

# studio dumont

## Januar 2018



Vortrag

### Frau zu sein ist nichts für Feiglinge

Ein komödiantischer Vortrag über den täglichen Kampf mit sich selbst.

In ihrem neuen Buch "Nicht direkt perfekt" skizziert Autorin Nicole Jäger gnadenlos all die Katastrophen, mit denen Frauen ständig konfrontiert sind: Beziehungen, Problemzonen, das eigene Spiegelbild und das permanente Gefühl, nicht perfekt zu sein.

Eintritt: 16,95 Euro inkl. Vorverkaufsgebühren  
14,95 Euro inkl. Vorverkaufsgebühren Sonderpreis ABOCARD und Mitglieder Anti-Diät-Club

Mo,  
15.01.  
19 Uhr



Hauptsache gesund

### Fit ins neue Jahr - Solotänzen für alle

Mit Schwung ins neue Jahr! Zumba Gold und Agilando sind die idealen Programme für alle, denen der Tanzpartner fehlt. Carsten Fenner (Tanzschule Breuer) lädt dazu ein, die Hüften kreisen zu lassen. (Bitte bequeme Kleidung, geeignete Schuhe und ein Handtuch mitbringen.)

Eintritt: 14,75 Euro inkl. Vorverkaufsgebühren  
12,75 Euro inkl. Vorverkaufsgebühren Sonderpreis ABOCARD

Di,  
16.01.  
19 Uhr



Infoveranstaltung

### Felix-Reisen - mit dem Bus Europa erleben

Felix-Reisen "zum Anfassen": Die Mitarbeiter eines der größten Kölner Busreiseunternehmens stellen Ihnen ihren Service vor. Informieren Sie sich über den Felix-Voll-Taxi-Service (Urlaub von Anfang an), Luxusbusse und extra für Sie ausgewählte Reisen und freuen Sie sich auf die Reisevorträge "Malerische Provence" und "Sonniger Gardasee" durch einen Reise-Profi.

Eintritt: frei

Do,  
18.01.  
16 Uhr



Gartenvortrag
<b>Gärten in der Stadt: Ideen für kleine Gärten</b>
Vom Mini-Garten zum Gartenhof, vom Dachgarten zur Fassadenbegrünung
10:00-13:00 Uhr
Eintritt: jeweils 14,75 Euro normal/12,75 Euro ABOCARD, jeweils inkl. VVK-Gebühren

Sa,  
20.01.  
10 Uhr



Psychologie im Dialog
<b>Zwischen Festhalten und Verändern – Loslassen lernen</b>
Wir müssen ständig Dinge und Menschen hinter uns lassen, uns von Träumen und Erwartungen verabschieden. Was macht das Loslassen so schwer und warum bedrückt es uns so. Prof. Dr. Helmut Reuter und Dr. Christiane Jendrich erklären, wie wir uns mit der Akzeptanz des Verzichts, den Voraussetzungen dafür und Erwartungshaltungen das Leben leichter oder beschwerlicher machen können.
Eintritt: 14,75 Euro inkl. Vorverkaufsgebühren 12,75 Euro inkl. Vorverkaufsgebühren Sonderpreis ABOCARD

Do,  
25.01.  
19 Uhr



Hauptsache gesund
<b>Kraftvoll durchs Leben</b>
Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz (Geriatler, Klinikchef Marienhospital Köln) und Rudi Rink (Erwachsenentrainer für Kraft, Koordination und Fitness) erklären, welche wichtigen Eckpunkte des Alterns man positiv beeinflussen kann, welche Rolle Eiweiße spielen und wie man Muskelabbau entgegenwirkt. Alle Gäste erhalten ein Merkblatt "Die 10 Gebote für Altersfitness". Moderation: Marie-Anne Schlolaut, Redakteurin Kölner Stadt-Anzeiger
Eintritt: 14,75 Euro inkl. Vorverkaufsgebühren 12,75 Euro inkl. Vorverkaufsgebühren Sonderpreis ABOCARD und Mitglieder Anti-Diät-Club

Fr,  
26.01.  
19 Uhr



Podiumsdiskussion und Workshop
<b>Ich fang' noch mal was Neues an - aber wie?</b>
Jobfrust statt Joblust? Viele Menschen sehnen sich nach einer beruflichen Veränderung, wissen aber nicht, wie sie dieses Ziel erreichen sollen. Horst Conen (Coach und Bestsellerautor) und Kirsten Rückert (Personalberaterin) sprechen in unserer Podiumsdiskussion mit erfolgreichen "Umsteigern" und darüber, wie wieder Sinn und Freude ins Leben zurückkehren können.
Eintritt: 14,75 Euro normal/12,75 Euro für Abocard-Inhaber jeweils inkl. VVK-Gebühren

Di,  
30.01.  
19 Uhr

Aktualisierte Veranstaltungstermine sowie nähere Infos finden Sie unter

**[www.studiodumont.de](http://www.studiodumont.de)**

**Eintrittskarten** sind (soweit nicht anders angegeben) erhältlich an allen KölnTicket-Vorverkaufsstellen, über die **KölnTicket-Hotline 0221/ 2801**, über

**[www.studiodumont.de](http://www.studiodumont.de)**

und im Servicecenter Breite Str. 72 (Mo-Fr 10-17:30 h, Sa 10-14 h).

Preise (soweit nicht anders angegeben) inkl. VVK-Gebühr.

Der **ABOCARD-Rabatt** wird nur beim Kauf im Servicecenter, unter [www.abocard.de/tickets](http://www.abocard.de/tickets) oder über den ABOCARD-Ticketservice 0221/280344 gewährt.

**Änderungen vorbehalten!**

**LiveKon.**

**studio dumont  
Breite Straße 72**

**50667 Köln**

**0221/224 2321**

**kontakt@livekon.de**