



2. Halbjahr 2026

Rudi-Eilhoff Bildungswerk

Generationsübergreifende Angebote für

Industriekultur Museum

Wanderungen **Vorträge**

Lesungen Kulturgeschichte

Kunstaussstellungen

Schifffahrten

Liebe Leserinnen, Lieber 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	2-3
Juli	
Lesung Fr. Köhne „Fröhliche Geschichten“	3
August	
Führung Energieeffizienzhaus	4
September	
Zeche Zollern, Führung „Kolonie Landwehr“	4-5
Segeltörn Vertrauen	5-6
Beerdigungsinst. Am Gottesacker	6
Feuerwehr Marten	6-7
Geigenbauer DO	7
Filmvorführung „Calais nach St. Petersburg“	8
Oktober	
Polizeipräsidium DO	8-9
Städt. Brauerei Museum DO	9
Kanalfahrt Vertrauen	9-10
DASA	10
Jüd. Leben in Lütgendortmund	10-11
November	
Hildegard-Knef-Museum	11
Unterwegs mit dem „Deutschlandticket“	12
Hindutempel DO	12-13
Druckerei Lensing	13
Landesoberbergamt DO	13-14
Veranstaltungen im ZWAR e.V.	
Erzählcafe	14-15
Singekreis	15
SEN-THA Theatergruppe	16
ZWAR-Gruppe 50+	16

Gesellige Sportspiele	17
Walking	18
Erlebnis-Tanz	18-19
Unabhängige Beratung	19-20
Versicherungen	

Generationsübergreifendes Lernen

Englisch für Senioren*innen	20
Computerkurse	21-22

Gesundheitskurse

Gedächtnistraining	22
Hatha-Yoga	23
Handmobilisation	23
Qi Gong im Sitzen	23-24

Anmeldung/Zahlungsmodalitäten 25

Veranstaltungen

Juli

Kurs-Nr. 18-2026

Lesung Fr. Köhne

„Fröhliche Geschichten“

Entgehen Sie für ca. 2 Stunden, bei Kaffee und Kuchen, dem stressigen Alltag und genießen Sie fröhliche Geschichten, gelesen von Christiane Köhne.

Zeit: 13.07.2026

Kosten: 10,00 € (mit Kaffee + Kuchen)

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: 14:00 Uhr

ZWAR e.V. Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Anmeldeschluss: 01.07.2026

August

Kurs-Nr. 19-2026

Führung durch ein Energieeffizienzhaus

Das DEW21 Energieeffizienz-Haus ist ein zentraler Anlaufpunkt für eine klimafreundliche und energiesparende Gebäudetechnik. Besucher können dort verschiedene moderne Wärmepumpen, Photovoltaikanlagen (auch Balkonkraftwerke), Speicher, Hybridheizungen etc. live erleben und sich herstellerunabhängig beraten lassen.

Obwohl sich die Führung primär an Eigenheim- und Wohnungsbesitzer/innen richtet, gibt es darüber hinaus auch eine Reihe von konkreten Tipps zum effizienten Energiesparen im Haushalt allgemein.

(nicht barrierefrei)

Zeit: 31.08.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 12:45 Uhr am Eingang
(Torbogen) Barbarastraße 7, 44357
Dortmund-Mengede

Anmeldeschluss: 20.08.2026

September

Kurs-Nr. 20-2026

Zeche Zollern

Führung „Kolonie Landwehr“

An der Zeche Zollern grenzt die Kolonie „Landwehr“, eine Siedlung, die für die Bergleute im Stil einer Gartenstadt errichtet

wurde. Bei dieser Führung erfahren wir mehr über die Sozialpolitik der Bergbaubetriebe, das Wohnen und Arbeiten in der damaligen Zeit. Auch nach der Stilllegung der Zeche wurde die Siedlung in weiten Teilen erhalten.

Zeit: 03.09.2026

Kosten: 15,00 € (Führ. inkl. Eintritt)

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: 10:45 Uhr, Eingang Zeche
Zollern Rhader Weg 5, 44388 DO

Anmeldeschluss und Überweisung bis:
07.08.2026

Kurs-Nr. 21-2026

Wochentörn Vertrauen

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

Unterbringung vorwiegend in Doppelkabinen.

Infotreffen: 14.07.2026

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

Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Zeit: 07.09. – 14.09.2026

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:
15.08.2026

Kurs-Nr. 22-2026

Einblicke in die Arbeit eines Bestattungsinstitutes

Während einer Führung werden die verschiedenen Arbeitsbereiche und die vielfältigen Arbeiten, um den Trauernden zur Seite zu stehen, in einem großen Bestattungshaus vorgestellt.

Durch den offenen und respektvollen Umgang mit dem Thema Bestattung, Tod und Trauer, sollen Berührungspunkte abgebaut werden.

So kann Mann/Frau in einem Trauerfall die richtige Entscheidung treffen.

Zeit: 08.09.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 12:45 Uhr

Eingang Haus am Gottesacker, Am Gottesacker 52, 44143 DO

Anmeldeschluss: 15.08.2026

Kurs-Nr. 23-2026

Besichtigung Feuer- und Rettungswache 5, Dortmund-Marten

Die Feuerwache wird auch „Westwache“ genannt.

Sie ist eine Grundschtzwache und Rettungswagen-Standort.

Aus ihrem Bestand sind Einsatzfahrzeuge im Wandel der Zeit zu besichtigen.

Erfahren Sie mehr über die Arbeit der Feuerwache und deren Alltag.

Zeit: 15.09.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 09:45 Uhr, Feuerwache Marten, Bärenbruch 31, 44379 DO

Anmeldeschluss: 15.08.2026

Kurs-Nr. 24-2026

Führung Geigenbauer Dortmund

Seit 40 Jahren steht die Geigenbauwerkstatt für alle Liebhaber der Streichinstrumente mit Rat und Tat zur Seite. Ob neue Instrumente oder zur Aufarbeitung werden Sie fachmännisch von dem Team der Werkstatt beraten.

Schauen Sie hinter die Kulissen der Werkstatt und erfahren Sie mehr über die Entstehung von Streichinstrumenten.

Zeit: 25.09.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 10:45 Uhr
Bley & Sohn Geigenbauer,
Arneckestr. 33, DO

Anmeldeschluss: 04.09.2026

Kurs-Nr. 25-2026

Filmvorführung Calais bis St. Petersburg

Diese Radtour von Calais nach St. Petersburg zeigt uns mit beeindruckenden Bildern Landschaften und Sehenswürdigkeiten am Europaradweg R1 durch 9 Länder. Von Frankreich über Belgien, Niederland, Deutschland, Polen, Kaliningrad, Litauen, Lettland und Estland nach Russland erleben wir die ca. 4000 km spektakuläre Radtour von Frau Krüger.

Zeit: 28.09.2026

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:
01.09.2026

Oktober

Kurs-Nr. 26-2026

Führung Polizeipräsidium Dortmund

Themen:

- Einbruchschutz mit praktischen Demonstrationen an Fenstern und Türen
- Sicherheit im privaten und öffentlichen Raum

Der sicherheitstechnische Fachberater Indra Naskar des Kriminalkommissariats für Kriminalprävention und Opferschutz, gibt praktische Empfehlungen, wie Sie Ihr Zuhause gegen Einbrecher sichern können. Auch Fragen, wie sich vor allem

ältere Menschen im Alltag vor Betrügern schützen können, werden beantwortet.

Zeit: 08.10.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 13:45 Uhr

Eing. Polizeipräsidium, Markrafenstr. 102
44139 DO

Anmeldeschluss: 15.09.2026

Kurs-Nr. 27-2026

Führung städt. Brauerei-Museum Dortmund

Das Museum entstand an historisch authentischer Stätte im Maschinenhaus der Hansa-Brauerei und der angrenzenden Produktionshalle.

In vielen Exponaten und Automaten, Krupp'sche Lastwagen von 1922, beleuchtete Glasfenster aus verschiedenen Brauereien, Gläser, Pokale usw. wird der Wandel der Brauerei-Industrie veranschaulicht und wird somit zu einem gelungenen Erlebnisprogramm.

Zeit: 15.10.2026

Kosten: 4,50 € **vor Ort zu bezahlen**

Treffpunkt: 13:45 Uhr

Foyer des Brauerei-Museum, Steigerstr.
16, 44145 DO

Anmeldeschluss: 15.09.2026

Kurs-Nr. 28-2026

Kanalfahrt Vertrauen

Schiffahrt mit der „Vertrauen“ nach Henrichenburg. Während des dort 2,5-

stündigen Aufenthalts ist die Besichtigung des LWL-Industriemuseums möglich.

Zeit: 16.10.2026

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:
21.09.2026

Kurs-Nr. 29-2026

Führung DASA

Bei dieser Führung erleben wir die größte Arbeitswelt-Ausstellung von Deutschland.

Tauchen Sie ein in die Arbeitswelt von Früher, Heute und der Zukunft. Staunen und agieren Sie selbst an faszinierenden Objekten, erfahren Sie mehr bei Multi-media- und Mitmachstationen.

Zeit: 22.10.2026

Kosten: 10,00 € (inkl. Führung + Eintritt)

Teilnahme nur bei vorheriger Überweisung

Treffpunkt: 12:45 Uhr, Eingang DASA,
Friedrich-Henkel-Weg 1-25, 44149 DO

Anmeldeschluss und Überweisung bis:
25.09.2026

Kurs-Nr. 30-2026

Führung "Spuren jüdischen Lebens in Lütgendortmund "

Seit der ersten Erwähnung einer Bewohnerin jüdischen Glaubens in dem Dorf Lütgendortmund im ausgehenden 18. Jahrhundert, führen die Spuren über das

" Amt Lütgendortmund zu Dorstfeld" in das 1886 gegründete Amt Lütgendortmund, wo bis in die 1930er Jahre, jüdische Geschäftsleute für die große Attraktivität des Lütgendortmunder Ortskerns sorgten. Sie engagierten sich in den Gremien des Amtes, waren Mitglieder in Lütgendortmunder Vereinen und richteten einen eigenen Friedhof ein. Beginn der 1930er Jahre begann auch in Lütgendortmund die Ausgrenzung der jüdischen Mitbewohner. Ihre Geschäfte wurden zwangsweise "arisiert" oder geschlossen. Vier "Stolpersteine" erinnern im Lütgendortmunder Zentrum an ehemalige Nachbarn, die von den National-sozialisten 1942 in Lagern im Osten ermordet wurden.

Zeit: 28.10.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Cafe Blickpunkt, Limbecker Str. 17, 44388 DO

Anmeldeschluss: 01.10.2026

November

Kurs-Nr. 31-2026

Hildegard-Knef-Museum

In diesem Privatmuseum kann man etwa 3000 Exponate (z.B. Filmplakate und Bühnenkleider) der Künstlerin bestaunen.

Zeit: 12.11.2026

Kosten: 5,00 € **vor Ort zu bezahlen**

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Bahnhofstr. 31, 44575 Castrop-Rauxel

Anmeldeschluss: 12.10.2026

Kurs-Nr. 32-2026

Unterwegs mit dem „Deutschlandticket“

„Wenn einer eine Reise tut... dann kann er was erleben“

Günter Puzisch, Marion Stratmann und Wolfgang Schlesiger berichten in ihrem Vortrag von einigen ihrer Zugreisen, den besuchten Städten und über ihre Erlebnisse auf den Fahrten mit der Bahn.

Zeit: 14.11.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 14:00 Uhr,

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

Anmeldeschluss: 15.10.2026

Kurs-Nr. 33-2026

Sivan-Hindu-Tempel Dortmund

Der Hinduismus ist eine der ältesten und schillerndsten Religionen der Erde. Der Tempel nichts mit einer christlichen Kirche gemeinsam und wirkt von außen unscheinbar. Im inneren des Tempels sind 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: 20.11.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 16:45 Uhr

Kieferstr. 24, Dortmund-Hombruch

Anmeldeschluss: 25.10.2026

Kurs-Nr. 34-2026

Zeitungsdruck erleben

Live und in Farbe

Sie wollten schon immer sehen, wie Ihre Tageszeitung entsteht? Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der technischen Produktion von Tageszeitungen und Anzeigebblätter. Seien Sie dabei, wenn wir topaktuelle Printprodukte auf die Maschinen bringen.

Zeit: 26.11.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 15:45 Uhr

Eingang Lensing Druckerei, Auf dem Brümmer 9, 44149 DO

Anmeldeschluss: 26.10.2026

Kurs-Nr. 35-2026

Führung Landesoberbergamt

Die Besichtigung dieses historischen und denkmalgeschützten Hauses beginnt mit einem Film, der die Geschichte und Bedeutung dieses „Palastes“ und des Bergbaus bis in die Gegenwart widerspiegelt. Im Anschluss erhalten wir interessante Einblicke in die Architektur und ausgewählte Bereiche des Hauses.

Dabei wird die ehemalige Macht und die majestätische Größe des Bergbaus für unsere Region wieder lebendig. So brennt an diesem Ort eine der hellsten und zugleich letzten Flammen der Dortmunder Bergbaugeschichte. Die Mitarbeiter hier tragen die Verantwortung für alles, was der Bergbau der Stadt hinterlassen hat und uns wohl bis in die Ewigkeit begleiten wird.

Zeit: 27.11.2026

Kosten: keine

Treffpunkt: 14:45 Uhr,
Ex-Landesoberbergamt,
Goebenstr. 25-27, DO

Anmeldeschluss: 30.10.2026

Veranstaltungen im ZWAR e.V.



Erzählcafe 2026

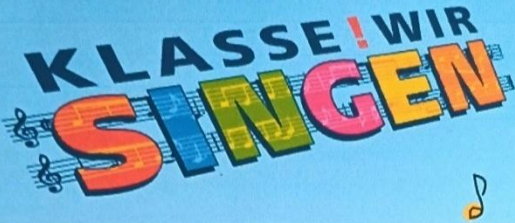
Im Haus des ZWAR e.V., Steinhammerstr. 3, 44369 DO findet 1-mal im Monat unser Erzählcafe statt. In gemütlicher Runde bei Kaffee und Gebäck, erleben wir lustige und nachdenkliche Geschichten oder Gedichte, vorgetragen von Teilnehmern. Auch Sie können mit eigenen Texten oder Geschichten beitragen. Sagen Sie uns Bescheid, wenn Sie mit einem eigenen Beitrag teilnehmen möchten. Austauschen von Gedanken und Ideen ist willkommen.

Alle sind herzlich eingeladen!

Zeit Erzählcafe: 15.07. / 19.08. / 16.09. /
21.10. / 18.11. /

jeweils von 10:30 – 12:00 Uhr

Kosten: keine



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: 01.07.2026

Mittwoch: 05.08.2026

Mittwoch: 02.09.2026

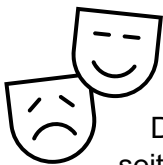
Mittwoch: 07.10.2026

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



SEN-THA Theatergruppe

Die 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 geraden Wo

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

Keine Anmeldung erforderlich.

Jede(r) ist willkommen!

Kontaktmail: dvwr@gmx.de



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

Lust auf Bewegung und frische Luft?

GEMEINSAMES WALKING



**Einfach Bewegung, Spaß
und neue Bekanntschaften**

**Dienstags
10:00 - 11:00
Uhr**

Start: Hinterhof des
Alten Amtshauses
Steinhammerstraße 3
Dortmund-Marten

ErlebnisTanz

Line Dance,

Kreistänze, Paartänze

Zum Erlebnis-Tanz dürfen Sie gerne ohne feste Partner*innen kommen, denn getanzt wird miteinander in der Gemeinschaft.

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: jeden Donnerstag, 15:30 – 17:00 Uhr

Ort: ZWAR e.V.

Steinhammerstr. 3, 44379 DO

Kosten: für je 10 Einheiten 50,00 €

bei der Kursleiterin bezahlen

**Die Anmeldung für den Tanz bitte über
das Rudi-Eilhoff-Bildungswerk.**

Beratungsangebot

Unabhängige offene Sprechstunde

-Versicherungen-

- Sind Sie der Meinung Sie seien überversichert?
- Sind Sie der Meinung Ihre Beiträge der Versicherungen sind zu hoch?
- Haben Sie spezielle Fragen zu Ihren Versicherungen?
- Haben Sie spezielle Absicherungswünsche?

Wenn Sie eine der Fragen mit „ja“ beantworten, kommen Sie doch vorbei. Sie können einen unabhängigen Vergleich zu Ihrer bestehenden Versicherung bekommen oder vielleicht ergibt sich für Sie eine ganz neue Sichtweise oder Bedarf. Durch die Sprechstunde führt die unabhängige Versicherungsmaklerin Annette Kowallek. Selbstverständlich ist die Beratung kostenlos und verpflichtet Sie zu „Nichts“, nichtsdestotrotz ist es

möglich, Ihren Versicherungsschutz zu optimieren.

Termine: 06.07.2026, 18:00 Uhr
14.07.2026, 11:00 Uhr
03.08.2026, 18:00 Uhr
11.08.2026, 11:00 Uhr
08.09.2026, 11:00 Uhr
14.09.2026, 18:00 Uhr
06.10.2026, 11:00 Uhr
12.10.2026, 18:00 Uhr
03.11.2026, 11:00 Uhr
09.11.2026, 18:00 Uhr

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

Generationsübergreifendes Lernen

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, 01.09. – 03.11.2026

Windows 11 für Einsteiger

Sind Sie gerade auf Windows 11 umgestiegen und alles wirkt ungewohnt?

In diesem Kurs geht es um Tipps, Tricks und Kniffe um das neue System kennenzulernen.

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, 02.09. – 04.11.2026

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, 04.09. – 06.11.2026

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.

Im Oktober 2026 stellt Microsoft die Unterstützung für Windows 10 ein. Deswegen bieten wir auch für ältere Laptops die Umstellung auf Windows 11 an.

Anmeldung:

Thomas Bolz, tom1004@web.de mit Angabe einer Rückrufnummer.

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

Gesundheitskurse

Geistige und körperliche Gesundheit sind die besten Voraussetzungen für ein aktives älter 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, 02.07. – 30.07.2026
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!

Zeit: Dienstag, 22.09. – 24.11.2026

10x 18:00 – 19:30 Uhr

Donnerstag, 24.09. – 26.11.2026

10x 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 120,00 € [krankenkassenzertifiziert](#)

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, 15.10. – 12.11.2026

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, 13.08. – 10.09. 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.

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