



1. Halbjahr 2026

Rudi-Eilhoff Bildungswerk

Generationsübergreifende Angebote für

Industriekultur Museum

Wanderungen **Vorträge**

Lesungen Kulturgeschichte

Kunstaussstellungen

Schifffahrten

Liebe Leserinnen, Liebe Leser

Das Rudi-Eilhoff-Bildungswerk, nach dem Mitbegründer des ZWAR e.V. Herrn Rudi Eilhoff benannt, ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in Trägerschaft des ZWAR e. V.

Seit mehreren Jahrzehnten bieten wir unterschiedliche Kurse, Vorträge, Projekte und Einzelveranstaltungen für ältere Menschen an.

Ziel unserer Bildungsarbeit ist es, älteren Menschen Möglichkeiten zu eröffnen, bei Begegnung und Austausch mit Gleichgesinnten ihre Interessen am gesellschaftlichen Leben zu teilen und gemeinsam zu gestalten.

ZWAR e.V.
Rudi-Eilhoff-Bildungswerk
Martina Ewers
Steinhammerstr. 3
44379 Dortmund
Tel.: 0231/961317-17
Handy: 0163/6822969
E-Mail: kontakt-reb@zwar.org
Internet: zwar-ev.de

Das aktuelle Programm kann unter
www.zwar-ev.de eingesehen werden

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Kontakt Daten	1
Veranstaltungen	
Januar	
Führung Konzerthaus DO	3
Februar	
Filmvorführung	4
Krematorium Hauptfriedhof	4-5
Griech. Orthod. Kirche DO	
Vortrag Darmgesundheit	5
März	
Hindutempel DO	6-7
Vortrag VS Lebensabschnitte	7
Lütgendortmund Kaiserzeit	7-8
SEN-THA Theater	8
April	
Kanalfahrt Vertrauen	8-9
Führung BVB	9
Klärwerk Deusen	9-10
Mai	
Heimatmuseum Lütgendortmund	10
Nahverkehrsmuseum Nette	10-11
Juni	
Mittelaltermarkt Waltrop	11
Segeltörn Vertrauen	12
Kokerei Hansa	12-13
Veranstaltungen im ZWAR e.V.	
Erzählcafe	13
SEN-THA Theatergruppe	14
Gruppe 50+Marten	14
Singkreis	15
Gesellige Sportspiele	16
Erlebnis-Tanz	16-17

Generationsübergreifendes Lernen

Spanisch für Anfänger	17
Englisch für Senioren*innen	18
Computerkurse	18-19

Gesundheitskurse

Gedächtnistraining	20
Hatha-Yoga	20
Handmobilisation	21
Fußgymnastik	21
Qi Gong im Sitzen	21-22

Anmeldung/Zahlungsmodalitäten 23

Veranstaltungen

Januar

Kurs-Nr. 01-2026

Führung Konzerthaus Dortmund

Wollten Sie nicht auch immer schon wissen, was sich hinter den schweren Türen verbirgt, durch die die Künstler die Bühne betreten? Und was hat es eigentlich mit dem Nashorn auf sich? Diese und alle anderen Fragen werden gerne bei einer Hausführung beantwortet.

Erkunden Sie den Backstage-Bereich, die Foyers und den Konzertsaal. Erfahren Sie mehr über die Architektur und die Akustik des Hauses.

(nicht barrierefrei)

Zeit: 19.01.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Eingangsfoyer
Konzerthaus DO, Brückstr. 21

Anmeldeschluss und Überweisung bis:
12.01.2026

Februar

Kurs-Nr. 02-2026

Filmvorführung Donauradweg Von Donaueschingen zum Schwarzen Meer

Erleben Sie eine Fahrradtour ca. 4000 km von Donaueschingen zum Schwarzen Meer.

Diese außergewöhnliche Reise führt über Ulm, Regensburg und Passau nach Österreich. Vorbei an Wien nach Ungarn Budapest, weiter nach Serbien Belgrad und dann nach Bulgarien und Rumänien ins Donaudelta zum Schwarzen Meer. Lassen Sie sich bei Kaffee und Kuchen von faszinierenden Landschaften verzaubern.

Zeit: 02.02.2026

Kosten: 10,00 € (Kaffee und Kuchen)

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: 14:00 Uhr, ZWAR e.V.

Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Anmeldeschluss und Überweisung bis:
16.01.2026

Kurs-Nr. 03-2026

Krematorium Hauptfriedhof

Die Stadt Dortmund betreibt seit 1924 ein Krematorium am Hauptfriedhof. Im Dezember 1999 erfolgte ein Neubau mit drei Einäscherungsöfen, eingebunden in die vorhandene Infrastruktur des Hauptfriedhofs. Die Führung durch die rund 20 Stationen der hochmodernen Anlage beinhaltet auch einen Streifzug

durch die Geschichte und Entwicklung der Feuerbestattung.

Im Anschluss besteht eine Einkehrmöglichkeit in ein Cafe/Restaurant nebenan. Führung: ca. 1,5 Stunden, (nicht barrierefrei)

Zeit: 05.02.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 12:00 Uhr, Eingang Krematorium, Am Gottesacker 27, 44143 DO

Anmeldeschluss: 16.01.2026

Kurs-Nr. 04-2026

Griechisch-orthodoxe Kirche „Heiliger Apostel“ Dortmund

Die griech. orthod. Kirche in Dortmund zeichnet sich außen durch eine schlichte äußere Architektur und innen aber durch eine reiche Ausstattung an Wandmalereien aus. Die Bestuhlung weist ebenfalls byzantinische Symbolik und Gestaltung auf. Bei dieser Führung wird neben der besonderen Bedeutung der Ikonen auch den weiteren Symbolen nachgegangen und Aufschluss über die orthodoxe Spiritualität gegeben. Die teilnehmenden bekommen einen Eindruck von Ausstattung und Liturgie der griech. ortho. Kirche.

Zeit: 13.02.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 10:20 Uhr, Vorhalle der Kirche, Luisenstr. 17 (neben Sozialamt DO), 44137 DO

Anmeldeschluss: 20.01.2026

Kurs-Nr. 05-2026

Vortrag Darmgesundheit

Bei diesem Vortrag von Frau Brehm von der Selbsthilfegruppe für Stomaträger, ILCO, erfahren Sie wie wichtig Prävention in der Darmgesundheit ist, welche Rolle gesunde Ernährung spielt und wie man den Alltag mit einer Erkrankung gut bewältigen kann. Offene Fragen werden gern beantwortet.

Zeit: 26.02.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 14:00 Uhr, ZWAR e.V.

Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Anmeldeschluss: 26.01.2026

März

Kurs-Nr. 06-2026

Sivan-Hindu-Tempel Dortmund

Der Hinduismus ist eine der ältesten und schillerndsten Religionen der Erde. Der Tempel hat so gut wie nichts mit einer christlichen Kirche gemeinsam und wirkt von außen unscheinbar. Im inneren des Tempels stehen farbenprächtige Schreine mit Gottesbildern. Hier ist es bunt und viel geschmückt und es werden Gaben für die Götter abgegeben. Oft in Form von Blumen und Obst. Der Tempel dient gleichzeitig als kulturelles Zentrum. Bei dieser Führung bekommen wir einen Eindruck von der vielfältigen Götter- und Glaubenswelt des Hinduismus.

Zeit: 04.03.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 15:45 Uhr, Kieferstr. 24,
Dortmund-Hombruch

Anmeldeschluss: 15.02.2026

Kurs-Nr. 07-2026

Versicherung für die verschiedenen Lebensabschnitte

Bei diesem Vortrag erfahren wir, welche Versicherungen in Ihrem Leben wichtig sind. Für die verschiedenen Lebensabschnitte und Veränderung der Lebensumstände werden unterschiedliche Arten von Versicherungen benötigt. Welche sind wann wichtig oder welche braucht man nicht.

Teilnehmer ob jung oder alt sind herzlich willkommen.

Zeit: 14.03.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 11:00 Uhr, ZWAR e.V.
Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Anmeldeschluss: 06.03.2026

Kurs-Nr. 08-2026

Lütgendortmund in der Kaiserzeit

Bei einer Führung mit Wilhelm Mohrenstecher lernen wir Lütgendortmund in der Kaiserzeit kennen. Gut erhaltene denkmalgeschützte Gebäude im Ortskern zeugen von der Baukunst dieser Zeit und deren Bedeutung. Freuen Sie sich auf einen Rundgang in die Vergangenheit!

Zeit: 24.03.2026

Kosten: 10,00 €

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: 14:00 Uhr,

Anmeldeschluss und Überweisung bis:
27.02.2026

Kurs-Nr. 09-2026

SEN-THA Theatergruppe

„Treffen der Frühlingsblumen“

Die SEN-THA's präsentieren ein kleines, selbst geschriebenes Theaterstück mit Musik, dass die Zuschauer in den Frühlingsgarten führt und ihnen die beliebtesten Frühlingsblumen und ihre Geschichte vorstellt. Genießen Sie das Programm bei Kaffee und Kuchen.

Zeit: 26.03.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 14:00 Uhr, ZWAR e.V.

Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Anmeldeschluss: 26.02.2026

April

Kurs-Nr. 10-2026

Kanalfahrt Vertrauen

Schiffahrt mit der „Vertrauen“ nach Henrichenburg. Während des dort 2,5-stündigen Aufenthalts ist die Besichtigung des LWL-Industriemuseums möglich.

Zeit: 15.04.2026

Kosten: 15,00 €

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: 09:45 Uhr, Schmiedingshafen
Speicherstr. 100, DO

(Rückkehr gegen 17:00 Uhr)

Anmeldeschluss und Überweisung bis:
15.03.2026

Kurs-Nr. 11-2026

BVB-Stadion-Tour

„adrenalinverstärkt“

Wir blicken hinter die Kulissen des Signal-Iduna-Parks. Wir besuchen die Südtribüne „Gelbe Wand“, Spielerkabinen, Stadiongefängnis, VIP-Bereich etc., Einlauf mit Musik durch den Spielertunnel. Führung 2 Std., nicht barrierefrei

Zeit: 16.04.2026 (vorbehaltlich Heimspiel)

Kosten: 15,00 €

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Eingang BVB-Fan-Welt, Strobelallee 54, 44139 Dortmund

Anmeldeschluss und Überweisung bis:
03.04.2026

Kurs-Nr. 12-2026

Führung Klärwerk Deusen

Die Kläranlage Dortmund-Deusen ist die erste im Rahmen des Projekts Umbau des Emschersystems 1994 errichtete Kläranlage. Wahrzeichen sind die zwei 35 m hohen weithin sichtbaren silbernen und eierförmigen Faultürme. 2025 wurde dort auch die weltweit größte Tuchfilteranlage (4. Reinigungsstufe zur Beseitigung von Spurenelementen) in Betrieb genommen.

Führung: ca. 1,5 Stunden

nicht barrierefrei, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung erforderlich.

Zeit: 23.04.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 9:45 Uhr, Eingang Kläranlage in der Höhe Deusener Str. 116, 44369 DO

Anmeldeschluss: 11.04.2026

Mai

Kurs-Nr. 13-2026

Heimatmuseum Lütgendortmund

Bei einer Führung mit Wilhelm Mohrenstecher durch das Museum, das 1988 gegründet wurde, erleben Sie, wie früher die Menschen in Lütgendortmund und Umgebung gelebt haben. Zahlreiche Exponate zeigen das Leben der Handwerker, Bergleute und Firmen zum Anfang des 20. Jahrhunderts.

Zeit: 06.05.2026

Kosten: 10,00 €

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: 14:00 Uhr

Anmeldeschluss und Überweisung bis: 13.04.2026

Kurs-Nr. 14-2026

Nahverkehrsmuseum Nette

Erleben Sie bei dieser Führung Bus und Bahn im Wandel der Zeit. Seit 2001 befindet sich das Museum auf dem ehemaligen Betriebshof „Mooskamp“. 2008 wurde der Fahrbetrieb mit historischen Schienenfahrzeugen in Betrieb genommen. Bei dem Besuch des Museums ist

eine Fahrt mit der historischen Bahn inklusive. Tauchen Sie ein in vergangene Zeiten.

Zeit: 17.05.2026

Kosten: 10,00 €

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: 12:00 Uhr Eingang Museum,
Mooskamp 23, 44359 DO

Anmeldeschluss und Überweisung bis:
19.04.2026

Juni

Kurs-Nr. 15-2026

Mittelaltermarkt Waltrop

Hört Hört liebe Leut'!

Wir rufen Euch auf, mit uns das Mittelalter hautnah im Moselpark in Waltrop zu erleben. Die Veranstalter Erika und Detlef Hus werden uns empfangen und mit uns gemeinsam die Händler- und Handwerksstände besuchen, um uns das Mittelalter näher zu bringen.

Da der Eintritt frei ist, möchten wir Euch um eine huldseilige Spende vor Ort bitten.

Zeit: 04.06.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 11:30 Uhr, vor der Bühne,
Moselbachpark Waltrop

Anmeldeschluss und Überweisung bis:
02.05.2026

Kurs-Nr. 16-2026

Wochentörn Vertrauen

Der 7tätige Segeltörn führt von Greifswald entlang der Ostseeküste. Geplante Reiseziele: Häfen der Insel Rügen und Hidden-see, das Boddengewässer der Insel Usedom und Besuch der Orte an den Ufern des Stettiner Haffs.

Unterbringung vorwiegend in Doppelkabinen.

Infotreffen: 26.03.2026

10:30-12:30 Uhr, ZWAR e.V.

Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Zeit: 08.06. -15.06.2026

Kosten: bei einer Mindestteilnehmerzahl von 7 Personen 350,00 €/Pers. (incl. Hafengebühr und Eintrittsgelder) nicht enthalten sind Kosten für Verpflegung, An- und Abreise

Höchstteilnehmerzahl 8 Pers., was die Kosten dann auf 320,00 €/Pers. senkt.

Wir bitten bei Anmeldung um eine Anzahlung von 100,00 €

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: wird beim Infotreffen bekanntgegeben

Anmeldeschluss und Überweisung bis: 15.05.2026

Kurs-Nr. 17-2026

Kokerei Hansa

Die Kokerei Hansa entstand 1927 bis 1928 als Großkokerei in Huckarde. Sie war zeitweise die größte Kokerei im Ruhrgebiet. Erleben Sie gigantische Maschinen der Industriezeit, die damaligen Arbeitsbedingungen und den

Wandel des Geländes und Gebäude für
Veranstaltungen und Projekte.

(nicht barrierefrei)

Zeit: 17.06.2026

Kosten: 12,00 €

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Eingang Kokerei,
Emscher Allee 11, 44369 DO

Anmeldeschluss und Überweisung bis:
22.05.2026

Veranstaltungen im ZWAR e.V.



Erzählcafe 2026

Im Haus des ZWAR e.V., Steinhammerstr. 3, 44369 DO findet 1-mal im Monat unser Erzählcafe statt. In gemütlicher Runde bei Kaffee und Gebäck, erleben wir lustige und nachdenkliche Geschichten oder Gedichte, vorgetragen von Teilnehmern.

Auch Sie können mit eigenen Texten oder Geschichten beitragen. Sagen Sie uns beizeiten Bescheid, wenn Sie mit einem eigenen Beitrag teilnehmen möchten.

Austauschen von Gedanken und Ideen ist willkommen.

Alle sind herzlich eingeladen!

Zeit: 21.01./ 18.02./ 18.03./ 15.04./ 20.05./
17.06./ 15.07./ 19.08./ 16.09./ 21.10./
18.11.

jeweils von 10:30 – 12:00 Uhr

Kosten: keine

SEN-THA Theatergruppe

Die SEN-THA Theatergruppe besteht seit vielen Jahren und hat bereits auf vielfältige Art und Weise das Publikum unterhalten.

Neben kleinen Sketchen und Theaterstücken (oft selbst geschrieben) stellen wir ein Thema, eine Dichterin/Dichter, eine Jahreszeit in den Mittelpunkt und gestalten eine Aufführung mit Texten, Bildern und Musik.

Wenn Du Lust am kreativen Gestalten hast, schließe Dich uns an!

Wir freuen uns auf Dich!

Leitung: Martha Gallen

Zeit: Freitag, 11:00 – 13:00 Uhr

Kosten: Keine

Ort: ZWAR e.V. -Altes Amtshaus
Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Geselliges Beisammensein auf dem Basistreffen der ZWAR-Gruppe Marten50plus

Wir treffen uns regelmäßig.

Inhalte: Klönen, Quizzen, Spiele, Planung von Freizeitgestaltung wie z.B. Ausflüge, gemeinsames Grillen etc.

Zeit: montags um 18 Uhr in den geraden Wochen

Ort: ZWAR-Haus, Steinhammerstr. 3,
44379 Dortmund

Keine Anmeldung erforderlich.

Jede(r) ist willkommen!

Kontaktmail: dvwr@gmx.de

KLASSE! WIR SINGEN



Singkreis

Singen hat eine positive Kraft auf Körper und Seele.
Gemeinsames Singen verbindet und öffnet die Herzen, belastende Gedanken treten in den Hintergrund, Stress und Anspannung werden abgebaut. Wir singen Volkslieder, alte und neuere Schlager.
Einfach nur so aus Freude am Singen.

Die Termine sind jeweils am ersten Mittwoch im Monat von 11:00 - 12:30 Uhr

Mittwoch: 07.01.2026

Mittwoch: 04.02.2026

Mittwoch: 04.03.2026

Mittwoch: 01.04.2026

Mittwoch: 06.05.2026

Mittwoch: 03.06.2026

Mittwoch: 01.07.2026

Mittwoch: 05.08.2026

Mittwoch: 02.09.2026

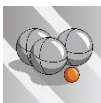
Mittwoch: 07.10.2026

Mittwoch: 04.11.2026

Mittwoch: 02.12.2026

Kostenfrei

Hier im ZWAR HAUS Steinhammerstraße 3, 44379 Dortmund Marten
Anmeldung bitte bei → Fine Anders 0231 47667808



Gesellige Sportspiele



Wir spielen in lockerer Runde,
je nach Wetterlage

- Boule auf dem neu errichteten Bouleplatz direkt neben dem ZWAR-Haus
- Dart oder Indoor-Boule im ZWAR-Haus
- Bei Interesse aber auch Frisbee- oder Discgolf im angrenzenden Steinhammerpark mit den auf dem Gelände befindlichen Discgolf-Körben

Zeit: dienstags um 11 Uhr in den ungeraden Wochen

Ort: im oder am ZWAR-Haus, Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Kosten: keine

Anmeldung nicht erforderlich.
Einfach Vorbeikommen!

Kontaktmail: dvwr@gmx.de



Zum Erlebnis-Tanz dürfen Sie gerne ohne feste Partner*innen kommen, denn getanzt wird miteinander in der Gemeinschaft - ob paarweise, mit Partnerwechsel, allein im Block, in Reihen, zu dritt, zu viert, im Kreis usw.

Musikauswahl ist ebenso vielseitig und reicht von internationaler Tanzmusik über Oldies, Folklore, Klassik bis hin zum Schlager und modernen Rhythmen.

**Lassen Sie sich überraschen
und seien Sie dabei!**

Mitmachen kann jede und jeder, auch ohne Vorerfahrung

Zeit: Dienstag, 13.01. – 17.03.2026

10x 15:30 – 17:00 Uhr

Ort: ZWAR e.V.

Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Kosten: 50,00 €

bei der Kursleiterin bezahlen

Diese Anmeldung bitte über das Rudi-Eilhoff-Bildungswerk.

Generationsübergreifendes Lernen

Spanisch für Anfänger

Die Dozentin Fr. Cardinier möchte Sie für die spanische Sprache begeistern und somit den nächsten Urlaub in Spanien noch intensiver erleben lassen.

Datum: 13.01. – 17.03.2026 (10x)

08.04. – 09.06.2026 (10x)

Uhrzeit: jeweils von 13:00 – 14:30 Uhr

Kosten: je 10 Einheiten 50,00 €

Anmeldung:

Maria Fernanda Cardinier

Tel.-Nr. 0231/7546326

Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Wer seine Englischkenntnisse in kleinen Gruppen aktiv anwenden oder auffrischen möchte, kann dies hier verwirklichen.

Der Kurs findet in 3 Gruppen immer Donnerstag im Zeitraum von:

9:30 bis 13:00 Uhr statt

Bei Interesse beim Rudi-Eilhoff-Bildungswerk per Telefon oder E-Mail melden. In der Mail bitte immer die Tel.-Nr. angeben. Rückruf erfolgt dann von Anne Matuschek, mit der Sie Details im persönlichen Gespräch klären können.

PC-Kurse

Die digitale Welt schreitet voran. Bleiben oder werden Sie fit im Umgang mit dem Computer und Smartphone. In kleinen Gruppen macht das gemeinsame Lernen noch mehr Spaß.

Datum: Dienstag, 13.01. – 17.03.2026
31.03. – 02.06.2026

PC-Kurs für Fortgeschrittene

Windows 11 und neue Entwicklungen zur KI

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

PC-Kurs für Fortgeschrittene II

Windows 11, KI und alles rund um E-Mail, Datensammlung, Organisation und Verwaltung

Uhrzeit: 12:00 -13:30 Uhr

Datum: Mittwoch, 14.01. – 18.03.2026
01.04. – 03.06.2026

Smartphonekurs für Fortgeschrittene

Alles rund um das Smartphone, KI, Elektronische Krankenakte und Aktuelles

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Smartphone für Einsteiger

Smartphone-das unbekannte Wesen

Kinder oder Enkelkinder haben ihnen ein Smartphone geschenkt, aber keine Zeit für Erklärungen?

Kurs beginnt mit Grundlagen Telefonieren, SMS und Apps

Uhrzeit: 12:00 – 13:30 Uhr

Datum: Freitag, 16.01. – 20.03.2026
03.04. – 05.06.2026

PC-Kurs für Fortgeschrittene III

Alles rund um den Laptop.

Aktualisieren, Sichern und die neusten Entwicklungen zu Windows 11

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

PC-Kurs für Fortgeschrittene IV

Alles rund um den Laptop.

Aktualisieren, Sichern und die neusten Entwicklungen zu Windows 11

Uhrzeit: 12:00 – 13:30 Uhr

je Kurs max. 10 Teilnehmer

je Kurs Kosten 70,00 €

Bitte eigenes Smartphone oder Laptop mitbringen.

Anmeldung PC Kurs

Thomas Bolz

Tel.-Nr. 01573 5327137

Auf Anrufbeantworter Name und Tel.-Nr. hinterlassen. Rückruf erfolgt, um Detail im persönlichen Gespräch zu klären.

Spanisch, Englisch und PC-Kurse nur bei dem jeweiligen Kursleiter bezahlen!

Gesundheitskurse

Geistige und körperliche Gesundheit sind die besten Voraussetzungen für ein aktives Alter werden und seine Selbständigkeit zu behalten.

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining ist die gute Möglichkeit, um sein Gehirn zu trainieren, die Konzentration zu verbessern und die Merkfähigkeit zu steigern. In der Gemeinschaft macht es umso mehr Spaß, was sich positiv auf Körper und Seele auswirkt.

Zeit: Donnerstag, 08.01. – 05.02.2026

5x 11:00 – 12:30 Uhr

Ort: ZWAR e.V. Steinhammerstr. 3,
44379 DO

Kosten: 10,00 €

Anmeldung: Fine Anders,
Tel. 0231/47667808

Hatha-Yoga

Kurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger.
Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang. Yoga zeigt Dir den Weg!
(Krankenkassenzertifiziert)

Zeit: Dienstag, 27.01. – 31.03.2026

10x 18:00 – 19:30 Uhr

Donnerstag, 29.01. – 02.04.2026

10x 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 120,00 € krankenkassenzertifiziert

Dienstag, 09.06. – 14.07.2026

6x 18:00–19:30 Uhr

Kosten: 72,00 € nicht zertifiziert

Ort: ZWAR e.V. Steinhammerstr. 3,
44379 DO

Anmeldung: Kerstin Sobol
Tel. 0152 28691044

Handmobilisation

Durch Gelenkschonende Bewegungen, Greif- und Kraftübungen werden Feinmotorik und Funktionsfähigkeit Ihrer Finger und Hände trainiert, gefördert und erhalten. Muskulatur wird gestärkt und das Bewegungsausmaß der Finger und Hände erhöht. Geübt wird mit und ohne Material.

Zeit: Donnerstag, 21.05. – 25.06.2026

5x 11:00 – 12:30 Uhr

Ort: ZWAR e.V. Steinhammerstr. 3,
44379 DO

Kosten: 10,00 €

Anmeldung: Fine Anders,
Tel. 0231/47667808

Fußgymnastik

Fußgymnastik ist eine effektive Methode, um die Muskulatur der Füße zu stärken, die Durchblutung zu fördern und die Flexibilität zu erhöhen. Die Haltung kann verbessert werden und Verspannungen im ganzen Körper vorbeugen. Wir üben überwiegend im Sitzen – ohne und mit Material.

Zeit: Donnerstag, 02.04. – 30.04.2026

5x 11:00 – 12:30 Uhr

Ort: ZWAR e.V. Steinhammerstr. 3,
44379 DO

Kosten: 10,00 €

Anmeldung: Fine Anders,
Tel. 0231/47667808

Qi Gong im Sitzen

Der Kurs ist ideal für Senioren*innen, die Freude an Bewegung haben, einfache Übungen erlernen möchten, um den Stress im Alltag entgegenzuwirken, neue Kraft

schöpfen wollen und sich im Sitzen sicherer fühlen.

Zeit: Donnerstag, 19.02. – 19.03.2026
5x 11:00 – 12:30 Uhr

Ort: ZWAR e.V. Steinhammerstr. 3,
44379 DO

Kosten: 10,00 €

Anmeldung: Fine Anders,
Tel. 0231/47667808

**Alle Gesundheitskurse werden beim
jeweiligen Kursleiter bezahlt!**

So erreichen Sie uns

Sie können sich telefonisch oder mit E-Mail bei uns anmelden.

Bürozeiten/Anmeldungen

Mittwochs von

11.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Bitte bei allen Veranstaltungen den Anmeldeschluss beachten und nur mit Überweisung bezahlen.

Spanisch, Englisch, PC-Kurse und Gesundheitskurse bitte beim Kursleiter bezahlen!

Nur bei nicht stattfindender Veranstaltung erfolgt eine Rückzahlung.

Die Teilnahmegebühren überweisen Sie bitte spätestens bis zum Anmeldeschluss der jeweiligen Veranstaltung auf das folgende Konto (bitte immer unter Angabe: REB, des Namens und der Kurs-Nr.):

Bankverbindung:

ZWAR e.V.

Dortmunder Volksbank

IBAN: DE93 4416 0014 6689 6680 00

BIC: GENODEM1DOR