



Begegnung, Beratung, Information und Kultur für Menschen ab 50



A K T I V –  
S O M M E R  
P R O G R A M M

VOM 13. BIS 24.08.2018



# Veranstaltungskalender

## Aktiv-Sommerprogramm WHH

### 13. – 24.08.2018



Tag/Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
<b>Montag 13.08.</b>	10.00 Uhr	Rollator-Tanz	2,50 €
	11.30 Uhr	Tanz-Fit	2,50 €
	14.30 Uhr	ZumbaGold	2,50 €
<b>Dienstag 14.08.</b>	9.15 Uhr	Wandertag mit dem WHH	-----
	10.00 Uhr	Besichtigung: Rathaus Dortmund	1,00 €
	10.00 Uhr	Workshop: Freiluftmalerei Teil 1	15,00 €
	12.00 Uhr	Klangschalenmassage	5,00 €
<b>Mittwoch 15.08.</b>	8.00 Uhr	Ausflugsfahrt nach Celle	15,00 €/20,00 €
	15.00 Uhr	Bogenschießen	5,00 €
	17.30 Uhr	Klangmeditation mit Harfe	8,00 €
<b>Donnerstag 16.08.</b>	10.00 Uhr	RollatorFit	2,50 €
	12.00 Uhr	Aktiver Natur-Spaziergang im Rombergpark	1,00 €
<b>Freitag 17.08.</b>	10.00 Uhr	Rollator-Tanz	2,50 €
	11.00 Uhr	Besichtigung: Auf den Spuren des BVB	1,00 €
	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
<b>Montag 20.08.</b>	10.00 Uhr	Rollator-Tanz	2,50 €
	11.30 Uhr	TanzFit	2,50 €
	14.30 Uhr	ZumbaGold	2,50 €
<b>Dienstag 21.08.</b>	10.00 Uhr	Lifekinetik	5,00 €
	10.00 Uhr	Workshop: Freiluftmalerei Teil 2	s. 14.08.
	16.30 Uhr	Lachyoga	2,50 €
<b>Mittwoch 22.08.</b>	15.00 Uhr	Bogenschießen	5,00 €
	17.30 Uhr	Klangmeditation mit Harfe	8,00 €
<b>Donnerstag 23.08.</b>	10.00 Uhr	Lachyoga	2,50 €
	10.00 Uhr	Lifekinetik	5,00 €
	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik m. K.-D. Unruh	2,50 €
	17.00 Uhr	Vortrag der Deutschen Ilco	-----
	17.00 Uhr	Besichtigung: Baseball-Dortmund Wanderers	1,00 €
<b>Freitag 24.08.</b>	ab 11.00 Uhr	Sommerfest vor dem WHH mit der Pilspicker Jazzband	

## Liebe Besucherinnen und Besucher des WHH,

wir laden alle Daheimgebliebenen ein, vom 13. – 24.08.2018 an unserem diesjährigen Sommerprogramm teilzunehmen. 14 Tage lang können Sie im und mit dem WHH aktiv werden, neue Angebote ausprobieren, Kontakte pflegen und am letzten Tag gemeinsam mit uns und der Pilspicker Jazzband vor dem WHH das Sommerfest genießen.

Hier finden Sie weitere Informationen und Beschreibungen unserer Sommerangebote:

### Rollator-Tanz

Beim Rollator-Tanz werden die Gelenke altersgerecht bewegt, die Muskeln stimuliert und auch das Gehirn zum „Mitdenken“ angeregt. Mit dem Rollator als Tanzpartner kann man Walzer, Foxtrott, Rumba, Samba und vieles mehr tanzen. Dozent: Peter Hühner

### TanzFit

In fröhlicher Runde wird zu unterschiedlichen Musikstilen die körperliche Fitness erhalten. Eine moderate, ganzheitliche Gymnastik trainiert das Gleichgewicht, das Herz-Kreislauf-System, die Kondition und kann neurologischen Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson vorbeugen. Dozent: Peter Hühner

### ZumbaGold

Angepasst an die Bedürfnisse aktiver älterer Teilnehmer ist ZumbaGold ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß zu lateinamerikanischen Rhythmen. Dozentin: Nara Chalub-Adam

### Wandertag mit dem WHH

Die heutige Wanderung führt vom WHH über Witten, Muttental, Ruine Hardenstein, Ruhrfähre und zurück zum Ausgangspunkt. Die Kosten für die Anfahrt und der eventuelle Verzehr bei der Einkehr müssen selbst getragen werden. Leitung: Reinold Schulte-Eickhoff

### Workshop: Freiluftmalerei

In diesem zweiteiligen Workshop geht hinaus in die freie Natur um unter natürlichen Lichtverhältnissen zu malen und zu zeichnen. Das Studium der Natur schult das Auge und die Kompositionsfähigkeit bei der Gestaltung eigener Werke. Zum Einsatz kommen verschiedenste Medien und Techniken wie Studien, Kompositionslehre, Skizzen, Fotografien. Lassen Sie sich von Licht und Schatten inspirieren. Bei schlechtem Wetter findet der Workshop im WHH statt. Evtl. anfallende Kosten für Modelle und Materialien sind beim Dozenten Alexander Pohl zu entrichten.

### Besichtigung: Das Rathaus in Dortmund

Das Dortmunder Rathaus ist der Sitz des Rates der Stadt und des Oberbürgermeisters. Es wurde in den Jahren 1987 – 1989 im Stil der Moderne erbaut. Bevor das Rathaus demnächst wegen einer umfassenden Sanierung geschlossen wird, haben Sie die Möglichkeit, das Dortmunder Rathaus im Rahmen einer Führung kennen zu lernen. Von der Dachterrasse aus hat man einen zauberhaften Blick über Dortmund. Es entsteht ein Fußweg von ca. 15 Minuten.

Referenten: Ute Pieper – stellvertretende Vorsitzende des Fördervereins WHH e.V. und Mitglied des Rates, Franz Kannenberg – Vorsitzender des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund

### Klangschalenmassage

Hierbei werden speziell entwickelte Klangschalen, die Peter Hess® Therapieklingschalen, gezielt auf den bekleideten Körper positioniert und behutsam angeklungen. Die feinen Vibrationen, die von der klingenden und damit schwingenden Klangschale ausgehen, breiten sich nach und nach im Körper aus und es setzt schnell eine wohltuende Entspannung ein. Bitte bringen Sie sich ein kleines Kissen und eine Decke mit! Dozentin: Erika Drews

### Ausflugsfahrt nach Celle

Die Historie der fürstlichen Residenzstadt Celle ist eng verknüpft mit der Geschichte des Königreiches Hannover. Fast 500 aufwändig restaurierte und denkmalgeschützte Fachwerkhäuser bilden das größte geschlossene Ensemble in Europa, das Herzogschloss mit seinem bis heute vorherrschenden barocken Erscheinungsbild, die Welfenfürstengruft und der als Gartendenkmal unter Schutz gestellte Französische Garten sind beeindruckende Zeugnisse aus fünf Jahrhunderten bewegter Stadtgeschichte.

## Bogenschießen

Klingt schwierig? Ist es aber nicht! Überzeugen Sie sich selbst, wie schnell die Technik zu erlernen und treffsichere Erfolge zu erzielen sind. Erfahrene Trainer von der Pfeil- und Bogenwelt in Dortmund bringen alles mit, was man braucht. Sie kommen in bequemer eng anliegender Kleidung und machen ganz neue Erfahrungen mit diesem besonderen Sportgerät.

## Klangmeditation mit Harfe

Erleben Sie den einzigartigen Klang der Harfe in einem meditativen Konzert. Entspannen Sie sich nach einer Einführung durch die bekannte Harfenistin Meike Rath.

## RollatorFit

Der Rollator ist Ihr ständiger Begleiter, gibt Sicherheit und Selbstständigkeit. Aber er kann noch mehr. Wie der Rollator zum Sportgerät werden kann und welche Übungen Spaß machen, aber auch für den täglichen Umgang nützlich sein können und zudem Ihre körperliche Fitness steigern können, lernen Sie in dieser Schnupperstunde. Dozentin: Erika Drews

## Aktiver Natur-Spaziergang im Rombergpark

In netter Gesellschaft spaziert es sich angenehmer. Wenn dann noch hin und wieder alle Sinne angeregt werden und die Natur in ihrer Vollkommenheit wahrgenommen wird, werden Sie merken, wie beruhigend und entspannend auch ein aktiver Spaziergang sein kann. Dozentin: Erika Drews

## Besichtigung: Auf den Spuren des BVB (Führung)

Die Dreifaltigkeitskirche am Borsigplatz gilt als Gründungskirche des BVB. Dort zeigt eine Dauerausstellung unter dem Thema „Kirche - Fußball - Gottvertrauen“ die Geschichte des Stadtteiles, der Kirchengemeinde und die Gründung des BVB. Lassen Sie sich von einem Fachmann in Sachen Fußball und Kirche durch die Ausstellung führen und genießen Sie anschließend eine „Pommes Rotweiß“ in dem Kultimbiss, der sich heute in den Räumen des ehemaligen BVB Gründungslokals Wildschütz befindet.

## Lifekinetik

Lifekinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, bei dem der Spaß im Vordergrund steht. Der Bewegungsapparat und das Gehirn werden zeitgleich gefordert. Dies führt zu einem Mehr an Koordinationsfähigkeit, Flexibilität, Stressregulation und Kreativität.

## Lachyoga

Lernen Sie mit dem WHH bedingungslos und ohne Grund zu lachen. Lachen ist ein Fitnessstraining für Körper, Seele und Geist. Die wohltuende Wirkung ist bereits nach kurzer Zeit spürbar. Mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag sind Ihnen gewiss.

## Besichtigung: Baseball - Dortmund Wanderers

Nicht nur der Dortmunder Fußball, sondern auch der Baseball spielt in der 1. Bundesliga. Bei einem geführten Trainingsbesuch erfahren Sie die Grundregeln des Baseballs und schauen sich diese eigentlich typisch amerikanische Sportart aus der Nähe an.

## Sommerfest unter dem Motto

### „Miteinander mit Musik“

Zum Abschluss unseres Sommerprogramms möchten wir am 24.08. mit Ihnen unter dem Motto „Miteinander mit Musik“ vor dem Hansmannhaus feiern.

Wir laden Sie, Ihre Freunde, Nachbarn und Bekannten herzlich zu Live-Musik mit der Dortmunder Pilspicker Jazzband ein. Freuen Sie sich auf Leckerer vom Grill, Kaffee und Kuchen. Zusätzlich wird ein kleines Unterhaltungsprogramm den Tag abrunden. Lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldungen bitte im  
Kassenbüro und/oder unter  
Tel. (0231) 50-2 33 57



**Wilhelm-Hansmann-Haus**  
Seniorenbegegnungszentrum  
Beratung – Begegnung – Tagespflege

Märkische Straße 21  
44141 Dortmund

Montag bis Freitag  
von 7.30 bis 21.00 Uhr

Tel. (0231) 50-2 33 58  
Fax (0231) 50-2 64 26

whh@stadtdo.de  
www.whh.dortmund.de