

Stand: 22.12.22



# Programm

## 1. Halbjahr 2023

Informationen zum Wilhelm-Hansmann-Haus

Seniorenbegegnungszentrum

Beratung – Begegnung – Kultur

Märkische Straße 21

44141 Dortmund

Telefon: 0231 – 50 233 58 / Kassenbüro: 0231 – 50 233 57

Öffnungszeiten Kassenbüro: Mo-Do 9-16 Uhr, Fr 9-13 Uhr

E-Mail: [whh@stadtdo.de](mailto:whh@stadtdo.de)

Internet: [www.whh.dortmund.de](http://www.whh.dortmund.de)

Kostenloses WLAN: Zugangscodes an der Information erhältlich

ÖPNV: Alle Stadtbahnlinien Haltestelle Stadthaus und S-Bahn Bhf. Stadthaus

**Aussuchen – Anmelden – Mitmachen // Bitte melden Sie sich zu jedem Angebot vorher an!**

## Kultur- und Veranstaltungen

### Lesungen:

#### **Das LiteraturCafé im WHH**

Das LiteraturCafé im Wilhelm-Hansman-Haus hat sich zu einem „Renner“ des Veranstaltungsprogramms entwickelt. Dieses gemeinsame Projekt der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund, Fachbereich Senior\*innen und Bibliothek und des WHH wird im 1. Halbjahr 2023 fortgeführt.

Dieses Halbjahr haben wir uns für ein buntes Programm mit unterschiedlichsten Themen entschieden.

Von Geschichten und Gedichten über unsere Himmelskörper, über Literatur von Migrant\*innen, dem Heimatgefühl, dem Wasser als Lebensquelle und –gefahr, der Lyrik bis hin zu Texten über ganz alltägliche Katastrophen, bieten wir unser bisher vielfältigstes Halbjahresprogramm.

#### **Im Einzelnen werden Texte zu folgenden Themen vorgestellt:**

12. Januar: **Sonne, Mond und Sterne**  
Eine literarische Betrachtung unserer Himmelskörper.
02. Februar: **Interkulturelle Literatur**  
Literatur von Migrantinnen und Migranten in Deutschland.
02. März: **Heimat**  
Was bedeutet Heimat? Ein literarischer Annäherungsversuch.
06. April: **Wasser – Leben und Lebensgefahr**  
Texte über friedliche Seen und reißende Ströme.
04. Mai: **Lyrik**  
Eine bunte Mischung klassischer und moderner Gedichte.
01. Juni: **Ganz alltägliche Katastrophen**  
Über die Probleme beim Möbel zusammenbauen, dem Wartesaal beim Arztbesuch und andere, ganz alltägliche Hürden.

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in   |
|-----------|-----|-----------|------------|--|
| 23A-04104 | Do  | 15.00 Uhr | 12.01.2023 | Siegrid Rathke und Ursula Vieth-Cheshire,<br>Textauswahl: Fabian Köser |
| 23A-04105 | Do  | 15.00 Uhr | 02.02.2023 | Siegrid Rathke und Ursula Vieth-Cheshire,<br>Textauswahl: Fabian Köser |
| 23A-04106 | Do  | 15.00 Uhr | 02.03.2023 | Siegrid Rathke und Ursula Vieth-Cheshire,<br>Textauswahl: Fabian Köser |
| 23A-04107 | Do  | 15.00 Uhr | 06.04.2023 | Siegrid Rathke und Ursula Vieth-Cheshire,<br>Textauswahl: Fabian Köser |
| 23A-04108 | Do  | 15.00 Uhr | 04.05.2023 | Siegrid Rathke und Ursula Vieth-Cheshire,<br>Textauswahl: Fabian Köser |
| 23A-04109 | Do  | 15.00 Uhr | 01.06.2023 | Siegrid Rathke und Ursula Vieth-Cheshire,<br>Textauswahl: Fabian Köser |

Kostenbeitrag: jeweils 1,00 €.

#### **Lesung „Schuttblumen“**

Eine Lesung mit Bildern und Musik nach dem gleichnamigen Roman von Werner Sinnwell  
Mit Markus Veith

Der Roman erzählt von einer Kindheit im Dortmund der Kriegsjahre bis hinein in die 50er Jahre. Ein wertvoller Zeitzeugen-Bericht des Autors, der 1937 in Dortmund geboren wurde und jene Zeit aus der Sicht des heranwachsenden Kindes von einst beschrieben hat. In seiner wundervoll eingängigen Sprache lässt er die damaligen Ereignisse Revue passieren, ohne zu beschönigen und dennoch mit so viel zu Herzen gehender Hoffnung. Eine Geschichte von emotionaler Tiefe über das Überleben in schwierigen Zeiten und der Erfahrung von Glück und Geborgenheit.

Das Buch wurde in die Literatur-Empfehlungsliste der RUHR.2010 aufgenommen.

Das Zusammenwirken mit Markus Veith ist nicht nur freundschaftlicher, sondern tatsächlich auch verwandtschaftlicher Natur.

Markus Veith, (1972) in Dortmund geboren und dort lebend, ist freischaffender Schauspieler, Sprecher und ebenfalls Autor. Mit seinen Solo-Theaterstücken und Theater-Spaziergängen tritt er überall in Deutschland auf.

„Schuttblumen“ wird von M. Veith mit musikalischer Unterstützung gelesen und mit Leben gefüllt. Dazu werden Original-Bilder gezeigt.

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in   |
|-----------|-----|-----------|------------|--------------|
| 23A-04103 | Di  | 16.00 Uhr | 21.03.2023 | Markus Veith |

Kostenbeitrag: jeweils 6,00 €

### **KultCafé:**

#### **Einladung über den Gartenzaun**

Gleich zweimal in diesem Halbjahr können wir Ihnen diese beliebte Kulturveranstaltung im WHH anbieten. Sie gehört seit vielen Jahren zu den Höhepunkten des Veranstaltungsprogramms. Verschiedene Musikensembles des Hauses, die Laienspielgruppe des WHH, sowie eine Seniorentanzgruppe des WHH gestalten für Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit Tanz, Musik und Sketchen bei Kaffee und Kuchen.

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn:   | am:        | Dozent/-in          |
|-----------|-----|-----------|------------|---------------------|
| 23A-04200 | Mi  | 15.00 Uhr | 22.02.2023 | Schubert, Franzisca |
| 23A-04201 | Mi  | 15.00 Uhr | 24.05.2023 | Schubert, Franzisca |

#### **Mundharmonikakonzert – Schlager-Sommer**

Die Mundharmonika-Freunde läuten den Sommer mit einem bunten Strauß an Schlagern, Balladen und Musicalmelodien ein. Es darf wie immer mitgesungen und gesummt werden. Zur Stärkung gibt es wieder Kaffee und Kuchen.

Trotz diverser Krisen bleibt der Eintritt bei 7,50€.

Die Ermäßigung beim Dortmund-Pass bleibt bei 5,00€, das beinhaltet den Verzehr von Kaffee und Kuchen.

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | am:      | Dozent/-in        |
|-----------|-----|-----------|----------|-------------------|
| 23A-04202 | Mi. | 15:00 Uhr | 21.06.23 | Brigitte Scheller |

Kostenbeitrag: 7,50 €

## Konzerte:

### **Klassik um Drei**

Diese Konzertreihe möchte Sie mit interessanter, entspannender und berührender Musik in die musikalische Welt der Klassik entführen. Der über Dortmund hinaus bekannte Klavier-Solist und Künstler Tobias Bredohl beeindruckt durch exzellente Spieltechnik und fundiertes Wissen über die Künstler und ihre Werke.

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn:   | am:        | Dozent/-in      | Thema             |
|-----------|-----|-----------|------------|-----------------|-------------------|
| 23A-04306 | Do  | 15.00 Uhr | 19.01.2023 | Bredohl, Thomas | Chopin & Schumann |
| 23A-04307 | Do  | 15.00 Uhr | 16.03.2023 | Bredohl, Thomas | Schubert & Brahms |
| 23A-04308 | Do  | 15.00 Uhr | 20.04.2023 | Bredohl, Thomas | Bach & Beethoven  |
| 23A-04309 | Do  | 15.00 Uhr | 15.06.2023 | Bredohl, Thomas | Im Frühling...    |

Kostenbeitrag: jeweils 4,00 €

### **Lust auf Volksmusik**

Singen Sie gern? Einfach so, z.B. Volks- und Wanderlieder? Das offene Singen im WHH ist ein regelmäßiges Angebot für Menschen, die ab und zu singen möchten – aber für die eine Bindung an einen Chor nicht das Richtige ist. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Für die musikalische Begleitung sorgt der Gitarrist Klaus-Dieter Unruh, der Melodie und Takt vorgibt. Noten und Texte sind vorhanden. Das Angebot findet 2 x monatlich am Donnerstag um 15.00 Uhr statt.

| Kurs-Nr.  | Tag | Beginn    | am:        | Dozent             |
|-----------|-----|-----------|------------|--------------------|
| 23A-04312 | Do  | 15:00 Uhr | 05.01.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04313 | Do  | 15:00 Uhr | 19.01.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04314 | Do  | 15:00 Uhr | 02.02.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04315 | Do  | 15:00 Uhr | 16.02.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04316 | Do  | 15:00 Uhr | 02.03.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04317 | Do  | 15:00 Uhr | 16.03.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04318 | Do  | 15:00 Uhr | 30.03.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04319 | Do  | 15:00 Uhr | 13.04.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04320 | Do  | 15:00 Uhr | 27.04.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04321 | Do  | 15:00 Uhr | 11.05.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04322 | Do  | 15:00 Uhr | 25.05.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04323 | Do  | 15:00 Uhr | 15.06.2023 | Klaus-Dieter Unruh |
| 23A-04324 | Do  | 15:00 Uhr | 29.06.2023 | Klaus-Dieter Unruh |

Kostenbeitrag: jeweils 2,50 €

### **Dr. Mojo – der kleine Urlaub vom Alltag**

Oldies, Blues & Folksongs – solo & unplugged mit Dr. Mojo

Dr. Mojo bietet als "One-Man-Band" mit bekannten und beliebten Oldies, erdigem Blues, Balladen und Folksongs ein abwechslungsreiches Programm mit unterhaltsamer Moderation. Zwischen den einzelnen Songs gibt es kurze Erklärungen zu den Texten, unterhaltsame Anekdoten und interessante Geschichten über die Songs und deren Interpreten.

Mit Gesang, Gitarre, Bluesharp im Rack, Hi-Hat und Stompin' Bass - oft gleichzeitig gespielt - zählt Dr. Mojo zu den besten Musikern dieser Art. Mit seiner ebenso kraft- wie gefühlvollen Stimme, der variantenreich gespielten Bluesharp, dazu Gitarre und Foot-Percussion erzeugt er eine Klangfülle, wie sie von einem einzelnen Musiker nur ganz selten erreicht wird.

Mehr Informationen unter [www.drmojo.de](http://www.drmojo.de)

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | am:      | Dozent/-in       |
|-----------|-----|-----------|----------|------------------|
| 23A-04300 | Mi  | 16.30 Uhr | 25.01.23 | Klaus Stachuletz |

Kostenbeitrag: 4,00 €

### **HÖMMA-Chor „Ruhrpottlieder“**

Hömma again!

Fast auf den Tag genau - drei Jahre ist es her, dass Hömma letztmals auf einer Bühne stand und von da auch noch gesungen hat. Dieses elende Warten hat jetzt ein Ende! Hömma ist zurück!

Das Programm entstaubt und auf den neuesten Stand gebracht starten wir im Wilhelm-Hansmann-Haus in ein hoffentlich gutes und sorgenfreies Jahr 2023. Und damit das gelingt haben wir jede Menge Humor und gute Laune mitgebracht. Wir singen vom Ruhrgebiet und seinen Menschen mit all ihren liebenswerten kleinen Macken aber immer voller Optimismus und Lebensfreude. Ob mit dem Bus, dem Schiff oder dem Moped am Kanal: am Ende haben alle ein frohes Lächeln auf den Lippen.

Freuen Sie sich auf einen schönen Abend mit dem Ruhrgebietschor Hömma.

Hömma freut sich schon wie Bolle.

[www.hoemma-chor.de](http://www.hoemma-chor.de)

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | am:      | Dozent/-in      |
|-----------|-----|-----------|----------|-----------------|
| 23A-04305 | Fr  | 17.00 Uhr | 10.02.23 | Magdalene Plätz |

Kostenbeitrag: 6,50 €

### **Björn Nonnweiler singt „Lieder & Geschichten die das Leben schreibt“**

Björn Nonnweiler ist Liedermacher und Geschichtenerzähler. Seine Texte sind oft tief sinnig und regen zum Nachdenken an. Die fröhlichen Seiten des Lebens lässt er nicht aus und so finden heitere wie auch hoffnungsvolle Lieder einen Platz in seinem Repertoire.

Auf charmante Art und Weise versteht es der Hagener Sänger und Gitarrist, sein Publikum in kürzester Zeit zu begeistern. Mit seinem außergewöhnlich brillanten Gitarrenspiel und seiner Stimme, die sich durch ein sanftes Timbre auszeichnet, singt und spielt er sich in die Herzen seiner Zuhörerinnen und Zuhörer. Immer ehrlich, authentisch und sich selbst treu.

2009 belegte er den 3. Platz beim Singer-Songwriter Wettbewerb des internationalen Gitarrenfestivals „Open Strings“ in Osnabrück unter der Leitung von Peter Finger. 2010 folgte der 1. Platz beim bundesweiten Kreativwettbewerb „Songlive“, der von der Sängerkademie Hamburg ausgeführt wurde, unter der Schirmherrschaft von Heinz Rudolf Kunze. Seit dieser Zeit brennt ein Feuer in ihm, immer wieder neue Momente des Lebens einzufangen, um sie dann in seinen Liedern festzuhalten. Björn Nonnweiler singt Lieder und erzählt Geschichten, die das Leben schreibt.

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | am:      | Dozent/-in       |
|-----------|-----|-----------|----------|------------------|
| 23A-04310 | Mo  | 16.00 Uhr | 06.03.23 | Björn Nonnweiler |

Kostenbeitrag: 4,00 €

### **Konzert: Beliebte Melodien aus Operette Ufa und co**

Erleben Sie ein Feuerwerk der guten Laune, das gekonnt zwischen flotten Instrumental-Soli, mitreißenden Lieblingsliedern und kessen Wortgefechten changiert.

Mit reichlich Esprit und Humor nimmt das Trio Rosenpalais Sie mit auf einen musikalischen Ausflug.

Lassen Sie sich mitreißen von einem Fest voller Liebe, Lust und Leidenschaft.

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | am:      | Dozent/-in               |
|-----------|-----|-----------|----------|--------------------------|
| 23A-04303 | Fr  | 17.00 Uhr | 17.03.23 | Charlotte-Maria Brückner |

Kostenbeitrag: 8,00 €

### **Oboen-Matinée**

Der über Dortmund hinaus bekannte Dozent und Künstler Tobias Bredohl verzaubert mit seinen Student\*innen das Oboen-Matinée.

| Kurs Nr.  | Tag | Datum    | Beginn    | Dozent         |
|-----------|-----|----------|-----------|----------------|
| 23A-04311 | Di  | 25.04.23 | 11.00 Uhr | Tobias Bredohl |

Kostenbeitrag: 4,00 €

### **Männerchor „The Phoenix Harmonists“**

THE PHOENIX HARMONISTS sind ein reiner, vierstimmiger Männerchor (seit 10 Jahren in der Dortmunder Chorlandschaft präsent und seit 2019 unter der Leitung von Craig Bermingham) mit modernem Repertoire und 3-4stimmigen Arrangements aus Rock, Pop, Folk, Gospel von 1960 bis heute.

Gegründet wurden wir im Februar 2012 als „Nachwuchsabteilung des MC „Harmonie“ 1882 Dortmund-Hörde e.V.

Neben Acapella-Stücken begleiten wir unsere Arrangements auch gerne mit Klavier/Keyboard, Gitarre und Percussions

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | am:      | Dozent/-in      |
|-----------|-----|-----------|----------|-----------------|
| 23A-04301 | Fr  | 17.00 Uhr | 28.04.23 | Elmar Schleiden |

Kostenbeitrag: 4,00 €

### **Posaunen-Matinée**

Der über Dortmund hinaus bekannte Dozent und Künstler Tobias Bredohl verzaubert mit seinen Student\*innen das Posaunen-Matinée.

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | am:      | Dozent/-in     |
|-----------|-----|-----------|----------|----------------|
| 23A-04326 | Di  | 11.00 Uhr | 09.05.23 | Tobias Bredohl |

Kostenbeitrag: 4,00 €

### **Feste:**

#### **Frühlingsblühen im Wilhelm-Hansmann-Haus**

Nach der Pause der letzten Jahre, erwartet Sie 2023 zum Frühlingsbeginn eine ganz besondere Atmosphäre im geschmückten Wilhelm-Hansmann-Haus. Am 28.03. öffnen sich die Pforten für eine Frühjahrsausstellung, die von den Kreativgruppen des Hauses

präsentiert werden. Die Kreativausstellung ist von 10.00 bis 15.00 Uhr geöffnet. Die Musikgruppe „Hasse Töne?!“ des Hauses spielt im Foyer und lädt zum Mitsingen bekannter Frühlingmelodien ein. Lassen Sie sich mit frischen Waffeln verwöhnen.

|           |     |           |          |                    |
|-----------|-----|-----------|----------|--------------------|
| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | am:      | Dozent/-in         |
| 23A-04501 | Di. | 10:00 Uhr | 28.03.23 | Franziska Schubert |

Kostenbeitrag: kostenlos

### **Gesprächskreise:**

#### **Gesprächskreis für Frauen**

Die zehn Einzeltermine dieser Reihe beinhalten in sich abgeschlossene Themenbereiche zu unterschiedlichen Aspekten des Älterwerdens. Bestehende Kontakte sollen vertieft und neue Begegnungen ermöglicht werden. Freuen Sie sich auf anregende und bereichernde Gespräche und Begegnungen. Neue Teilnehmerinnen sind immer gerne willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursdauer jeweils 90 Minuten.

| Kurs Nr.  | Tag | Datum      | Beginn    | Tagesthema  |
|-----------|-----|------------|-----------|---|
| 23A-04600 | Fr  | 20.01.2023 | 14.30 Uhr | Akzeptieren, wie es ist-und: wir beginnen ein neues Jahr  |
| 23A-04601 | Fr  | 03.02.2023 | 14.30 Uhr | Ein bisschen Neid – Na und?   |
| 23A-04602 | Fr  | 17.02.2023 | 14.30 Uhr | Ortswechsel: mit über 60 nochmal umziehen, geht das gut? Oder bleibe ich, wo ich bin?   |
| 23A-04603 | Fr  | 03.03.2023 | 14.30 Uhr | „Berühr‘ mich“-Über eine Mangelware unserer Zeit: Körperkontakt   |
| 23A-04604 | Fr  | 17.03.2023 | 14.30 Uhr | „Die Kraft des Verzeihens“ Vergangene Kränkungen vergeben, befreit nach vorne schauen.  |
| 23A-04605 | Fr  | 14.04.2023 | 14.30 Uhr | „Weil ein Satz ein Leben ändern kann“ Gespräche mit vielen klugen Gedanken  |
| 23A-04606 | Fr  | 28.04.2023 | 14.30 Uhr | Tagesaktuelle Ereignisse und unsere Meinung dazu  |
| 23A-04608 | Fr  | 12.05.2023 | 14.30 Uhr | „Pflücke den Moment“ oder: die Stadt, in der ich lebe, der Ort, den ich mag: überall verstecken sich Oasen der Stille, der Ruhe, der Erinnerung |
| 23A-04609 | Fr  | 02.06.2023 | 14.30 Uhr | „Die Kunst, es gewesen zu sein“ – Fehler eingestehen, Verantwortung übernehmen, und doch unschuldig sein  |
| 23A-04610 | Fr  | 16.06.2023 | 14.30 Uhr | „Waldbaden“-hierzu gibt es immer neue Angebote. Ist ein Wald ein kraftfördernder Ort?   |
| 23A-04611 | Fr  | 30.06.2023 | 14.30 Uhr | Der Sommer beginnt-ich nehme mir Zeit für mich, sage JA zu mir selbst.  |

Leitung: Irmtraud Kuhnt

Kostenbeitrag: Jeweils 2,50 €

Materialgebühren sind bei der Referentin zu entrichten.

## **Workshop für Frauen**

Ob wir gesund oder glücklich sind, hängt von vielen verschiedenen Dingen ab. Dabei unterschätzen wir oft die Möglichkeiten, die in unseren eigenen Händen liegen. Was unser Körper jeden Tag für uns leistet, ist kaum vorstellbar.

Wir möchten in diesem Workshop gemeinsam nachspüren, was uns vielleicht unterstützt, positiv nach vorne zu schauen. Stress anders zu bewerten und Wege zu finden für Hoffnung und Zuversicht.

Dabei helfen und begleiten uns unter anderem kurze Texte, Fotos, etwas Musik, Erzählungen, unsere Gespräche, kleine meditative Übungen, zuhören und so weiter.

Bringen Sie gerne aktive Neugier und ein kleines Quäntchen Humor und gute Laune für diese gemeinsamen Workshop Stunden mit. Zwischendurch, etwa zur Kaffeezeit, machen wir eine kleine Pause.

Alle Teilnehmerinnen sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursdauer beträgt 4 Zeitstunden, insofern von 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr.

| Kurs Nr.  | Tag | Datum      | Beginn: | Dozent/-in  |
|-----------|-----|------------|---------|---|
| 23A-04607 | Fr  | 05.05.2023 | 13.30   | Im Einklang mit mir selbst!<br>Was tut mir gut – was stärkt mich –<br>was hilft mir |

Kostenbeitrag: 5,00 €

Materialgebühren sind bei der Referentin zu entrichten.

### **In der Ruhe liegt die Kraft – Entspannung und Erfahrungsaustausch für Frauen**

Unsere aktuelle Zeit ist geprägt von Unsicherheit und großen Herausforderungen.

Umso wichtiger ist es, sich mal wieder Zeit für sich selbst zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und auf sich selbst zu besinnen!

Sowie sich auch in vertrauensvoller Atmosphäre auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Mit Hilfe von Atemübungen und geführten Fantasiereisen können die Teilnehmerinnen wieder Zugang zu ihrer „inneren Stimme“ bekommen.

Sie erkennen ihre verborgenen Fähigkeiten und Stärken und gewinnen die Kraft, ihren Alltag mit Gelassenheit zu bewältigen.

Durch das Erlernen von kurzen, leicht anzuwendenden Entspannungs- und Visualisierungs-Übungen können sie kleine Pausen in ihren Alltag einplanen.

Die wachsende Ich-Stärke und neu gewonnene Lebensfreude lässt die Teilnehmerinnen das Leben entspannter genießen.

Im Rahmen des Kurses können sich die Teilnehmerinnen austauschen und gegenseitig unterstützen.

Kursdauer jeweils 90 Minuten an 10 Kurstagen.

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in      |
|-----------|-----|-----------|------------|-----------------|
| 23A-04612 | Di  | 17:00 Uhr | 28.02.2023 | Christel Hauske |

Kursbeitrag: 25,00 €



## Veranstaltungen vom Förderverein – keine Ermäßigungen!:

### **Theaterstück „Max & Moritz – der alten Knaben letzter Streich“**

Jeder denkt: die sind perdü! - Aber nein. Noch leben sie ...

Man glaubt es kaum, aber Wilhelm Buschs Max & Moritz hat es tatsächlich gegeben. Inzwischen sind die immerwährenden Lausbuben über 160 Jahre alt und immer noch überaus agil und wortgewandt. In all den Dekaden haben sie nie aufgehört, Unfug zu treiben: In Gaststätten, Einkaufshäusern und auf Gemeindefesten. Sogar auf dem Friedhof, bei der Bundeswehr und natürlich in ihrem Seniorenstift.

Bisweilen musste auch manche Prominenz für ihren Schabernack herhalten. Regelmäßig treffen sich die beiden Freunde auf einer Bank im Park und sind stets bereit von ihrem bewegten Leben zu berichten. Nun planen sie ihren letzten Streich...

Es erwartet sie Slapstick, Humor und Sympathie

| Kurs Nr.  | Tag | Beginn    | am:        | Dozent/-in    |
|-----------|-----|-----------|------------|---------------|
| 23A-04800 | Fr  | 17.00 Uhr | 12.05.2023 | Veith, Markus |

Kostenbeitrag: 8,00 €

## EDV-Kurse

### **Smartphone für Einsteiger (Betriebssystem Android)**

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmer, die noch keine bzw. sehr wenig Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone haben. Die Grundfunktionen der Geräte sowie Standardprogramme (Apps) werden von Grund auf erklärt und gemeinsam ausprobiert. Ziel dieses Kurses ist es, eine sichere Handhabung der Grundfunktionen zu erlangen. Weiterhin werden den Nutzen sowie die Gefahren des Internets beleuchtet. Jeder Teilnehmer benötigt ein eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android (Hersteller Samsung, Huawei, Sony, u. a.). Sollten Sie mit Ihrem Tablet an dem Kurs teilnehmen wollen, benötigt dieses Gerät einen SIM-Karten Steckplatz, damit Sie an wichtigen Kursinhalten wie „Anrufe tätigen/ entgegennehmen“ und „WhatsApp“ teilnehmen können. Applenutzer (iPhone und iPad) und Besitzer eines Windows-Smartphones können in diesem Kurs leider nicht berücksichtigt werden, da diese Betriebssysteme anders aufgebaut sind.

Kursdauer jeweils 90 Minuten, an 10 Kurstagen.

| Kurs Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in                |
|----------|-----|-----------|------------|---------------------------|
| 23A-0226 | Di  | 15.00 Uhr | 10.01.2023 | Marion Künnemann-Schubert |

Kursbeitrag: 40,00 €

### **Smartphone für Fortgeschrittene (Betriebssystem Android)**

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmer, die ihr Smartphone regelmäßig nutzen und hierdurch bereits eine gewisse Handhabungssicherheit erlangt haben. Zu Kursbeginn werden die Kursinhalte zwischen den Teilnehmern und dem Kursleiter abgestimmt und anschließend Stück für Stück behandelt. Diese Themen richten sich nach dem Kenntnisstand aller Teilnehmer. Gegebenenfalls können auch Grundlagentechniken angesprochen und gemeinsam trainiert/ wiederholt werden. Jeder Teilnehmer benötigt ein eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android (Hersteller Samsung, LG, Sony, u. a.). Sollten Sie mit Ihrem Tablet an dem Kurs teilnehmen wollen, benötigt dieses Gerät einen SIM-Karten Steckplatz, damit Sie an wichtigen Kursinhalten wie „Anrufe tätigen/entgegennehmen“ und „WhatsApp“

teilnehmen können. Für Applenutzer (iPhone und iPad) gibt es einen separaten Kurs. Kursdauer jeweils 90 Minuten an 10 Kurstagen.

| Kurs Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in                |
|----------|-----|-----------|------------|---------------------------|
| 23A-0227 | Di  | 16.45 Uhr | 10.01.2023 | Marion Künnemann-Schubert |

Kursbeitrag: 40,00 €

### **Apple i-Phone**

Das Apple iPhone hat fast keine Knöpfe! Wie surfe ich im Internet, schreibe E-Mails, skype oder installiere ich Apps? In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen, Kniffe und Tricks zur Handhabung Ihres iPhones. Der Kursleiter geht auf die speziellen Wünsche der Teilnehmer\*innen ein. Kursdauer jeweils 90 Minuten an 10 Kurstagen. Eigenes iPhone bitte mitbringen!

| Kurs Nr.              | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in  |
|-----------------------|-----|-----------|------------|-------------|
| Für Anfänger:         |     |           |            |             |
| 23A-0225              | Fr  | 9.00 Uhr  | 06.01.2023 | Niklas Witt |
| Für Fortgeschrittene: |     |           |            |             |
| 23A-0229              | Fr. | 12.30 Uhr | 06.01.2023 | Niklas Witt |

Kursbeitrag: 40,00 €

### **Apple iPad - neu im Programm !**

Das iPad ist nicht mehr weg zu denken: unterwegs mobil sein, im Internet surfen, E-Mails schreiben oder mit Freunden oder der Familie chatten. Alles das wird in dem Anfänger-Kurs vermittelt. Bitte eigenes iPad mitbringen!

| Kurs Nr.      | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in  |
|---------------|-----|-----------|------------|-------------|
| Für Anfänger: |     |           |            |             |
| 23A-0228      | Fr  | 10.45 Uhr | 06.01.2023 | Niklas Witt |

Kursbeitrag: 40,00 €

## **Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen**

### **Tango Therapie für Menschen mit neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS, Schlaganfall, Demenz)**

Tango Therapie bewirkt eine starke Stimulation der Neubildung von Neuronen. Im Gehirn können neu gebildete Synapsen eine bessere Übertragung bewirken. Aus diesem Grund richtet sich dieses Angebot an Menschen mit neurologischen Erkrankungen, wie Parkinson, MS und beginnender Demenz. Jeder Kurs beginnt im Stuhlkreis und jeder Teilnehmer schätzt vor und nach dem Kurs sein körperliches und seelisches Befinden auf einer Skala von 1 bis 10 ein. Durch Fuß-Tippen im Takt, Armbewegungen für die Melodie und gleichzeitiges Zählen werden beim Aufwärmen alle Gehirnareale angesprochen. Gleichgewichtsübungen im zweiten Teil des Unterrichts bereiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf die paarweise ausgeführten Tangoschritte vor. Unterstützt durch Atem- und Koordinationsübungen kommen fließende Bewegungen in Takt und Musik wieder in Gang und das seelische Wohlbefinden wird erhöht. Unterrichtsdauer: 60 Minuten an 10 Kurstagen. Die Teilnehmer sollten, wenn möglich, eine Begleitperson mitbringen. Für die Begleitperson ist die Kursteilnahme entgeltfrei.

| Kurs Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in         |
|----------|-----|-----------|------------|--------------------|
| 23A-0157 | Mo  | 10.00 Uhr | 16.01.2023 | Bärbel Matz-Walter |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Gesundheit und Bewegung**

Fit im Alter– unter diesem Motto steht das umfangreiche Gesundheits-, Sport und Bewegungsangebot des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Sportliche Betätigung ermöglicht es Ihnen, Ihre körperlichen Ressourcen ohne Leistungsdruck in gemeinsamer Runde mit anderen Seniorinnen

und Senioren zu erhalten und zu verbessern. Obwohl sich die Gymnastikkurse speziell an den Bedürfnissen von Seniorinnen und Senioren orientieren, sollten Sie vor dem Besuch eines Sportkurses mit Ihrem Hausarzt sprechen, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse nicht gem. § 20 SGB V zertifiziert und damit keine Präventionskurse im Sinne der Krankenkassen sind. Ein Zuschuss der Krankenkasse bei Belegung eines Kurses kann also nicht garantiert werden. Sport- und Bewegungsangebote des WHH für Besucherinnen und Besucher mit Parkinson, MS oder beginnender Demenz finden Sie in der Sparte „Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen“. Gesundheit und Bewegung, Gymnastik für Frauen, gezielte altersgerechte Übungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness bis ins hohe Alter. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten. Die Kurse finden an 10 Kurstagen statt.

| Kurs Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in        |
|----------|-----|-----------|------------|-------------------|
| 23A-0106 | Di  | 11.00 Uhr | 10.01.2023 | Erika Passner     |
| 23A-0108 | Di  | 12.30 Uhr | 10.01.2023 | Walburga Göckeler |
| 23A-0112 | Mi  | 9.30 Uhr  | 11.01.2023 | Walburga Göckeler |
| 23A-0113 | Mi  | 10.45 Uhr | 11.01.2023 | Walburga Göckeler |
| 23A-0114 | Mi  | 12.00 Uhr | 11.01.2023 | Erika Passner     |
| 23A-0116 | Mi  | 13.15 Uhr | 11.01.2023 | Erika Passner     |

Kursbeitrag: 20,00 € bzw. 30,00 €

### **Gymnastik für Frauen ab 75 Jahre**

| Kurs Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in        |
|----------|-----|-----------|------------|-------------------|
| 23A-0109 | Di  | 13:45 Uhr | 10.01.2023 | Walburga Göckeler |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Gesunde Haltung und Bewegung**

In diesem Kurs lernen Sie spezielle Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, um Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. Zusätzliche Gymnastikübungen mit Musik. Spaß und Spiel tragen zur Stärkung Ihrer Kondition bei. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

### **Frauengruppen**

| Kurs Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in        |
|----------|-----|-----------|------------|-------------------|
| 23A-0126 | Do  | 15.00 Uhr | 12.01.2023 | Walburga Göckeler |
| 23A-0127 | Do  | 16:15 Uhr | 12.01.2023 | Walburga Göckeler |

### **Herrengruppe**

|          |     |           |            |               |
|----------|-----|-----------|------------|---------------|
| Kurs Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in    |
| 23A-0133 | Do  | 10.30 Uhr | 12.01.2023 | Sonja Boudaya |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Aktives Training für den gesamten Körper**

In dieser Trainingseinheit werden Sie Übungen mit den unterschiedlichsten Materialien erleben, so dass der gesamte Körper trainiert wird. Unter anderem stehen den Kursteilnehmern Hula-Hoop-Reifen, Fitness-Stäbe oder auch Petzibälle für die einzelnen Übungen zur Verfügung. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

|          |     |           |            |             |
|----------|-----|-----------|------------|-------------|
| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent      |
| 23A-0139 | Mo  | 14:45 Uhr | 09.01.2023 | Erika Drews |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Damit werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an 10 Kurstagen.

|          |     |           |            |                |
|----------|-----|-----------|------------|----------------|
| Kurs Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in     |
| 23A-0162 | Mo  | 16.00 Uhr | 09.01.2023 | Laura Herfurth |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Faszien Training**

Die Faszien – auch Bindegewebe genannt – befinden sich überall im Körper und entscheiden somit auch in nahezu allen Bereichen über unsere Gesundheit. Sind die Faszien verklebt oder verhärtet, kann dies zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen – von Gelenkschmerzen über Nacken-, Schulter-, Rücken- oder Bauchschmerzen bis hin zu undefinierbaren Schmerzen. Mit sanften Trainingsmethoden werden in diesem neuen Kurs Beweglichkeit und Dehnfähigkeit geschult. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

|          |     |           |            |             |
|----------|-----|-----------|------------|-------------|
| Kurs Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in  |
| 23A-0163 | Mi  | 14.00 Uhr | 11.01.2023 | Erika Drews |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Gymnastik zur Vorbeugung von Osteoporose (Frauengruppe)**

Um dem Knochenmasseverlust vorzubeugen, werden in diesen Kursen gezielte statische Kräftigungsübungen durchgeführt. Ein Gleichgewichtstraining sowie spezielle Übungen der Hand-Augen-Fuß-Koordination zur Verminderung der Sturzgefahr sind ebenfalls Inhalte dieses Programms. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

| Kurs Nr. | Tag | Beginn   | Kurs ab:   | Dozent/-in |
|----------|-----|----------|------------|------------|
| 23A-0102 | Mo  | 9.30 Uhr | 02.01.2023 | Ute Göke   |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Gymnastik zur Vorbeugung von Osteoporose (Frauen und Männer)**

| Kurs Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in    |
|----------|-----|-----------|------------|---------------|
| 23A-0104 | Mo  | 12.00 Uhr | 02.01.2023 | Ute Göke      |
| 23A-0119 | Do  | 11.45 Uhr | 12.01.2023 | Sonja Boudaya |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Gymnastik bei Arthrose**

Immer mehr Menschen, vor allem im Alter, werden von Arthrose geplagt. Diese Verschleißerkrankung lässt sich günstig beeinflussen, wenn sie rechtzeitig und konsequent behandelt wird. In diesem Kurs wollen wir versuchen, die Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke zu erhalten und zu verbessern. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

| Kurs Nr.          | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in |
|-------------------|-----|-----------|------------|------------|
| 23A-0118 (Frauen) | Mo  | 13:15 Uhr | 02.01.2023 | Ute Göke   |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Aktives Rückentraining und Beckenbodengymnastik für Frauen**

Beckenbodengymnastik hilft den Beckenboden zu trainieren und zu festigen. Einige gezielte Übungen können eine schnelle Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur unterstützen. In diesem Kurs werden spezielle Übungen erlernt. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in |
|----------|-----|-----------|------------|------------|
| 23A-0103 | Mo  | 10:45 Uhr | 02.01.2023 | Ute Göke   |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Tanzen**

Tanzen ist eine besonders gesellige und gesunde Art der Bewegung. Sie bringt den Kreislauf in Schwung und hält die Gelenke fit. Nebenbei dient sie der Sturzprophylaxe, schult die Konzentrationsfähigkeit und bietet ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Neben verschiedenen Kursen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, an kostenfreien Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen.

### **TanzFit**

Der ADTV-Kurs Tanz-Fit vereint Spaß mit Nützlichem: 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. Das Ganze mit viel Spaß und zu den Rhythmen eingängiger Musik. Es wird im Stehen, aber auch im Sitzen auf Stühlen trainiert. Sie müssen einfach nur Spaß an Bewegung zu Musik haben, dann sind Sie hier genau richtig! 60 Minuten Gesundheit und Bewegung an jeweils 10 Kurstagen.

| Kurs-Nr.                        | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in   |
|---------------------------------|-----|-----------|------------|--------------|
| 23A-0164                        | Di  | 9.30 Uhr  | 17.01.2023 | Peter Hühner |
| 23A-0165                        | Di  | 10:45 Uhr | 17.01.2023 | Peter Hühner |
| Anfängerkurs für Neueinsteiger: |     |           |            |              |
| 23A-0166                        | Di  | 12.00 Uhr | 17.01.2023 | Peter Hühner |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **ZumbaGold**

Sie wollen sich sportlich betätigen, aber Turnen ist Ihnen zu langweilig? Dann ist Zumba genau das Richtige für Sie! Unser neuer Fitness-Kurs basiert auf der Zumba Formel. Die Bewegungen und das Tempo werden auf die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern angepasst. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die Zumba Fitness so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. Aber auch Menschen mit gewissen körperlichen Einschränkungen wie Rücken- oder Gelenkbeschwerden haben hier die Möglichkeit, etwas für ihre Fitness und ihre Gesundheit zu tun, da auf starke Drehungen oder Sprungübungen verzichtet wird! Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in       |
|----------|-----|-----------|------------|------------------|
| 23A-0160 | Di  | 17.00 Uhr | 10.01.2023 | Nara Chalub-Adam |
| 23A-0161 | Di  | 18.15 Uhr | 10.01.2023 | Nara Chalub-Adam |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Zumba Gold im Sitzen**

„Zumba im Sitzen“ ist eine Variante von ZumbaGold und findet überwiegend sitzend auf einem Stuhl statt. Die Teilnehmer\*innen trainieren zu flotter Musik und auf angenehme Weise Beweglichkeit, Körperhaltung und Muskulatur. Zumba im Sitzen ist ideal für Senioren und Seniorinnen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Die Bewegungen finden hauptsächlich mit den Armen und dem Oberkörper statt. Wenn möglich, werden einfache Bewegungen der Füße integriert. Bei Zumba im Sitzen sind die Choreografien zu den einzelnen Titeln sehr genau auf die Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in    |
|----------|-----|-----------|------------|---------------|
| 23A-0159 | Di  | 09.30 Uhr | 03.01.2023 | Tanja Söllner |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Orientalische Tänze für Fortgeschrittene**

Ein Fitnessstraining der besonderen Art: Entfliehen Sie durch die märchenhafte Musik dem Alltag und spüren Sie das Temperament, die Lebensfreude und die Sinnlichkeit dieser speziellen Tanzart. Und ganz nebenbei stärken Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur mit viel Spaß in einer Gruppe Gleichgesinnter.

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in  |
|----------|-----|-----------|------------|-------------|
| 23A-0151 | Mo  | 17.15 Uhr | 09.01.2023 | Anja Köhler |

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Seniorentanz Tanzen ohne festen Tanzpartner**

Tanzen fördert die Gemeinschaft, schafft Verbindung, erzeugt Solidarität miteinander und macht deutlich, dass auch kleine Schritte wirksam sind. Die Übungseinheit beträgt jeweils 90 Minuten.

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in  |
|----------|-----|-----------|------------|-------------|
| 23A-0145 | Do  | 10.00 Uhr | 02.02.2023 | Detlef Ulke |

Kursbeitrag: 20,00 €

### **Gedächtnistraining und Bewegung**

#### **Mit Kopf, Hand und Fuß – aktives Gedächtnistraining**

Geistige und körperliche Bewegung sind nicht voneinander zu trennen. Jede noch so kleine Bewegung trägt zur besseren Durchblutung des Kopfes bei. Vielfältige Koordinationsübungen mit Händen und Füßen stehen zu Beginn einer jeden Kursstunde. Weitere abwechslungsreiche Denk- und Bewegungsaufgaben, kombiniert mit Wortfindungsübungen, trainieren die Konzentration, die Merkfähigkeit und die geistige Fitness. Alle Übungen finden mündlich im Sitzen und Stehen statt. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an 10 Kurstagen.

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in       |
|----------|-----|-----------|------------|------------------|
| 23A-0148 | Di  | 14:15 Uhr | 10.01.2023 | Brigitta Leifeld |

|          |    |           |            |                  |
|----------|----|-----------|------------|------------------|
| 23A-0149 | Di | 15:30 Uhr | 10.01.2023 | Brigitta Leifeld |
|----------|----|-----------|------------|------------------|

Kursbeitrag: 30,00 €

### **Entspannung und Gesundheit**

#### **Hatha Yoga**

Yoga ist eine uralte indische Lehre, die ein ganzheitliches System mit Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken beinhaltet. Durch ausgewählte Übungen aus dem Yoga begegnen wir unseren individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Die Yoga-Übungen werden dem körperlichen Befinden der Teilnehmer/innen angepasst. Übungsmatten sind vorhanden. Sie benötigen ein Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken. Die Übungseinheit beträgt jeweils 90 Minuten an 7 Kurstagen.

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in  |
|----------|-----|-----------|------------|-------------|
| 23A-0138 | Mi  | 12:15 Uhr | 11.01.2023 | Erika Drews |
| 23A-0144 | Mi  | 15:15 Uhr | 11.01.2023 | Erika Drews |
| 23A-0147 | Mo  | 11.15 Uhr | 09.01.2023 | Erika Drews |

für Fortgeschrittene:

|          |    |           |            |             |
|----------|----|-----------|------------|-------------|
| 23A-0141 | Mi | 17:00 Uhr | 11.01.2023 | Erika Drews |
|----------|----|-----------|------------|-------------|

Kursgebühr: 30,00 €

#### **Yoga im Sitzen**

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in  |
|----------|-----|-----------|------------|-------------|
| 23A-0136 | Mo  | 13.00 Uhr | 09.01.2023 | Erika Drews |

Kursgebühr: 30,00 €

### **Yoga in englischer Sprache**

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in  |
|----------|-----|-----------|------------|-------------|
| 23A-0155 | Do  | 17.15 Uhr | 12.01.2023 | Erika Drews |

### **Qigong**

Qigong ist eine der Säulen in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Darunter werden vielfältige Übungssysteme zusammengefasst, deren wesentliche Aspekte spezielle Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken und geistige Übungen sind. Es ist ein Weg, durch körperliche und geistige Übungen eigene Kräfte zu mobilisieren und zu regulieren. Qigong ist in jedem Lebensalter und bei unterschiedlicher körperlicher Verfassung sinnvoll und möglich. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

| Kurs-Nr.              | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in   |
|-----------------------|-----|-----------|------------|--------------|
| Anfängerkurs:         |     |           |            |              |
| 23A-0134              | Mi  | 09:45 Uhr | 25.01.2023 | Gitta Awolin |
| Für Fortgeschrittene: |     |           |            |              |
| 23A-0135              | Mi  | 11:00 Uhr | 25.01.2023 | Gitta Awolin |

Kursgebühr: 30,00 €

### **Tai Chi Chuan**

Tai Chi ist eine aus China stammende Bewegungs- und Heilkunst. Bestandteil des ganzheitlichen Trainings sind Entspannungs- und Atemübungen sowie kontrollierte, langsam durchgeführte Bewegungsabläufe. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

| Kurs-Nr.           | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in     |
|--------------------|-----|-----------|------------|----------------|
| Für Neueinsteiger: |     |           |            |                |
| 23A-0140           | Fr  | 11:00 Uhr | 13.01.2023 | Mario Barthmuß |
| Abendkurs:         |     |           |            |                |
| 23A-0153           | Di  | 17:45 Uhr | 03.01.2023 | Mario Barthmuß |

Kursgebühr: 30,00 €

### **Rollator-Gymnastik - neu im Programm !**

Bei der Rollator-Gymnastik wird Gymnastik, Spiel und Tanz mit und am Rollator vereint. Der Rollator unterstützt dabei die Bewegungen und gibt den Teilnehmer Sicherheit. So wird der Rollator zum Bewegungspartner! Der Umgang mit einem Rollator wird in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern. Eigenen Rollator bitte mitbringen!

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in   |
|----------|-----|-----------|------------|--------------|
| 23A-0154 | Fr  | 14.30 Uhr | 13.01.2023 | Anja Schulze |

Kursgebühr: 30,00 €



### **Deutsch lernen für den Alltag**

In dem Kurs wird die deutsche Sprache von Anfang an für den Alltagsgebrauch erlernt. Es werden Themen wie Alphabet, Zahlen, Einkauf, aber auch Briefe formulieren, behandelt. Die Deutschstunde dauert 90 Minuten an zehn Kurstagen. Er ist nicht zertifiziert.

| Kurs-Nr.                     | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent/-in   |
|------------------------------|-----|-----------|------------|--------------|
| Anfänger<br>23A-7015         | Fr  | 11.00 Uhr | 13.01.2023 | Alice Krämer |
| Fortgeschrittene<br>23A-7016 | Fr  | 13.00 Uhr | 13.01.2023 | Alice Krämer |

Kursgebühr 30,00 € (ermäßigbar)

### **Weitere Aktivitäten außerhalb des WHH**

#### **Fahrrad-Frühjahrs-Check im WHH**

In Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club (ADFC) bietet Ihnen das WHH an zwei Tagen die Möglichkeit Ihr Fahrrad, E-Bike oder Pedelec auf seine Verkehrstauglichkeit überprüfen zu lassen. Dieser Fahrrad-Frühjahrs-Check für die kommende Radsaison wird vor dem WHH durchgeführt. Eine Anmeldung für dieses kostenfreie Angebot ist nicht erforderlich.

| Kurs-Nr.  | Tag | Datum      | Beginn/Ende     |
|-----------|-----|------------|-----------------|
| 23A-04701 | Mi  | 22.03.2023 | 10.00-13.00 Uhr |
|           | Do  | 23.03.2023 | 14.00-17.00 Uhr |

#### **ADFC-Radlertreff**

Das WHH und die Seniorenabteilung des ADFC bieten regelmäßig gemeinsame Radtouren an. Diese Fahrradtouren finden in der Zeit von Mai bis Oktober an jedem 1. Donnerstag im Monat ab 13.30 Uhr statt. (Fällt der 1. Donnerstag auf einen Feiertag, findet die Radtour am 2. Donnerstag des Monats statt.) Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor der geplanten Abfahrt im Foyer des WHH. Die Rückankunft erfolgt gegen 18.45 Uhr. Termine und Fahrtrouten:

| Kurs-Nr. | Tag | Datum      | Beginn    | Route                                 |
|----------|-----|------------|-----------|---------------------------------------|
| 23A-0190 | Do  | 04.05.2023 | 13.30 Uhr | Am Körnebach und der Seseke           |
| 23A-0191 | Do  | 01.06.2023 | 13.30 Uhr | Brunosee und Mengeder Rückhaltebecken |
| 23C-0192 | Do  | 06.07.2023 | 13.30 Uhr | Vom Florian zum Lanstroper Ei         |
| 23C-0193 | Do  | 03.08.2023 | 13.30 Uhr | Auf grünen Pfaden nach Lütgendortmund |
| 23C-0194 | Do  | 07.09.2023 | 13.30 Uhr | Zum Horstmarer See                    |
| 23C-0195 | Do  | 05.10.2023 | 13.30 Uhr | Zum Emscherquellenhof                 |

Alle Fahrten sind als Bummeltouren mit Geschwindigkeiten zwischen 12 und 15 km pro Stunde konzipiert. Die Routenlängen liegen zwischen 25 und 40 km. Die Touren können im Hinblick auf ihre Zielsetzung von dem im Fahrradstadtplan Dortmund gekennzeichneten Verlauf abweichen.

Die Mitfahrer/-innen müssen über eine ausreichende Sicherheit beim Fahrradfahren im Alltag verfügen. Fahrrad, Fahrradhelm wird empfohlen, Kleidung der Witterung angepasst. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die Teilnahme an

den Touren erfolgt auf eigene Verantwortung und ist kostenfrei; gleichwohl werden kleine Spenden für den ADFC gern entgegen genommen. Weitere Infos können von den Tourenleitern auch telefonisch unter (0231) 10 43 91 oder (0231) 21 41 48 eingeholt werden.  
Tourenführer: Klaus-Peter Medeke

Treffpunkt: jeweils um 13.15 Uhr vor dem WHH / Ende: ca. 18.45 Uhr

### **Angebote im Bereich Kreativität**

„Früher habe ich immer gerne gebastelt, gemalt oder mit Holz gearbeitet. Doch dann hatte ich durch die Kindererziehung und die Berufstätigkeit keine Zeit mehr dafür.“ Gerade der dritte Lebensabschnitt bietet die Möglichkeit, sich endlich wieder kreativen Dingen zu widmen, für die man während der Zeit der Kindererziehung oder aufgrund der Einbindung in das Berufsleben kaum Gelegenheit hatte. Neben verschiedenen Kursen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, an kostenfreien Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen. In den Kreativkursen anfallende Materialkosten sind nicht in den Kursgebühren enthalten und werden mit den jeweiligen Dozenten abgerechnet.

### **Kreativität mit verschiedenen Werkstoffen**

#### **Blumenstecken**

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent    |
|----------|-----|-----------|------------|-----------|
| 23A-0205 | Fr  | 14:30 Uhr | 20.01.2023 | Eike Bonk |

Kursgebühr: 30,00 €

#### **Klöppeln**

Spitzen, Tischbänder, Schals, Weihnachtsschmuck, Bilder und andere Schmuckstücke werden hier in wertvoller Handarbeit hergestellt. Mitzubringen sind: kleine Schere, Stecknadeln, dünne Hägelnadel und –garn, Stift und Block. Die Kurseinheit beträgt an zehn Kurstag zwei Stunden.

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent          |
|----------|-----|-----------|------------|-----------------|
| 23A-0210 | Mo  | 15:00 Uhr | 09.01.2023 | Irmgard Möhring |

Kursgebühr: 30,00 €

#### **Freie Malerei**

Keine Angst vor Rot-Gelb-Blau Die Malklassen im WHH richten sich an alle Malerei-Interessierten, die sich ungern auf eine bestimmte Technik beschränken möchten. Der experimentelle Umgang mit den verschiedensten Materialien und Techniken wird individuell gefördert. Von gegenständlich bis abstrakt gilt es, die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.

| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent         |
|----------|-----|-----------|------------|----------------|
| 23A-0217 | Di  | 10:00 Uhr | 31.01.2023 | Alexander Pohl |
| 23A-0219 | Mi  | 10:00 Uhr | 01.02.2023 | Alexander Pohl |

Kursgebühr: 30,00 €

## **Freies Gestalten mit Ton – Der Kreativität eine Form geben**

Töpfern am Morgen oder Abend. Töpfern ist ein faszinierendes Hobby, die Gestaltungsmöglichkeiten sind enorm. Ob Krug, Schale oder eine Steele für den Garten, der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Wir pflegen dieses schöne Hobby in angenehmer Atmosphäre. Neueinsteiger lernen Schritt für Schritt die verschiedenen Töpfertechniken kennen. Interessierte mit Töpfererfahrung haben die Möglichkeit ihre individuellen Projekte zu verwirklichen. Alle erforderlichen Materialien (Ton, Werkzeug, Glasuren) sind vorhanden. Töpfern ist eine schöne Möglichkeit, vom alltäglichen Tun abzuschalten. Bitte mitbringen: Schürze oder unempfindliche Kleidung.

|          |     |           |            |                 |
|----------|-----|-----------|------------|-----------------|
| Kurs-Nr. | Tag | Beginn    | Kurs ab:   | Dozent          |
| 23A-0220 | Mi  | 10:00 Uhr | 25.01.2023 | Brigitte Heller |

Kursgebühr: 30,00 €

## **Der Offene Treff**

Auch im 1. Halbjahr 2023 bietet das WHH in Zusammenarbeit mit dem Förderverein WHH e.V. wieder den Offenen Treff an. In gemütlicher Runde können Sie sich mit Freunden und Bekannten jeweils dienstags ab 14.00 bis ca. 17.00 Uhr zum Spielen treffen, sich austauschen, ein Schwätzchen halten, neue Menschen kennen lernen, sich über Kurs- und Veranstaltungsangebote des WHH informieren und auch mal jemanden um Rat fragen. Es steht eine Vielzahl von Brett-, Karten- und Gesellschaftsspielen für Sie zur Auswahl bereit.

Sollten Sie allein sein und einen Spielpartner suchen, dann sind Ihnen unsere ehrenamtlichen Spielpatinnen gerne behilflich. Eine Anmeldung oder Reservierung ist für dieses kostenfreie Angebot nicht erforderlich.

**Merken Sie sich einfach vor: Der Offene Treff – Spielen und Plaudern**