

Jan. bis März 2023

# FLETCH BIZZEL



Kulturwerkstatt  
**Kurse und  
Workshops**

# WIR ÜBER UNS

## WEITERBILDUNG? JETZT ERST RECHT!

*Liebe Kurs- und Workshop-Teilnehmer:innen,*

*wenn alles, was konstant bleibt, der Wandel ist, dann bleibt uns nichts Anderes übrig, als an diesem aktiv teilzuhaben und selbst zu bestimmen, was sich im eigenen Leben ändert.*

*Als Weiterbildungsstätte möchten wir Ihre Wegbegleiter sein, geht es um Neuorientierung im beruflichen oder privaten Leben, denn wir lieben einfach Bewegung, Bildung, Kultur und Kreativität.*

*Daher haben wir auch für die dunkle Jahreszeit ein Programm zusammengestellt, das Ihnen warme und lichte Momente schenken soll.*

*Ob durch Arbeit mit der Stimme oder dem Körper, durch innere Einkehr oder um über sich selbst hinauswachsen, wir möchten mit Ihnen gemeinsam durch alle Krisenzeiten gehen und Ihre Kompetenzen erweitern!*

*Mit Dozent:innen, die aus Theorie und Praxis stammen und ihr Fachwissen aus den Bereichen Schauspiel, Tanz, Medien, Psychologie und Coaching in spannende Kurse und Workshops integriert haben.*

*Bei uns sind Anfänger:innen bis Fortgeschrittene mit unterschiedlichsten Motivationen und alle Altersgruppen ab 16 Jahren willkommen.*

*Wir sehen uns im Workshop-Raum!*

*Viele Grüße vom Team der Kulturwerkstatt*

# WARUM WEITER- BILDUNG?

Ausgeglichenheit, Erfolg und Lebensqualität in Beruf und Alltag erfordern nicht nur Fachwissen, sondern in gleichem Maße die Entwicklung von vielen Kernkompetenzen wie Kreativität, Präsenz, Körperwahrnehmung, gelungener Kommunikation, um nur einige zu nennen. Wer möchte nicht seine Fähigkeiten und Potenziale erkennen sowie Lebendigkeit und Kreativität neu erwecken? Wir bieten Ihnen dazu passende Weiterbildungsangebote in diesem Programmheft an. Lassen Sie sich inspirieren!

Haben Sie Fragen zu unseren Kursen und Angeboten? Möchten Sie sich weiterbilden, wissen aber noch nicht genau, welches Angebot in Frage kommt? Wir beraten Sie gerne persönlich oder telefonisch.

Unsere Weiterbildungsangebote sind für alle Altersgruppen ab 16 Jahren geeignet.

Unsere Bürozeiten sind:

Mo.-Fr. 14:30-18:00 Uhr & nach Vereinbarung.

Tel. 0231 142504 · Fax: 0231-14 17 19

E-Mail: [kurse.workshops@fletch-bizzel.de](mailto:kurse.workshops@fletch-bizzel.de)

Es grüßt freundlich

Doro Schickentanz

**Kulturwerkstatt im Theater Fletch Bizzel**

Humboldtstr. 45, 44137 Dortmund

Tel. 0231 / 142504

[www.fletch-bizzel.de](http://www.fletch-bizzel.de)

[kurse.workshops@fletch-bizzel.de](mailto:kurse.workshops@fletch-bizzel.de)

# Inhalt

## STIMME - PRÄSENZ - AUSDRUCK

- 8 **Spontan - Schlagfertig - Kreativ - Flexibel**  
Impro für Beruf und Alltag
- 9 **Impro-Training für Beruf & Alltag**  
authentisch - präsent - locker
- 10 **Come as you are!**  
Präsenz - Wirkung - Stimme
- 11 **Starke Stimme - Starke Frau**  
Eine freie und selbstbewusste Stimme entwickeln

## THEATER - IMPROVISATION - PROJEKTE

- 13 **Theaterlabor für Eltern**  
Workshop zum Theaterstück „Zwei Monster“
- 14 **Schauspiel Aufbaukurs**  
Fortgeschrittene 16+
- 15 **Theaterprojekt 16+**  
Fletch Total
- 17 **Kreatives Schreiben**  
Nur keine Schreib-Hemmungen
- 17 **Julia will das Gift nicht trinken**  
Schauspiel und Schreiben
- 18 **Einfach mal spielen!**  
Improvisations- und Theatertraining  
für Beginner:innen
- 19 **Afterwork-Theater**  
Global Players

## **TANZ - BEWEGUNG - KÖRPERARBEIT**

- 22 Fitnessdance - Körpertraining**  
Fit für Alltag und Beruf
- 23 Musik \* macht \* Bewegung**  
Tanztheater 50+
- 24 Yogilates**  
Balance für Körper und Seele
- 25 Bollywood-Dance-Fitness**  
Eintauchen in die pure Lebensfreude
- 26 Tap Dance "Musical Phrasing"**  
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
- 26 Tap Dance "Dynamics"**  
Mittelstufe
- 28 Stepptanz**  
Verschiedene Niveaustufen  
Doro Schickentanz / Doris Wäder
- 31 ChoreoSophrologie**  
Körper und Seele wiederfinden
- 31 Gyrokinesis**  
White Cloud Yoga

## **PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG - LEBENSGESTALTUNG**

- 33 Ein gesünderer Umgang mit "komplizierten"**  
**Menschen** / Stressfreier leben
- 34 Achtsamkeit \* Zentrierung \* Meditation**  
Glaube nicht alles, was Du denkst
- 35 Balance finden im Chaos der Zeit**  
Hier zu viel und da zu wenig

Januar - März 2023

---

**Schwerpunkt**

**STIMME  
PRÄSENZ  
AUSDRUCK**





## Spontan – Schlagfertig – Kreativ – Flexibel

### Impro für Beruf und Alltag

Willkommen zu einem energiereichen und spritzigen Workshop! Mit zahlreichen Übungen aus dem Improtheater werden deine Fähigkeiten trainiert spontaner, offener und schlagfertiger zu agieren. Dieses Training macht nicht nur wirklich Spaß, sondern fördert den „flow“, die Ideenfindung, Akzeptanz, Humor und Ausdruck. Der Workshop bietet eine Quelle neuer Ideen und Erfahrungen und eine unterhaltsam verbrachte Zeit mit netten Leuten. Bitte bequeme Schuhe und Kleidung mitbringen.

Michael Becker ist seit vielen Jahren in unterschiedlichen Künstlergruppen und Theaterprojekten tätig. Aktuell spielt er beim Improvisationstheater Frizzles (Köln) und war Ensemblemitglied von Em-scherblut (Dortmund) und Theater Springmaus (Köln). Außerdem ist er zertifizierter Drama- und Theater-therapeut und Coach.

---

● 23-001	Sa. 21. Jan.	11.00-14.00 Uhr	35,-/30,- €
● 23-002	Sa. 25. Feb.	11.00-14.00 Uhr	35,-/30,- €

---





## Impro-Training für Beruf & Alltag

### Authentizität – Präsenz – Lockerheit

Ursprünglich für Schauspieler:innen entwickelt, finden die Trainingsmethoden des Impro-Theaters mittlerweile immer mehr Anklang in all den Bereichen des Lebens, bei denen es um Kommunikation geht. Schlagfertigkeit, (Bühnen-) Präsenz und Kreativität sind keine wundersamen Talente, sondern Fähigkeiten, die in jedem und jeder von uns schlummern. Nutzen Sie diese Trainingsmethoden um zielgerichtet Ihre eigene Kreativität, Ihre Präsenz und das Zusammenspiel mit anderen (Teamfähigkeit) zu erleben, nachzufühlen und für sich nutzbar zu machen.

Erlernen Sie diese Methoden, um auf Ihren Bühnen des Lebens freier zu agieren und dort Ihre Ziele besser umsetzen zu können.

Thilo Matschke ist professioneller Coach, Schauspieler, Improvisationskünstler und Regisseur. Seine Ausbildung absolvierte er u. a. in GB Foottime in Bristol, D. Jones School of Mime & Physical Theatre (London) sowie bei international bekannten Lehrern wie Philippe Gaulier, Keith Johnstone und Yoshi Oid.

---

● 23-005 So. 12. Feb.

12.00-15.00 Uhr

35,-/30,- €

---



## Come as you are!

### Präsenz - Wirkung - Stimme

Kleine Veränderung - Große Wirkung!

Willkommen zu einem unterhaltsamen Praxisworkshop

Ihre Ausstrahlung entscheidet (mit), ob Ihre Idee ankommt oder Ihr Angebot überzeugt. Die beste Idee bleibt schwach, wenn sie mit reduzierter Körpersprache vorgetragen wird. Der spannendste Vortrag geht unter, wenn die Zuhörer:innen sich nicht angesprochen fühlen. Dabei sind Körpersprache und Stimme, im Zusammenspiel von innerer und äußerer Einstellung und Haltung, ganz entscheidende Faktoren. Unser Körper kommuniziert immer, uns meist nicht bewusst. Sie kennen das Lächel-Gen? Oder die einbeinige Geneigte? Diese kleinen Fallen und Angewohnheiten gilt es wahrzunehmen und zu verändern, um ihr Können und Ihren Auftritt so kompetent, selbstbewusst und strahlend zu machen, wie Sie sind. Mit zahlreichen alltagstauglichen Übungen trainieren und erweitern wir die Möglichkeiten unserer Stimme, in geschütztem Rahmen reflektieren wir aktiv unsere Körpersprache. Vorsicht: Es wird gelacht!

Ute Einhaus ist professionelle Trainerin und Coach DBVC assoc. mit dem Schwerpunkt Resilienz, Auftritts-, Sprecher- und Personal-Coaching. Als Schauspielerin, Theaterpädagogin (BuT) und Regisseurin verfügt sie über eine 30-jährige Bühnen- und Berufserfahrung u. a. am Theater Essen und Schauspiel Dortmund. Außerdem ist sie tätig für Kongresse und NGO's, Female Empowerment und Inhouse-Trainings.

- 
- |          |              |                 |             |
|----------|--------------|-----------------|-------------|
| ● 23-003 | So. 29. Jan. | 11.00-14.00 Uhr | 35,-/30,- € |
| ● 23-004 | So. 5. März  | 11.00-14.00 Uhr | 35,-/30,- € |
-



## Starke Stimme - Starke Frau

### Eine freie und selbstbewusste Stimme entwickeln

Nicht so laut - Schrei nicht so - Du bist doch kein Junge - das haben viele Mädchen in ihrer Kindheit so - oder in abgewandelter Form - schon einmal gehört. Dabei ist es gerade für Mädchen und Frauen wichtig sich stimmlich behaupten zu können. Bestimmt „Nein“ oder „Stopp“ zu sagen und selbstbewusst einen Vortrag oder eine Präsentation halten zu können. Die eigene Stimme im vollen Umfang zu benutzen, laut zu sein und bestimmt zu reden wird in unserer Gesellschaft eher dem männlichen Geschlecht zugestanden. In dem Versuch die Stimme den weiblichen Rollenzuweisungen anzupassen, wird häufig nicht der ganze Stimmumfang genutzt. Mit dem Resultat, dass die Stimme oft zu hoch und weniger durchsetzungsstark erscheint.

In einem geschützten Rahmen beschäftigen wir uns mit den Grundvoraussetzungen einer freien selbstbewussten Stimme. Wie ist meine Körperhaltung? Kann mein Atem frei fließen und wo sitzt eigentlich meine Stimme?

Mehr als der Inhalt dessen was wir sagen, überzeugt unsere Stimme. Der Klang, der Ausdruck. Lernen Sie deshalb ihre Stimme bewusst einzusetzen.

Zora Klostermann studierte Schauspiel an der Folkwang Universität der Künste Essen/Bochum. Sie war festes Ensemblemitglied am Hans Otto Theater Potsdam und gründete in dieser Zeit das Workshopkollektiv SPIELBAR. Für die Kammerakademie Potsdam erarbeitete sie Lesungen und Theaterworkshops. Seit 2018 ist sie freiberuflich als Schauspielerin für Theater und Film tätig und gibt regelmäßig Kurse für Theater und Stimme.

---

● 23-006 So. 19. März 11.00-15.00 Uhr 40,-/35,- €

---

**Schwerpunkt**

**THEATER  
IMPROVI-  
SATION  
PROJEKTE**



## Theaterlabor für Eltern

### Workshop zum Theaterstück „Zwei Monster“

Eltern erproben nach dem Besuch des Theaterstücks „Zwei Monster“ im Theaterlabor „monstermäßige“ Improvisationen. Hier gibt es viele Möglichkeiten, alles von sich abzuschütteln, den Kopf frei zu machen Theater zu spielen, die zu Stimme stärken, leichte Dehnübungen, sich zu Musik bewegen. Das komplette Warm-up der Theaterarbeit erleben. All das tun, was man im Alltag viel zu selten tut. Monstermäßig Spaß haben!

Judith Freise - de Matteis ist bildende Künstlerin, Sozialpädagogin und Theaterpädagogin (BuT). Als Art-Coachin, Trainerin & Dozentin für kreative Prozesse, female empowerment, Bewegung und ästhetische Bildung ist Kreativität ihr Motor.

Sie ist Gründerin des #SchnipselCollektivs.

- 
- **23-012 So. 29. Jan.**
    - 15.00 - 15.45 Uhr** Theatervorstellung "Zwei Monster"
    - 16.00 - 17.30 Uhr** Workshop für Eltern
- Kinderbetreuung (ab 6 Jahren)



## **Rada R. Radojic**

*ist Regisseurin, die mit ihrer künstlerischen Arbeit für Kinder, jugendliche Laien und Profis seit vielen Jahren die freie Theater-Szene in der Ruhrgebietsmetropole maßgeblich prägt.*

# **Schauspiel Aufbaukurs**

**Fortgeschrittene 16+**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre gewonnenen Kenntnisse weiter vertiefen möchten: Wie wird eine Szene wiederholbar und lebendig? Was ist eine Figur und wie kreierte ich sie? Zusammen werden wir verschiedene Schauspielmethoden unter die Lupe nehmen und diese nutzen um auf spielerische Weise das Vertrauen in Dich und Deine schauspielerische Intuition zu stärken und so Dein künstlerisches Handwerk zu erweitern. Der Fokus liegt auf der Arbeit mit Fremdtexen und dem Spielen von Szenen und Figuren.

---

● 23-007 11x Di. Beginn: 17. Jan. 17.00-21.00 Uhr

---



## Theaterprojekt 16+

### Fletch Total

Das Theaterprojekt „Fletch Total“ richtet sich an junge Menschen, die es auf die Bühne zieht. Die gerne singen, spielen, tanzen und im Ensemble ein Theaterstück bearbeiten und auf die Bühne bringen möchten. Arbeit an Stimme, Bewegung und Bühnenpräsenz bringen Professionalität und Spaß in die Probenarbeit. Im neuen Theaterprojekt geht es um Amphithryon von H.v.Kleist, die tragische Komödie um ein pikantes Verwechslungsspiel, angezettelt von Gott Jupiter. Spielfreude, Bewegungsdrang und Gesang begleitet von Livemusik machen das besondere Theatererlebnis aus.

Ulla Riese leitet als erfahrene Pädagogin und Regisseurin zahlreiche Theater- und Musicalprojekte an Schulen und anderen Bildungseinrichtungen im In- und Ausland.

- 
- |          |              |                 |
|----------|--------------|-----------------|
| ● 23-009 | Sa. 21. Jan. | 11.00-18.00 Uhr |
| ● 23-010 | Sa. 11. Feb. | 11.00-18.00 Uhr |
| ● 23-011 | Sa. 4. März  | 11.00-18.00 Uhr |
-





# Kreatives Schreiben

## Nur keine Schreib-Hemmungen

In diesem Workshop zum kreativen Schreiben nähern wir uns mit verschiedenen Techniken unserer schreibenden Kreativität. Wir lernen den inneren Kritiker auszuschalten. Ob Gedicht, Poetry Slam oder einfach mal den Stift über das Papier schweifen lassen.

Charlotte Werner ist Theaterpädagogin und Kulturmanagerin. Sie moderierte viele Jahre Open Stages im Norden und war auf Poetry Slams unterwegs. Sie arbeitet u.a. als Theaterpädagogin und Produktionsleiterin in den Freien Darstellenden Künsten. Als Theaterpädagogin interpretiert sie mit ihren Gruppen oft Klassiker neu.

---

● 23-015	Sa. 5. Feb.	11.00-14.00 Uhr	35,-/30,- €
● 23-016	So. 26. Feb.	11.00-14.00 Uhr	35,-/30,- €

---

# Julia will das Gift nicht trinken

## Schauspiel und Schreiben

Frech und frei hinterfragen wir Monologe und Szenen aus den Klassikern. Was wäre, wenn Julia das Gift nicht trinkt? Was, wenn Emilia Galotti eine andere Rede hält? Überlebt sie dann?

In diesem Workshop nähern wir uns über Schreiben, Improvisieren und Figurenarbeit dem neuen Interpretieren von Dialogen und Monologen aus der klassischen Literatur.

Szenen dürfen bei Bedarf gerne mitgebracht werden und werden dann spontan eingebaut.

---

● 23-017	Sa. 11. Feb.	11.00-14.00 Uhr	35,-/30,- €
● 23-018	So. 26. März	11.00-14.00 Uhr	35,-/30,- €

---



## Einfach mal spielen!

### Improvisations- und Theatertraining für Beginner:innen

„Alltägliche Denkmuster verlassen, wobei Phantasie freigesetzt wird, von der man schon geglaubt hatte, sie sei irgendwann mit dem Ende der Kindheit hoffnungslos verloren gegangen.“ (Volker Quand)

Gemeinsam möchte ich mit euch in die Grundlagen des Improvisationstheaters eintauchen. Wir werden beim Spielen Angebote machen, akzeptieren, zuhören und lernen, den eigenen Kritik- und Gedankenapparat abzuschalten. Durch die Anwendungen verschiedener Spieltechniken bringen wir uns in die Lage, spontan zu reagieren, das Angebotene des Gegenübers anzunehmen und kreativ in Spiel und Sprache umzusetzen, ohne nachzudenken und zu bewerten.

Diese Freiheit und positive Stimmung, die durch das Geschichtenerzählen entsteht, lässt sich auch wunderbar in den Alltag transportieren und nutzen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bringt bitte bequeme Kleidung und ausreichend zu Trinken mit.

Carina Schöne - Warnefeld ist Theaterpädagogin und ausgebildete Familienhelferin. Sie schreibt für und spielt in kleinen Produktionen im Ruhrgebiet. Sie ist Collagenkünstlerin und Mitbegründerin des Schnipsel- Kollektivs in Bochum.

---

● 23-013	Sa. 4. Feb.	11.00-15.00 Uhr	40,-/35,- €
● 23-014	Sa. 4. März	11.00-15.00 Uhr	40,-/35,- €

---



© Bussenius & Reinicke

## Afterwork-Theater

### Global Players

Theater für alle, die nach einem anstrengenden Tag ihr Hirn durchpusten und sich aus dem „normalen“ Alltag ausklinken möchten. Raus aus dem Kopf, rein in die spielerische Leichtigkeit von Improvisation, Lachen und Blöd(Un)Sinn.

Bauch statt Kopf, Emotion statt Vernunft, Lockerheit statt Berufs- und Alltagsstress.

Inhalte: Theaterspezifische Übungen und schauspielerisches Handwerk; Training von Stimme, Körper und Improvisation, Ensemblespiel und Improvisation. Ganz nebenbei trainieren wir Selbstsicherheit, Präsenz, Wirkung und Spontaneität. Es gilt „Fail and be happy!“ oder Heiter Scheitern! Und wie immer geht's zum Ende der Saison auf Wunsch auf die „Bretter die die Welt bedeuten“.

Ute Einhaus ist professionelle Trainerin und Coach DBVC assoc. mit dem Schwerpunkt Resilienz, Auftritts-, Sprecher- und Personal-Coaching. Als Schauspielerin, Theaterpädagogin (BuT) und Regisseurin verfügt sie über mehr als 30 jährige Bühnen- und Berufserfahrung u. a. am Theater Essen und Schauspiel Dortmund. Außerdem ist sie tätig für Kongresse und NGO's, Female Empowerment und Inhouse-Trainings.

---

● 23-008 8x Di. Beginn: 17. Jan.

19.45-22.00 Uhr

135,- /120,-€

---

Januar-März 2023

---

**Schwerpunkt**

**TANZ  
BEWEGUNG  
KÖRPER-  
ARBEIT**





## Fitnessdance – Körpertraining

### Fit für Alltag und Beruf

Einflüsse aus Funk, Hip Hop und Jazz prägen dieses energiegeladene Körpertraining mit Musik und laden zum Tanzen und Bewegen ein. Weitere Inhalte: Verbesserung der Körperhaltung - Herz- / Kreislauftraining - Verbesserung der Kondition - Muskelaufbauübungen für Bauch, Oberschenkel, Po, Rücken - Schulung von Koordination und tänzerischem Ausdruck - Stretching - Entspannung und Körperwahrnehmung.

Bitte bringe weiche Turnschuhe und ein Handtuch mit.

Doro Schickentanz ist staatl. anerkannte Tanz- und Bewegungspädagogin mit einem breiten Spektrum an Unterrichts- und Tanzerfahrung. Sie ist zertifiziert als KNK- Beraterin (Kompetenznachweis Kultur). Ab Januar 2023 übernimmt sie die Leitung der Kulturwerkstatt im Theater Fletch Bizzel.

---

● 23-029	5x Mo.	Beginn: 16. Jan.	18.00-19.00 Uhr	45,-/40,- €
● 23-030	5x Mo.	Beginn: 27. Feb.	18.00-19.00 Uhr	45,-/40,- €
● 23-031	5x Fr.	Beginn: 20. Jan.	18.00-19.00 Uhr	45,-/40,- €
● 23-032	5x Fr.	Beginn: 24. Feb.	18.00-19.00 Uhr	45,-/40,- €

---



## Musik \* macht \* Bewegung

### Tanztheater 50+

Dieser Workshop ist eine Einladung zum Spielen und Erkunden, ein Angebot, die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten des menschlichen Körpers zu erfahren, sie als Individuum und als Teil einer Gruppe im Tanz zu erleben.

Bewegung, Körpersprache und Ausdruck bilden ein wunderbares Trio, welches wir täglich ganz selbstverständlich und intuitiv einsetzen. Unter der Leitung der erfahrenen Choreographin Barbara Cleff entstehen Freiräume, Labore für einfache Bewegungen, Bewegungsmuster und chorische Szenen. Angeregt durch konkrete Aufgabenstellungen werden hierbei ganz unterschiedliche Aspekte des Tanzes und des Theaters im Mittelpunkt stehen.

Mit viel Experimentierfreude lassen sich hieraus vielfältige choreographische Themen und Formen entwickeln, in denen alle Teilnehmenden ihre eigenen Möglichkeiten entdecken und erweitern können. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Barbara Cleff

*ist Choreographin, Dozentin und hat zahlreiche Tanztheater-Projekte entwickelt und geleitet. Sie wurde in Wuppertal geboren und studierte an der Folkwang Universität der Künste in Essen, der ArEZ Institute of the Arts in Arnheim (NL) und cod arts Rotterdam (NL). Seit 2011 ist sie Referentin in der Weiterbildung, Kulturgeragogik an der Fachhochschule Münster.*

---

● 23-037	Sa. 28. Jan.	11.00-15.00 Uhr	40,-/35,- €
● 23-038	Sa. 18. März	11.00-15.00 Uhr	40,-/35,- €

---



## Yogilates

### Balance für Körper und Seele

Beim Yogilates verschmelzen entspannende Yoga-Elemente mit den körperstraffenden und rückenstärkenden Übungen des Pilates.

Bei diesem Workout für Körper und Geist geht es im Wechsel um Kraft und Stärkung, Bewegungskontrolle und Koordination, Dehnung und Beweglichkeit, Atem und Balance. Der Workshop endet mit einer tiefen Entspannungseinheit.

Elzbieta Czajka ist ausgebildete Pilateslehrerin und ehemalige semi-professionelle Tänzerin. 2010 war sie deutsche Meisterin in Charakter-Ethnic Dance in Musical- & Showdance. Sie unterrichtet in unterschiedlichen Weiterbildungseinrichtungen schwerpunktmäßig Yogilates, Pilates, Yoga und Bollywood-Dance.

---

● 23-039	Sa. 28. Jan.	15.30-17.00 Uhr	15,-/12,- €
● 23-040	Sa. 25. Feb.	14.30-16.00 Uhr	15,-/12,- €

---





## Bollywood-Dance-Fitness

### Eintauchen in die pure Lebensfreude

Zu aktueller Musik aus den Bollywood-Filmen und original Tanzschritten werden Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert.

Diese Kombi aus Aerobic und Bollywood Moves aus Indien bringt einen neuen Twist in dein Training. Ein einzigartiges Workout, das einfach zu erlernen ist und Spaß macht.

---

● 23-041	So. 12. Feb.	16.00-17.30 Uhr	15,-/12,- €
● 23-042	So. 12. März	16.00-17.30 Uhr	15,-/12,- €

---

# Tap Dance „Musical Phrasing“

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Dieser Workshop soll den Teilnehmer:innen eine Tür in die Welt des musikalischen Phrasierens im Tap Dance öffnen. Übungen zu Time, Tempo, Synkopen, Feeling und Rhythmen, die der Musik, die ihnen zugrunde liegt, sofort einen interessanten Funken verleihen, werden in kleinen Abfolgen zusammengefasst und ein Werkzeugkasten an Übungen mit an die Hand gegeben.

---

● 23-043 Sa./So. 11./12. März 12.00-13.30 Uhr 60,-/50,- €

---

# Tap Dance „Dynamics“

Mittelstufe

In diesem Workshop setzen sich die Teilnehmer:innen mit verschiedenen Ansätzen zum dynamischen Spiel mit den eigenen Sounds auseinander. Dynamik steht in der Musik nicht nur für das bewusste Einsetzen verschiedener Lautstärken, sondern bezieht sich auch auf das Spiel mit Akzenten, Betonungen und Klangfarben, um darüber spannende Phrasen zu kreieren. Daniel wird mit den Tänzer:innen kleine Sound-Abfolgen erarbeiten und mit verschiedenen „Dynamics“ spannende Grooves aufbauen.

---

● 23-044 Sa./So. 11./12. März 13.45-15.15 Uhr 60,-/50,- €

---

## Daniel Luka / Tap Dance Künstler

*Daniel Luka ist ein vielseitiger Performer, der mit hochkarätigen Künstler\*innen der internationalen Tanz- und Musikszene zusammenarbeitet. Dabei sucht er auch schon mal gerne den Grenzgang, experimentiert zu HipHop Musik oder elektronischen Beats und nimmt Impulse verschiedenster Kulturen auf. Zu seinen Inspirationen zählen die Meister des Genres wie Chuck Green, Jimmy Slyde und Sarah Petronio, in deren Performances er international und auch bereits mehrfach im Rahmen der tap dance days im tanzhaus nrw zu erleben war. Er ist Choreograf und Produzent seiner Kompanie „Daniel Luka & The Tapengers“ und von Shows wie „Feel The Tap“, „Tap A Tune“ und „Resonance“. Als Solist tanzte er mit der WDR Big Band in der Kölner Philharmonie und ist Gründer und Host der „Tap Jam Düsseldorf“.*





## Stepptanz

### Verschiedene Niveaustufen

Step by Step in den stamp und stomp, shuffle, ballchange, cramproll, paddel und roll, maxieford, crossover, turns - im Unterricht wird mit der rhythmischen und technischen Vielfalt verschiedener Stilrichtungen des Stepptanzes gearbeitet, vom Jazz Tap bis hin zum Broadway Tap. In den unterschiedlichen Niveaustufen bilden Übungen zur Stepp-technik und tänzerische Elemente die Grundlage für Choreographien und Ausdruck. Welcome! Stepp macht Laune!

### **Doro Schickentanz / Doris Wäder**

*sind profilierte Stepptänzerinnen mit langjähriger Unterrichts- und Bühnenerfahrung. In zahlreichen Theaterproduktionen kombinierten sie Stepptanz mit Gesang und Schauspiel. Ihre Ausbildung absolvierten sie bei internationalen Größen wie u.a. Victor Cuno, Tobias Tak, Marijke de Braal, Sam Weber, Heather Cornell.*




---

### Anfänger:innen - Doro Schickentanz

---

- 23-019 5x Mi. Beginn: 18. Jan. 17.45-18.45 Uhr 45,-/40,- €
- 23-020 5x Mi. Beginn: 1. März 17.45-18.45 Uhr 45,-/40,- €

---

### Mittelstufe 1 - Doris Wäder

---

- 23-021 5x Do. Beginn: 19. Jan. 18.15-19.15 Uhr 45,-/40,- €
- 23-022 5x Do. Beginn: 2. März 18.15-19.15 Uhr 45,-/40,- €

---

### Mittelstufe 2 - Doro Schickentanz

---

- 23-023 5x Mi. Beginn: 18. Jan. 19.00-20.00 Uhr 45,-/40,- €
- 23-024 5x Mi. Beginn: 1. März 19.00-20.00 Uhr 45,-/40,- €

---

### Fortgeschrittene - Doro Schickentanz

---

- 23-025 5x Mo. Beginn: 16. Jan. 19.15-20.15 Uhr 45,-/40,- €
- 23-026 5x Mo. Beginn: 27. Feb. 19.15-20.15 Uhr 45,-/40,- €

## Schnupper-Workshop

Doris Wäder

---

- 23-027 Sa. 4. Feb. 15.30-17.00 Uhr 15,-/12,- €
  - 23-028 Sa. 18. März 15.30-17.00 Uhr 15,-/12,- €
-

## Monica Fotescu-Uta

*- die Primaballerina - hat neben ihrer Ausbildung als Regie-Choreographin den Master in Sophrologie und eine Ausbildung als Heilpraktikerin für Psychotherapie absolviert.*



# ChoreoSophrologie

## Körper und Seele wiederfinden

ChoreoSophrologie ist eine bewegungsorientierte, dynamische Entspannungsmethode, die ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele fördert. Sie beinhaltet Körperwahrnehmung, Bewegung, bewusste Atmung, Entspannung sowie reflektierende Gespräche und eignet sich besonders gut dazu, körperliche Spannungszustände zu lösen und die innere Kraft zu stärken. Darüber hinaus geht es auch um Freude an der Bewegung, an der Musik und am Rhythmus, ein Wiederentdecken des Körpers und seiner Sinne.

Angesprochen sind alle Altersgruppen, insbesondere Menschen, die hohen Anforderungen ausgesetzt sind. Bei Stressempfindung, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, innerer Unruhe und körperlichen Beschwerden.

- 
- 23-033 5x Do. Beginn: 19. Jan. 16.45-17.45 Uhr 80,-/75,-€
  - 23-034 5x Do. Beginn: 23. Feb. 16.45-17.45 Uhr 80,-/75,-€
- 

# Gyrokinesis

## White Cloud Yoga

Gyrokinesis ist eine ganzheitliche Bewegungstherapie, die den Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet. Es ist eine Kombination aus Yoga, Tai Chi, und Gymnastik. Früher bekannt als White Cloud Yoga, ist es die Grundlage von Juliu Horvaths Bewegungslehre. Es schult die Kunst der inneren dreidimensionalen Bewegung durch Gegenbewegungen und Ausrichtungen des Körpers im Raum. So entsteht eine besondere Qualität der ganzheitlichen Ausrichtung und Zentrierung auf körperlicher und mentaler Ebene.

Jeder Bewegungsablauf wird mit sanften, rhythmischen, wogenden Bewegungen ausgeführt. Die Körpermeridiane werden gezielt angesprochen, um blockierte Energien zu befreien und den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Stress und Verspannungen aller Art werden abgebaut. Durch komplexe, dreidimensionale Bewegungsabläufe ist es dem Trainierenden möglich, ganze Muskelfunktionsketten gleichzeitig zu dehnen und zu stärken, während die Gelenke unter minimaler Belastung mobilisiert werden.

Angesprochen sind alle Altersgruppen

- 
- 23-035 So. 26. Feb. 14.30-16.00 Uhr 15,-/12,- €
  - 23-036 So. 19. März 15.30-17.00 Uhr 15,-/12,- €
-

Schwerpunkt

**PERSÖNLICH-  
KEITSENT-  
WICKLUNG  
LEBENS-  
GESTALTUNG**





# Ein gesünderer Umgang mit „komplizierten“ Menschen

## Stressfreier leben

Ärger, anstrengende Gespräche, Tratsch und Dauerkonflikte, Streit, Konkurrenz- und Machtspiele - wir alle kennen Menschen in unserem Umfeld, die uns aufregen, mit denen wir hadern oder die wir ablehnen.

Oftmals führt schon der gedankliche Umgang oder die Kommunikation mit diesen Personen zu Stress und bindet Zeit und Energie. Doch genau hier schlummert ein Potenzial, der sogenannte „Schatten“ ruft. Etwas, was uns zur Ganzheit fehlt.

In diesem Seminar entdecken Sie mit lebendigen Methoden der Psychosynthese ihre ungelebten Potenziale, die Ihr Leben bereichern werden. Wertvolle Zeit und Energie kann umgelenkt und produktiv eingesetzt werden. Die Begegnung und Kommunikation mit „komplizierten“ Menschen wird stressfreier und leichter.

Andrea Budde ist Psychosynthese-Trainerin und Coach und arbeitet in verschiedenen Bildungseinrichtungen. Außerdem absolvierte sie ein Studium als Diplom Bibliothekarin und hat in diesem Bereich zuvor gearbeitet.

---

● 23-049 So. 19. Feb. 12.00-17.30 Uhr 55,-/50,- €

---



# Achtsamkeit \* Zentrierung \* Meditation

## Glaube nicht alles, was Du denkst

Ruhe und Klarheit in unsere Gedanken und Gefühle zu bringen ist heute ein angesagtes Thema. Die vielen Stimulierungen im Aussen lassen uns oft nicht zur Ruhe kommen. Das ist fatal in Situationen, in denen wir emotional angetriggert werden. Die Gedanken drehen sich im Kreis und das Kopfkino produziert immer wieder dieselben Stories. Im Kurs geht es darum zu lernen Abstand zu gewinnen, sich aus den Verstrickungen zu lösen und sich nicht in den emotionalen Turbulenzen zu verlieren.

Dieses Erleben führt zu einer neuen Wahrnehmung.

Deine psychische Widerstandskraft und das Gefühl von innerem Frieden und Ruhe wird gestärkt. Es gibt solide Studien, die zeigen, dass Stress, Ärger, Ängste, Schmerzen und depressive Verstimmungen deutlich reduziert werden. Unser Immunsystem fährt hoch, die Immunabwehr des Körpers verbessert sich.

## Doris Wäder

*ist Sozialpädagogin, Dozentin und Meditationslehrerin mit einer ganzheitlichen Ausbildung. Sie hat viele Jahre die Kulturwerkstatt geleitet und als Schauspielerin in zahlreichen Fletch Bizzel Produktionen mitgewirkt.*

- 
- 23-045 5x Di. Beginn: 17. Jan. 18.00-19.30 Uhr 60,-/55,- €
  - 23-046 5x Di. Beginn: 28. Feb. 18.00-19.30 Uhr 60,-/55,- €
-

## Wolfgang Reinermann

ist Psychosynthesetherapeut & Trainer (HPG) seit 2002 in freier und seit 2019 in eigener Praxis. Zertifizierung als staatlich geprüfter Heilpraktiker für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz. Seine Arbeit ist prozessorientiert, auf den Körper bezogen und damit am Erleben orientiert, das erst durch Achtsamkeit dialogfähig wird.



## Balance finden im Chaos der Zeit Hier zu viel und da zu wenig

Sich selbst bewahren und sich nicht in Verstrickungen verlieren hilft in prüfenden Zeiten seelisch den Kopf über Wasser zu behalten. Das Wesentliche vom Unwesentlichen besser unterscheiden zu können bahnt alleine schon Wege für neue unerwartete Lösungen und Energiezuwächse.

Balance kann sich einstellen wenn wir mit unseren seelischen Prozessen in Kontakt sind. Wir schwimmen dann besser im Fluss und müssen weniger nach Halt am Ufer suchen. Innere Orientierung zu finden scheint in unserer Zeit gleichzeitig Herausforderung und auch Medizin zu sein. Wo bewege ich mich im Augenblick weiter? Wo ist mein Leben angehalten?

Das Seminar bietet Raum sich dem inneren Kräftespiel zu öffnen und in praktischen Übungen das Verständnis der eigenen Befindlichkeit zu vertiefen.

- 
- |          |              |                 |             |
|----------|--------------|-----------------|-------------|
| ● 23-047 | So. 22. Jan. | 10.00-17.00 Uhr | 70,-/60,- € |
| ● 23-048 | Sa. 25. März | 10.00-17.00 Uhr | 70,-/60,- € |
-

# Theater FLETCH BIZZEL

---

## Januar

---

- Mo. 16. Jan. **Fitnessdance-Körpertraining**  
Fit für Alltag und Beruf / **5x immer Mo.**
- Mo. 16. Jan. **Stepptanz / Fortgeschrittene / 5x immer Mo.**
- Di. 17. Jan. **Schauspiel / Aufbaukurs Fortgeschrittene 16+**  
**11x immer Di.**
- Di. 17. Jan. **Achtsamkeit - Zentrierung - Meditation**  
**5x immer Di.**
- Di. 17. Jan. **Afterwork-Theater**  
Global Players / **8 x immer Di.**
- Mi. 18. Jan. **Stepptanz / Anfänger:innen / 5x immer Mi.**
- Mi. 18. Jan. **Stepptanz / Mittelstufe 2 / 5x immer Mi.**
- Do. 19. Jan. **ChoreoSophrologie**  
Körper und Seele wiederfinden / **5x immer Do.**
- Do. 19. Jan. **Stepptanz /Mittelstufe 1 / 5x immer Do.**
- Fr. 20. Jan. **Fitnessdance-Körpertraining**  
Fit für Alltag und Beruf / **5x immer Fr.**
- Sa. 21. Jan. **Spontan-Schlagfertig-Kreativ-Flexibel**
- Sa. 21. Jan. **Theaterprojekt 16+ / Fletch Total**
- So. 22. Jan. **Balance finden im Chaos der Zeit**
- Sa. 28. Jan. **Musik macht Bewegung / Tanztheater 50+**
- Sa. 28. Jan. **Yogilates / Balance für Körper und Seele**
- So. 29. Jan. **Come as you are / Präsenz-Wirkung-Stimme**
- So. 29. Jan. **Theaterlabor für Eltern**

---

## Februar

---

- Sa. 04. Feb. **Einfach mal spielen!**  
Improvisations- und Theatertraining
- Sa. 04. Feb. **Schnupper Stepp für Einsteiger:innen**
- So. 05. Feb. **Kreatives Schreiben**
- Sa. 11. Feb. **Julia will das Gift nicht trinken**  
Schauspiel und Schreiben
- Sa. 11. Feb. **Theaterprojekt 16+ / Fletch Total**
- So. 12. Feb. **Impro-Training für Beruf und Alltag**
- So. 12. Feb. **Bollywood Dance Fitness**

# TERMINÜBERSICHT

---

## Februar

---

- So. 19. Feb. Ein gesünderer Umgang mit  
"komplizierten" Menschen
- Do. 23. Feb. ChoreoSophrologie /  
Körper und Seele wiederfinden / 5x immer Do.
- Fr. 24. Feb. Fitnessdance-Körpertraining  
Fit für Alltag und Beruf / 5x immer Fr.
- Sa. 25. Feb. Spontan-Schlagfertig-Kreativ-Flexibel
- Sa. 25. Feb. Yogilates / Balance für Körper und Seele
- So. 26. Feb. Kreatives Schreiben
- So. 26. Feb. Gyrokinesis / White Cloud Yoga
- Mo. 27. Feb. Fitnessdance-Körpertraining /  
Fit für Alltag und Beruf / 5x immer Mo.
- Mo. 27. Feb. Stepptanz / Fortgeschrittene / 5x immer Mo.
- Di. 28. Feb. Achtsamkeit - Zentrierung - Meditation  
5x immer Di.

---

## März

---

- Mi. 01. März Stepptanz / Anfänger:innen / 5x immer Mi.
- Mi. 01. März Stepptanz / Mittelstufe 2 / 5x immer Mi.
- Do. 02. März Stepptanz / Mittelstufe 1 / 5x immer Do.
- Sa. 04. März Einfach mal spielen!  
Improvisations- und Theatertraining
- Sa. 04. März Theaterprojekt 16+ / Fletch Total
- So. 05. März Come as you are / Präsenz-Wirkung-Stimme
- Sa./So. 11./12. Mär. Tap Dance "Musical Phrasing"  
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
- Sa./So. 11./12. Mär. Tap Dance / "Dynamics"  
Mittelstufe
- So. 12. März Bollywood Dance Fitness
- Sa. 18. März Musik macht Bewegung / Tanztheater 50+
- Sa. 18. März Schnupper Stepp für Einsteiger:innen
- So. 19. März Starke Stimme - Starke Frau
- So. 19. März Gyrokinesis / White Cloud Yoga
- Sa. 25. März Balance finden im Chaos der Zeit
- So. 26. März Julia will das Gift nicht trinken /  
Schauspiel und Schreiben

## Anmeldungen & Tickets

Anmeldungen für Kurse und Workshops erbitten wir schriftlich, telefonisch (0231-14 25 04) oder online unter [www.fletch-bizzel.de](http://www.fletch-bizzel.de) (hier finden Sie auch unsere AGB).

Das Wichtigste in Kurzform:

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei frühzeitiger Kurs- und Workshopanmeldung mit Zahlungseingang (bis 10 Tage vor Beginn) gewähren wir 5% Ermäßigung.

Teilnehmer:innen, die mehr als einen Kurs bzw. Workshop belegen, bekommen für jede weitere Anmeldung 10% Ermäßigung. Die ermäßigten Gebühren gelten für Student:innen, Arbeitslose, u. a. bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises.

**Bankverbindung: Sparkasse Dortmund**

**IBAN: DE21 4405 0199 0001 0419 16**

Sollte ein Kurs ausgebucht sein oder ausfallen, erhalten Sie umgehend Bescheid mit Rücküberweisung des gezahlten Betrages. Bei Abmeldung (bis 5 Tage vor Beginn) ist eine Gutschrift oder Umbuchung möglich. Bei späterer Abmeldung ist der Gesamtbetrag fällig. Eine Erstattung ist dann möglich, wenn Sie eine Person als Ersatzteilnehmer:in stellen können oder jemand aus der Warteliste nachrücken kann.

Haben Sie Fragen zu unseren Kursen und Angeboten? Möchten Sie sich weiterbilden, wissen aber noch nicht genau, welches Angebot in Frage kommt? Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder per E-Mail.

Unsere Bürozeiten sind: Mo.-Fr. 14.30-18.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Tel. 0231-14 25 04 · Fax: 0231-14 17 19

E-Mail: [kurse.workshops\[at\]web.de](mailto:kurse.workshops[at]web.de)

[www.fletch-bizzel.de](http://www.fletch-bizzel.de)

# Unser bewährtes Infektionsschutzkonzept:

Das Theater verfügt seit dem Sommer 2021 über eine moderne, leistungsfähige Lüftungs- und Filteranlage, die von der Deutschen Theater- und Bühnentechnischen Gesellschaft zertifiziert wurde. In unseren Nebenräumen betreiben wir mobile Luftfilter und achten auf eine regelmäßige Lüftung. Unsere Räume und Oberflächen werden entsprechend der Vorgaben regelmäßig gereinigt bzw. desinfiziert.



ZERTIFIKAT NR.  
202101#156

Die Lüftung der  
öffentlichen Bereiche  
dieser Spielstätte ist geprüft.

*Die Kurse und Workshops der Kulturwerkstatt bieten vielseitige Anregungen zur Weiterentwicklung und Qualifizierung. Sie sprechen Kopf und Körper, Herz und Seele an, vermögen zu motivieren und sind besonders effektiv.*

*Die Methoden sind fundiert, praxiserprobt und ganzheitlich. Die Lehrkräfte qualifiziert, kompetent und erfahren.*

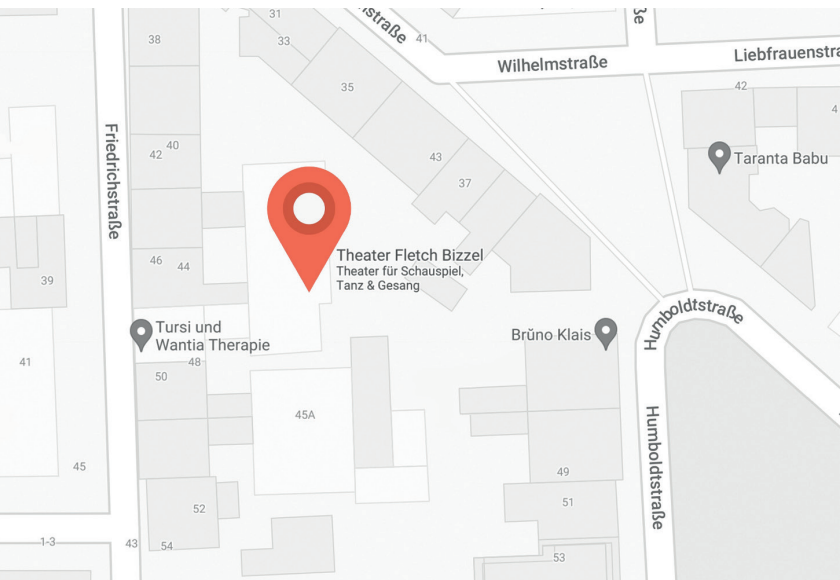
## **Kulturwerkstattbüro im Theater Fletch Bizzel:**

Doro Schickentanz  
Humboldtstraße 45  
44137 Dortmund  
Telefon: 02 31-14 25 04  
E-Mail: [kurse.workshops@fletch-bizzel.de](mailto:kurse.workshops@fletch-bizzel.de)  
[www.fletch-bizzel.de](http://www.fletch-bizzel.de)



## **IN KOOPERATION MIT DEM FIGURENTHEATER-KOLLEG**

Hohe Eiche 27 | 44892 Bochum  
Tel. 0234-28 40 80 | [www.figurentheater-kolleg.de](http://www.figurentheater-kolleg.de)



Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen



 **Sparkasse  
Dortmund**



Stadt Dortmund  
Kulturbehörde



Mit Unterstützung des Kulturbüros der Stadt Dortmund und der Sparkasse Dortmund.  
Anerkannt und gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW