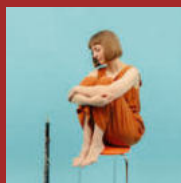




**ALTER BAHNHOF KETTWIG**  
BÜRGER-, SPORT- UND KULTURZENTRUM

# KULTURPROGRAMM

## JANUAR BIS JUNI 2024



Mit Unterstützung von:



Ruhrtalstraße 345 · 45219 Essen  
Telefon 02054 939339  
[www.bahnhof-kettwig.de](http://www.bahnhof-kettwig.de)

## Viva Valente



**MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**FR 19.01.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

**Sabine Kühlich** (voice, sax)  
**Jörg Seidel** (voice, guitar)  
**Chris Hopkins** (piano)  
**Jean-Philippe Wadle** (bass)

Im Januar 2021 feierte die Sängerin und Entertainerin Caterina Valente ihren 90. Geburtstag und das bei guter Gesundheit. Für Gitarrist und Sänger Jörg Seidel war dies der finale Anlass, endlich ein Programm auf den Weg zu bringen, mit dem er dieser herausragenden Künstlerin seine Referenz erweist. Nun haben sich vier grandiose Künstler\*Innen zusammengefunden, um einen Ausschnitt aus Caterina Valentés Repertoire aus den unterschiedlichsten Genres zu spielen - von Swing über Latin bis zu Filmklassikern. Sabine Kühlich, die auch hervorragend Saxophon spielt, swingt, scattet und singt in unterschiedlichen Sprachen. Mit Jörg Seidel wird sie Duette singen, die Caterina Valente mit ihrem Bruder Silvio Francesco gesungen hat. Kontrabassist Jean-Philip Wadle gehört zu den herausragenden Vertretern, wenn es um „Swing made in Germany“ geht. Pianist Chris Hopkins ist stilsicher und traumwandlerisch von Swing bis Cuba-Latin.

**TICKET: 30,00€ / 20,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

## René Sydow

In ganzen Sätzen



**KABARETT  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**SA 20.01.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

René Sydow sucht wieder die Kabarettbühnen heim. Sein viertes Programm sollte gleichzeitig sein heiterstes werden. Ein fröhliches Feuerwerk der Boshaftigkeit gegen Politiker, Prominenz und Political Correctness. Doch leider steht auch noch die „Heim-Suchung“ für den eigenen Opa an und angesichts des aktuellen Pflegenotstands gibt es zumindest aus privater Sicht keinen Anlass zur Heiterkeit. Wie können wir in Würde altern? Was ist ein Menschenleben überhaupt wert? Und sind das nur private Fragen oder ist das Private doch politisch? Ist das noch Kabarett oder geht es schon um Leben und Tod? Und warum ist dieser Abend trotzdem so erschreckend lustig geworden?

Wie können wir in Würde altern? Was ist ein Menschenleben überhaupt wert? Und sind das nur private Fragen oder ist das Private doch politisch? Ist das noch Kabarett oder geht es schon um Leben und Tod? Und warum ist dieser Abend trotzdem so erschreckend lustig geworden?

**TICKET: 25,00€ / 18,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

FR 26.01.  
20.00 UHR

**JAZZ &  
MORE...**  
IM ALTEN WARTESAAL

## Jim Galakti Trio

**Jim Galakti** (Trompete)  
**Tobias Bülow** (Hang/Handpan)  
**Dirk Flattau** (Keyboard)



Dieses außergewöhnliche Konzert verspricht einen ganz besonderen meditativen Touch und lässt in harmonischen Arrangements wunderschöne spirituelle Musik mit Jazz-Einflüssen verschmelzen. Tobias Bülow, ein Meister auf dem Hang, hat die Fähigkeit, die Seele des Instruments zum Leben zu erwecken. Seine Klänge führen in eine Welt der Ruhe und des Friedens, während Dirk Flattau am Keyboard aus meisterhaften Melodien und harmonischen Klängen schwebende Sphären schafft. Begleitet werden die beiden Musiker von Jim Galakti, einem virtuosens Trompeter und Flügelhornspieler mit hellem und klarem Klang.

**EINTRITT FREI – SPENDEN ERWÜNSCHT**

FR 02.02.  
19.30 UHR

Einlass  
18.30 Uhr



## 69. Couch-Lesung



Lesung: **Christiane Dieckerhoff**  
Moderation: **Steffen Hunder**  
Musikalische Gestaltung: **Händl & Grantl: Lou Portuondo** (Vocal) & **Jürgen Koch** (Piano)

Christiane Dieckerhoff liest ihre preisgekrönte Weihnachtsgeschichte „Bescherkind“, aus „Wichtel, Wunder, Weihnachtsmord“ (erschienen bei Knauer). Außerdem hat sie ihren aktuellen Spreewaldkrimi „Verlassen“ im Gepäck. Dieckerhoff begeistert mit ihren Kriminalromanen und Lesungen ihr Publikum in Ost und West. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit der sympathischen Autorin.

**TICKET: 10,00€ / ORT: IM ALTEN WARTESAAL**

**Einkaufen da, wo Sie zuhause sind!**



45219 Essen-Kettwig | Hauptstraße 64 | Telefon 0 20 54 - 8 47 85  
info@buchhandlung-folgnr.de | www.buchhandlung-folgnr.de

## LaleLu

Alles richtig gemahct



**MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**SA 17.02.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

Dieses neue Satire-Programm des norddeutschen Vokal Quartetts ist wahnsinnig mutig – musikalisch und thematisch ist bei LaleLu auch ordentlich

Druck auf dem Kessel. Die vier Stimmbandakrobaten mit dem urkomischen Hang zur Anarchie warnen vor unberechenbaren Nachbarn, bieten Ex-Freunden die Stirn und vertonen obendrauf ganz ernsthaft das Grundgesetz. Und da es in der Politik derzeit nur weiter södert, merzt und lindnert und hin und wieder auch mal leise scholtz, sehen LaleLu es als ihre Aufgabe und sowieso an der Zeit, den Dialog zu feiern und mit ihrer Show ein-für-allemal die Spaltung der Gesellschaft zu besiegen. Dafür wagen sie sogar schamlos, eine neue Willy Brandt auszurufen. Und weil das alles noch nicht genug ist, singen Jan, Tobi, Sanna und Frank sogar jetzt schon ohne Strom und verschaffen sich trotzdem gehörig Gehör mit ihrem einzigartigen Musikkabarett aus gewaltfreiem Singen, genderneutralem Tanzen und nachhaltiger Satire: Alles richtig gemahct! *Regie: Lukas Langhoff, Musik und Text: LaLeLu, Sören Sieg. www.lalelu.de*

**TICKET: 28,00€ / 20,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

## Miriam Hanika Trio

Wurzeln & Flügel

**Miriam Hanika** (Oboe, Gesang, Englischhorn, Klavier)

**Elisa von Wallis** (Cello, Gesang)

**Misha Antonov** (Klavier)



**MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**SO 18.02.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

Texte, „die an die Gedichte einer Mascha Kaleko oder eines Erich Kästners erinnern“ (WDR 4), ein warmherzig klingendes, wohlwollendes Sangesorgan, das durch ein herrlich zeitloses Geschehen leitet“ (Good Times) und ein Oboenstudium, was ihr „eine stabile Basis und Flügel verleiht“ (hr2 kultur) – das alles

ist Miriam Hanika. Vor allem aber ist die studierte Musikerin durch ihren spielenden Wechsel zwischen Gesang, Oboe, Englischhorn und Klavier eine musikalische Ausnahmeerscheinung, die als Multiinstrumentalistin neue Maßstäbe setzt. Mit Worten aus der Feder einer philosophischen Dichterseele und einem warmen Oboenton, singt und spielt sich Miriam Hanika emotionsgeladen und virtuos in die Herzen ihrer Zuhörer. Sie ist Preisträgerin zahlreicher Liedermacher-Wettbewerbe (u.a. Peter-Rohland-Singe-Wettstreit, Friedenssong-Wettbewerb Bonn, Giesinger Kulturpreis).

**TICKET: 20,00€ / 15,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

SA 24.02.  
20.00 UHR

**JAZZ &  
MORE...**  
IM ALTEN WARTESAAL

## Ryan Carniaux – Quartett

**Ryan Carniaux** (Jazztrompete)

**Mike Roehlofs** (Piano)

**Tomás Baros** (Bass)

**Samuel Dühler** (Schlagzeug)



Ryan Carniaux arbeitet seit zehn Jahren als Prof. für Jazztrompete an der Folkwang Uni und leitet dort seit drei Jahren den Studiengang Jazz. Ursprünglich aus New York stammend, ist Carniaux seit einigen Jahren in Deutschland zu Hause. Er ist ein in Europa und den USA aktiver Musiker, der mit vielen Jazz-Legenden auf Tournee war, seine eigenen Bands leitete und mehrere von der Kritik hochgelobte Platten aufgenommen hat. Er freut sich darauf, mit seinem Quartett in den Bahnhof Kettwig zurückzukehren und Musik aus seinen früheren Aufnahmen sowie einige neue Stücke zu spielen.

**EINTRITT FREI – SPENDEN ERWÜNSCHT**

FR 01.03.  
19.30 UHR

Einlass  
18.30 Uhr

KETTWIGER  
LITERATUR-COUCH



## 70. Couch-Lesung „Wanderlust“



Thema: **Wandern**

Moderation: **Peter Marx**

Musik: **Zum Hör-Wandern  
und Mitsingen**

„Es würde alles besser gehen, wenn man mehr ginge“, meinte schon vor 200 Jahren Johann Gottfried Seume. In dieser Ausgabe der Literatur-Couch schnüren wir die Wanderschuhe und durchstreifen die Literatur auf den Spuren des Wandermotivs. Und siehe da: die Literatur ist voll mit wandernden Glückssuchern. Goethe, Eichendorff, Mörike, Hesse: sie alle zog es in die Natur. Bloß weg aus den Städten! Dabei hat das Motiv in der Literatur meist eine doppelte Bedeutung: Erstens ist es eine konkrete Reise, ein Ortswechsel, verbunden mit neuen Erfahrungen und Erkenntnissen. Zweitens hat es oft eine metaphorische Funktion; eine Reise ins eigene Innere, ein Symbol der menschlichen Existenz. Peter Marx packt an diesem Abend einen zünftigen Wanderrucksack, der am Ende unter allen Anwesenden verlost wird. Außerdem gibt es passendes Liedgut zum Hören und Mitsingen sowie Überraschungsgäste zum Talk.

**TICKET: 10,00€ / ORT: IM ALTEN WARTESAAL**

## Orange Planet Theatre



**THEATER**  
IM ALTEN BAHNHOF

**FR 08.03.**  
**19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

### The Importance of Being Earnest“ (Oscar Wilde)

John Worthing leads a double life. In the country he is responsible,

strict Uncle Jack, taking excellent care of the education of his young ward Cecily. To escape the rather boring country life, he has invented a troubled young brother named Earnest who he must regularly visit in London, but in London he poses as Earnest himself and falls in love with the honourable Gwendolen Fairfax. His friend Algernon Moncrieff has himself created the imaginary Bunbury, an invalid he has to take care of in the country. When Algernon discovers Jack's secret, he travels to his country house and, under the pretense of being Earnest, woos Cecily. When Jack, Gwendolen and her formidable mother Lady Bracknell also arrive in the country, chaos ensues...

Oscar Wildes erfolgreiche Farce ist ein brillantes Feuerwerk witziger Dialoge! Eine wunderbar clevere Komödie von einem der größten Autoren der englischen Sprache.

IN ENGLISCHER SPRACHE

**TICKET: 23,00€ / 18,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

## Chorale Feminale

Frauen leben!

– Ein Frauenleben



**MUSIK**  
**IM ALTEN**  
**BAHNHOF**

**SA 09.03.**  
**19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

### Vom Eisprung bis zur Blasen- schwäche

Der kabarettistische Frauenchor aus Essen: 14 Frauen aus dem Herzen des Ruhrgebiets haben pandemiebedingt ihre Früchte in der Scheune eingelagert und können nun endlich ihre neuen musikalischen Leckerbissen präsentieren und Antworten bieten auf die Frage: Was heißt es eigentlich, Frau zu sein! Vom holprigen Start ins Leben verfolgen sie den kurvenreichen Weg eines Frauenlebens, spannen einen Bogen vom Anfang bis zum ersehnten oder bitteren Ende. Dabei stellen sie immer wieder die Linse scharf auf die unterschiedlichen Rollen im Laufe eines Lebens. Bei allem behalten sie den Schalk im Nacken und die Männer im Auge. *Leitung Hilde Feld.*

gert und können nun endlich ihre neuen musikalischen Leckerbissen präsentieren und Antworten bieten auf die Frage: Was heißt es eigentlich, Frau zu sein! Vom holprigen Start ins Leben verfolgen sie den kurvenreichen Weg eines Frauenlebens, spannen einen Bogen vom Anfang bis zum ersehnten oder bitteren Ende. Dabei stellen sie immer wieder die Linse scharf auf die unterschiedlichen Rollen im Laufe eines Lebens. Bei allem behalten sie den Schalk im Nacken und die Männer im Auge. *Leitung Hilde Feld.*

**TICKET: 16,00€ / 12,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

**SO 10.03.  
18.00 UHR**

Einlass  
17.00 Uhr

**MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**Nussbaumer & Wester**  
Randy Newman Projekt 5.0

Es waren einmal drei verschiedenartige Künstler, die ihre gemeinsame Wertschätzung für den US-amerikanischen Sänger und Songschreiber Randy Newman entdeckten.

Was zunächst als launige Idee unter dem Motto „Das Randy Newman-Projekt“ begann, löste von Anfang an begeisterte Publikumsreaktionen und Pressekritiken aus und führte zur ersten bundesweiten Tournee durch 20 Städte. George Nussbaumer - die „schwärzeste Stimme Österreichs“, Richard Wester - der „Multiinstrumentalist und Ausnahmemusiker“ - und Manfred Maurenbrecher - der „Geschichtenerzähler am Klavier“ bauen aus Newmans Melodien, Rhythmen und Charakterstudien Abende voller Spannung, Dramatik, Schärfe und Sehnsucht. Gemeinsam und jeder für sich sind sie unverwechselbar. Wie im Flug vergeht die Zeit, wenn im Spiel der Drei aus Randy Newmans klugen Bösartigkeiten Träume von einer anderen Welt werden und diese Träume groovend rasant in die Wirklichkeit rasen - wie der „Dixie Flyer“ - ein Eisenbahnzug zwischen Kalifornien und New Orleans.



**TICKET: 28,00€**

**Bücher & Medien  
für Kettwig**



45219 Essen-Kettwig  
Hauptstraße 92  
buchdecker@t-online.de

**Telefon 02054-935077**



**JAZZ &  
MORE...**  
**IM ALTEN WARTESAAL**



**ALTER BAHNHOF KETTWIG**  
BÜRGER-, SPORT- UND KULTURZENTRUM

**Kleinkunsthöhne  
im Alten Wartesaal**

Vom Gewölbekeller in den Alten Wartesaal – der Jazz im Alten Bahnhof Kettwig steigt auf!  
Programmauswahl: Jim Galakti  
Der Eintritt ist frei.  
Um Spenden wird gebeten.

## The Real Comedian Harmonists

Ein kleines bisschen Glück



**MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**FR 22.03.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

**Tobias Rusnak** (1. Tenor)  
**Loic Schlentz** (2. Tenor)  
**Lénárd Kókai** (3. Tenor)  
**Michale Rapke** (Bariton)  
**Tobias Hagge** (Bass)  
**Florian Fries** (Piano/Moderation)

Reisen Sie mit The Real Comedian Harmonists zurück in die goldenen 20er Jahre! Die fünf Gesangsartisten um den Pianisten Florian Fries lassen als perfekte Doubles ihre weltberühmten Vorbilder wieder auferstehen: die Comedian Harmonists. Rhythmisch präzise und mit flottem Mundwerk präsentiert das Gesangsensemble Welthits wie „Veronika, der Lenz ist da!“ „Schöne Isabella aus Kastilien“ oder „Mein kleiner grüner Kaktus“ in anspruchsvoller Close Harmony. Das von der Presse vielgelobte Ensemble besticht dabei gleichermaßen mit Witz und Charme wie mit erstklassiger musikalischer Qualität. Das Publikum erwartet ein musikalischer Hochgenuss für die Ohren und amüsante Choreografien für die Augen, eingebettet in die ergreifende Erzählung über den schicksalsschweren Werdegang der ersten Boygroup der Welt!

**TICKET: 33,00€ / 23,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

## Ein Abend mit Robert Kreis



**KABARETT  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**SA 23.03.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

Erleben Sie unvergessliche Momente mit dem gefeierten Entertainer, Sänger sowie Pianisten und Kabarettisten! Mit Charme, Eleganz und Wortwitz zaubert dieser „Fliegende Holländer“ Sie im Nu in eine der spannendsten Epochen: die „Goldenen Zwanziger Jahre“ und präsentiert Ihnen neue Perlen der Kleinkunst. Robert Kreis lässt Sie die schweren Zeiten schnell vergessen und zaubert ein Lachen in Ihr Gesicht! Nichts kann Kreis davon abhalten, sich an seinen getreuen Flügel zu setzen und sein Publikum auf unbeschwerter Art und Weise zu verführen. Mit verblüffender Leichtigkeit spannt Kreis höchstvergnügend einen unterhaltsamen Bogen zwischen Gestern und Heute. Parodien und Persiflagen entführen Sie in die aufregende Welt des Amüsemments, doch immer mit einem hintersinnigen Blick in die Zukunft.

Lassen Sie sich das nicht entgehen: perfektes Entertainment, das niveauvolle Unterhaltung vom Feinsten garantiert! Robert Kreis – oft kopiert, doch nie erreicht!

**TICKET: 28,00€ / 18,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**



**FR 12.04.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

**KABARETT  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**Eva Eiselt**



### **Das Beste aus 18 Jahren Humorarbeit**

Nachhaltigkeit ist ja bekanntlich das Gebot der Stunde und deshalb nimmt sich Eva Eiselt ihre besten Stücke aus 18 Jahren Humorarbeit noch einmal vor. Und siehe da: viele legendäre Nummern haben ihr Mindesthaltbarkeitsdatum noch lange nicht erreicht. Ein Best-

of also mit Greatest Hits? Die Künstlerin nennt es lieber Upcycling, geht bei ihrem eigenen Werk containern und verleiht sich feierlich selbst den vorläufigen Preis fürs Lebenswerk. Auszeichnungen: 2020 St. Ingberter Pfanne (Jurypreis) 2023 Stuttgarter Besen (Goldener Besen) 2023 Deutscher Kabarettpreis (Sonderpreis)

**TICKET: 23,00€ / 18,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**



**BÜRGERBUS KETTWIG e.V.**



**Sie möchten sich  
ehrenamtlich für  
die Kettwiger-Bürger  
engagieren?**

**Kommen Sie in unseren Verein und lernen nette, gleichgesinnte  
Menschen kennen. Infos unter: [bb-kettwig@t-online.de](mailto:bb-kettwig@t-online.de)**

## Die Joe Cocker Story



Sein Stern ging weltweit 1969 beim legendären Woodstock Festival auf. Sein Leben danach, ein einziges Auf und Ab. Er gehörte gefühlt zum „Club 27“, doch entgegen aller Erwartungen, sei es vom Management, der Musiker oder des Publikums: Cocker überlebte! Er überlebte trotz Drogen- und Alkoholexzessen, er überlebte alle musikalischen Trends, stand immer wieder auf und eroberte mit seiner unglaublichen Reibeisenstimme Generationen von Fans. Was hat diesen Mann aus der englischen Stahlstadt Sheffield zu dem gemacht, was er war und ist? Eine Legende. In der Hommage „Die Joe Cocker Story“ wird versucht, die Fragen um diese Legende mit seinen weltweit bekannten Songs und Szenen aus seinem Leben zu beantworten. Verpackt in eine Geschichte, die das extreme Auf und Ab eines stets um sein Leben und seine Karriere kämpfenden Stars real aufzeigt, entsteht eine perfekte Illusion. Freut Euch auf ein Eintauchen in die Zeit von Woodstock, Love and Peace, und geht mit uns den Weg von Good Old Joe Cocker über die 80er, 90er bis ins neue Jahrtausend.

**TICKET: 28,00€ / 20,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

**MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**SA 13.04.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

**Chris Tanza** (Hauptdarsteller, Leadvocal und Autor), **Katja Kutz** (Backvocal und in weiteren Rollen), **Silke Cosmar** (Backvocal und in weiteren Rollen), **Ziggy Horn** (Guitar und in weiteren Rollen), **Tom Bargel** (Drums und in weiteren Rollen), **Jörn Brackelsberg** (Bass und in weiteren Rollen), **Thomas Victor** (Keys und in weiteren Rollen)

## Anny Hartmann

Klima-Ballerina



Sie müssen keine 17 Jahre alt sein und freitags auf der Straße sitzen, um etwas gegen den Klimawandel zu tun! Wir alle können etwas zur Rettung des Planeten beitragen. Manchmal reicht es schon, ins Kabarett zu gehen und Anny Hartmann zuzuhören. Die studierte Diplom-Volkswirtin besitzt nämlich das Handwerkszeug, um wirtschaftliche und politische Zusammenhänge erstens analysieren und zweitens amüsant, bissig und leicht nachvollziehbar vermitteln zu können. Sie ist schnörkellos und unangepasst, besitzt einen scharfen Verstand und eine ebenso scharfe Zunge, sie ist inspirierend aktivistisch und erfreulich konstruktiv. Umweltschutz muss kein Verbotssystem bedeuten, sondern kann unser Leben bereichern.

**TICKET: 26,00€ / 18,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

**KABARETT  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**SO 14.04.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

FR 26.04.  
20.00 UHR

**JAZZ &  
MORE...**  
IM ALTEN WARTESAAL

## Hufschmidt & Zinsius Trio

**Thomas Hufschmidt** (Klavier)  
**Bernd Zinsius** (Bass)  
**Carl Zinsius** (Schlagzeug)



Bei diesem Familientreffen stoßen zwei Größen der Musikszene NRWs und ein Newcomer aufeinander. Die Hufschmidt/Zinsius – Group spielt klassisches und zeitgenössisches Jazz Repertoire mit Blick auf die Großen des Genres, dynamischem Zusammenspiel und unermüdlicher Entdeckerfreude: Standards so vertraut, dass sie den perfekten Einstieg für die Improvisation miteinander bieten, Eigenkompositionen die der eigenen Kreativität freien Lauf lassen. Das generationenübergreifende Zusammentreffen dieser Musiker, deren gemeinsame Geschichte teilweise mehrere Jahrzehnte zurückreicht, swingt, groovt und lädt zum Genießen ein!

**EINTRITT FREI – SPENDEN ERWÜNSCHT**

FR 10.05.  
19.30 UHR

Einlass  
18.30 Uhr

KETTWIGER  
KRIMI-COUCH



## 71. Couch-Lesung

Lesung: **Wolfgang Gerlach**  
Moderation: **Steffen Hunder**  
Musikalische Gestaltung:  
**Jörg Harkener**



Der Essener Autor Wolfgang Gerlach, Jahrgang 1955, liest aus seiner Krimi-Parodie „Monsieur Acheseau und der Mord im Sauerland-Express“ und plaudert über Wortwitz, eine Detektivgestalt völlig anderer Art und Roman-Outtakes. Bereits mit seiner Regiearbeit in der Theater-AG am Gymnasium Petrinum, Recklinghausen, begeisterte er Jahr für Jahr Hunderte von Zuschauenden. Da ihm Corona nach fünfzehn Jahren Theaterliebe den Abschied auf der Bühne verwehrte, war die Schlussfolgerung logisch: Dieses Mal nahm er keinen bereits erschienenen Roman, um diesen für die Bühne zu adaptieren (siehe: <https://www.wolfgang-gerlach-theatertexte.de/>), sondern verarbeitete sein Theater-Skript zu einem Roman. Der erschien im August 2022 im Ruhrkrimi-Verlag, rechtzeitig zur „Buch Berlin“. Wer sprachliche Kapriolen liebt, kommt hier auf ihre bzw. seine Kosten. Eine Besonderheit der Erzählweise: Oft reagieren die Umgebung oder gar die Kleidung der Charaktere auf das Geschehen.

**TICKET: 10,00€ / ORT: IM ALTEN WARTESAAL**

## Markus Stockhausen Group



**MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**FR 24.05.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

### Markus Stockhausen

(Flügelhorn/Trompete)

**Jeroen van Vliet** (Piano/Synthesizer)

**Jörg Brinkmann** (Cello)

**Christian Thomé** (Drums)

Vier improvisierende Musiker – sie gehören zu den Besten ihres Fachs. Sie stellen ihr neues Doppelalbum „Celebration“ vor, das sie mit sechs Gastsolisten aufgenommen. Spielfreude und meisterliches Können - farbenreiche Kompositionen, inspirierte Improvisationen und intuitives Spiel fügen sich zu einem harmonischen Ganzen, den Instrumenten werden ungeahnte Klänge entlockt. Die Musiker stellen einen hohen Anspruch an ihre Tonkultur, immer auf der Suche nach dem ‚magischen Augenblick‘ auf der Bühne. Durch ihr intuitives Zusammenspiel bringen sie mit musikalischem Feingefühl innere Welten zum Klingen. Ein fesselndes musikalisches Erlebnis. Markus Stockhausen erhielt 2021 den Deutschen Jazzpreis als bester Blechbläser. 2018 erhielt die Gruppe für das Album „Far into the Stars“ den Echo-Jazz-Preis.

**TICKET: 27,00€/ 20,00€ SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

## Formation Ufermann

Salam



**MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**SA 25.05.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

### Hayat Chaoui (Vocal), Erhard

**Ufermann** (Piano/Vocal/Kompositionen

/Konzeption), **Dieter Nett** (Saxophon/

Clarinetten/Vocal/Arrangements), **Martin**

**Zobel** (Trompete/Flügelhorn), **Harald**

**Eller** (Bass/Gitarre/Saxophon), **Jörg**

**Dausend** (Drums), **Thomas Lensing**

(Percussion/Vocal)

### SALAM - Ein poetischer Dialog

Das Leben spiegelt sich in Liedern wider. Jede Epoche, jede Kultur hat ihr eigenes

Lied: Liebe, Tod, Hoffnung, Kampf. Nur ein Flügelschlag verbindet alte Erfahrungen mit dem Leben in unserer Zeit. Der Austausch zwischen den Kulturen, die Begegnung von Menschen und das Spiel mit verschiedenen Kunstformen prägen die Arbeit von Ufermann seit über drei Jahrzehnten. Die Musik ist eine einmalige Melange aus eigenen lyrischen Kompositionen, Jazz, Chansons und alten spirituellen Liedern aus drei Religionen. Die Formation kann auf Auftritte im europäischen Ausland und in Südamerika, in Radio- und TV-Produktionen sowie auf internationalen Festivals zurück blicken. Die künstlerische Begegnung zwischen Ufermann und der klassisch ausgebildeten marokkanischen Sängerin Hayat Chaoui schafft dabei eine unverwechselbare Atmosphäre.

**TICKET: 25,00€**

SO 26.05.  
18.00 UHR

Einlass  
17.00 Uhr

MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF

## Domke&Maruhn

Singende Vorleser



Über viele Jahre hat Sigi Domke eine schwere Menge an Texten verfasst. Am bekanntesten wurden wohl seine Ruhrgebietskomödien, die im Herner Mondpalast und im Essener Theater Freudenhaus seit Jahrzehnten ein zahlreiches Publikum erfreuen. Aber es sind auch viele Lieder, Geschichten und Gedichte entstanden. Um eine wirklich erlesene Auswahl davon angemessen präsentieren zu können, braucht es eine mit allen Bühnenwassern gewaschene Frau, wie die singende Schauspielerinnen Veronika Maruhn. Zusammen mit Sigi Domke gehört sie zur selten anzutreffenden Spezies der Singenden Vorleser, ein Genre, auf das manch ein Literatur- und Musikfan schon immer gewartet hat. Die Lieder künden häufig von Liebeslust und Liebesleid, sind mal blau getönt, wie der Blues, mal rosarot, wie die Brille, klingen nach Bossa Nova oder Chanson, stecken stets aber voller Humor und Poesie. Und von den Geschichten und Gedichten lassen Sie sich am besten überraschen.

**TICKET: 18,00€ /ORT: ALTER WARTESAAL**

FR 31.05.  
20.00 UHR

JAZZ &  
MORE...  
IM ALTEN WARTESAAL

## JONPRIML



**Alexander Niermann** (Trompete/Composer), **Dino** (Alt-Saxophon), **Kiril Zafirov** (Posaune), **Robin Heimann** (Bass), **James Morgan** (Bass), **Lion Schmitz** (Drums), **Marek Klippendichter** (Rap), **Lucius Nawothnig** (Key)

Das Quintett JONPRIML, halb John halb Primel steht für füllige Grooves und jazzige Melodien, aber ohne den unnötigen Schnickschnack. Aufgewachsen im Pott, scheint den bunten immergrünen Auswüchsen der Band keine Grenze gesetzt. So sind Jazz, Funk und Hip hop ebenso allgegenwärtig wie Schmocke auf der Strasse und mindestens genauso dreckig. Filigran wie die Pollen der Blüte und der Feinstaub in deiner Lunge, setzen sich die Beats in den Gehörgang und sind da um zu bleiben. Obwohl meist instrumental holt sich das Quintett um den Trompeter Alexander Niermann immer wieder ausgewählte Vokalistinnen aus ihrem Umfeld zur Unterstützung, welche das Set mit Rap und Freestyles bereichern.

**EINTRITT FREI – SPENDEN ERWÜNSCHT**

## Boogielicious Trio

Boogie Woogie and Blues  
at its best



**MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**FR 14.06.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

Boogielicious ist ein deutsch-niederländisches Boogie-, Blues- und Jazz-Trio, welches sich 2007 zunächst mit Eeco Rijken Rapp (Klavier, Gesang) und David Herzel (Schlagzeug)

als Duo gegründet hatte, aber schon ein Jahr später als Trio mit Dr. Bertram Bechers Blues-Harmonika noch homogener und abwechslungsreicher geworden war. Boogielicious ist momentan wohl eine der außergewöhnlichsten Boogie-Formationen der Szene in Europa, die die Musik der 20er, 30er und 40er Jahre in das aktuelle Jahrhundert katapultiert. Inzwischen haben sich die drei Musiker mit ihren acht Alben auf die vorderen Ränge ihres Genres vorgearbeitet. Boogielicious erschließt sich Hörerschichten weit über den Boogie Woogie, Blues, Soul und Jazz hinaus und lockt mit seinem unverfälschten und bodenständigen Sound mittlerweile auch wieder viele junge Fans zu ihren Konzerten. Kurz gesagt und wie der Bandname schon andeutet – Köstlicher Boogie Woogie und mehr! It´s delicious, it´s Boogielicious!

**TICKET: 21,00 € / 15,00 € SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

## Dave Davis

Life is live



**KABARETT  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

**SO 16.06.  
19.30 UHR**

Einlass  
18.30 Uhr

„Das Leben ist ein herausforderndes Werkstück, das jeder mit Humor als treibende Kraft in ein einmaliges Meisterstück verwandeln kann“, sagt der zweifache Gewinner des Prix-

Pantheon und Träger des Deutschen Comedypreises. Diese Erkenntnis durchdringt seine witzigen und ehrlichen Geschichten und Lieder, die Davis mit unbändiger Spielfreude darzubieten weiß. Und so wie das Leben auch Unerwartetes bereithält, interagiert Davis mit seinem Publikum mit verblüffender Spontanität. Seien Sie mutig und setzen Sie sich in Davis' Show der Gefahr aus, neue und positive Perspektiven für Ihr eigenes Leben zu gewinnen. Denn Achtung: Sie könnten glücklicher gehen, als Sie gekommen sind! Das Lächeln, mit dem Sie den Abend verlassen werden, wird Sie noch lange verfolgen. Garantiert!

**TICKET: 23,00€ / 18,00 € SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

**SO 23.06.  
15.00 UHR**

Einlass  
14.00 Uhr

**MUSIK  
IM ALTEN  
BAHNHOF**

## Concert Band Ruhr

Let's CeleBRate 100 Years



Unter der professionellen Leitung von Ralph Rüegg macht die aus rund 35 Musiker\*innen im Alter von 14 bis 81 bestehende Concert Band Ruhr, im Rahmen ihrer Jubiläumstour anlässlich ihres 100-jährigen Bestehens, auch Halt im Alten Bahnhof Kettwig. Das Orchester wird mit seinem breitgefächerten Repertoire aus klassischer Musik, modernen Arrangements und populären Melodien für jeden Geschmack etwas bieten und die Besucher\*innen in eine Welt voller Klang und Emotionen entführen.

**TICKET: 15,00€ / 10,00 € SCHÜLER, STUDENTEN & AUSZUBILDENDE**

**FR 28.06.  
20.00 UHR**

**JAZZ &  
MORE...**  
IM ALTEN WARTESAAL

## Dr.Jaah

**Andy Pilger** (Drums und Percussion),  
**Jim Galakti** (Trumpets und Soundscapes),  
**Holger Teuber** (Afrikanische Trommel Parade)



Dieses außergewöhnliche Konzert verspricht eine unvergessliche musikalische Reise, die von drei herausragenden Künstlern gestaltet wird: Andy Pilger ist ein Bekannter im Ruhrpott und auch europaweit Virtuose am Schlagzeug und an den Percussions. Seine rhythmischen Fähigkeiten werden dich in den Bann ziehen. Jim Galakti ist bekannt für sein vielseitiges melodisches Trompetenspiel und seine Fähigkeit, Sound-Landschaften zu kreieren. Holger Teuber als ein Afrika-Liebhaber und großartiger Percussionist präsentiert einen Großteil seiner African Drums Collection.

**EINTRITT FREI – SPENDEN ERWÜNSCHT**



**Save the Date**

**Kettwiger KinderTheaterTage  
25. bis 27. Oktober 2024**



ALTER BAHNHOF KETTWIG  
BÜRGER-, SPORT- UND KULTURZENTRUM

# KULTURPROGRAMM VORSCHAU 2. HALBJAHR 2024

<b>16.08.2024</b>	<b>Kettwiger Literaturcouch</b>
<b>30.08.2024</b>	<b>TRIO EXTRA 3</b>
<b>31.08.2024</b>	<b>Die Kettwichte</b>
<b>01.09.2024</b>	<b>Mathias Reuter</b> - Kabarett
<b>13.09.2024</b>	<b>Kettwiger Krimi-Couch</b>
<b>20.09.2024</b>	<b>Kettwiger Jazzfest</b>
<b>21.09.2024</b>	<b>Die netten Koketten</b> Musik Chanson
<b>04.10.2024</b>	<b>Silke Aichhorn</b> – Musik mit Harfe
<b>05.10.2024</b>	<b>Robert Griess</b> - Kabarett
<b>25.-27.10.24</b>	<b>Kettwiger Kindertheatertage</b>
<b>02.11.2024</b>	<b>Tina Teubner</b>
<b>03.11.2024</b>	<b>Essener Volksbühne</b> - Halloween
<b>08.11.2024</b>	<b>Kettwiger Krimi-Couch</b>
<b>15.11.2024</b>	<b>Philipp Weber</b> – Kabarett
<b>16.11.2024</b>	<b>Tango mit dem Ruhri-Duo</b> (Scheytt/Abshagen)
<b>17.11.2024</b>	<b>Die Feuersteins</b>
<b>29.11.2024</b>	<b>Jazz &amp; More im Alten Wartesaal</b>
<b>08.12.2024</b>	<b>Schlachtplatte</b> - Kabarett
<b>13.12.2024</b>	<b>Die Kettwichte -</b> Weihnachtsspezial
<b>14.12.2024</b>	<b>Sistergold</b>
<b>15.12.2024</b>	<b>Weihnachtssingen</b>
<b>20.12.2024</b>	<b>Jazz&amp;More im alten Wartesaal</b>

Tickets für Veranstaltungen aus der Vorschau sind ab Anfang März erhältlich!



# FREUNDE & FÖRDERER DES ALTEN BAHNHOFES KETTWIG

*Kultur fällt uns nicht wie eine reife Frucht in den Schoß.  
Der Baum muss gewissenhaft gepflegt werden,  
wenn er Frucht tragen soll.*



Albert Schweitzer

## SIE FINDEN DAS ANGEBOT DES ALTEN BAHNHOFES TOLL?

Wussten Sie schon, dass die vielfältigen Angebote im Alten Bahnhof, insbesondere unser Kulturprogramm, nur durch ehrenamtliches Engagement und finanzielle Unterstützung möglich sind? Wir möchten Sie herzlich einladen, unsere Arbeit durch Ihre Mitgliedschaft im IG Bahnhof Kettwig e.V. zu unterstützen. Denn mit einem starken, von vielen Mitgliedern getragenen Verein können wir diese Arbeit auch in Zukunft zu Ihrem Wohl fortsetzen und weiter ausbauen.

**Mit nur 25 € im Jahr sind Sie dabei**, Firmen mit 50 €. Füllen Sie einfach das nebenstehende Formular aus und geben Sie es im Bahnhofsbüro ab. Wenn Sie sich noch mehr engagieren möchten, werden Sie Teil unserer Initiative „**Freunde und Förderer des Alten Bahnhofs Kettwig.**“

Dazu würden Sie sich zu einer jährlichen Spende von 250 € bereit erklären, selbstverständlich gegen Spendenquittung. Im Gegenzug erhalten Sie **zwei Eintrittskarten** zu einer kulturellen Veranstaltung Ihrer Wahl kostenfrei – und die Einladung zu einem **exklusiven Dankeschön-Abend**, mit Unterhaltung, Hintergrundinformationen, Bewirtung – und guten Gesprächen mit netten Leuten.

Sind sie bereit? Großartig! Wir freuen uns sehr, Sie bald als Mitglied und / oder in unserem Freundeskreis begrüßen zu dürfen. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns im Büro.

*Ihr Wolfgang Lettow  
und das Team vom Alten Bahnhof Kettwig*



# Gesundheit im Gespräch Natur und Medizin vor Ort

19.04.2024 | Dr. Joyonto Saha  
Naturheilkundliche Therapie von  
chronischen Kopfschmerzen

07.06.2024 | Dr. Brigitte Schüler  
Achtsamkeitstraining bei Augenleiden  
– Hilfe zur Selbsthilfe

30.08.2024 | Dr. Thomas Rampp  
Entgiftung für Körper, Geist und Seele  
mit Pfarrer Kneipp

Jeweils um 17:00 Uhr.  
Eintritt: 5 EUR

**Anmeldung:** Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter Telefon 0201 56305-70 oder per E-Mail an [info@naturundmedizin.de](mailto:info@naturundmedizin.de)

[www.naturundmedizin.de/termine](http://www.naturundmedizin.de/termine)

# Einzigartige Stimmung.



## Wo die Bühne der Musik gehört.

Ob große oder kleine Bühne – ein Auftritt vor Publikum ist immer einzigartig. Wie auch jeder einzelne Mensch. Damit alle das eigene Talent erkennen können, ist uns die Musikförderung so wichtig. Wir unterstützen daher Musikvereine und organisieren zahlreiche Veranstaltungen in der Region. Mehr dazu erfahren Sie unter [sparkasse-essen.de](https://www.sparkasse-essen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

# AUSGESUCHTE NISCHENDÜFTE IM EXKLUSIVEN AMBIENTE



**NEU**

AM WEBER-  
BRUNNEN

 **PARFÜMERIE**  
AM WEBERBRUNNEN

PERFUMEHOUSE.DE  
Ruhrstraße 50  
D-45219 Essen

0179-440 40 95  
Do. - Fr. 12:00 - 18:00 Uhr  
[www.perfumehouse.de](http://www.perfumehouse.de)

## Wir suchen Mitarbeiter!

**Cedric van Beek**  
Steuerberater  
Dipl.- Betriebswirt (FH)



**Alfredstr. 45**  
**45130 Essen**

Telefon 0201/23 54 94  
Telefax 0201/23 54 95

[www.steuerberatung-vanbeek.de](http://www.steuerberatung-vanbeek.de)  
[cedric@steuerberatung-vanbeek.de](mailto:cedric@steuerberatung-vanbeek.de)



**ALTER BAHNHOF KETTWIG**  
BÜRGER-, SPORT- UND KULTURZENTRUM

# KURSPROGRAMM

## JANUAR BIS AUGUST 2024



**SPORT & BEWEGUNG** ab Seite 3



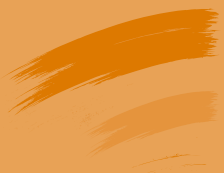
**REHASPORT** ab Seite 8



**YOGA & ENTSPANNUNG** ab Seite 9



**SPRACHEN** ab Seite 12



**KREATIVITÄT** ab Seite 15



**TANZ & BALLETT** ab Seite 18

Mit Unterstützung von:



Ruhrtalstraße 345 · 45219 Essen  
Telefon 02054 939339  
[www.bahnhof-kettwig.de](http://www.bahnhof-kettwig.de)



# ALTER BAHNHOF KETTWIG

## BÜRGER-, SPORT- UND KULTURZENTRUM

---

## TICKETVERKAUF

### VVK-STELLEN

- Alter Bahnhof Kettwig | Büro
- Buch Decker | Hauptstr.92 | 45219 Essen
- Buch Folgner | Hauptstr. 64 | 45219 Essen
- RESERVIX | Tel. Ticketbuchung **01806 700 733**

0,20€ pauschal aus dem deutschen Festnetz;  
aus dem Mobilfunknetz 0,60€

### ONLINE TICKETBUCHUNG:

**[WWW.BAHNHOF-KETTWIG.DE](http://WWW.BAHNHOF-KETTWIG.DE) oder [WWW.RESERVIX.DE](http://WWW.RESERVIX.DE)**

### IG BAHNHOF KETTWIG E.V.

Ruhrtalstraße 345 | 45219 Essen-Kettwig

Tel. 02054 939339

E-Mail: [kontakt@bahnhof-kettwig.de](mailto:kontakt@bahnhof-kettwig.de)

Unsere Bankverbindung lautet:

DE61 3605 0105 0007 0220 80

## GUT ZU WISSEN

**Unser Büro** befindet sich in der ersten Etage des Bahnhofsgebäudes.

---

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.00 – 13.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag zusätzlich 15.00 – 18.00 Uhr

In den Ferien sind wir von 10.00 – 13.00 Uhr für Sie da.

# SPORT & ERNÄHRUNG

## Präventivdiät für 2024

Wenn die Tage kürzer und die Rezepte länger werden, ist es Zeit für die Präventivdiät. Das Team von REWE Lenk bereitet damit alle, die 2024 wieder viel leisten wollen, auf ein anstrengendes Jahr vor. Mit ballaststoffreicher Kost, vitaminreichem Obst und knackigem Gemüse hält der Supermarkt gesunde Kost bereit, die gut für Fitness und die schlanke Linie ist. Und die auch Platz für Gans, Filet und Co. an den Feiertagen schafft.



**MO bis SA von 7 bis 21 Uhr**

Leitung: Fam. Lenk und Team

**Kursgebühr: Laut Kassenbon**

Ort: REWE Lenk im Markett

**REWE LENK**  
DEIN MARKT ■

Hauptstraße 43-61 • 45219 Essen-Kettwig  
Tel. 0 20 54 - 97 12 46 • [www.rewelenk.de](http://www.rewelenk.de)

\* Bei der „Präventivdiät“ handelt es sich nicht um einen Kurs im Alten Bahnhof, sondern um das Angebot vom REWE Markt Lenk. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Einfach im Markett vorbeischaun.

# SPORT & BEWEGUNG



## Rückenfitness für eine gesunde Haltung

Hier werden allgemeines Fitnessstraining und Elemente aus Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Pilates kombiniert.

<b>MO 9.15 - 10.15 Uhr</b>	<b>Ursula Schmich</b>		<b>Raum 2</b>
08.01. – 18.03.	(10x, nicht am 12.02.)	4321101	75,00€
08.04. – 01.07.	(12x)	4321201	90,00€
<b>MI 17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>Ursula Schmich</b>		<b>Raum 1</b>
10.01. – 20.03.	(11x)	4321102	82,50€
10.04. – 03.07.	(12x)	4321202	90,00€

## Funktionelle Gymnastik für Sie und Ihn

mit Schwerpunkt „Stabilisation der Wirbelsäule“ durch gezielte Kräftigung der Muskulatur sowie Sturzprophylaxe.

<b>MO 10.10 – 11.10 Uhr</b>	<b>Petra Jahns</b>		<b>Raum 1</b>
08.01. – 18.03.	(10x, nicht am 12.02.)	4321103	75,00€
08.04. – 01.07.	(12x)	4321203	90,00€

## Männersache

Fitness für den Mann, Ganzkörpertraining für jedes Alter – Spaß und Erfolg auf der ganzen Linie garantiert!

<b>MI 18.30 – 20.00 Uhr</b>			<b>Raum 1</b>
10.01. – 20.03.	(11x)	4321105	123,75€
10.04. – 03.07.	(12x)	4321205	135,00€

## Dynamic Fitness

Es erwartet Sie ein dynamisches Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, bei dem der gesamte Körper beansprucht wird: mit viel Spaß und Power wird die Fitness gefördert, Koordination und Mobilität verbessert, Muskulatur aufgebaut und der Herz-Kreislauf-Apparat in Schwung gebracht. Nach diesem Training hat „Mann“ einen gemütlichen Restabend auf der Couch verdient!

<b>MI 20.00 – 21.00 Uhr</b>			<b>Raum 1</b>
10.01. – 20.03.	(11x)	4321106	82,50€
10.04. – 03.07.	(12x)	4321206	90,00€

## Speck! weg! Step!

Hier erwartet Euch ein Fitnessprogramm, bei dem der Stepper immer eine Rolle spielt. Dieses vielseitig einsetzbare Sportgerät kann für Fitness, Ausdauer, Balance, Workout und Kräftigung genutzt werden. Lasst Euch überraschen!

<b>MO 19.00 – 20.00 Uhr</b>	<b>Jessica Rohde</b>		<b>Raum 1</b>
08.01. – 18.03.	(10x, nicht am 12.02.)	4321117	75,00€
08.04. – 01.07.	(12x)	4321217	90,00€





## **DAS LEBEN IST SCHÖN**

**JEDER TAG IST EIN BESONDERER TAG!  
ES IST UNSER ANLIEGEN, SIE BEI UNS GLÜCKLICH ZU MACHEN.**

## **FEIERN EVENTS HOCHZEITEN**

**Sprechen Sie uns an!  
Wir beraten Sie gerne und individuell,  
um Ihnen und Ihren Gästen  
einen wunderschönen ungestörten Tag  
voller Freude zu bereiten.**

**Reservieren Sie unter:  
02054 860 3313 oder 01520 4677518  
Ruhrtalstr. 345 \* 45219 Essen \* [www.pinos-restaurant.de](http://www.pinos-restaurant.de)**

## Perfect Body Toning

Der Klassiker unter den Kraftprogrammen. Starten Sie mit einem Mix aus Tabata, Aerobic-elementen und Kraftprogramm in die Woche! Ob mit Handgewichten, Tubes oder Flexibar, ob Anfänger oder Profi, mit dem Perfect Body Toning erreicht jeder sein Ziel!

<b>MO 9.05 – 10.05 Uhr</b>	<b>Petra Jahns</b>		<b>Raum 1</b>
08.01. – 18.03.	(10x, nicht am 12.02.)	4321107	75,00€
08.04. – 01.07.	(12x)	4321207	90,00€

## Bauch Beine Po am Morgen

Hier geht es mit viel Spaß, guter Musik und gezielten Übungen den Problemzonen an den Krügen.

<b>DI 09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>Carolin Becher</b>		<b>Raum 1</b>
09.01. – 19.03.	(11x)	4321108	82,50€
09.04. – 02.07.	(12x)	4321208	90,00€

## Bauch Beine Po am Abend

<b>DO 18.50 – 19.50 Uhr</b>	<b>Carolin Becher</b>		<b>Raum 1</b>
11.01. – 21.03.	(11x)	4321109	82,50€
11.04. – 04.07.	(11x)	4321209	82,50€
<b>DO 20.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>Carolin Becher</b>		<b>Raum 1</b>
11.01. – 21.03.	(11x)	4321110	82,50€
11.04. – 04.07.	(11x)	4321210	82,50€

## Skigymnastik

Dieses Ganzkörpertraining ist eine wichtige Grundlage vor der Skisaison. Experten empfehlen, zwei bis drei Monate vor dem Skifahren/Snowboarden mit Skigymnastik zu beginnen, um fit für die Piste zu sein und Verletzungen zu vermeiden.

<b>DI 17.50 – 18.50 Uhr</b>	<b>Elly Doll</b>		<b>Raum 1</b>
09.01. – 19.03.	(11x)	4321112	82,50€
<b>DI 18.55 – 19.55 Uhr</b>	<b>Elly Doll</b>		<b>Raum 1</b>
09.01. – 19.03.	(11x)	4321113	82,50€

## Fitness- und Konditionsgymnastik

Hier werden Sie mit einem abwechslungsreichen Konditions- und Kräftigungsprogramm fit für den Sommer gemacht!

<b>DI 17.50 – 18.50 Uhr</b>	<b>Elly Doll</b>		<b>Raum 1</b>
09.04. – 02.07.	(12x)	4321212	90,00€
<b>DI 18.55 – 19.55 Uhr</b>	<b>Elly Doll</b>		<b>Raum 1</b>
09.04. – 02.07.	(12x)	4321213	90,00€

## Entspannung zum Feierabend

Stress ist ein Phänomen, welches jeder kennt. In diesem Kurs geht es darum, körperliche und mentale Gesundheit zu stärken, Belastungen besser zu bewältigen bzw. Überbelastung vorzubeugen. Es werden Stressbewältigungsverfahren wie Autogenes Training, Muskel- und Atementspannung vorgestellt und geübt. Bitte bequeme Kleidung sowie eine Unterlage, ggf. eine Decke und ein kleines Kissen für Übungen im Liegen mitbringen!

<b>DI 19.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>Dagmar Schneider</b>		<b>Raum 3</b>
16.01. – 19.03.	(10x)	4322116	130,00€
16.04. – 25.06.	(10x)	4322216	130,00€

## Pilates

In diesem Kurs werden unter Beachtung sämtlicher Pilatesprinzipien ausgewählte Bewegungen geübt, die der aufrechten Körperhaltung dienen und vor allem die tiefen Muskelschichten kräftigen. Pilates ist ein sanftes, effektives Training und bietet durch seine spezielle Atemtechnik eine Balance zwischen Körper und Geist.

<b>Jedermann:</b>	<b>DI 17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>Sabine Kümmel</b>	<b>Raum 2</b>
09.01. – 19.03.	(11x)	4321113	82,50€
09.04. – 02.07.	(12x)	4321213	90,00€
<b>Jedermann:</b>	<b>DO 08.45 – 09.45 Uhr</b>	<b>Carolin Becher</b>	<b>Raum 1</b>
11.01. – 21.03.	(11x)	4321114	82,50€
11.04. – 04.07.	(11x)	4321214	82,50€
<b>Fortgeschrittene:</b>	<b>DO 18.45 – 19.45 Uhr</b>	<b>Tanja Laschet</b>	<b>Raum 2</b>
11.01. – 21.03.	(11x)	4321115	82,50€
11.04. – 04.07.	(11x)	4321215	82,50€
<b>Mittelstufe:</b>	<b>DI 20.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>Jasmin Rissel</b>	<b>Raum 1</b>
09.01. – 19.03.	(11x)	4321116	82,50€
09.04. – 18.06.	(10x)	4321216	75,00€

## 65+ Fitness, Kraft und Balance



Beim Muskeltraining mit Kurzhanteln und anderen Kleingeräten steigern Sie Ihre Kraft und Ausdauer. Belebende und stabilisierende Übungen für die Koordination, die Reaktion und das Gleichgewicht fördern sowohl

Ihren Körper als auch Ihr Gehirn. Elemente aus der Sturzprävention werden in die Übungsstunde eingebracht. Information und Anmeldung: Malgorzata Seemann, Telefon: **02054 / 87 49 29**

<b>MI 10.30 – 11.30 Uhr</b>			<b>Saal 2</b>
10.01. – 28.02.	(8x)	56,00€	
06.03. – 24.04.	(8x)	56,00€	
08.05. – 17.07.	(9x, nicht am 29.05. und 05.06.)		63,00€

## Fit ab 60

Für Wohlbefinden, Gesundheit und Spaß an der Bewegung

<b>DI 10.30 – 11.30 Uhr</b>	<b>Silke Mayer</b>		<b>Raum 1</b>
09.01. – 19.03.	(11x)	4321118	82,50€
09.04. – 02.07.	(12x)	4321218	90,00€
<b>MI 10.15 – 11.15 Uhr</b>	<b>Birgit Niederdorf</b>		<b>Raum 1</b>
10.01. – 20.03.	(11x)	4321119	82,50€
10.04. – 03.07.	(12x)	4321219	90,00€
<b>FR 09.45 – 10.45 Uhr</b>	<b>Silke Mayer</b>		<b>Raum 1</b>
12.01. – 22.03.	(11x)	4321120	82,50€
12.04. – 05.07.	(13x)	4321220	97,50€

## Rückenfit ab 60

Gönnen Sie Ihrem Rücken diese Spezial-Stunde mit Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Ihr Rücken wird es Ihnen danken und Sie beide haben wieder viel Freude miteinander :-)

<b>DO 11.15 – 12.15 Uhr</b>	<b>Silke Mayer</b>		<b>Raum 1</b>
11.01. – 21.03.	(11x)	4321121	82,50€
11.04. – 04.07.	(11x)	4321221	82,50€

## Osteoporosegymnastik

Diese Gymnastik ist speziell auf die Bedürfnisse von Osteoporosepatienten ausgerichtet. In schonender, ruhiger Form wird viel mit isometrischen Übungen gearbeitet. Muskel- und Knochenaufbau werden durch gezielte Übungen gefördert.

FR 11.00 – 12.00 Uhr	Silke Mayer		Raum 1
12.01. – 22.03.	(11x)	4321122	82,50€
12.04. – 05.07.	(13x)	4321222	97,50€

## Beckenbodengymnastik – aktiv gegen Blasenschwäche

Die Übungen in diesem Kurs dienen hauptsächlich der Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Genau wie Arme, Beine oder Bauch, kann auch der Beckenboden gezielt trainiert werden. Schon nach wenigen Trainingseinheiten werden Sie merken, wie sich durch den Wechsel von Anspannung zu Entspannung während der speziellen Übungen die Kontrolle des Beckenbodens verbessert.

DO 10.00 – 11.00 Uhr	Silke Mayer		Raum 1
11.01. – 21.03.	(11x)	4321123	82,50€
11.04. – 04.07.	(11x)	4321223	82,50€

## Selbstverteidigung Krav Maga

Du willst Dich selbstbewusst und sicher durchs Leben bewegen? Dann bist Du bei unserem Krav Maga Selbstverteidigungskurs genau richtig! Du lernst nicht nur die grundlegenden Techniken des Krav Maga, einem der effektivsten Selbstverteidigungssysteme der Welt, sondern auch wertvolle Strategien, um potenzielle Bedrohungen frühzeitig zu erkennen und ihnen effektiv entgegenzutreten. Du baust Selbstvertrauen auf verbesserst deine körperliche Fitness, während Du gleichzeitig an deiner mentalen Stärke arbeitest. Egal ob Du ein Anfänger bist oder bereits Erfahrung in anderen Kampfkünsten gesammelt hast, unsere Kurse bieten Dir das richtige Maß an Herausforderung, Spaß und Fortschritt.

Kerim Dilber ist Inhaber des Krav Maga Black Belt 5 Dan und Master Instructor KMSD. Teilnahme ab 16 Jahren.

DO 17.45 – 18.45 Uhr	Kerim Dilber		Raum 1
18.01. – 21.03.	(10x)	4321125	120,00€
18.04. – 04.07.	(10x)	4321225	120,00€

### Workshops:

#### Verteidigung mit Alltagsgegenständen

SA 10.00 – 13.00 Uhr	Kerim Dilber		Raum 1
03.02.	(1x)	4321126	40,00€

#### Verhalten und Lösung bei Messerbedrohung

Welche Möglichkeiten habe ich bei Bedrohung mit dem Messer. Bedrohung erkennen, positionieren, flüchten

SA 10.00 – 13.00 Uhr	Kerim Dilber		Raum 1
02.03.	(1x)	4321127	40,00€



## REHASPORT

Der Rehabilitationssport umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die in Gruppen und unter fachkundiger Leitung durchgeführt werden. Dieses Programm eignet sich für Personen mit Bandscheibenvorfällen oder degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule. Spezielle Übungsprogramme kräftigen und dehnen die umliegende Muskulatur. Ziel ist es, den Rücken zu stärken und beweglich zu halten, sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Teilnehmer, die mit Rückenschmerzen zu kämpfen haben, werden schnell eine Verbesserung ihrer Beschwerden feststellen, deren Nachhaltigkeit mit einer ärztlichen Verordnung zu 50 Übungseinheiten gesichert ist. Die Kurse sind durch den Behinderten – und Rehabilitationssportverband NRW zertifiziert, d.h. Sie werden für mindestens ein Jahr auf Ihrem Weg zur Schmerzfreiheit durch die Übernahme der Kosten des Rehasports durch die Krankenkasse unterstützt.

### Kurstermine im Alten Bahnhof:

<b>MO</b>	<b>08.15 – 09.00 Uhr</b>	<b>MI</b>	<b>11.45 – 12.30 Uhr</b>
<b>MO</b>	<b>10.45 – 11.30 Uhr</b>	<b>MI</b>	<b>15.00 – 15.45 Uhr</b>
<b>MO</b>	<b>14.00 – 14.45 Uhr</b>	<b>MI</b>	<b>16.00 – 16.45 Uhr*</b>
<b>MO</b>	<b>15.00 – 15.45 Uhr</b>	<b>MI</b>	<b>18.45 – 19.30 Uhr</b>
<b>MO</b>	<b>16.00 – 16.45 Uhr</b>	<b>MI</b>	<b>19.30 – 20.15 Uhr</b>
<b>MO</b>	<b>17.00 – 17.45 Uhr</b>	<b>DO</b>	<b>08.30 – 09.15 Uhr</b>
<b>MO</b>	<b>18.00 – 18.45 Uhr</b>	<b>DO</b>	<b>09.15 – 10.00 Uhr*</b>
<b>DI</b>	<b>08.30 – 09.15 Uhr</b>	<b>DO</b>	<b>15.45 – 16.30 Uhr*</b>
<b>DI</b>	<b>09.15 – 10.00 Uhr*</b>	<b>DO</b>	<b>16.45 – 17.30 Uhr</b>
<b>DI</b>	<b>16.00 – 16.45 Uhr</b>	<b>DO</b>	<b>17.45 – 18.30 Uhr</b>
<b>DI</b>	<b>17.00 – 17.45 Uhr</b>	<b>FR</b>	<b>08.15 – 09.00 Uhr</b>
<b>DI</b>	<b>18.00 – 18.45 Uhr</b>	<b>FR</b>	<b>09.00 – 09.45 Uhr</b>
<b>MI</b>	<b>08.15 – 09.00 Uhr</b>	<b>FR</b>	<b>09.45 – 10.30 Uhr</b>
<b>MI</b>	<b>09.15 – 10.00 Uhr</b>		<i>*Hockergruppe</i>

### Ihr Weg zum Rehasport

1. Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich eine Verordnung für Rehabilitationssport ausstellen.
2. Nehmen Sie Kontakt zur Krankenkasse auf und lassen Sie sich die Kostenübernahme des Rehasports genehmigen.
3. Kommen Sie in unser Büro in der ersten Etage oder rufen Sie uns an, damit wir im persönlichen Gespräch Ihre Fragen klären und einen festen Rehasport-Termin für Sie besprechen können.

# YOGA & ENTSPANNUNG



## Stille in Bewegung – Tai Chi für Jedermann – Yang Stil

Dieser Kurs ist eine Einladung zur Langsamkeit in einer bewegten Zeit! Tai Chi, als bewegte Meditation ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und führt durch seine langsamen, harmonischen Bewegungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Positive Gedanken werden gefördert! Im Kurs erlernen Sie in lockerer Atmosphäre und mit Freude die gesundheitlichen und philosophischen Aspekte des Tai Chi. Bei sonnigem und warmem Wetter üben wir in der freien Natur! Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!

<b>Anfänger:</b>	<b>DI 19.00 – 20.00 Uhr</b>	<b>Kirsten Schifter</b>	<b>Raum 2</b>
23.01. – 05.03. (6x, nicht am 13.02.)		4322108	54,00€
09.04. – 02.07. (9x, nicht am 30.04., 21. u. 28.05., 04.06.)		4322208	81,00€

<b>Fortgeschrittene:</b>	<b>DI 20.10 – 21.10 Uhr</b>	<b>Kirsten Schifter</b>	<b>Raum 2</b>
23.01. – 05.03. (6x, nicht am 13.02.)		4322109	54,00€
09.04. – 02.07. (9x, nicht am 30.04., 21. u. 28.05., 04.06.)		4322209	81,00€

## Qigong

Die ausgleichenden und belebenden Körperübungen des Qigongs haben eine Jahrtausende alte Tradition und sind verwurzelt in der chinesischen Medizin, sowie in der daoistischen und buddhistischen Tradition. Die Formen aus dem Qigong, die in diesem Kurs geübt werden, können mit ihren harmonischen Bewegungen auch von Anfängern und in jedem Alter gut erlernt werden. Sie mobilisieren Energie, stärken Gesundheit und Lebenskraft und wirken gleichzeitig entspannend und zentrierend. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

<b>MO 11.30 – 12.45 Uhr</b>	<b>Birgit Held</b>	<b>Raum 1</b>
08.01. – 18.03. (9x, nicht am 22.01. u. 12.02.)	4322105	99,00€
08.04. – 01.07. (10x, nicht am 06. u. 13.05.)	4322205	110,00€

### Vorkenntnisse erwünscht

<b>DI 18.00 – 19.15 Uhr</b>	<b>Birgit Held</b>	<b>Raum 5</b>
09.01. – 19.03. (10x, nicht am 23.01.)	4322106	110,00€
09.04. – 02.07. (10x, nicht am 07. & 14.05.)	4322206	110,00€

## Wirbelsäulen- und Gelenk-Qigong für Frauen

Bei dieser sehr sanften und fließenden Form des Qigong – auch Chan Mi Qigong genannt – steht die Wirbelsäule im Zentrum der Bewegung. Die Übungen sind hilfreich bei Rücken- und Gelenkbeschwerden, bei Verspannungen und Stress-Symptomen und wirken wohltuend auf das Zentrale Nervensystem. Sie fördern die Durchlässigkeit des gesamten Körpers und vermitteln Leichtigkeit und Freude an der Bewegung. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

<b>MI 17.30 – 18.45 Uhr</b>	<b>Birgit Held</b>	<b>Raum 6</b>
10.01. – 20.03. (10x, nicht am 24.01.)	4322107	110,00€
10.04. – 03.07. (10x, nicht am 08. u. 15.05.)	4322207	110,00€

## Yoga – gesund und entspannt

mit **Diana Breher** Yogalehrerin BDY/EYU

Beim Üben von Yoga verbinden wir die Bewegungen unseres Körpers auf gesunde Weise mit unserem Atemfluss. Dadurch kann sich innere Ruhe, Klarheit und die nötige Distanz zu den Anforderungen unseres täglichen Lebens einstellen. Üben Sie in der Intensität, die für Sie passend ist:

## Yoga – achtsam & sanft

Sanftes Üben für Beweglichkeit und Gelassenheit im Rentenalter

**DO 15.50 – 17.20 Uhr 11.01. – 21.03.24** (8x) 104,00€

**DO 15.50 – 17.20 Uhr 11.04. – 20.06.24** (8x) 104,00€

## Yoga – dynamisch & fließend

**DO 17.40 – 19.10 Uhr 11.01. – 21.03.24** (8x) 104,00€

**DO 17.40 – 19.10 Uhr 11.04. – 20.06.24** (8x) 104,00€

## Yoga – kraftvoll & dynamisch

**DO 19.30 – 21.00 Uhr 11.01. – 21.03.24** (8x) 104,00€

**DO 19.30 – 21.00 Uhr 11.04. – 20.06.24** (8x) 104,00€

Alle Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Kein Yoga am 25.01., 01.02., 08.02., 02.05., 09.05., 30.05.

Nähere Information zu Kursinhalten und Anmeldung:

**www.kettwig-yoga.de**, Diana Breher, Tel **01522/7579330** oder **02054/971292**, E-Mail: **yoga.essen@googlemail.com**

## Yoga

Yoga stärkt den Körper, beruhigt den Geist, steigert Konzentration und Leistungsfähigkeit. Eine regelmäßige Yogapraxis führt zu einem Gefühl tiefer Zufriedenheit, unterstützt die Fähigkeit zur Entspannung und fördert die innere Kraft.

**MO 9.45 – 11.15 Uhr Kirsten Born Raum 6**

08.01. – 18.03. (10x, nicht am 12.02.) 4322110 130,00€

08.04. – 01.07. (12x) 4321210 156,00€

**MO 19.00 – 20.30 Uhr Kirsten Born Raum 6**

08.01. – 18.03. (10x, nicht am 12.02.) 4322111 130,00€

08.04. – 01.07. (12x) 4321211 156,00€

**MI 19.15 – 20.45 Uhr Miriam Giessler Raum 6**

10.01. – 20.03. (11x) 4322112 143,00€

10.04. – 03.07. (12x) 4321212 156,00€

### Anfängerkurs

**MO 17.15 – 18.45 Uhr Kirsten Born Raum 5**

08.01. – 18.03. (10x, nicht am 12.02.) 4322113 130,00€

08.04. – 01.07. (12x) 4321213 156,00€

**MI 17.30 – 19.00 Uhr Miriam Giessler Raum 5**

10.01. – 20.03. (11x) 4322114 143,00€

10.04. – 03.07. (12x) 4321214 156,00€

### Yoga für Männer

**MO 19.00 – 20.30 Uhr Sabine Kümmel Raum 5**

08.01. – 18.03. (10x, nicht am 12.02.) 4322115 130,00€

08.04. – 01.07. (12x) 4321215 156,00€

**YOGA – ATEM – MEDITATION****Heide Rahmann****Raum 6**

In der Übungspraxis spielt Prana – Lebens- und Atem-Energie – eine zentrale Rolle. Du erfährst, wie du kraftvolle Bewegungen und Haltungen mit einem langen und langsamen Atem kombinierst und wie du dich über den Atem mit deiner inneren Energie- und Heilquelle verbindest.

<b>DI 09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>09.01. – 02.07.24</b>	(20x)	260,00€
<b>DI 18.00 – 19.30 Uhr</b>	<b>09.01. – 02.07.24</b>	(20x)	260,00€
<b>MI 09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>10.01. – 03.07.24</b>	(20x)	260,00€

**YOGA INTENSIV – Ayurveda - SA 03.02.2024**

Anmeldung direkt bei: Heide Rahmann, Yogalehrerin BDY/EYU  
[www.yoga-kettwig.de](http://www.yoga-kettwig.de) oder **Tel. 02054 – 18811**

**GANZHEITLICHER YOGA – für Anfänger und Fortgeschrittene****Alexandra Wenglorz****Raum 6**

wohltuende Yoga- und Atemübungen gepaart mit Tiefenentspannung

<b>DI 20.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>09.01. – 19.03.24</b>	(11x)	154,00€*
<b>DI 20.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>09.04. – 02.07.24</b>	(12x)	168,00€*

\* bzw. 23 x 299,00 € (statt 322,00 €)

Anmeldung direkt bei: Alexandra Wenglorz, Yogalehrerin BYV  
**Tel: 0172 – 82 38 211** oder über [dieKinesiologin@gmail.com](mailto:dieKinesiologin@gmail.com)

**KETTWIG TO GO****NEU**

Erleben Sie Kettwig zu Fuß und lernen Sie sehenswerte und interessante Wege durch Kettwig kennen! Gleichzeitig werden historische und aktuelle Informationen zu unserem schönen Stadtteil präsentiert. Das Angebot richtet sich an neue Kettwiger Bürger, die etwas über ihren Stadtteil erfahren wollen, aber auch an alle anderen, die Spaß daran haben, Kettwig gemeinsam zu erleben. Es werden zunächst eine Infoveranstaltung (ca. 1 Stunde) und danach 5 Rundwege (jeweils ca. 2 Stunden) stattfinden. Bitte tragen Sie wetter- und trittfeste sowie bequeme Schuhe – Kettwig ist hügelig!

Leitung: Udo Bauerfeld

**Info-Veranstaltung**

07.02. um 15.00 Uhr im Gewölbekeller des Alten Bahnhofs

**Wandertermine mittwochs, jeweils 15.00 – 17.00 Uhr**

14., 21 & 28.02., 06. & 13.03. (6x) 4329101 50,00€

**Info-Veranstaltung:**

10.04. um 18.00 Uhr im Gewölbekeller des Alten Bahnhofs

**Wandertermine mittwochs, jeweils 18.00 – 20.00 Uhr**

17. & 24.04., 08., 15. & 22.05. (6x) 4329201 50,00€



**SPRACHEN****Englisch****Speaker's Corner – English Conversation Class**

<b>MI 11.00 – 12.30 Uhr</b>	<b>Verena Evans</b>		<b>Raum 3</b>
10.01. – 20.03.	(11x)	4324110	132,00€
10.04. – 03.07.	(12x)	4324210	144,00€

<b>MI 10.15 – 12.45 Uhr</b>	<b>Andrea Buck</b>		<b>Raum 5</b>
10.01. – 20.03.	(11x)	4324117	132,00€
10.04. – 03.07.	(12x)	4324217	144,00€

<b>DO 18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>Andrea Buck</b>		<b>Raum 3</b>
11.01. – 21.03.	(11x)	4324118	132,00€
11.04. – 04.07.	(11x)	4324218	132,00€

Sie haben vor längerer Zeit Englischkenntnisse erworben und möchten diese auffrischen? In diesem Kurs aktivieren Sie Grundregeln der Grammatik, Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeit. Sie wenden Ihre Sprachkenntnisse in verschiedenen Alltagssituationen an, lesen und produzieren kleine Texte.

<b>DI 17.30 – 19.00 Uhr</b>	<b>Verena Evans</b>		<b>Raum 3</b>
09.01. – 19.03.	(11x)	4324111	132,00€
09.04. – 02.07.	(12x)	4324211	144,00€

**Französisch****Französisch am Vormittag**

<b>MO 10.15 – 11.45 Uhr</b>	<b>Yann Kvaternik</b>		<b>Raum 3</b>
08.01. – 18.03. (10x, nicht am 12.02.)		4324101	120,00€
08.04. – 24.06. (11x)		4324201	132,00€

**Konversationskurs**

<b>FR 16.00 – 17.30 Uhr</b>	<b>Yann Kvaternik</b>		<b>Raum 3</b>
19.01., 23.02., 15.03., 19.04., 17.05. und 21.06. (6x)		4324116	72,00€

**Französisch für fortgeschrittene Anfänger**

Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen herzlich willkommen – eine interessante Rundreise durch Frankreich mit typischen Alltagssituationen.

Lehrwerk: „Voyages neu“ A1 – Klett-Verlag – Lektion 4

<b>DO 15.00 – 16.30 Uhr</b>	<b>Edith-Luise Fleißner</b>		<b>Raum 3</b>
11.01. – 21.03. (11x)		4324103	132,00€
11.04. – 04.07. (11x)		4324203	132,00€

## Französisch für Fortgeschrittene

Kennen Sie das auch? Sie möchten etwas fragen, ein Hotelzimmer buchen oder ein Gericht im Restaurant bestellen und es fehlen Ihnen buchstäblich die Worte? Dieser Kurs eignet sich für alle Wiedereinsteiger, die die französische Sprache und Kultur lieben und ihre vorhandenen Kenntnisse aus Schule oder Urlaub auffrischen möchten. Lehrwerk: „Voyages neu“ A2 Klett-Verlag Lektion 1

DO 16.45 – 18.15 Uhr	Edith-Luise Fleißner		Raum 3
11.01. – 21.03.	(11x)	4324104	132,00€
11.04. – 04.07.	(11x)	4324204	132,00€

## Italienisch

Lernen Sie Italienisch mit Spaß und Freude! In freundlicher Atmosphäre trainieren und verbessern Sie die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Übrigens: ganz nebenbei lernen Sie auch viel über das wunderschöne Land Italien, seine Kultur und Lebensart.

### Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs eignet sich für alle ItalienliebhaberInnen, die typische Touristensituationen einüben und mehr Kenntnisse über Land & Leute und das „dolce vita“ erwerben möchten.

Lehrwerk: „Chiaro“ Nuova Edizione A1 – Hueber Verlag, Lektion 4

MI 15.00 – 16.30 Uhr	Edith Luise Fleißner		Raum 3
10.01. – 20.03.	(11x)	4324105	132,00€
10.04. – 03.07.	(12x)	4324205	144,00€

### Für Fortgeschrittene Niveau A2/B1

Einstieg möglich für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen der italienischen Sprache und Grammatik. Schwerpunkt: Erweiterung der Grundkenntnisse „sempre con piacere“.

Lehrwerk: „Chiaro“ Nuova Edizione A2 - Hueber Verlag, Lektion 5

MI 16.45 – 18.15 Uhr	Edith Luise Fleißner		Raum 3
10.01. – 20.03.	(11x)	4324106	132,00€
10.04. – 03.07.	(12x)	4324206	144,00€

### Fortgeschrittene Niveaustufe B1/B2

MI 9.15 – 10.45 Uhr	Eleonora Sgaragli-Dörner		Raum 3
10.01. – 20.03.	(9x)	4324107	108,00€
10.04. – 03.07.	(8x)	4324207	96,00€

Buch: Grammatica della lingua italiana per stranieri – Hueber Verlag – B1/B2

### Fortgeschrittene Niveaustufe B1/C1

DO 10.45 – 12.15 Uhr	Eleonora Sgaragli-Dörner		Raum 3
11.01. – 21.03.	(9x)	4324108	108,00€
11.04. – 04.07.	(8x)	4324208	96,00€

Buch: Nuovo Espresso 4, Lehr und Arbeitsbuch mit Audio CD, DVD, Qua e là per l'italia, Hueber

### Für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

DO 9.00 – 10.30 Uhr	Eleonora Sgaragli-Dörner		Raum 3
11.01. – 21.03.	(9x)	4324109	108,00€
11.04. – 04.07.	(8x)	4324209	96,00€

Buch: Chiaro! Nuova Edizione A1, Hueber Verlag

## Spanisch

Sollten Sie in Spanien außerhalb von Mallorca Urlaub machen, werden Sie mit der deutschen Sprache nicht weit kommen. Es lohnt sich, Spanisch in kleiner Runde und entspannter Atmosphäre bei einer Muttersprachlerin zu lernen, denn: sich im Spanien-Urlaub verständigen zu können, macht nicht nur Spaß, sondern hilft auch Land und Leute besser kennenzulernen.

### Niveau A.1.1

FR 9.00 - 10.30 Uhr	Noemi Morocho		Raum 3
12.01. – 22.03.	(11x)	4324112	132,00€
12.04. – 05.07.	(13x)	4234212	156,00€

### Für Urlauber mit Vorkenntnissen Niveau A1.2

FR 10.45 - 12.15 Uhr	Noemi Morocho		Raum 3
12.01. – 22.03.	(11x)	4324113	132,00€
12.04. – 05.07.	(13x)	4234213	156,00€

### ¡Hola y bienvenidos a nuestro curso de español!

Schnupper-Workshop Spanisch für Anfänger ohne oder mit leichten Vorkenntnissen.

SA 10.00 – 13.00 Uhr	Noemi Morocho		Raum 5
16.03. (inkl. Material)		4324119	40,00€
08.06. (inkl. Material)		4324219	40,00€




**9-Tage-Reise** vom 11.05. bis 19.05.2024

Kreuzfahrt mit der **Mein Schiff 4**  
Norwegen mit Stavanger

Mein Schiff®  
Premium-  
Inklusivleistungen®

Tag	Hafen	Ankunft	Abfahrt
11.05.	Bremerhaven	17:00	
12.05.	Seetag		
13.05.	Ålesund	07:00	14:00
14.05.	Stavanger	08:00	19:00
15.05.	Kristiansand	08:00	18:00
16.05.	Oslo (Oslofjord)	08:00	18:00
17.05.	Skagen	08:00	19:00
18.05.	Seetag		
19.05.	Bremerhaven	05:30	

**Preis pro Person z.B.:**

in einer **2-Bett-Innenkabine** (Kat. A) **1349,-€** oder

in einer **2-Bett Balkonkabine** (Kat. D) **1849,-€**

(Frühbucherpreis gültig bis 31.01.2024)

Bustransfer Düsseldorf-Schiff.-Düsseldorf p.P. **178,-€**

Kostenloser Bus ab 20 Teiln. Kettwig-Düsseld.-Kettwig

Veranstalter: TUI Cruises, Infos und Buchung nur im:

Bürgermeister-Fiedler-Platz 3, 45219 Essen  
Telefon 02054 2236, info@kettwiger-reisebuero.de  
www.kettwiger-reisebuero.de

**KR** KETTWIGER  
REISEBÜRO  
mit Freunden reisen

# KREATIVITÄT

## Aquarellmalerei für Erwachsene

Der Kurs befasst sich vorwiegend mit Aquarellmalerei, aber auch mit anderen Techniken wie Acryl u.ä. Er wird von einem erfahrenen Kunstpädagogen geleitet und eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Anfänger erlernen die Malerei, Fortgeschrittene vervollkommen ihre Technik und erhalten neue Anregungen.

MO 17.00 – 19.00 Uhr	Bettina Winkler-Kaltenpoth	Raum 3
08.01. – 18.03.	(10x, nicht am 12.02.)	4325102 120,00€
08.04. – 01.07.	(12x)	4325202 144,00€

## Intuitives Malen

Erschöpft? Alles zu viel? Sie möchten mal aus dem Alltag aussteigen, aufatmen und sich selbst in einer wertschätzenden Atmosphäre begegnen? Dann ist es vielleicht Zeit für Neues. In diesem Kurs finden Sie Ausdrucksmöglichkeiten und können Ihre schöpferische Freiheit erleben. Erfahren Sie durch den Austausch Stärkung und Entspannung! Pro Teilnehmer/Termin 5€ zusätzl. Materialkosten.

### Am Morgen

MO 9.30 – 11.30 Uhr	Claudia Kersken	Raum 3
08.01. – 18.03.	(10x, nicht am 12.02.)	4325103 120,00€
08.04. – 01.07.	(12x)	4325203 144,00€

### After Work

MO 19.00 – 21.00 Uhr	Claudia Kersken	Raum 3
08.01. – 18.03.	(10x, nicht am 12.02.)	4325104 120,00€
08.04. – 01.07.	(12x)	4325204 144,00€

## Nähkurse

Bei Regine Henrichs, Damenschneiderin, Mode- und Schnittdirektrice

DI 14.30 – 17.00 Uhr	Regine Henrichs	Raum 3
09.01. – 06.02.	(5x)	4325105 90,00€
20.02. – 19.03.	(5x)	4325106 90,00€
09.04. – 07.05.	(5x)	4325205 90,00€
04.06. – 02.07.	(5x)	4325206 90,00€
MI 18.30 – 21.00 Uhr	Regine Henrichs	Raum 3
10.01. – 07.02.	(5x)	4325107 90,00€
21.02. – 20.03.	(5x)	4325108 90,00€
10.04. – 08.05.	(4x)	4325207 72,00€
05.06. – 03.07.	(5x)	4325208 90,00€

## Overlockkurs am Samstag

Hier können Sie die eigene Overlockmaschine ausführlich kennen lernen (inclusive Arbeitsunterlagen und Stoffproben). In diesem Tageskurs geht es vorrangig um das Einfädeln und Einstellen der eigenen Overlockmaschine. In einem theoretischen Teil lernen Sie die verschiedenen Sticharten kennen. Danach werden die Sticharten und deren Einsatzmöglichkeiten an verschiedenen Stoffen und Techniken ausprobiert.

SA 09.30 – 16.30 Uhr	Regine Henrichs	Raum 3
16.03.	(1x)	4325109 70,00€

**Stoffrestemarkt am So., den 03.03.2024, 11:00 – 16:00 Uhr**

## Ferienprogramm

**Nähkurse für Kinder ab 10 Jahre** – Du lernst vieles über den Umgang mit der Nähmaschine, die wichtigsten Überlegungen zum Modellentwurf, den Zuschnitt des Stoffes und jede Menge handwerklicher Tricks und Kniffe. Wir freuen uns auf dich und deine Ideen.  
Regine Henrichs, Damenschneiderin, Mode- und Schnittdirektrice

**Osterferien 10.00 – 13.00 Uhr Regine Henrichs Raum 3**

**1. Ferienwoche:** Schöne Ordnung – Körbchen, Täschen und Stifterollen  
25. – 28.03.2024 4325110 60,00 €

**2. Ferienwoche:** Schön entspannt – Relaxhose  
02. – 05.04.2024 4325111 60,00 €

**Sommerferien 10.00 – 13.00 Uhr Regine Henrichs Raum 3**

**1. Ferienwoche:** Cool durch den Sommer – Sommerhose oder Sommerrock  
08. – 12.07.2024 4325212 75,00 €

**2. Ferienwoche:** Da passt was rein – Rucksack, Tasche & Co  
15. – 19.07.2024 4325213 75,00 €

**5. Ferienwoche:** Cool durch den Sommer – Sommerhose oder Sommerrock  
05. – 09.08.2024 4325301 75,00 €

**6. Ferienwoche:** Da passt was rein – Rucksack, Tasche & Co  
12. – 16.08.2024 4325302 75,00 €

[www.vnb-gmbh.de](http://www.vnb-gmbh.de)

# VNB GmbH

Roger Kessler



Versicherungsnehmerbetreuung

Vermittlung & Betreuung v. Versicherungsverträgen

**Unabhängiges Maklerbüro**

Wir zielen auf ein solides Preis-/Leistungsverhältnis

Corneliusstr. 19 in Kettwig • Fon: 02054 - 97 05 21

E-Mail: [roger.kessler@vnb-gmbh.de](mailto:roger.kessler@vnb-gmbh.de)

seit **1976**

Genießen Sie die schönen

Seiten des Lebens ... und versichern Sie den Rest.

*Aus Freude am Essen.*

*Schmachtenbergshof*  
*Hotel ★ Restaurant ★ Catering*

Telefon (02054) 1213-0  
[www.schmachtenbergshof.de](http://www.schmachtenbergshof.de)

Dr. Linda Frye

Fachpraxis für Kieferorthopädie



Wir setzen  
**Zähne in Szene**



Hauptstraße 101-105  
45219 Essen-Kettwig

Telefon 02054 805 53

[kieferorthopaedie-my-smile.de](http://kieferorthopaedie-my-smile.de)

# Ballett

Im Alten Bahnhof



## Montag

Saal 2

14:30 – 15:30 Uhr

Kinder ab 4 Jahren

15:30 – 16:30 Uhr

Kinder ab 6 Jahren

16:30 – 18:00 Uhr

Kinder ab 10 Jahren

18:00 – 19:00 Uhr

**Jugendliche und Erwachsene,  
First basics **NEU!****

19:00 – 20:30 Uhr

Erwachsene jeden Alters

## Mittwoch

Saal 2

14:30 – 15:30 Uhr

Kinder ab 3 ½ Jahren

15:30 – 16:30 Uhr

Kinder ab 8 Jahren

16:30 – 17:30 Uhr

Kinder ab 9 Jahren

17:30 – 18:30 Uhr

Teens

## Donnerstag

Saal 2

10:15 – 11:45 Uhr

Erwachsene jeden Alters

Quereinstieg jederzeit möglich.

**Information & Anmeldung:** Gabriele Chmiel-Lange,  
02054-9384797 oder [chmiela@t-online.de](mailto:chmiela@t-online.de),  
[www.ballettimaltenbahnhof.de](http://www.ballettimaltenbahnhof.de)

# TANZ & BALLETT



## Line Dance

Line Dance ist eine Tanzart, bei der man keinen Partner benötigt. Man tanzt alleine, vor – und hintereinander, sowohl nach moderner als auch nach Country Musik. Ob Jung oder Alt, jeder kann mitmachen. Und jeder kann es lernen. Es werden erste Schritte einstudiert und auch schon in der ersten Stunde die ersten kleinen Tänze getanzt.

Line Dance ist gut für Körper und Geist und Seele. Man kann nur zum Spaß tanzen, es ist aber auch möglich, das Deutsche Tanzsportabzeichen zu machen. Sie werden von der Europa-Meisterin im Line Dance von 2014 unterrichtet!

DO 12.00 – 13.30 Uhr		Brigitte Denné	Raum 2
11.01. – 21.03.	(11x)	4328101	115,50€
11.04. – 04.07.	(11x)	4328201	115,50€

## Tango Argentino – hält jung und gesund!

Edeltraud Doan und Erwin Neander

Raum 5

Den Tango Argentino tanzen Menschen in aller Welt. Neue Anfängerkurse für Singles und Paare beginnen in Kettwig.

### Dienstags 19.30 – 20.30 Uhr

23.01.2024 (7x)

€ 85.- pro Person

12.03.2024 (7x)

€ 85.- pro Person

### Info & Anmeldung

Mobil: 0176 32276040 • Tel.: 02054 874846

E-Mail: erwin.neander@t-online.de



[www.tanzgalerie-nettler.de](http://www.tanzgalerie-nettler.de)





**Reiki - energetische  
Heilbehandlungen  
und Reiki Ausbildungen**

**im ALTEN BAHNHOF  
in Essen - Kettwig**

*Termine nur nach vorheriger Absprache*



**Claudia Lichtenthäler**



0171 26 75 154



info@claudia-lichtenthaeler.de



www.claudia-lichtenthaeler.de

**Immer mehr Menschen  
suchen nach einer  
ergänzenden  
oder alternativen  
Behandlungsmöglichkeit!**



**AKTIVIEREN  
SIE IHRE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE**

**durch eine energetische  
Heilbehandlung!**



Christoph Heinzl

### **Achtsames Speed Dating für Singles (25-45 oder 45-65 J.)**

Ein neuartiges Glücksmodell und besondere Achtsamkeitsübungen helfen uns, ganz neutral und absichtslos (ohne Erwartungen) in die 2er-Gespräche zu gehen, ein wichtiges Werkzeug für spätere Beziehungen! Am Samstag 20. Januar 2024 (für Alter 45-65 J.). Am Samstag 16. März 2024 (für Alter 25-45J.) jeweils von 10-16 Uhr, ca. 18Teiln. (m/w), € 38,- Anmeldung unter: **Tel: 01577-1144006** o. **www.christoph-heinzl.de**

## **Seit 28 Jahren in Kettwig**



- Schul- und Bürobedarf
- Stoffe und Nähzubehör
- Hobby- und Bastelartikel
- Wolle

Kirchfeldstraße 5,  
45219 Essen-Kettwig  
Tel. 02054 9386714

Öffnungszeiten  
Mo – Fr 10.00 – 18.00 Uhr  
Sa 10.00 – 14.00 Uhr

*... mehr als gewohnt!*



## Wir verwirklichen Wohnträume!

Hier sehen Sie ein Beispiel, wie so eine Wohnung  
aussehen könnte. Rufen Sie uns an, wir vermitteln  
Ihnen gerne Ihre  
Traumwohnung.



Freiligrathstraße 21 in 45219 Essen-Kettwig

Tel. 02054 970636

E-Mail: [info@bauverein-kettwig.de](mailto:info@bauverein-kettwig.de)

[www.bauverein-kettwig.de](http://www.bauverein-kettwig.de)

# Kursanmeldung

KURS-NR.	
KURSTITEL	
PREIS	

ANSCHRIFT			
NAME			
VORNAME			
STRASSE			
PLZ, ORT			
TELEFON			
MOBIL			
MAIL			
ORT		DATUM	
UNTERSCHRIFT			

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende damit einverstanden, dass seine/ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes (weitere Informationen auf unserer Website [www.bahnhof-kettwig.de](http://www.bahnhof-kettwig.de)) verarbeitet und nur innerhalb des IG Bahnhof Kettwig e. V. verwendet werden. Die Kursgebühr wird per SEPA- Lastschriftmandat eingezogen.

## Einzugsermächtigung

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

### Zahlungsempfänger:

Interessengemeinschaft Bahnhof Kettwig e. V., Ruhrtalstraße 345, 45219 Essen  
Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE 30ZZZ00000774071

### Mandatsreferenz:

#### SEPA-Lastschriftmandat:

Hiermit ermächtige(n) ich/wir den o. g. Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom o. a. Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

### Kontoinhaber

BIC

IBAN

### Datum, Unterschrift

---

Bitte beachten Sie, dass bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung zusätzliche (Bank-)Kosten zu Ihren Lasten entstehen.

## Allgemeine Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung: Die Teilnahme an den angebotenen Kursen erfordert eine schriftliche Anmeldung und die Bezahlung vor Kursbeginn.
2. Bezahlung: Die Bezahlung erfolgt per SEPA-Lastschriftmandat. Zu diesem Zweck werden mit der Kurs-Anmeldung die Bankverbindungsdaten mitgeteilt.
3. Teilnahme: Sofern eine Anmeldung aufgrund bereits vorliegender Anmeldungen nicht berücksichtigt werden kann, erhalten sie eine entsprechende Information und wir bemühen uns, mit Ihnen eine Auswechlösung zu finden. Kommt ein Kurs mangels Nachfrage nicht zustande, wird eine bereits geleistete Zahlung erstattet.
4. Stornierung: Eine Anmeldung kann bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn storniert werden. Hierfür wird eine allgemeine Verwaltungspauschale in Höhe 6,00 € berechnet. Bei Stornierung bis zum Kursbeginn und bei plötzlicher Erkrankung (ärztliches Attest erforderlich) werden 30 % des anteiligen Entgelts der verbleibenden Termine als allgemeine Verwaltungspauschale berechnet. Nicht in Anspruch genommene Stunden können nicht nachgeholt werden. Ein Anspruch auf Erstattung besteht nicht.
5. Mindestteilnehmerzahl: Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl, andernfalls kommt der Kurs nicht zustande.
6. Bei Kursausfall durch höhere Gewalt besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.
7. Haftung: Eine Haftung für persönliche Gegenstände und eingebrachte Sachen besteht nicht. Es wird empfohlen, Wertgegenstände und persönliche Sachen nicht im Umkleideraum zu lassen.

## Impressum

Herausgeber: IG Bahnhof Kettwig e. V.,

Ruhrtalstraße 345, 45219 Essen

V.i.S.d.P.: Wolfgang Lettow

Redaktion: Carolin Becher, Julia Marx

Auflage: 23.500 Exemplare, November 2023

Grafik/Satz: Benjamin Rill – Visuelle Kommunikation, kontakt@benjaminrill.de, 0201 22004250