yoga**  
Nr. 25-84082D | am 15.06.2025 | 11.00 – 11.45 Uhr | Dorstfeld

**2. Yogatag: Yoga für den Rücken**  
Nr. 25-84083D | am 15.06.2025 | 12.00 – 12.45 Uhr | Dorstfeld

**2. Yogatag: Yin Yoga**  
Nr. 25-84084D | am 15.06.2025 | 13.00 – 13.45 Uhr | Dorstfeld

**Yoga- und Entspannungstag: Gesamter Tag**  
Nr. 25-84090D | am 25.01.2025 | 10.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**Yoga- und Entspannungstag: Hatha Yoga**  
Nr. 25-84091D | am 25.01.2025 | 10.00 – 10.45 Uhr | Innenstadt

**Yoga- und Entspannungstag: Hanuman Fitness Yoga**  
Nr. 25-84092D | am 25.01.2025 | 11.00 – 11.45 Uhr | Innenstadt

**Yoga- und Entspannungstag: Atemübungen**  
Nr. 25-84093D | am 25.01.2025 | 12.00 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Yoga- und Entspannungstag: Entspannungstechniken**  
Nr. 25-84094D | am 25.01.2025 | 13.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**Hatha Yoga für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-84100D | ab 21.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

**Hatha Yoga für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-84101D | ab 29.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Aplerbeck

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84102D | ab 14.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84103D | ab 29.04.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Innenstadt

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84104D | ab 21.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84105D | ab 29.04.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84106D | ab 21.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84107D | ab 29.04.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84108D | ab 24.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Dorstfeld

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84109D | ab 02.05.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Dorstfeld

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84110D | ab 27.01.2025 | 17.15 – 18.45 Uhr | Aplerbeck

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84111D | ab 05.05.2025 | 17.15 – 18.45 Uhr | Aplerbeck

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84112D | ab 29.01.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr | Aplerbeck

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84113D | ab 07.05.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr | Aplerbeck

**Yin Yoga**  
Nr. 25-84114D | ab 21.01.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Brackel

**Yin Yoga**  
Nr. 25-84115D | ab 29.04.2025 | 09.00 – 10.30 Uhr | Brackel

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84116D | ab 22.01.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Hatha Yoga**  
Nr. 25-84117D | ab 30.04.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Hatha Yoga sanft**  
Nr. 25-84120D | ab 20.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld



### Hatha Yoga sanft

Nr. 25-84121D | ab 28.04.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Dorstfeld

### Hatha Yoga sanft

Nr. 25-84122D | ab 20.01.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Hatha Yoga sanft

Nr. 25-84123D | ab 28.04.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Dorstfeld

### Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Nr. 25-84130D | ab 23.01.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | Aplerbeck

### Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Nr. 25-84131D | ab 08.05.2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | Aplerbeck

### Hatha Yoga für Läufer\*innen

Nr. 25-84135D | ab 20.01.2025 | 20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

### Hatha Yoga für Läufer\*innen

Nr. 25-84136D | ab 28.04.2025 | 20.00 – 21.30 Uhr | Innenstadt

### Yoga für den Rücken

Nr. 25-84140D | ab 20.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Aplerbeck

### Yoga für den Rücken

Nr. 25-84141D | ab 28.04.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Aplerbeck

### Hanuman Fitness Yoga

Nr. 25-84150D | ab 20.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Hanuman Fitness Yoga

Nr. 25-84151D | ab 17.03.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Hanuman Fitness Yoga

Nr. 25-84152D | ab 20.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

### Hanuman Fitness Yoga

Nr. 25-84153D | ab 17.03.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Innenstadt

### Hanuman Fitness und Hatha Yoga Workshop

Nr. 25-84154D | am 05.04.2025 | 10.00 – 12.15 Uhr | Innenstadt

### Yin Yoga

Nr. 25-84200D | ab 31.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Brackel

### Yin Yoga

Nr. 25-84201D | ab 09.05.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Brackel

### Yin Yoga

Nr. 25-84202D | ab 22.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Eving

### Yin Yoga

Nr. 25-84203D | ab 30.04.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Eving

### Yin Yoga

Nr. 25-84204D | ab 24.01.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Aplerbeck

### Yin Yoga

Nr. 25-84205D | ab 02.05.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Aplerbeck

### Yin Yoga online

Nr. 25-84210D | ab 19.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

### Yin Yoga online

Nr. 25-84211D | ab 09.03.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr

### Yin Yoga und TCM: Der Frühling - online

Nr. 25-84220D | am 27.04.2025 | 10.00 – 12.00 Uhr | Dorstfeld

### Yin Yoga für den Rücken

Nr. 25-84222D | am 22.02.2025 | 13.30 – 16.30 Uhr | Dorstfeld

### Yin und Faszien Yoga

Nr. 25-84230D | ab 16.01.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Yin und Faszien Yoga

Nr. 25-84231D | ab 06.03.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Yin und Faszien Yoga

Nr. 25-84232D | ab 08.05.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Atmung, somatische Bewegungen und sanftes Yoga - online

Nr. 25-84240D | am 30.03.2025 | 09.30 – 12.30 Uhr

### Atmung, somatische Bewegungen und sanftes Yoga

Nr. 25-84241D | am 28.06.2025 | 13.30 – 16.30 Uhr | Innenstadt

### Träum schön - entspannendes Yin Yoga am Abend - online

Nr. 25-84245D | ab 27.01.2025 | 20.30 – 21.30 Uhr | Online

### Kundalini Yoga®

Nr. 25-84300D | ab 14.02.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Kundalini Yoga®

Nr. 25-84301D | ab 02.05.2025 | 16.30 – 18.00 Uhr | Innenstadt

### Kundalini Yoga® - Meditation und Mantrasingen

Nr. 25-84302D | am 25.01.2025 | 11.30 – 13.00 Uhr | Innenstadt

### Kundalini Yoga® - Meditation und Mantrasingen

Nr. 25-84303D | am 22.03.2025 | 11.30 – 13.00 Uhr | Innenstadt

### Kundalini Yoga® - Meditation und Mantrasingen

Nr. 25-84304D | am 10.05.2025 | 11.30 – 13.00 Uhr | Innenstadt

### Kundalini Yoga® - Meditation und Mantrasingen

Nr. 25-84305D | am 28.06.2025 | 11.30 – 13.00 Uhr | Innenstadt

### Yoga für Späteinsteiger\*innen

Nr. 25-84340D | am 05.04.2025 | 09.30 – 14.15 Uhr | Aplerbeck

### Yogapilates

Nr. 25-84350D | am 25.01.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

### Yogapilates

Nr. 25-84351D | am 10.05.2025 | 10.00 – 13.00 Uhr | Dorstfeld

### Tibetisches Hormonyoga

Nr. 25-84352D | am 08.03.2025 | 11.30 – 13.00 Uhr | Innenstadt

### Yoga Nidra

Nr. 25-84353D | am 22.02.2025 | 11.30 – 13.00 Uhr | Innenstadt

### Acro Yoga

Nr. 25-84360D | ab 21.01.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr | Innenstadt

### Traumaisensibles Yoga

Nr. 25-84370D | ab 28.01.2025 | 17.30 – 19.00 Uhr | Aplerbeck

### Achtsamkeitstag

Nr. 25-84380D | am 11.01.2025 | 09.30 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

### Achtsamkeitstag

Nr. 25-84381D | am 01.03.2025 | 09.30 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

### Achtsamkeitstag

Nr. 25-84382D | am 11.05.2025 | 09.30 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

### Tagesretreat - wieder bei mir

Nr. 25-84390D | am 08.02.2025 | 09.30 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

### Tagesretreat - wieder bei mir

Nr. 25-84391D | am 05.04.2025 | 09.30 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

### Tagesretreat - wieder bei mir

Nr. 25-84392D | am 14.06.2025 | 09.30 – 13.30 Uhr | Dorstfeld

### Qi Gong zum Kennenlernen

Nr. 25-84400D | am 22.02.2025 | 15.00 – 19.45 Uhr | Innenstadt

### Qi Gong zum Kennenlernen

Nr. 25-84401D | am 24.05.2025 | 09.30 – 14.15 Uhr | Aplerbeck

### Qi Gong

Nr. 25-84402D | ab 23.01.2025 | 19.15 – 20.15 Uhr | Eving

### Qi Gong

Nr. 25-84405D | ab 21.01.2025 | 17.15 – 18.45 Uhr | Aplerbeck

### Qi Gong

Nr. 25-84406D | ab 29.04.2025 | 17.15 – 18.45 Uhr | Aplerbeck

### Qi Gong mit dem Fitness-Stub

Nr. 25-84411D | ab 07.05.2025 | 18.15 – 19.45 Uhr | Eving

### Qi Gong zur Stärkung des Immunsystems

Nr. 25-84412D | ab 15.02.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

### Hui Chun Gong

Nr. 25-84413D | am 08.03.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr | Aplerbeck

### Qi Gong - Wu Qin Xi

Nr. 25-84414D | am 25.01.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr | Aplerbeck



**Traditionelles Yi Jin Jing (Shaolin Qigong)**

Nr. 25-84415D | am 05.04.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Im Wald baden: grün - schön - gesund**

Nr. 25-84430D | am 17.05.2025 | 10.30 – 12.45 Uhr | Lütgendortmund

**Waldbaden im Park**

Nr. 25-84432D | am 10.05.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Hombruch

**Waldbaden im Park**

Nr. 25-84433D | am 14.06.2025 | 11.00 – 13.15 Uhr | Hombruch

**Tai Chi Chuan für Anfänger\*innen**

Nr. 25-84450D | ab 27.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Tai Chi Chuan für Anfänger\*innen**

Nr. 25-84451D | ab 23.01.2025 | 18.00 – 19.00 Uhr | Eving

**Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene**

Nr. 25-84460D | ab 27.01.2025 | 19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Yin Yoga**

Nr. 25-PDA130 | am 11.01.2025 | 12.00 – 12.45 Uhr | Innenstadt

**Hatha Yoga**

Nr. 25-PDA132 | am 11.01.2025 | 14.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt



**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85100D | ab 23.01.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Aplerbeck

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85101D | ab 08.05.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Aplerbeck

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85102D | ab 20.01.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85103D | ab 28.04.2025 | 18.30 – 20.00 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85104D | ab 22.01.2025 | 10.00 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85105D | ab 30.04.2025 | 10.00 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85106D | ab 23.01.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85107D | ab 08.05.2025 | 09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85108D | ab 23.01.2025 | 11.05 – 12.05 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85109D | ab 08.05.2025 | 11.05 – 12.05 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85110D | ab 15.01.2025 | 10.15 – 11.15 Uhr | Innenstadt

**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Nr. 25-85111D | ab 30.04.2025 | 10.15 – 11.15 Uhr | Innenstadt

**Den Rücken stärken**

Nr. 25-85200D | ab 23.01.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Brackel

**Den Rücken stärken**

Nr. 25-85201D | ab 08.05.2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | Brackel

**RückenFit - eine kräftigende Wirbelsäulengymnastik**

Nr. 25-85202D | ab 15.01.2025 | 09.00 – 10.00 Uhr | Innenstadt

**RückenFit - eine kräftigende Wirbelsäulengymnastik**

Nr. 25-85204D | ab 30.04.2025 | 09.00 – 10.00 Uhr | Innenstadt

**CranioSacrale Selbsthilfe**

Nr. 25-85250D | am 19.01.2025 | 10.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**CranioSacrale Selbsthilfe**

Nr. 25-85251D | am 29.06.2025 | 10.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Mobilisation und Kraftschulung bei Osteoporose**

Nr. 25-85260D | ab 15.01.2025 | 11.30 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Mobilisation und Kraftschulung bei Osteoporose**

Nr. 25-85261D | ab 30.04.2025 | 11.30 – 12.15 Uhr | Innenstadt

**Die Feldenkraismethode**

Nr. 25-85300D | ab 20.01.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr | Aplerbeck

**Die Feldenkraismethode**

Nr. 25-85301D | ab 05.05.2025 | 11.00 – 12.30 Uhr | Aplerbeck

**Die Feldenkraismethode**

Nr. 25-85302D | ab 22.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Aplerbeck

**Die Feldenkraismethode**

Nr. 25-85303D | ab 07.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Aplerbeck

**Die Feldenkraismethode**

Nr. 25-85304D | ab 23.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Die Feldenkraismethode**

Nr. 25-85305D | ab 08.05.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Die Feldenkraismethode**

Nr. 25-85306D | ab 24.01.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr | Brackel

**Die Feldenkraismethode**

Nr. 25-85307D | ab 02.05.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr | Brackel

**Dynamisches Yoga**

Nr. 25-85400D | ab 22.01.2025 | 16.45 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Dynamisches Yoga**

Nr. 25-85401D | ab 30.04.2025 | 16.45 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Dynamisches Yoga für Senior\*innen**

Nr. 25-85403D | ab 23.01.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt

**Dynamisches Yoga für Senior\*innen**

Nr. 25-85404D | ab 15.05.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt

**GYMNASTIK**

**INFOS** | Jessica Pothmann  
T: 0231 50-2 48 36  
M: jpothmann@stadtdo.de

**Orientierungsstunde: Die Feldenkraismethode**

Nr. 25-85000S | am 16.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde: Die Feldenkraismethode**

Nr. 25-85001S | am 17.01.2025 | 10.30 – 12.00 Uhr | Brackel

**Orientierungsstunde: Dynamisches Yoga**

Nr. 25-85002S | am 15.01.2025 | 16.45 – 18.15 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde: Dynamisches Yoga für Senior\*innen**

Nr. 25-85003S | am 16.01.2025 | 10.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt





**Wanderungen kompakt:**  
**Wanderungen in NRW Nr. 1**  
Nr. 25-85450D | ab 19.01.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderung: 5 Bäche in Dortmund**  
Nr. 25-85451D | am 19.01.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Wanderung: Wilhelmshöhe & Osterheide**  
Nr. 25-85452D | am 09.02.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr | Lütgendort.

**Wanderung: Zum "Lahmen Hasen"**  
Nr. 25-85453D | am 09.03.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderung: Zum Berg der Sonnenzeit**  
Nr. 25-85454D | am 13.04.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderungen in NRW Nr. 2**  
Nr. 25-85460D | ab 10.05.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderung: Hansestadt Soest und Gradierwerk Bad Sassendorf**  
Nr. 25-85461D | am 10.05.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**Wanderung: Entdeckerschleife am Neanderlandsteig**  
Nr. 25-85462D | am 15.06.2025 |  
11.15 – 15.45 Uhr

**SmoveyWalk**  
Nr. 25-85470D | ab 28.04.2025 |  
17.30 – 18.30 Uhr | Lütgendort.

**Nordic Walking**  
Nr. 25-85480D | ab 17.04.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

## FITNESS

**INFOS** | **Esther Schütz**  
T: 0231 50-2 46 08  
M: eschuetz@stadtdo.de

**Orientierungsstunde: Pilates mit BOP-Workout**  
Nr. 25-86010S | am 13.01.2025 |  
18.15 – 19.45 Uhr | Aplerbeck

**Orientierungsstunde: Pilates mit BOP-Workout**  
Nr. 25-86012S | am 13.01.2025 |  
20.00 – 21.30 Uhr | Aplerbeck

**Orientierungsstunde: Pilates für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-86014S | am 14.01.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Brackel

**Orientierungsstunde: Pilates für den Rücken**  
Nr. 25-86016S | am 15.01.2025 |  
16.30 – 18.00 Uhr | Eving

**Orientierungsstunde: Zumba**  
Nr. 25-86020S | am 15.01.2025 |  
16.30 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Orientierungsstunde: Zumba**  
Nr. 25-86022S | am 16.01.2025 |  
18.30 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Pilates für Anfänger\*innen**  
Nr. 25-86100D | ab 13.01.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Pilates für Fortgeschrittene**  
Nr. 25-86110D | ab 13.01.2025 |  
19.45 – 20.45 Uhr | Innenstadt

**Pilates für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-86120D | ab 15.01.2025 |  
09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Pilates für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-86122D | ab 30.04.2025 |  
09.30 – 11.00 Uhr | Innenstadt

**Pilates für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-86130D | ab 14.01.2025 |  
19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Pilates für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-86132D | ab 29.04.2025 |  
19.45 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Pilates für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-86170D | ab 21.01.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Brackel

**Pilates für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nr. 25-86172D | ab 29.04.2025 |  
16.00 – 17.30 Uhr | Brackel

**Pilates für den Rücken**  
Nr. 25-86180D | ab 22.01.2025 |  
16.30 – 18.00 Uhr | Eving

**Pilates für den Rücken**  
Nr. 25-86182D | ab 30.04.2025 |  
16.30 – 18.00 Uhr | Eving

**Pilates mit BOP-Workout**  
Nr. 25-86184D | ab 20.01.2025 |  
18.15 – 19.45 Uhr | Aplerbeck

**Pilates mit BOP-Workout**  
Nr. 25-86186D | ab 28.04.2025 |  
18.15 – 19.45 Uhr | Aplerbeck



© Memo Travels / Pixabay

**Pilates mit BOP-Workout**  
Nr. 25-86188D | ab 20.01.2025 |  
20.00 – 21.30 Uhr | Aplerbeck

**Pilates mit BOP-Workout**  
Nr. 25-86189D | ab 28.04.2025 |  
20.00 – 21.30 Uhr | Aplerbeck

**Pilates mit BOP-Workout - Workshop am Sonntag Abend**  
Nr. 25-86190D | am 23.02.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Fitness Workout**  
Nr. 25-86210D | ab 14.01.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

**Fitness Workout**  
Nr. 25-86212D | ab 29.04.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

**Fitness Workout**  
Nr. 25-86230D | ab 15.01.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Fitness Workout**  
Nr. 25-86232D | ab 30.04.2025 |  
17.45 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Pimp your Body: PilatesFitness**  
Nr. 25-86260D | am 16.02.2025 |  
10.00 – 11.30 Uhr | Innenstadt

**Zumba**  
Nr. 25-86270D | ab 22.01.2025 |  
16.30 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Zumba**  
Nr. 25-86272D | ab 30.04.2025 |  
16.30 – 17.30 Uhr | Innenstadt

**Zumba**  
Nr. 25-86274D | ab 23.01.2025 |  
18.30 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Zumba**  
Nr. 25-86276D | ab 08.05.2025 |  
18.30 – 19.30 Uhr | Innenstadt

**Workout meets Chillout (für Frauen)**  
Nr. 25-86370D | ab 20.01.2025 |  
18.50 – 19.50 Uhr | Hörde

**Workout meets Chillout (für Frauen)**  
Nr. 25-86372D | ab 20.01.2025 |  
20.00 – 21.00 Uhr | Hörde

**Workout meets Chillout (für Frauen)**  
Nr. 25-86374D | ab 12.05.2025 |  
18.50 – 19.50 Uhr | Hörde

**Workout meets Chillout (für Frauen)**  
Nr. 25-86376D | ab 12.05.2025 |  
20.00 – 21.00 Uhr | Hörde

**Joyrobic ab 39+**  
Nr. 25-86380D | ab 22.01.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

**Joyrobic ab 39+**  
Nr. 25-86382D | ab 14.05.2025 |  
18.00 – 19.30 Uhr | Hörde

**Tabata-Training**  
Nr. 25-86390D | ab 13.01.2025 |  
18.00 – 19.00 Uhr | Hombruch

**Tabata-Training**  
Nr. 25-86392D | ab 28.04.2025 |  
18.00 – 19.00 Uhr | Hombruch

**Snooker Training für Anfänger\*innen und Gelegenheitsspieler\*innen aller Altersklassen**  
Nr. 25-86440D | ab 28.01.2025 |  
18.30 – 20.00 Uhr

**Snooker Training für Anfänger\*innen und Gelegenheitsspieler\*innen aller Altersklassen**  
Nr. 25-86442D | ab 06.05.2025 |  
18.30 – 20.00 Uhr

**Snooker Tagesworkshop für Anfänger\*innen und Gelegenheitsspieler\*innen aller Alt**  
Nr. 25-86444D | am 14.01.2025 |  
18.30 – 20.00 Uhr

**Snooker Tagesworkshop für Anfänger\*innen und Gelegenheitsspieler\*innen aller Alt**  
Nr. 25-86446D | am 09.03.2025 |  
11.00 – 15.00 Uhr

**Workshop: Kangoo Jumps**  
Nr. 25-86450D | am 31.01.2025 |  
18.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Workshop: Kangoo Jumps**  
Nr. 25-86452D | am 28.02.2025 |  
18.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

## KOCHEN UND ERNÄHRUNG

**INFOS** | **Nurten Altunbas-Alpaslan**  
T: 0231 50-2 95 84  
M: naltunbas-alpaslan@stadtdo.de

**Köstliche Ofengerichte wie Auflauf und Gratin**  
Nr. 25-87014D | am 02.04.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Protein-Küche made easy: Einfache Gerichte für einen starken Körper**  
Nr. 25-87020D | am 22.01.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Schnelle Proteinrezepte & Snacks für Berufstätige**  
Nr. 25-87024D | am 05.03.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**One-Pot-Gerichte - schnell und lecker**  
Nr. 25-87032D | am 23.03.2025 | 11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Junkfood Deluxe - Gesunde Snacks für Ihren Fernsehabend**  
Nr. 25-87080D | am 19.03.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Vegane Gerichte aus der Türkei**  
Nr. 25-87102D | am 21.02.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Spanische Tapas - vegan**  
Nr. 25-87118D | am 02.03.2025 | 11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Deutschland vegetarisch**  
Nr. 25-87122D | am 28.06.2025 | 11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Vegan-Vegetarischer Kochtreff: Saisonales und Ostern**  
Nr. 25-87124D | am 11.04.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Kochen für ketogene Ernährung: Kochen mit Stil**  
Nr. 25-87126D | am 11.05.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Vietnamesisch kochen / Vegetarisch**  
Nr. 25-87132D | am 06.04.2025 | 09.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**Cocina espanola - Spanien vegetarisch**  
Nr. 25-87140D | am 10.05.2025 | 16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Vegetarische indische Küche: Paneer**  
Nr. 25-87142D | am 26.02.2025 | 17.15 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Curry einfach (&) lecker**  
Nr. 25-87144D | am 22.05.2025 | 17.15 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Vegetarische Pfannengerichte der Türkei**  
Nr. 25-87152D | am 06.02.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Kulinarische Reise zum Mittelmeerraum - vegetarisch**  
Nr. 25-87162D | am 15.02.2025 | 10.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

**Spanische Tapas - vegetarisch**  
Nr. 25-87168D | am 15.06.2025 | 11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**One-Pot-Gerichte - vegetarisch**  
Nr. 25-87172D | am 24.01.2025 | 16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**One-Pot-Gerichte - vegetarisch**  
Nr. 25-87174D | am 17.05.2025 | 10.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

**Mediterrane Vielfalt: Vegetarische Meisterwerke aus der Türkei**  
Nr. 25-87176D | am 20.06.2025 | 16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Thailändische Küche - vegetarisch**  
Nr. 25-87180D | am 15.03.2025 | 10.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Thailändische Küche-Traditionell**  
Nr. 25-87182D | am 03.05.2025 | 10.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Thailändische Küche-Traditionell**  
Nr. 25-87184D | am 26.01.2025 | 10.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Thailändische Küche - Meeresfrüchte**  
Nr. 25-87186D | am 09.02.2025 | 10.15 – 15.45 Uhr | Innenstadt

**Australische Küche**  
Nr. 25-87202D | am 09.04.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Spargel**  
Nr. 25-87240D | am 07.05.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Finnische Küche - traditionelle und alltägliche Gerichte**  
Nr. 25-87242D | am 31.05.2025 | 10.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

**Ruhrgebietsküche**  
Nr. 25-87250D | am 28.03.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Vietnamesische Küche**  
Nr. 25-87254D | am 01.02.2025 | 09.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt

**Vietnamesische Küche**  
Nr. 25-87256D | am 14.06.2025 | 09.00 – 13.45 Uhr | Innenstadt



**Käse**  
Nr. 25-87257D | am 20.02.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Kulinarischer Sommer in Italien**  
Nr. 25-87260D | am 06.05.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Kulinarischer Sommer in Italien**  
Nr. 25-87262D | am 20.05.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Italien am Tisch - L'Italia a tavola**  
Nr. 25-87264D | am 17.01.2025 | 16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Italien am Tisch - L'Italia a tavola**  
Nr. 25-87266D | am 28.02.2025 | 16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Italien am Tisch - L'Italia a tavola**  
Nr. 25-87270D | am 30.03.2025 | 10.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

**Italien am Tisch - L'Italia a tavola**  
Nr. 25-87272D | am 24.05.2025 | 10.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

**Italien am Tisch - L'Italia a tavola**  
Nr. 25-87274D | am 27.06.2025 | 16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Kulinarische Reise zum Mittelmeerraum**  
Nr. 25-87292D | am 29.03.2025 | 10.00 – 14.45 Uhr | Innenstadt

**Low Carb Küche**  
Nr. 25-87294D | am 14.01.2025 | 17.30 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Gerichte aus der Türkei**  
Nr. 25-87298D | am 23.05.2025 | 16.45 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Cocina espanola - Fisch**  
Nr. 25-87320D | am 23.02.2025 | 14.30 – 19.15 Uhr | Innenstadt

**Die Küche der Inkas - Peruanische Küche**  
Nr. 25-87330D | am 24.03.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Hola Iberica - Wein und Tapas**  
Nr. 25-87402D | am 21.03.2025 | 18.15 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Rotwein Special**  
Nr. 25-87414D | am 24.01.2025 | 18.15 – 21.30 Uhr | Aplerbeck

**Dolce Vita. Italiens Weinwelt**  
Nr. 25-87418D | am 07.02.2025 | 18.15 – 21.30 Uhr | Innenstadt

**Wein und Käse**  
Nr. 25-87420D | am 06.06.2025 | 18.00 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Sekt, Prosecco und Co**  
Nr. 25-87430D | am 04.04.2025 | 18.15 – 21.30 Uhr | Aplerbeck

**Kochen mit Dortmunder Bier**  
Nr. 25-87440D | am 29.01.2025 | 17.15 – 21.15 Uhr | Innenstadt

**Kochen mit Dortmunder Bier**  
Nr. 25-87442D | am 25.05.2025 | 10.00 – 14.00 Uhr | Innenstadt

**Gesunde Frühstücks-optionen Teil I**  
Nr. 25-87480D | am 25.01.2025 | 11.00 – 15.00 Uhr | Innenstadt

**Basis-Kochkurs**  
Nr. 25-87482D | am 22.02.2025 | 15.00 – 19.00 Uhr | Innenstadt

**Schnelle und gesunde One-Pot-Gerichte**  
Nr. 25-87484D | am 12.03.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Einfache Suppen und Eintöpfe Teil I**  
Nr. 25-87486D | am 08.04.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Genussvolle Abendküche Teil I**  
Nr. 25-87488D | am 14.05.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Gesunde Snacks für zwischendurch**  
Nr. 25-87490D | am 02.06.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

**Internationales Kochen Teil I: Einfache türkische Küche**  
Nr. 25-87492D | am 26.06.2025 | 17.00 – 21.00 Uhr | Innenstadt

## 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



Anzeige  
Lensing  
Verlag