

Sommerferien  
**2023**  
Juni bis August

# Hellweg Sommer

Kursprogramm für  
Erwachsene und Kinder

**Kulturzentrum balou e.V.**  
**Tremonia Akademie e.V.**




## Herzlich willkommen: Die Veranstaltungsorte

Der balou e.V. ist ein gemeinnütziger Verein in freier Trägerschaft, bestehend aus den Bereichen Erwachsenenbildung, Jugendkunstschule, Café und Galerie.

Auf dem Programm von Erwachsenenbildung und Jugendkunstschule stehen jede Woche rund 150 verschiedene Kursangebote für Menschen jeden Alters: Eltern-Kind-Gruppen wie PEKIP, Musikzwerge oder Krabbelgruppen, Experimentierwerkstätten und Naturererkursionen, Malen und Zeichnen, Nähangebote, Sport-, Fitness- und Entspannungskurse, Ballett, Akrobatik und Jonglage, Sport- und Medienangebote für Senior\*innen, Musik und Tanz, Ferienprojekte uvm. Eine REHA-Sport-Abteilung und ein umfangreiches Vortrags- und Workshop-Programm inkl. Ferienprojekte runden das Angebot ab.

Das Café ist als Treffpunkt in Brackel bekannt, sein schöner Spielplatz gehört ebenso zum familienfreundlichen Konzept wie das Veranstaltungsprogramm mit Kindertheater oder die Ausrichtung von Privatfeiern und Ambientetrauungen. Im Café hat auch die Galerie: balou ihre Heimat. In der nonprofit-Galerie finden jedes Jahr 4 bis 5 Ausstellungen regionaler Künstler\*innen statt.

 Die mit diesem Zeichen gekennzeichneten Kurse führt die Paritätische Akademie NRW e.V. in Kooperation mit dem balou e.V. durch.



Die Tremonia Akademie e. V. (bis Mai 2020 CCDo-Bildungszentrum Brackel e. V.) ist seit über 15 Jahren ein Ort für berufliche und persönliche Weiterbildung. Unsere Angebote richten sich an alle, die Neues lernen oder Kenntnisse in einem speziellen Fachgebiet vertiefen möchten.

**Kinder und Jugendliche** | Hier legen wir unseren inhaltlichen Schwerpunkt auf Medienkompetenz und die Digitalisierung. Bei der Auswahl und Zusammenstellung unserer Angebote achten wir stets auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Bildungs- und Freizeithemen. Die Tremonia Akademie e. V. ist Mitglied im Jugendverband Computer & Medien und anerkannter Träger der freien Jugendhilfe nach §75 SGB VIII.

**Erwachsenenbildung** | Für Erwachsene bieten wir ein vielfältiges Programm zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung an. Computerkurse, Angebote zu Sprachen, Finanzen und vielen weiteren Themen werden im Auftrag der staatlich anerkannten und nach dem Gütesiegelverbund zertifizierten Weiterbildungseinrichtung STENO64 durchgeführt.

**Senioren** | Unser Angebot setzt auf digitale Inhalte, Kommunikation und Zusammenkunft. Kurse zu aktuellen Themen wie Smartphone, Tablet und Internet sollen helfen und aufklären. Sprachangebote wie die Englisch AG sollen geistig fit halten und regelmäßige Treffen zu Computertemen im Senioren-Computer-Club das Gemeinsame fördern.

**Kulturzentrum balou e.V.**  
Oberdorfstr. 23, 44309 Dortmund  
Tel. 0 231 9977363-0  
post@balou-dortmund.de  
www.balou-dortmund.de



Bürozeiten:  
Montag - Freitag 9 - 12 Uhr  
Mo - Do 14-16 Uhr  
Öffnungszeiten in den Ferien:  
Montag - Freitag 9 - 12 Uhr

Konto: Sparkasse Dortmund  
IBAN: DE59 4405 0199 0311 0042 47  
BIC: DORTDE33XXX



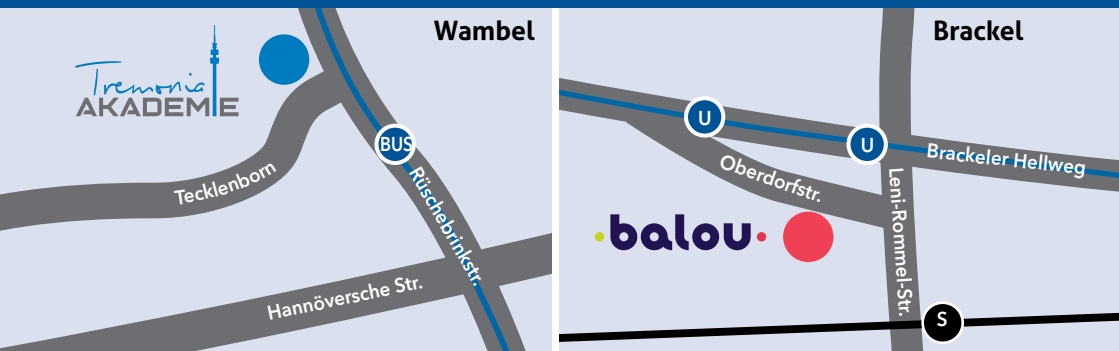
**Tremonia Akademie e. V.**  
Tecklenborn 34  
44143 Dortmund  
Tel. 0231 1654704  
mail@tremonia-akademie.de  
www.tremonia-akademie.de



Bürozeiten:  
Mo - Do: 8 - 18 Uhr  
Freitag: 8 - 13 Uhr

Konto: Sparkasse Dortmund  
IBAN: DE71 4405 0199 0351 0136 21  
BIC: DORTDE33XXX





### Anmeldung und Bezahlung

Sie können sich zu den Kursen des HellwegSommers persönlich, telefonisch oder im Internet anmelden. Die Kursgebühren müssen spätestens eine Woche vor dem Veranstaltungsbeginn an den jeweiligen Veranstalter überwiesen werden. Bitte geben Sie als Verwendungszweck die Kursnummer an.  
Bei Abmeldung vor Veranstaltungsbeginn wird der Betrag erstattet.

### Liebe Gäste der Tremonia Akademie e. V., liebe Gäste des balou e.V.,

Wir freuen uns Sie in diesem Sommer zu einer neuen Ausgabe des HellwegSommers begrüßen zu dürfen!  
Ausführliche und stets aktuelle Informationen zu unseren Häusern und den Angeboten finden Sie auf unseren Webseiten.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren HellwegSommer 2023.

Benjamin Bialecki, Annika Preuss und Nicola van der Wal

[www.balou-dortmund.de](http://www.balou-dortmund.de) [www.tremonia-akademie.de](http://www.tremonia-akademie.de)

### balou

KultTour Dortmund: Hohensyburg	6
Yoga 60 +	6, 9
REHA	6, 12, 20
BodyFit: Ganzkörpertraining	7
Pilates	7, 17, 20
Langhantelworkout	8
Faszientraining	8
Gymnastik für Senior*innen	8, 16
KultTour Dortmund: MKK u. Petrikirche	9
Faszientraining	9
Mobilitätstraining/Sturzprophylaxe	10
Chinesisches Fächer Tai Ji	10
Laufen & Yoga	10
KultTour Dortmund: St. Georg/Haus Opherdicke	11
Sturzprophylaxe 60 +	11
Mama Baby Salsa	11
Papa-Kind-Tanzen	12
Linedance	12
Faszientraining und Mobility	13
Latin Tanz Mix	13
ZUMBA® Sentao	13
Cancan	14
ZUMBA Gold	14
BOP	14
BOP STEP	15
POUND	15
BioGym	15
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates	16
Mobilität & Rehabilitation	16
b-music - das Musik- und Familienfestival	18
Einführung in das Smartphone	21
Vinyasa Yoga	21
Zeichnen und Malen in der Natur	21
Typberatung für Frauen	22
Laufen & Yoga	22

### Jugendkunstschule

Tanzen für Kinder, 4 - 7 Jahre	23
Malen und Zeichnen, ab 8 Jahre	23
Kinder Mut mach Kurs, 4 - 7 Jahre	23
Dance Fit for Kids, ab 7 Jahre	24
Dance Fit for Teens, ab 12 Jahre	24
KunstStück, Zirkusprojekt ab 7 Jahre	24
Podcast Basics, 10 - 14 Jahre	25
Mangazeichnen, ab 12 Jahre	25
Kalligraphie und Handlettering, ab 12 Jahre	25
Wie die großen Künstler, ab 7 Jahre	26
Graffiti zum Mitnehmen, 8 - 10 Jahre	26
Graffiti zum Mitnehmen, 10 - 14 Jahre	26
Ballettspiele, ab 6 Jahre	26
Modern Dance, ab 7 Jahre	27
Erforsche deine Superkraft, 8 -10 Jahre	27
Erforsche deine Superkraft, 10 -12 Jahre	27
Beatboxen für Anfänger, 8 - 12 Jahre	27

### Tremonia Akademie

Lego Mindstorms - Robotik für Einsteiger	28
Lego Mindstorms - Robotik für Fortgeschrittene	28
Papierwelt - Eine Stadt aus Papier	28
Abenteuer-Hörspiel	29
Let's Play Videos	29
Computer-Grundkurs	29
3D-Druck für Einsteiger	30
Elektroworkshop	30
Coding Programmieren am PC	30
10-Finger Tastaturschreiben	31
Coding für Grundschüler	31
Städtereise nach London	31

Montag  
10 - 15 Uhr  
31. Juli 23 (1x)  
10 €  
Kurs 2311900

### KultTour Dortmund: Hohensyburg Mit dem Fahrrad durch die Kunst- & Kulturgeschichte Dortmunds

Kunsthistoriker Dr. Rudolf Preuss nimmt Sie mit auf eine Rundfahrt durch die Kunst- & Kulturgeschichte Dortmunds: Mit dem Fahrrad erkunden Sie verschiedene Kulturstätten in Dortmund und erfahren viel Wissenswertes auf der rund 5 stündigen KultTour. Heute: Die Hohensyburg ist eine der ältesten Kulturstätten Dortmunds. Von der sächsischen Fliehbürg bis zum Kaiserdenkmal im 20. Jahrhundert gibt es viel interessantes zu entdecken.

Dr. Rudolf Preuss

Montag  
11:30 - 12:30 Uhr  
26. Juni - 31. Juli 23 (6x)  
36 €  
Kurs 2311901

### Yoga 60 + (A)

Am Stuhl ausgeführt



Regelmäßige Bewegung hält sie selbstständig und fit - körperlich und geistig. Beim Yoga 60+ wird - im Einklang mit der Atmung - der gesamte Körper auf sanfte Art und Weise gedehnt. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge. Sie erlernen hier moderate Übungen, mit denen Sie mobil bleiben und entspannen können!

Regina Kalus

Montag  
16 - 16:45 Uhr  
laufend

### REHA

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- u. Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- u. Haltungsschäden geeignet.

Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!

Sabine El Chehimi

### BodyFit: Ganzkörpertraining

Bei diesem Ganzkörperworkout werden alle großen Muskelgruppen beansprucht: Rücken und Bauchmuskulatur werden gekräftigt, Rückenschmerzen und Verspannungen lösen sich, Beine und Po kommenwerdem trainiert. Die Übungen werden mit Kurzhanteln, Therabändern und Pilates Bällen durchgeführt. Das Training schließt mit einer Mobilisation und Dehnübungen.

Sabine El Chehimi

### BodyFit: Ganzkörpertraining

Bei diesem Ganzkörperworkout werden alle großen Muskelgruppen beansprucht: Rücken und Bauchmuskulatur werden gekräftigt, Rückenschmerzen und Verspannungen lösen sich, Beine und Po kommenwerdem trainiert. Die Übungen werden mit Kurzhanteln, Therabändern und Pilates Bällen durchgeführt. Das Training schließt mit einer Mobilisation und Dehnübungen.

Sabine El Chehimi

### Pilates



Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

Sabine El Chehimi

Montag  
17 - 18 Uhr  
26. Juni - 10. Juli 23 (3x)  
16,50 €  
Kurs 2311902

Montag  
17 - 18 Uhr  
17. Juli - 31. Juli 23 (3x)  
16,50 €  
Kurs 2311903

Montag  
18:10 - 19:10 Uhr  
26. Juni - 31. Juli 23 (6x)  
33 €  
Kurs 2311904

Montag  
19:15 - 20:15 Uhr  
26. Juni - 31. Juli 23 (6x)  
33 €  
Kurs 2311906

### Langhantelworkout

Der Klassiker im HellwegSommer: Mit der Langhantel gibst du noch mehr Power in dein Workout - und baust kontinuierlich Muskeln auf. Das Ganzkörperworkout spricht alle Muskelgruppen an. Im Beat der Musik trainierst du so mit individuellen Gewichten.

Sabine El Chehimi

### Yoga 60 + (A+/F)

am Stuhl ausgeführt

Regelmäßige Bewegung hält sie selbstständig und fit - körperlich und geistig. Beim Yoga 60+ wird - im Einklang mit der Atmung - der gesamte Körper auf sanfte Art und Weise gedehnt. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge. Sie erlernen hier moderate Übungen, mit denen Sie mobil bleiben und entspannen können!

Regina Kalus

Dienstag  
9 - 10 Uhr  
4. Juli - 1. Aug 23 (5x)  
30 €  
Kurs 2311910

Montag  
20:20 - 21:20 Uhr  
26. Juni - 31. Juli 23 (6x)  
33 €  
Kurs 2311908

### Faszientraining

In diesem ganzheitlichen Training kommen allerlei Kleingeräte zum Einsatz, mit deren Hilfe die Faszien trainiert werden: Faszienbänder, Rollen, Faszienbälle, Hanteln u.a. Dieser Potpourri aus mal federnden und mal kräftigen Übungen dient dem Lösen von Verspannungen der Mobilisierung und Dehnung der gesamten Muskulatur.

Sabine El Chehimi

### KultTour Dortmund: MKK und Petrikerche Mit dem Fahrrad durch die Kunst- & Kulturgeschichte Dortmunds

Kunsthistoriker Dr. Rudolf Preuss nimmt Sie mit auf eine Rundfahrt durch die Kunst- & Kulturgeschichte Dortmunds: Mit dem Fahrrad erkunden Sie verschiedene Kulturstätten in Dortmund und erfahren viel Wissenswertes auf der rund 5 stündigen KultTour. Heute: Das „MKK“ ist das älteste Museum in diesem Format in Deutschland und bietet Einblicke in die Geschichte Dortmunds seit der Steinzeit. Der Altar von St. Petri, das „goldene Wunder“ ist ein Kunstwerk von europäischem Rang.

Dr. Rudolf Preuss

Dienstag  
10 - 14 Uhr  
1. Aug 23 (1x)  
10 €  
Kurs 2311911

Dienstag  
9 - 10 Uhr  
27. Juni - 1. Aug 23 (6x)  
33 €  
Kurs 2311909

### Gymnastik

Für Senior\*innen

Erleben Sie gemeinsam Freude an Bewegung: Gymnastik erhält u- verbessert die Fitness, fördert die Beweglichkeit der Gelenke u. stärkt die Muskulatur. Darüber hinaus erlernen Sie Entspannungstechniken zum Relaxen. Die rückengerechten Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, mal mit u. mal ohne Kleingeräten o. Musik angeboten.

Sabine El Chehimi

### Faszientraining

In diesem ganzheitlichen Training kommen allerlei Kleingeräte zum Einsatz, mit deren Hilfe die Faszien trainiert werden: Faszienbänder, Rollen, Faszienbälle, Hanteln u.a. Dieser Potpourri aus mal federnden und mal kräftigen Übungen dient dem Lösen von Verspannungen der Mobilisierung und Dehnung der gesamten Muskulatur.

Sabine El Chehimi

Dienstag  
10:15 - 11:15 Uhr  
27. Juni - 1. Aug 23 (6x)  
33 €  
Kurs 2311912

Dienstag  
10:15 - 11:15 Uhr  
4. Juli - 1. Aug 23 (5x)  
30 €  
Kurs 2311913

### Mobilitätstraining / Sturzprophylaxe (A)

Für Senior\*innen

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt u. vertieft, die der sicheren Bewegung im Alltag dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Koordination, Krafttraining.

Regina Kalus



### KultTour Dortmund: St. Georg / Haus Opherdicke Mit dem Fahrrad durch die Kunst- & Kulturgeschichte Dortmunds

Kunsthistoriker Dr. Rudolf Preuss nimmt Sie mit auf eine Rundfahrt durch die Kunst- & Kulturgeschichte Dortmunds: Mit dem Fahrrad erkunden Sie verschiedene Kulturstätten in Dortmund und erfahren viel Wissenswertes auf der rund 5 stündigen KultTour. Heute: Die Kirche in Aplerbeck ist ein gutes Beispiel für die romanischen Vorortkirchen in Dortmund. Haus Opherdicke beheimatet heute die Galerie für zeitgenössische Kunst des Kreises Unna, blickt selbst aber auf eine lange Geschichte zurück. Von dort man einen wunderbaren Blick über das Ruhrtal.

Dr. Rudolf Preuss

Mittwoch  
10 - 14 Uhr  
2. Aug 23 (1x)  
10 €  
Kurs 2311915

Dienstag  
19:30 - 21 Uhr  
27. Juni - 25. Juli 23 (5x)  
41 €  
Kurs 2311914

### Chinesisches Fächer Tai Ji

Der Umgang mit dem Fächer innerhalb des chinesischen Tai Ji Quan macht den Körper geschmeidig, kraftvoll und locker. Im Kurs werden Sequenzen aus der Chen Stil Tai Ji Fächerform erarbeitet, die schön und effektiv zugleich sind und den sommerlichen Gebrauch eines Fächers in ein völlig neues Licht stellen. Bitte weite, bequeme Kleidung und indoor leichte Turnschuhe mit hellen Sohlen anziehen. Das Training wird in der Long Bao Schule, nahe des Revierparks Wischlingen, drinnen oder draußen stattfinden.

Karin Zhang

### Sturzprophylaxe 60 + (A)

Bei diesem Mobilitätstraining werden Übungen vorgestellt, die der Vermeidung von Stürzen dienen. Weitere Themen: Gleichgewichtsschulung, Bewegungen im Alltag, Krafttraining.

Regina Kalus

Mittwoch  
10:15 - 11:15 Uhr  
5. Juli - 2. Aug 23 (5x)  
30 €  
Kurs 2311940

Dienstag  
09:30 - 12:30 Uhr  
18. Juli 23 (1x)  
36 €  
Kurs 2311939

### Laufen & Yoga

Gegensätze ziehen sich an! Kaum könnten Yoga und Joggen sich mehr voneinander unterscheiden und doch: richtig kombiniert sind die beiden ein unschlagbares Team! In diesem sportiven Workshop zeigt Ihnen Yogalehrer Thomas Krebs wie sich Yoga positiv auf Ihren Lauferfolg und auf ihr allgemeines (körperliches) Wohlbefinden auswirken kann. Mit gezielten Yoga-Übungen können beanspruchte Muskelgruppen regeneriert, der Laufstil verbessert und die Trainingserfolge optimiert werden. Der Workshop besteht aus einem etwa einstündigen Grundlagenausdauertraining (Laufen) einer Yoga- Einheit und einer Schlussentspannung.

Thomas Krebs

### Mama Baby Salsa

Die Antwort auf Baby-Blues: Baby-Salsa! Das Tanzen zu lateinamerikanischer Musik ist eine wunderbare Ergänzung zur klassischen Rückbildung. Mama u. Baby kommen gemeinsam sanft in Schwung. Dabei werden der Beckenboden u. die Bindung zum Baby gestärkt! Das Baby wird im Tuch o.ä. getragen u. in die Tänze u. Übungen einbezogen.

Marzia Guntermann

Mittwoch  
14 - 15 Uhr  
28. Juni - 5. Juli 23 (2x)  
13,50 €  
Kurs 2311916

Mittwoch  
16 - 17 Uhr  
28. Juni - 5. Juli 23 (2x)  
13,50 €  
Kurs 2311917

### Papa-Kind-Tanzen (3-5 J.)

Papas vor! In diesem Kurs erobern Kinder gemeinsam mit ihrem Papa mit anderen Kids die Tanzfläche! Mit viel Spaß und guter Musik werden so ganz nebenbei Körperwahrnehmung, Koordination, Musikalität und Bewegungsfreude vermittelt. Getanzt wird paarweise und in der Gruppe.

Marzia Guntermann

### Faszientraining und Mobility

In diesem ganzheitlichen Training kommen allerlei Kleingeräte zum Einsatz, mit deren Hilfe die Faszien trainiert werden: Faszienbänder, Rollen, Faszienbälle, Hanteln u.a. Dieser Potpourri aus mal federnden und mal kräftigen Übungen dient dem Lösen von Verspannungen der Mobilisierung und Dehnung der gesamten Muskulatur.

Sabine El Chehimi

Mittwoch  
18:05 - 19:05 Uhr  
28. Juni - 2. Aug 23 (6x)  
33 €  
Kurs 2311919

Mittwoch  
17 - 18 Uhr  
28. Juni - 5. Juli 23 (2x)  
13,50 €  
Kurs 2311918

### Linedance

Beim Line Dance tanzt ihr passend zur Musik - Pop, Rock, Country und andere moderne Musikrichtungen - eine Choreographie in Reihen - mal vor- und mal nebeneinander. Bei diesem Gruppentanz können alle mitmachen, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Marzia Guntermann

### Latin Tanz Mix: Merengue, Bachata, Salsa Cubana (A/A+)

Merengue, Bachata und Salsa Cubano bieten Tanzspaß pur! Wer einmal verschiedene Latin Tanzformen testen möchte, ist in diesem knackigen Intensivkurs genau richtig.

Andrea Strehle

Mittwoch  
18 - 19:30 Uhr  
5. Juli - 26. Juli 23 (4x)  
40 €  
Kurs 2311920

Mittwoch  
17:10 - 17:55 Uhr  
laufend

### REHA

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- u. Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- u. Haltungsschäden geeignet.

Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!

Sabine El Chehimi

### ZUMBA® Sentao

Zumba® Sentao kombiniert Kraft- und Ausdauertraining mit Tanz-Bewegungen. Der Stuhl ist der Tanzpartner. Ein hochintensives Workout, das die Muskeln definiert. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verbrennt dabei haufenweise Kalorien. Neben dem Kraft- und Cardio-Training stehen traditionelle Übungen (Trizeps Dips, Kniebeugen, Ausfallschritte, Rumpfbeugen u.a.) auf dem Programm. Durch den Einsatz des eigenen Körpergewichts wird insbesondere die Körpermitte gestärkt und so Balance und Beweglichkeit gefördert.

Tanja Söllner

Mittwoch  
18 - 19 Uhr  
28. Juni - 12. Juli 23 (3x)  
16,50 €  
Kurs 2311921

Mittwoch  
18:15 - 19:15 Uhr  
28. Juni - 5. Juli 23 (2x)  
13,50 €  
Kurs 2311922

## Cancan

Krach, Aufruhr und Spektakel: „Le Chahut“ - so hieß „Cancan“ früher. Der Name ist Programm. Marzia Guntermann nimmt ihre Gäste mit auf eine Zeitreise in das Paris der 1830er Jahre, als der Cancan entstand. Die berühmteste Musik zum Tanz schuf Jacques Offenbach in seiner Operette Orpheus in der Unterwelt, die 1858 Premiere hatte. Im Moulin Rouge gehört der Cancan bis heute zu den Attraktionen.

Marzia Guntermann

Mittwoch  
19:05 - 20:05  
28. Juni - 12. Juli 23 (3x)  
16,50 €  
Kurs 2311923

## ZUMBA Gold

In diesem Workout, werden die schwungvollen Rhythmen des Zumba Gold mit den „Zumba Toning Sticks“ zu einem kräftigenden und effektiven Ganzkörpertraining kombiniert. Mit den Training mit den leichtgewichtigen „Toning Sticks“ verbessern sich außerdem die Kondition und das Rhythmusgefühl. Zumba Gold wurde speziell für aktiver, ältere Menschen und Zumba-Anfänger\*innen entwickelt.

Tanja Söllner

Mittwoch  
19:15 - 20:15 Uhr  
28. Juni - 12. Juli 23 (3x)  
16,50 €  
Kurs 2311924

## BOP

Bauch - Oberschenkel - Po“ ist ein ganzheitliches Ausdauer- u. Krafttraining zur Straffung des Körpers. Nach dem Warm-Up durch ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training werden mit Hilfe einfacher Kleingeräte (Thera-Band, Hanteln u.a.) sämtliche Muskelgruppen bearbeitet. Neben „BOP“ werden auch die Oberarme u. der Rücken gekräftigt.

Sabine El Chehimi

## BOP STEP

Jetzt legen wir noch einen drauf: Gebopt wird hier am und auf dem Stepper! „Bauch - Oberschenkel - Po“ ist ein ganzheitliches Ausdauer- u. Krafttraining zur Straffung des Körpers. Nach dem Warm-Up durch ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training werden mit Hilfe einfacher Kleingeräte (Thera-Band, Hanteln u.a.) sämtliche Muskelgruppen bearbeitet. Neben „BOP“ werden natürlich auch die Oberarme u. der Rücken gekräftigt.

Sabine El Chehimi

## POUND

POUND® ist ein Cardio-, Konditions- u. Krafttraining zu rockiger Musik. Es verbessert Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit u. Konzentration und stärkt die Muskulatur (insbesondere Amre, Bauch, Rücken, Po). Mit speziellen, leichtgewichtigen Schlagstöcken werden Trommeln und Pilates hier in Training verwandelt! POUND® ist für alle Fitnesslevel, aber nicht für Menschen mit Knieproblemem geeignet.

Tanja Söllner

## BioGym

Erleben Sie gemeinsam Freude an Bewegung: Gymnastik erhält u. verbessert die Fitness, fördert die Beweglichkeit der Gelenke u. stärkt die Muskulatur. Darüber hinaus erlernen Sie Entspannungstechniken zum Relaxen. Die rückengerechten Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, mal mit u. mal ohne Kleingeräten o. Musik angeboten.

Sabine El Chehimi

Mittwoch  
19:15 - 20:15 Uhr  
19. Juli - 2. Aug 23 (3x)  
16,50 €  
Kurs 2311925

Mittwoch  
20:05 - 21:05  
28. Juni - 12. Juli 23 (3x)  
16,50 €  
Kurs 2311926

Mittwoch  
20:20 - 21:20 Uhr  
28. Juni - 2. Aug 23 (6x)  
33 €  
Kurs 2311927



Donnerstag  
9 - 10:30 Uhr  
29. Juni - 3. Aug 23 (4x)  
33 €  
Kurs 2311928

### Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Einseitige Haltungen im Alltag verkürzen o. überdehnen die Muskulatur, es entstehen Rückenschmerzen. Wir dehnen u. kräftigen sanft die Muskulatur, erlernen ein rückengerechtes Bewegen u. lösen Blockaden durch Entspannungsübungen. Das allg. Körperempfinden wird verbessert u. eine aufrechte Haltung im Sitzen, Stehen u. Gehen möglich. Die Kombination der Gymnastik mit Pilates-Elementen nimmt dabei insbesondere die Körpermitte/ den Rücken in den Blick!

Isolde Schröder

Donnerstag  
9 - 10 Uhr  
29. Juni - 3. Aug 23  
33 €  
Kurs 2311929

### Gymnastik Für Senior\*innen

Erleben Sie gemeinsam Freude an Bewegung: Gymnastik erhält u- verbessert die Fitness, fördert die Beweglichkeit der Gelenke u. stärkt die Muskulatur. Darüber hinaus erlernen Sie Entspannungstechniken zum Relaxen. Die rückengerechten Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, mal mit u. mal ohne Kleingeräten o. Musik angeboten.

Sabine El Chehimi

Donnerstag  
10:45 - 11:45 Uhr  
29. Juni - 3. Aug 23 (4x)  
22 €  
Kurs 2311930

### Mobilität & Rehabilitation

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die sich durch ein moderates Bewegungstraining fit u. beweglich halten möchten. Er ist ebenfalls geeignet für Menschen, die an (chron.) Krankheiten am Stütz- u. Bewegungsapparat (zB. nach OP) oder Wirbelsäulen- u. Haltungsschäden leiden. Es wird als Folgeangebot nach einer REHA empfohlen.

Isolde Schröder

### Pilates

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

Sabine El Chehimi

### Pilates

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

Sabine El Chehimi

### Pilates

Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

Sabine El Chehimi

Donnerstag  
18:15 - 19:15 Uhr  
29. Juni - 3. Aug 23 (4x)  
33 €  
Kurs 2311931

Donnerstag  
19:30 - 20:30 Uhr  
29. Juni - 3. Aug 23  
33 €  
Kurs 2311932

Freitag  
9 - 10 Uhr  
30. Juni - 4. Aug 23 (6x)  
33 €  
Kurs 2311933

# b.mUSIC

Das Musik- und  
Familienfestival am balou

15.-17.  
SEPT  
2023

Alle zwei Jahre erwartet Sie bei uns unser dreitägiges und kostenfreies Musikspektakel für die gesamte Familie. Wir präsentieren Ihnen vom Freitag, dem 15., bis zum Sonntag, dem 17. September 23, ein buntes Programm aus Bands und Künstler\*innen unterschiedlicher Musikgenres. Der Sonntag steht ganz im Zeichen des Weltkindertages. Es wird getrommelt, auf der Bühne getanzt und mit einer Kinder-rockband Party gemacht.

Unser Team vom café balou versorgt Sie mit frischer Bratwurst, Getränken und vielen weiteren Leckereien.

Wir freuen uns auf Sie!

## FREITAG | 15. SEPT

### TOP40-BAND/ COVERBAND:

Ein stimmungsvoller Abend zum Feiern und Mitsingen bekannter Songs.

## SAMSTAG | 16. SEPT

### VOX MANDALA:

Vokalband mit 14 Musikerinnen: Pop, Weltmusik, Elektro und Jazz, A-cappella und mit Band, gesungen ohne oder mit Text.

### DARIA AND THE GROOVE FOUNDATION:

Soul- und Groove-Musik der 1960er + 70er Jahre

## SONNTAG | 17. SEPT

### TROMMELWORKSHOP MIT JOACHIM BRÜNTJEN:

Rudelsingen war gestern, jetzt ist Trommeln im Kollektiv angesagt: beim "DRUMBOB" ist das Publikum Teil der Show! Jede\*r Mitstreiter\*in nimmt aktiv mit einem Paar Sticks in den Händen an eigenen Trommelpult teil. Nach kurzer Einführung trommelt sich das Publikum durch zahlreiche Hits der Musikgeschichte.

### AKROBATIK:

Aufführung von Kindern der Jugendkunstschule des balou e.V.

### BLINDFISCHE:

Rockmusik für Kinder

KOSTENFREI  
& DRAUSSEN



Freitag  
10:15 - 11:15 Uhr  
30. Juni - 4. Aug 23 (6x)  
33 €  
Kurs 2311934

## Pilates



Pilates verbindet Elemente aus verschiedenen Übungssystemen: Yoga, Physiotherapie, Gymnastik. Hauptaugenmerke: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung des Oberkörpers, bewusste Atmung. Gefördert werden zudem: Muskelelastizität u. Beweglichkeit der Gelenke. Trainert wird auf der Matte, mit u. ohne Kleingeräte.

Sabine El Chehimi

## Einführung in das Smartphone (A)

“Crashkurs” für Einsteiger\*innen

In dieser Einführung zeigt Ihnen Markus von Klev die Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones: Telefonie (Anrufe tätigen und entgegen nehmen), Kontakte speichern, Apps installieren, Messenger nutzen: WhatsApp und Signal.

Markus van Klev

Samstag  
10 - 11:30 Uhr  
15. Juli - 29. Juli 23 (3x)  
27 €  
Kurs 2311935

Freitag  
11:30 - 12:15 Uhr  
laufend

## REHA

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- u. Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- u. Haltungsschäden geeignet.

Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!

Sabine El Chehimi

## Vinyasa Yoga (A/A+/F) Eine Reise durch die sieben Chakren

Die Lehre der Chakren hat ihren Ursprung im indischen Raum. Sie sind die sieben Energiezentren im menschlichen Körper und sind im Bereich der Wirbelsäule lokalisiert. Jedes einzelne Chakra nimmt sowohl Einfluss auf ein bestimmtes Organsystem, als auch auf unsere Gefühle und Emotionen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung tauchen wir in die facettenreiche Welt - von ruhig bis sportlich-aktiv - des ChakrenYoga ein. Vorkenntnisse im Bereich des Chakren Yoga sind nicht notwendig. Etwas Yogaerfahrung und eine allgemeine körperliche Fitness sind hilfreich.

Carolin Neuhaus

Samstag  
9:30 - 10:45 Uhr  
24. Juni - 5. Aug 23 (7x)  
53 €  
Kurs 2311936

Freitag  
12:30 - 13:15 Uhr  
laufend

## REHA

REHA Sport ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Stütz- u. Bewegungsapparat oder mit Wirbelsäulen- u. Haltungsschäden geeignet.

Nur mit ärztlicher Verordnung buchbar!

Sabine El Chehimi

## Zeichnen und Malen in der Natur (A/A+)

Beim Malen & Zeichnen in der Natur entdecken Sie mit kleinen Übungen Ihre kreativen Fähigkeiten. Farbperspektive, das Zeichnen von Personen, Häusern, Landschaften sind Themen, außerdem das freie Erfassen von Motiven: Ein Urlaubstag mit Farben und Stiften! Bitte mitbringen: Neugierde und vorhandene Materialien z.B.: Bleistifte, Buntstifte, Malkasten, Pinsel, Radiergummi, Papier ca DIN A 4 (mind. 170 g), ein Wasserbehälter & Wasser. Der Kurs endet mit einer kleinen Bildbesprechung und der gemeinsamen Feier unserer Kreativität.

Cornelia Regelsberger

Samstag  
10 - 15 Uhr  
22. Juli 23 (1x)  
42 €  
Kurs 2311937

Sonntag  
15 - 18  
16. Juli 23 (1x)  
48 €  
Kurs 2321812

### Typberatung für Frauen

Kleidung kann Kompetenz, Kreativität oder der inneren Haltung Ausdruck verleihen und die Persönlichkeit unterstreichen. Stil- und Figur-Typen, Schnitte und Materialien und die Bedeutung und Wirkung von Farben werden besprochen und Accessoires als Bindeglieder und Figur-Optimierer betrachtet. Jede Teilnehmerin sollte eine kleine Auswahl an Lieblingsklamotten und Fehlkäufen dabei haben!

Silke Rüther-Kienitz

Sonntag  
9:30 - 12:30 Uhr  
30. Juli 23 (1x)  
36 €  
Kurs 2311938

### Laufen & Yoga

Gegensätze ziehen sich an! Kaum könnten Yoga und Joggen sich mehr voneinander unterscheiden und doch: richtig kombiniert sind die beiden ein unschlagbares Team! In diesem sportiven Workshop zeigt Ihnen Yogalehrer Thomas Krebs wie sich Yoga positiv auf Ihren Lauferfolg und auf ihr allgemeines (körperliches) Wohlbefinden auswirken kann. Mit gezielten Yoga-Übungen können beanspruchte Muskelgruppen regeneriert, der Laufstil verbessert und die Trainingserfolge optimiert werden. Der Workshop besteht aus einem etwa einstündigen Grundlagenausdauertraining (Laufen) einer Yoga- Einheit und einer Schlusssentspannung.

Thomas Krebs



### Tanzen für Kinder

4 - 7 Jahre

In diesem Kurs erobern Kinder gemeinsam die Tanzfläche! Mit viel Spaß und guter Musik werden so ganz nebenbei Körperwahrnehmung, Koordination, Musikalität und Bewegungsfreude vermittelt.

Marzia Guntermann

Mittwoch  
15 - 16 Uhr  
28. Juni - 5. Juli 23 (2x)  
12 €  
Kurs 2322908

### Malen und Zeichnen

ab 8 Jahre

Ob mit Pinsel oder Bleistift, in diesem Workshop lernen die jungen Künstler\*innen ihre eigenen Motive auf Papier und Leinwand zu bringen. Dabei üben sie Formen und Ansichten zu erfassen. Egal ob mit Aquarell, Wasserfarbe oder Kohle, die Motive sollen Spaß machen - Tiere, Landschaften oder Superhelden- alles ist dabei.

Beate Garcia

Donnerstag  
14 - 16 Uhr  
29. Juni - 6. Juli 23 (2x)  
26 €  
Kurs 2322906

Donnerstag  
14 - 16 Uhr  
13. Juli - 20. Juli 23 (2x)  
26 €  
Kurs 2322907

### Kinder Mut mach Kurs

4-7 Jahre

Wie kann ich mutig sein?  
Alltagsnah und kindgerecht zeigt Marzia in diesem Workshop Mut-mach-Strategien. Dadurch wird das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung der Kinder gestärkt und ihnen gezeigt, wie mutig sie schon sind.

Marzia Guntermann

Samstag  
9:30 - 12 Uhr  
8. Juli 23  
15 €  
Kurs 2322920

Montag - Dienstag  
12 - 13 Uhr  
25. Juli - 26. Juli 23  
18 €  
Kurs 2322913

### Dance Fit for Kids

ab 7 Jahre

Fitness verknüpft mit lateinamerikanischen Liedern für Kinder. Mit lauter Musik, Spaß, kurzen Choreographien und viel Power können sich die Kinder in diesen zwei Workshop-Tagen austoben.

Shannon McCrorie

### Podcast Basics

10 - 14 Jahre

Podcasts, Radiobeiträge und Videos sind aus unserem Medienkonsum nicht mehr weg zu denken. Wie kommt so ein Beitrag zustande und was steckt eigentlich alles dahinter? In diesem Projekt lenen die Teilnehmer\*innen eigene Geschichten zu erzählen, Interviews zu führen und bekommen erste Einblicke die technischen Grundlagen von Tonaufnahmen.

Alina Andraczek

Montag - Freitag  
9:30 - 12:30 Uhr  
3. Juli - 7. Juli 23 (5x)  
kostenfrei\*  
Kurs 2322909

\*gefördert durch den  
Kulturrucksack NRW

Montag - Dienstag  
13:30 - 14:30 Uhr  
25. Juli - 26. Juli 23  
18 €  
Kurs 2322914

### Dance Fit for Teens

ab 12 Jahre

Fitness verknüpft mit lateinamerikanischen Liedern für Teens. Mit lauter Musik, Spaß, kurzen Choreographien und viel Power können sich die Teens in diesen zwei Workshop-Tagen austoben.

Shannon McCrorie

### Mangazeichnen

ab 12 Jahre

In diesem kurzen Kurs gibt es einen kleinen Einblick in die Grundlagen eigene Mangafiguren und Geschichten zu zeichnen. Das Zeichnen der Figuren von Kopf bis Fuß, sowie die Gestaltung der Geschichte mit Perspektive und Storyboard können dabei ausprobiert werden.

Lukas Pütz

Montag - Mittwoch  
10:00 - 13:00 Uhr  
24. Juli - 26. Juli 23 (3x)  
25 €\*  
Kurs 2322915

\*gefördert durch die  
Signal Iduna

Montag - Freitag  
10 - 13 Uhr  
10. Juli - 14. Juli 23 (5x)  
80 €\*  
Kurs 2322900

### KunstStück

Zirkusprojekt ab 7 Jahre

Die jungen Akrobat\*innen können in diesem Ferienkurs ihre Fähigkeiten in Bodenakrobatik und Jonglage testen und trainieren. Mutige Kinder probieren sich am Trapez und balancieren auf dem Seil. Gemeinsam vertiefen sich die Teilnehmer\*innen in die Welt des Zirkus. Am Freitag Nachmittag zeigen die Kinder und Jugendliche ihre neuen Kunststücke und treten für Familie und Freunde auf.

Andrea Kruck

### Kalligraphie und Handlettering

ab 12 Jahre

Einen Einblick in die feinen und schönen Darstellungen von Worten in Kalligraphie, bis hin zum modernen Handlettering bietet dieser Workshop. Das praktische Lernen von verschiedenen Schriftzügen und Darstellungen einzelner Buchstaben steht dabei im Mittelpunkt.

Lukas Pütz

Montag - Mittwoch  
13:30 - 16:30 Uhr  
24. Juli - 26. Juli 23 (3x)  
25 €\*  
Kurs 2322916

\*gefördert durch die  
Signal Iduna

\*Eine Förderung ist  
beantragt, eine Preis-  
reduzierung ist möglich.

Montags - Freitag  
9:30 - 13:30 Uhr  
31. Juli - 4. Aug 23 (5x)  
90 €  
Kurs 2322910

### Wie die großen Künstler

ab 7 Jahre

Die jungen Künstler\*innen gestalten Kunstwerke inspiriert von bekannten Werken. Dabei werden verschiedene Kunstrichtungen erforscht und die dazu gehörigen Techniken erprobt. So gestalten die jungen Künstler\*innen ihre eigene große Kunst.

Saskia Arndt

### Modern Dance

ab 7Jahre

In diesem Workshop probieren sich die Tänzer\*innen im Contemporary Dance. Dabei wird auf aktuelle Musik verschiedene ausdrucksstarke und moderne Tanzstile wie Jazzdance oder HipHop miteinander verknüpft um tänzerisch Gefühle auszudrücken oder Geschichten zu erzählen.

Shannon McCrorie

Dienstag - Donnerstag  
14:30 - 16 Uhr  
18. Juli - 20. Juli 23 (3x)  
26 €  
Kurs 2322912

Dienstag - Donnerstag  
8 - 10 Jahre  
10 - 12:30 Uhr  
04. Juli - 6. Juli 23 (3x)  
55 €  
Kurs 2322902

### Graffiti zum Mitnehmen

8 - 10 Jahre und 10 - 14 Jahre

Ob auf Leinwand oder das eigene Skateboard, in diesem Workshop können eigene Kunstwerke gesprüht und mit nach Hause genommen werden. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Das Angebot findet nur bei gutem Wetter und draußen statt. Ein Sprühuntergrund (z.B. Leinwand oder Kleinmöbel) sind mitzubringen.

Lilly Holzmann

### Erforsche deine Superkraft

für Kinder von 8 -10 Jahre oder für Teens von 10-12 Jahre

Was ist eigentlich meine Superkraft? Dies untersuchen die Kinder in diesem Ferienprojekt. Dazu lernen sie zu Beginn des Tages etwas zum Thema Selbstbehauptung und haben anschließend Zeit dieses kreativ festzuhalten.

\*Eine Förderung ist beantragt, eine Preisreduzierung ist möglich.

Patrizia Brosterhues  
und Lilly Holzmann

Dienstag - Donnerstag  
8 - 10 Jahre  
9 - 13 Uhr  
25. Juli - 27. Juli 23 (3x)  
120 €\*  
Kurs 2322904

10 - 14 Jahre  
10 - 12:30 Uhr  
18. Juli - 20. Juli 23 (3x)  
55 €  
Kurs 2322903

10 - 11 Jahre  
11:30 - 15:30 Uhr  
25.7. - 27. Juli 23 (3x)  
120 €\*  
Kurs 2322905

Dienstag - Donnerstag  
12 - 13:30 Uhr  
18. Juli - 20. Juli 23 (3x)  
26 €

### Ballettspiele

ab 6 Jahre

Spielerisch probieren wir verschiedenen Balletttübungen aus, dabei lernen die Tänzer\*innen neue Schritte oder trainieren bereits bekanntes. In diesem dreitägigen Ferien Workshop können Anfänger einen Einstieg in das Ballett finden und Kinder mit Vorerfahrung bereits bekanntes auffrischen.

Shannon McCrorie

### Beatboxen für Anfänger

8 - 12 Jahre

Beim Beatboxen werden Rhythmen und Klänge mit dem Mund und Rachen erzeugt. Dozent und mehrfacher Beatboxweltmeister Kevin O'Neil zeigt Tipps und Tricks wie diese Klänge entstehen.

Kevin O'Neil

Mittwoch - Donnerstag  
10 - 12 Uhr  
28. Juni - 29. Juni 23 (2x)  
kostenfrei\*  
Kurs 2322901

\*gefördert über Jugend  
und Bildung-PJW

Montag - Dienstag  
9 - 15 Uhr  
26. Juni - 27. Juni 23  
39 €  
Kurs 23TRAK2008

Montag - Dienstag  
9 - 15 Uhr  
17. Juli - 18. Juli 23  
39 €  
Kurs 23TRAK2009

### Lego Mindstorms - Robotik für Einsteiger

Roboter können vielfältige Aufgaben übernehmen, sind robust und werden nie müde. Mit unseren Lego Mindstorms Education Sets stehen vollwertige Roboter-Baukästen mit vielen Sensoren und Motoren zur Verfügung. Nach der Idee kommt die Planung: Welche Materialien brauchst du, um deine Roboteridee umzusetzen, und welche Probleme können dabei auftreten? Anschließend erfolgen die Programmierung und das Ausprobieren des Roboters. Dank der leistungsstarken Software ist vieles möglich. Ein autonomes Auto zum Beispiel, ein Aufräumroboter oder ein Roboter, der Fußball spielen kann. Deinen Ideen sind kaum Grenzen gesetzt!

Kursleitung: David Sümpelmann

Donnerstag - Freitag  
9 - 15 Uhr  
29. Juni - 30. Juni 23  
39 €  
Kurs 23TRAK2010

Donnerstag - Freitag  
9 - 15 Uhr  
20. Juli - 21. Juli 23  
39 €  
Kurs 23TRAK2011

### Lego Mindstorms - Robotik für Fortgeschrittene

Du hast bereits Erfahrung mit den Lego-Mindstorms-Robotern und der Programmiersoftware? Einfache Roboter sind dir inzwischen zu langweilig, du möchtest einen großen Roboter bauen? Dann bist du hier genau richtig! In unserem Fortgeschrittenenkurs ist Teamwork gefragt. Gemeinsam entwickeln wir eine Idee für einen richtig großen und komplexen Roboter. Auch die Programmierung wird durch den Einsatz mehrerer Ev3 Bricks anspruchsvoller, weil die Bausteine auch untereinander Daten austauschen müssen. Los geht's!

Kursleitung: David Sümpelmann

Montag - Donnerstag  
9 - 15 Uhr  
3. Juli - 6. Juli 23  
69 €  
Kurs 23TRAK2014

Montag - Donnerstag  
9 - 15 Uhr  
24. Juli - 27. Juli 23  
69 €  
Kurs 23TRAK2015

### Papierwelt - Eine Stadt aus Papier

Wir bauen eine komplette Stadt, mit allen Details, nur aus Papier. Dazu verwenden wir keine Vorlagen! In Teams erstellen wir Häuser, Straßen, Autos, Züge und allerlei Zubehör. Am Stadtrand steht eine düstere Burg. Auf der anderen Seite entsteht ein Industriegebiet mit einer Spielzeugfabrik. In der City stehen viele hohe Häuser - im historischen Ortskern sind es nur kleine, alte Fachwerkhäuser und kleine Läden. Alles muss am Computer konstruiert und anschließend aufgebaut werden. Mit viel Liebe fürs Detail entsteht so eine ganz fantastische Welt!

Kursleitung: David Sümpelmann

### Abenteuer-Hörspiel

Mit einem Hörspiel machen wir Kino für unseren Kopf. Das Besondere: wir gestalten das Hörspiel von A-Z selbst. Zuerst denkt ihr euch zusammen mit uns eine Geschichte aus und erschafft Figuren und Dialoge. Allerdings brauchen wir im Hörspiel Sprechsprache und nicht Schriftsprache. Das geschriebene „Drehbuch“ benutzen wir dann als Vorlage für uns. Danach besetzt ihr mit euren Stimmen die Rollen.

Kursleitung: David Sümpelmann

Montag - Donnerstag  
9 - 15 Uhr  
10. Juli - 13. Juli 23  
69 €  
Kurs 23TRAK2017

Montag - Donnerstag  
9 - 15 Uhr  
31. Juli - 3. Aug 23  
69 €  
Kurs 23TRAK2018

### Let's Play Videos

Let's-Play-Videos begeistern mit ihrer Live-Kommentierung einzelner Spielszenen Millionen Abonnenten auf YouTube und anderen Social-Media-Plattformen. In unserem Workshop lernst du, mit welchen Programmen du eigene Spielszenen aufzeichnen kannst und anschließend bearbeitest, schneidest und kommentierst. Auch Daten- und Urheberrechtsschutz sind Thema im Kurs. Hinweis: Im Rahmen des Kurses legen wir keine persönlichen YouTube-Kanäle an. Die Videos werden nur zu Demonstrationszwecken im Testkanal der Tremonia Akademie e. V. veröffentlicht und kurz nach Ende des Kurses dort wieder gelöscht.

Kursleitung: Florian Pompowski

Montag - Donnerstag  
9 - 15 Uhr  
26. Juni - 29. Juni 23  
69 €  
Kurs 23TRAK2019

Montag - Donnerstag  
9 - 15 Uhr  
17. Juli - 20. Juli 23  
69 €  
Kurs 23TRAK2020

### Computer-Grundkurs

Der Umgang mit dem Computer ist heute ganz normal. Möglichst früh zu lernen, den PC sicher zu bedienen, ist sinnvoll und sogar notwendig. Im Grundkurs für Schüler lernst du, die Technik fernab von Apps und Spielen sicher zu bedienen und mit Windows und Microsoft Office umzugehen. Alle Inhalte sind kindgerecht aufgebaut und durch viele kreative Lerneinheiten auch für jüngere Teilnehmer mit Spaß zu bearbeiten. Der Kurs baut ein solides Basiswissen auf, dass bei der zukünftigen Arbeit am Computer in der Schule, im Studium oder in der Ausbildung sehr hilfreich ist.

Kursleitung: Janis Müller

Dienstag - Donnerstag  
9 - 12 Uhr  
18. Juli - 20. Juli 23  
29 €  
Kurs 23TRAK2033

Montag - Mittwoch  
9 - 15 Uhr  
10. Juli - 12. Juli 23  
59 €  
Kurs 23TRAK2022

Montag - Mittwoch  
9 - 15 Uhr  
31. Juli - 2. Aug 23  
59 €  
Kurs 23TRAK2023

Donnerstag - Freitag  
9 - 15 Uhr  
13. Juli - 14. Juli 23  
39 €  
Kurs 23TRAK2025

Donnerstag - Freitag  
9 - 15 Uhr  
3. August - 4. Aug 23  
39 €  
Kurs 23TRAK2026

Montag - Donnerstag  
9 - 15 Uhr  
3. Juli - 6. Juli 23  
69 €  
Kurs 23TRAK2027

Montag - Donnerstag  
9 - 15 Uhr  
24. Juli - 27. Juli 23  
69 €  
Kurs 23TRAK2028

### 3D-Druck für Einsteiger

Der Kurs „3D-Druck für Einsteiger“ richtet sich an Kinder und Jugendliche ab dem 5. Schuljahr, die sich für 3D-Druck interessieren. Der Kurs eignet sich gut um erste Erfahrungen zu sammeln oder die bereits vorhandenen Kenntnisse zu verbessern. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer wie ein 3D-Drucker funktioniert und welche Möglichkeiten er bietet. Anschließend folgen erste Übungen mit der CAD-Software am Computer. Am Ende des Kurses wird jeder Teilnehmer ein selbst erstelltes 3D-Objekt ausdrucken und behalten können.

Kursleitung: Jan Obst

### Elektroworkshop

Elektrische Schaltungen begleiten uns überall, doch nur selten schauen wir mal hinter die Abdeckung. Im Workshop basteln wir mit Draht, Knöpfen, Nägeln und Kreativität einfache und zugleich spannende elektrische Projekte. Eine LED-Ampel, ein eigenes „Zutritt-verbieten“-Schild für deine Zimmertür oder ein heißer Draht für den nächsten Spieleabend sind ein paar mögliche Projekte. Wir zeigen dir die Grundlagen einer elektrischen Schaltung und erklären die einzelnen eingesetzten Elemente. Dann wird es praktisch und wir biegen, hämmern und löten! Ob am Ende alles funktioniert? Lass dich überraschen!

Kursleitung: Jan Obst

### Coding Programmieren am PC

Programmieren ist einfach! Nur wenige Zeilen Code reichen aus um ein kleines Computerprogramm zu coden. Mehr als einen Computer, ein wenig Übung und deine kreativen Ideen sind nicht nötig, um in der digitalen Welt die schier grenzenlosen Möglichkeiten zu nutzen. Lerne in unserem Kurs die Grundlagen der Programmiersprachen Scratch und Python kennen. Nach ersten einfachen Übungen bist du in der Lage dein erstes eigenes Computerspiel zu programmieren. Der Kurs ist so konzipiert, dass jeder, auch ohne Vorkenntnisse, in den Kurs einsteigen kann und schnell erste Erfolge hat.

Kursleitung: Jan Obst

### 10-Finger Tastaturschreiben

Briefe, E-Mails und Referate sind Arbeiten, die man schnell erledigt haben möchte. In unserem Tastaturschreibkurs erlernst du das 10-Finger-Schreibsystem. Das Schreiben nach dem Zehnfingersystem wird auch als „Blindschreiben“, „Tastatschreiben“ oder „Zehn-Finger-Tastatschreiben“ bezeichnet. In diesem Kurs wirst du Schritt für Schritt an das schnelle sowie fehlerfreie Erfassen von Texten herangeführt. So steigert du deine Schreibgeschwindigkeit und erleichterst dir die Arbeit indem du nicht mehr ständig zwischen der Textvorlage, Tastatur und dem Monitor hin- und herschauen musst.

Kursleiter: Renate Krämer

### Coding für Grundschüler

Die Fähigkeit, Computer oder andere technische Geräte programmieren zu können, wird in Zukunft immer wichtiger werden. Im Kurs Coding für Grundschüler möchten wir Schüler\_innen ab der dritten Klasse einen kindgerechten und sehr praktischen Einstieg in die Welt der Bits und Bytes anbieten. Mit dem Einplatinen-Computer Calliope und der kostenfreien Software Microsoft Code können auch schon die Kleinen tolle und interessante Projekte programmieren, zum Beispiel ein digitales Musikinstrument.

Kursleitung: Florian Pompowski

### STÄDTEREISE NACH LONDON für Jugendliche zwischen 15 und 27 Jahren

Du hast Lust auf ein paar schöne Tage in Englands Hauptstadt? Dann komm mit! Ein interessantes Rahmenprogramm mit Sightseeing und spannendem Kulturprogramm in und um London erwartet dich. Leistungen:

- Hin- u. Rückreise mit einem \*\*\*\* Reisebus ab/bis Dortmund
  - Fährtransfer Dover - Calais - Dover
  - 3 Übern. im \*\*\*\*Leonardo-Hotel Croydon inkl. engl. Frühstücksbuffet
  - Vollverpflegung (3 Mahlzeiten am Tag)
  - Stadtrundfahrt, Sightseeing, Reiseleitung und 24-Stunden-Betreuung vor Ort
- Wichtiger Hinweis: Für die Einreise nach Großbritannien ist ein deutscher oder ein anderer EU-Reisepass notwendig.

Montag - Freitag  
9 - 12 Uhr  
10. Juni - 14. Juli 23  
55 €  
Kurs 23TRAK2030

Montag - Mittwoch  
9 - 12 Uhr  
10. Juli - 12. Juli 23  
29 €  
Kurs 23TRAK2035

Montag - Mittwoch  
9 - 12 Uhr  
31. Juli - 2. Aug 23  
29 €  
Kurs 23TRAK2036

Reisezeitraum:  
Donnerstag - Sonntag  
3. Aug - 6. Aug 23  
Nur 199 €

Gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplan NRW und in Kooperation mit dem Jugendverband Computer & Medien im VfI NRW E. V. und dem Deutsch-Britischen-Club Holzwickede e. V.





Layout: [www.swsdesign.de](http://www.swsdesign.de)  
Bilder: balou e.V.; Tremonia Akademie e. V.



gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

