



Jetzt  
auch auf  
Facebook und  
Instagram!

**Alsdorf  
Baesweiler  
Herzogenrath  
Würselen**

Programm  
Frühling / Sommer  
**02/2023 – 08/2023**



## IDENTITÄT UND AUFTRAG

Der Zweckverband Volkshochschule Nordkreis Aachen (VHS) ist das kommunale Weiterbildungszentrum für die Mitgliedsstädte Alsdorf, Baesweiler, Herzogenrath und Würselen. Wir erfüllen für unsere Mitgliedsstädte den Bildungsauftrag im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes (WbG) NRW.

Wir realisieren ein breitgefächertes, bedarfsorientiertes, finanziell angemessenes Bildungsprogramm für Menschen ab 16 Jahren. Damit möchten wir allen Bürger\*innen gesellschaftliche Teilhabe sowie persönliche und berufliche Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen.

## WERTE

Wir fühlen uns bei unserer Arbeit folgenden Werten verpflichtet:

- Bei uns sind alle willkommen – unabhängig von Herkunft, Alter, Religion, Geschlecht und sexueller Orientierung
- Wir sind weltanschaulich und politisch neutral sowie konfessionell ungebunden
- Unsere Arbeit ist geprägt von Offenheit, Wertschätzung, Respekt und Toleranz
- Wir stehen für Chancen- und Bildungsgerechtigkeit, Verlässlichkeit, Kompetenz und Seriosität
- Wir vertreten demokratische Werte

## UNSERE LEISTUNGEN

- Kooperationspartner\*innen, mit denen wir gemeinsam Veranstaltungen und Projekte realisieren
- Wir bieten ein vielfältiges, bürgernahes, bedarfsgerechtes Kurs- und Veranstaltungsangebot zur persönlichen, beruflichen, sprachlichen, integrativen, schulischen, gesundheitlichen, kulturellen und politischen Weiterbildung
- Wir führen individuelle Fach-, Förder- und Lernberatung durch und sichern eine qualitativ hochwertige Gestaltung der Lehr-Lern-Prozesse
- Durch unsere umfassende Öffentlichkeitsarbeit sowie unser kundenfreundliches Anmeldesystem und die klaren Konditionen ermöglichen wir einen leichten Zugang zum lebenslangen Lernen

## UNTERNEHMENSZIELE

Bildung ist ein hohes Gut. Unser Ziel ist es, alle Interessierten zufriedenzustellen, indem wir ihnen ein kundenorientiertes, innovatives, verlässliches und qualitativ hochwertiges Programm bieten. Dieses berücksichtigt Anregungen von Externen, fördert den Dialog untereinander und begleitet Menschen bei gesellschaftlichen Veränderungsprozessen. Dabei streben wir eine wirtschaftliche Ausgewogenheit an, so dass möglichst alle Kund\*innen partizipieren können, unsere Dozent\*innen angemessen honoriert werden, unseren Mitarbeitenden professionelle Rahmenbedingungen zur Verfügung stehen und die finanzielle Beteiligung unserer vier Mitgliedskommunen in Balance steht.

## KNOW-HOW

- Wir kennen die bildungspolitischen Anforderungen des Landes NRW und die soziokulturellen Besonderheiten unseres Zweckverbandsgebiets
- Wir können mit unserem Kursangebot flexibel, schnell und fachkompetent auf überregionale und lokale Erwartungen und Bedürfnisse reagieren
- Wir sind innovativ, erweitern unser pädagogisches und fachliches Wissen und entwickeln neue Unterrichtskonzepte

## RESSOURCEN

- Wir finanzieren uns aus öffentlichen Mitteln (Bund, Land NRW, Mitgliedskommunen, EU) sowie Teilnahmegebühren. Wir arbeiten effizient nach betriebs- und verwaltungswirtschaftlichen Grundsätzen
- Garant für gelungene Bildungsprozesse ist die hohe fachliche sowie soziale Kompetenz unserer Mitarbeitenden und freiberuflichen Dozent\*innen. Hier gilt es, ihr Potenzial zielgerichtet einzusetzen und sie durch Fortbildungen kontinuierlich zu fördern und weiterzuentwickeln
- Wir verfügen über zwei Geschäftsstellen mit Schulungsräumen und nutzen darüber hinaus viele Veranstaltungs-/ Lernorte, um im gesamten Zweckverbandsgebiet präsent zu sein
- Wir bündeln unsere fachlichen, materiellen und finanziellen Ressourcen, um gemeinsam unsere Aufgaben wahrzunehmen

## ZIELGRUPPEN

Unsere Zielgruppe sind gemäß WbG alle Menschen über 16 Jahre. Darüber hinaus bieten wir im Rahmen der Familienbildung Veranstaltungen für Kinder, auch in Kooperation mit den Familienzentren, an. Zu unseren Kund\*innen zählen alle, die sich individuell oder in einer Gruppe weiterentwickeln/-bilden möchten.

- Wissbegierige, interessierte Menschen, die sich politisch, (inter)kulturell, sprachlich und gesundheitlich fortbilden möchten
- Menschen, die ihre beruflichen Fähigkeiten verbessern wollen, ihren beruflichen Aufstieg planen oder wieder in den ersten Arbeitsmarkt einsteigen wollen
- Junge Menschen, die ihren Schulabschluss nachholen möchten und den Übergang von der Schule in den Beruf anstreben
- Bildungsferne Menschen, denen wir gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen
- Menschen mit Migrationsgeschichte, die sich sprachlich, kulturell und beruflich integrieren möchten
- Unsere Mitgliedskommunen, die das Weiterbildungsangebot für ihre Mitarbeitenden über uns realisieren
- Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden schulen lassen
- Institutionen und Behörden, für die wir Auftragsmaßnahmen durchführen

## ANSPRUCH ZUM GELUNGENEN LERNEN

Lernen umfasst je nach Lernsetting kognitive, soziale, emotionale und physische Komponenten.v

Für uns gelingt Lernen, wenn die Lernenden:

- Ihre selbstgesteckten Ziele erreichen
- Lernstrategien entwickeln
- Neue Erkenntnisse gewinnen
- Ihr Wissen und ihre Handlungskompetenz erweitern
- Gelerntes nachhaltig in ihrem (Berufs-) Alltag einsetzen
- Die Lernatmosphäre als motivierend empfinden und interessiert sind, weiterzulernen

**SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,  
LIEBE BEWOHNER\*INNEN DES NORDKREISES AACHEN,**

nach drei Krisenjahren in Folge wünschen wir uns alle, dass 2023 ein besseres Jahr wird. Auf viele Faktoren haben wir keinen bzw. nur bedingt Einflussmöglichkeiten wie Putins Angriffskrieg auf die Ukraine, hohe Energiepreise, Inflation, Pandemie oder Klimanotstand.

Hier möchten wir positive Akzente setzen. Unsere Gebühren bleiben stabil und das, obwohl wir zum neuen Semester die Standardhonorare unserer geschätzten Dozent\*innen anheben – und überall dort, wo wir keine Gebühr ausweisen, sind die Veranstaltungen kostenfrei.

Sie wissen nicht, welcher Kurs der Richtige für Sie ist? Neben der Möglichkeit, sich von der jeweiligen Fachbereichsleitung beraten zu lassen, gibt es jetzt in den Fachbereichen Gesundheitsbildung und Fremdsprachen eine weitere Option: Das 9-Euro-Ticket! Damit können Sie jeweils an einem Termin in drei unterschiedlichen Kursen im Gesundheitsbereich (Seite 39) oder im Fremdsprachenbereich (Seite 74) teilnehmen. Entscheiden Sie sich im Anschluss für einen der drei Kurse, wird die 9 Euro Gebühr auf die Kursgebühr angerechnet.

Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln oder eine Fortbildung besuchen? Auf der Seite 93 informieren wir über die Fördermöglichkeiten des Landes NRW „Bildungsscheck“ und „Perspektiven im Erwerbsleben“.

In allen Fachbereichen haben wir wieder ein umfangreiches und vielfältiges Programm für Sie mit neuen Themen und Formaten zusammengestellt. Dazu möchten wir Sie herzlich einladen. Probieren Sie Neues aus, bilden Sie sich weiter, informieren Sie sich, lernen Sie interessante Menschen kennen, tun Sie etwas für sich oder Ihre Umwelt. Es gibt viele gute Gründe für einen Besuch bei Ihrer VHS Nordkreis Aachen.

Wir sind online, damit wir Sie stets über unsere Neuigkeiten und Veranstaltungen informieren können. Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook unter VHSNordkreisAC. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Ihre Jana Blaney,  
Leitung des Zweckverbands VHS Nordkreis Aachen



**Beginn des Semesters:  
30.01.2023**

Die unterrichtsfreie Zeit ist den Schulferien des Landes Nordrhein-Westfalen angeglichen.

## BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN

**montags, dienstags und donnerstags:**  
9:00 - 12:00 Uhr / 14:00 - 16:00 Uhr

**freitags:** 9:00 - 12:00 Uhr

Ansprechpartner\*innen und Kontaktdaten:  
siehe Seite 3

## BERATUNGSZEITEN INTEGRATION UND DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

**Dr. Markus Beek: 02405 42581-76**

**Geschäftsstelle Würselen**  
donnerstags 09:00 - 12:00 Uhr

**Geschäftsstelle Alsdorf**  
montags 09:00 - 12:00 Uhr

sowie nach telefonischer Absprache



# Inhaltsverzeichnis



## Information

Grußwort.....	1
Geschäftsstellen und Ansprechpartner*innen.....	3
Impressum.....	11
Zertifizierung.....	27
Fördermöglichkeiten.....	93
Datenschutzerklärung.....	95
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	96
AGB/ Widerrufsrecht.....	97



## Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen ...	70
Deutsch.....	71
Integration.....	73
Englisch.....	74
Französisch.....	77
Spanisch.....	78
Italienisch.....	80
Niederländisch.....	81



## Gesellschaft

Politik und Gesellschaft.....	4
Verbraucherfragen.....	11
Umwelt.....	12
Bildung für nachhaltige Entwicklung.....	13
Eltern-Kind-Bildung.....	18
Fortbildungen für Erzieher*innen.....	27



## Berufe/EDV

Rhetorik/Kommunikation.....	82
Berufliche Lehrgänge.....	83
Rechnungswesen.....	84
Kaufmännischer Schriftverkehr.....	84
Börsenwissen/Geldanlage.....	85
Karriere/Bewerbung.....	86
Mathematik.....	87
EDV.....	87
Fördermöglichkeiten.....	93



## Kultur

Kreativität.....	28
Kunstgeschichte.....	34
Musik.....	37



## Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss nach Klasse 9 und 10.....	94
Mittlerer Schulabschluss.....	94



## Gesundheit

Gesundheit und Lifestyle.....	39
Entspannung.....	43
Bewegung.....	54
Tanz.....	62
Essen und Trinken.....	64

### STAFFELGEBÜHREN

Wenn mehr als eine Gebühr ausgewiesen ist, handelt es sich um Staffelgebühren.

Die Höhe der Gebühr richtet sich nach der Anzahl der Termine und der Teilnehmenden, z. B.:

TN-Anzahl	14 Termine (28 UE)	12 Termine (24 UE)
ab 9 TN	72,00 €	62,00 €
7 - 8 TN	88,00 €	76,00 €
5 - 6 TN	122,00 €	105,00 €

Die Gebühr wird nach der zweiten Kurssitzung festgelegt.

## VHS-Zweckverband Nordkreis Aachen

**VHS-Verbandsvorsteher**  
**Hubert Philippengracht**  
Erster Beigeordneter der Stadt Herzogenrath

**Stellv. Verbandsvorsteher**  
**Pierre Froesch**  
Bürgermeister der Stadt Baesweiler

### Geschäftsstelle Alsdorf

Übacher Weg 36, 52477 Alsdorf  
Tel.: 024 04 90 63-0, Fax: 024 04 90 63-20  
E-Mail: [info@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:info@vhs-nordkreis-aachen.de)

#### Anmeldung

**Sabine Breuer**  
Tel.: 024 04 90 63-12  
E-Mail: [sabine.breuer@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:sabine.breuer@vhs-nordkreis-aachen.de)  
Erdgeschoss, Raum 0.5

#### Tanja Ruf

Tel.: 024 04 90 63-11  
E-Mail: [tanja.ruf@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:tanja.ruf@vhs-nordkreis-aachen.de)  
Erdgeschoss, Raum 0.5

#### Katharina Schulze

Tel.: 024 04 90 63-16  
E-Mail: [katharina.schulze@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:katharina.schulze@vhs-nordkreis-aachen.de)  
Erdgeschoss, Raum 0.4

#### Gabriele Sistemich

Tel.: 024 04 90 63-19  
E-Mail: [gabriele.sistemich@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:gabriele.sistemich@vhs-nordkreis-aachen.de)  
Erdgeschoss, Raum 0.5

#### Fachberatung/ -information

##### Jana Blaney

Leitung  
Politik & Gesellschaft, Schulabschlüsse  
Tel.: 024 04 90 63-14  
E-Mail: [jana.blaney@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:jana.blaney@vhs-nordkreis-aachen.de)  
1. Etage, Raum 1.10

##### Daniela Freiberger

Stellvertretende Leitung  
Fachbereichsleitung Gesundheit  
Tel.: 024 04 90 63-13  
E-Mail: [daniela.freiberger@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:daniela.freiberger@vhs-nordkreis-aachen.de)  
1. Etage, Raum 1.9

##### Markus Meyer

Verwaltungsleitung  
Tel.: 024 04 90 63-15  
E-Mail: [markus.meyer@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:markus.meyer@vhs-nordkreis-aachen.de)  
1. Etage, Raum 1.6

##### Gamilla El-Jammal

Sozialpädagogin Schulabschlüsse, Eltern-Kind Bildung  
Tel.: 024 04 90 63-23  
E-Mail: [gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de)  
1. Etage, Raum 1.7

### Geschäftsstelle Baesweiler

Grabenstraße 11, 52499 Baesweiler  
Tel.: 024 01 93 00-20, Fax: 024 01 93 00-232

#### Heike Pausch-Zieglowski

Anmeldung  
Tel.: 024 01 93 00-20  
E-Mail: [heike.pausch-zieglowski@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:heike.pausch-zieglowski@vhs-nordkreis-aachen.de)  
1. Etage, Raum 107

#### Petra Kleinschmidt

Fachbereichsleitung Berufliche Bildung, EDV,  
Essen & Trinken, Datenschutzbeauftragte  
Tel.: 024 01 93 00-221  
E-Mail: [petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de)  
1. Etage, Raum 107

### Geschäftsstelle Herzogenrath

Erkensstraße 1, 52134 Herzogenrath  
Tel.: 024 06 66 64-11, Fax: 024 06 66 64-19

#### Anmeldung

##### Denise Jansen

Tel.: 024 06 66 64-12  
E-Mail: [denise.jansen@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:denise.jansen@vhs-nordkreis-aachen.de)

##### Ursula Silberer

Tel.: 024 06 66 64-11  
E-Mail: [ursula.silberer@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:ursula.silberer@vhs-nordkreis-aachen.de)

##### Anna Heinrichs

Fachbereichsleitung Fremdsprachen, Kunst & Kultur  
Tel.: 024 06 66 64-14  
E-Mail: [anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de)

### Geschäftsstelle Würselen

Klosterstraße 7, 52146 Würselen  
Tel.: 024 05 42 581-75, Fax: 024 05 42 581-78

#### Petra Lister

Anmeldung  
Tel.: 024 05 42 581-75  
E-Mail: [petra.lister@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:petra.lister@vhs-nordkreis-aachen.de)

#### Dr. Markus Beek

Fachbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache, Integration  
Tel.: 024 05 42 581-76  
E-Mail: [markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de)



## ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 0 24 04 90 63-0, [www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)

## FACHBERATUNG

Jana Blaney, Tel.: 0 24 04 90 63-14

E-Mail: [jana.blaney@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:jana.blaney@vhs-nordkreis-aachen.de)

## Politik und Gesellschaft

### Führung über den amerikanischen Soldatenfriedhof in Margraten/NL

in Kooperation dem Herzogenrather Bündnis gegen Rechts-extremismus, Kirchengemeinde St. Willibrord, Naturfreunden Merkstein und dem Oranjeverein Kerkrade

Der Friedhof "Netherlands American Cemetery and Memorial" liegt in der Nähe von Maastricht. Die amerikanische 30. Infanterie-Division "Old Hickory" hat diesen Ort am 13.09.1944 befreit und am 10.11.1944 wurde hier ein provisorischer Soldatenfriedhof errichtet. Anfangs lagen hier mehr als 16.000 Soldaten begraben, darunter auch deutsche Soldaten und russische Kriegsgefangene. Die niederländische Regierung hat die Fläche von 26,5 Hektar als dauerhafte Grabstätte freigegeben, auf der 8.301 Soldaten begraben sind. Auf der "Wall of Missing" sind 1.722 Namen von Vermissten aufgeführt. Die "American Battle Monuments Commission" betreibt neben diesem Friedhof 24 amerikanische Grabstätten und 25 Denkmäler, Gedenkstätten und Mahnmale in 15 Ländern. Der Oranjeverein Kerkrade hat ein Grab von einem amerikanischen Soldaten adoptiert und organisiert Führungen, die auch für Familien mit Kindern geeignet sind.

#### Hans Schillings

Sa, 10:30 - 12:00 Uhr, 25.03.2023

Margraten, Amerikaanse Begraafplaats 1, 6269 NA Margraten, Niederlande

**Kursnummer 10003**

### Vortrag: Mythos Gestapo: Akteure und Aufgaben der Staatspolizeistelle Aachen

in Kooperation dem Herzogenrather Bündnis gegen Rechts-extremismus, Kirchengemeinde St. Willibrord, Naturfreunden Merkstein und dem Oranjeverein Kerkrade

Die Staatspolizeistelle Aachen (Gestapo) hatte unweit des Aachener Stadttheaters ihren Hauptsitz im hinteren Bereich des ehemaligen Regierungspräsidiums am Theaterplatz 14. Ihr unterstellt waren mehrere kleinere Dienststellen und Grenzpolizeistationen im Regierungsbezirk Aachen. Eine Grenzpolizeistation existierte auch in Herzogenrath. Einer ihrer Aufgabenschwer-

punkte lag in der Überwachung des Grenzgebiets und der regelmäßigen Berichterstattung nach Aachen. Welche Handlungsspielräume hatten die Grenzpolizeibeamten in Herzogenrath? Wie sah die Umsetzung der aus Berlin verordneten Gesetze in der "Herzogenrather Praxis" aus? Wie arbeiteten die verschiedenen lokalen und überregionalen Akteur\*innen zusammen?

#### Rene Porger

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 01.03.2023

Herzogenrath, Naturfreundehaus, Comeniusstr. 9

**Kursnummer 10004**

### Vortrag: Alexej Nefedow – Gefangener 326/47025 im Arbeitskommando 133

in Kooperation dem Herzogenrather Bündnis gegen Rechts-extremismus, Kirchengemeinde St. Willibrord, Naturfreunden Merkstein und dem Oranjeverein Kerkrade

Rund 5,7 Millionen sowjetische Soldaten wurden im Zweiten Weltkrieg von der deutschen Wehrmacht interniert. Kriegsgefangene, die die frontnahen Sammelager überlebt hatten, wurden in großer Zahl ins Deutsche Reich deportiert, um dort den kriegsbedingten Arbeitskräftemangel zu kompensieren. Rund 3,3 Millionen von ihnen überlebten diesen „Arbeitseinsatz“ nicht. Sie starben in einem der sog. „Stalags“ oder den Arbeitskommandos in Industrie und Landwirtschaft: infolge von Tötung, Krankheit oder Verletzung, in den meisten Fällen jedoch aufgrund von Erschöpfung und Unterernährung. Allein im Rheinland und der Eifel existierten über 800 solcher Arbeitskommandos, sieben davon im Aachener Steinkohlebergbau. Die Arbeitsbedingungen im Bergbau gehörten zu den schwersten, denen ein Kriegsgefangener ausgesetzt sein konnte; hier trat das Prinzip der „Vernichtung durch Arbeit“ so deutlich hervor wie in keinem anderen Wirtschaftszweig. Der Vortrag beleuchtet diese Lebens- und Arbeitsbedingungen am Beispiel des Arbeitskommandos 133 auf der Grube Adolf in Herzogenrath-Merkstein.

#### Rüdiger Vermöhlen

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 19.04.2023

Herzogenrath, Fördermaschinenhaus der Grube Adolf, Hans-Landrock-Straße

**Kursnummer 10005**

### Eröffnung der Internationalen Wochen gegen Rassismus „Misch dich ein“

#### Vortrag und Ausstellung

Mit der Ausstellung „Flucht, Migration und Fußball“ und dem Vortrag von Dr. David Berchem (Meldestelle für Diskriminierung im Fußball, kurz MeDiF-NRW) zum Thema „Brennglas der Gesellschaft? Diskriminierung und Ausgrenzung im Fußball“ eröffnet das Kommunale



Integrationszentrum der StädteRegion Aachen mit dem Aachener Fanprojekt, dem Alsdorfer Integrationsrat und seinen Kooperationspartner\*innen die Internationalen Wochen gegen Rassismus. Die vom Kölner Fanprojekt konzipierte Wanderausstellung beleuchtet die Geschichte von Fußball und Migration, bietet biographische Einblicke und geht den Ursachen nach, warum Menschen aus ihrer Heimat fliehen, wie sie nach Europa kommen und wie die Bedingungen in ihren Herkunftsländern sind. Dr. David Berchem beleuchtet die Alltagskonstante „Diskriminierung“ im Fußball, die auf und neben dem Platz, in der Fankurve und bei Social Media stattfindet. Er zeigt Interventionsmöglichkeiten und Handlungsstrategien auf, die einen Fußballsport ohne Diskriminierung ermöglichen.

Mo, 18:30 - 20:00 Uhr, 20.03.2023  
 Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Forum  
**Kursnummer 10006**

### **Vortrag: Flucht und Fluchtursachen**

**in Kooperation mit dem Integrationsrat Alsdorf und dem Kommunalen Integrationszentrum der StädteRegion Aachen**

Zum Weltflüchtlingstag am 20. Juni 2021 vermeldete das Hochkommissariat für Flüchtlinge der UNO (UNHCR) einen neuen Höchststand: 82 Mio. Flüchtlinge waren weltweit auf der Flucht vor Krieg, Gewalt und Vertreibung, 42 Prozent davon Jungen und Mädchen unter 18 Jahren. Die große Mehrheit der Flüchtlinge sind Binnenflüchtlinge. Weitere Fluchtursachen sind Armut, Verletzung der Menschenrechte, Hunger und zukünftig Klimaflüchtlinge! Prognosen über Migration aufgrund von Umweltproblemen gehen von einer Größenordnung zwischen 50 Millionen und 150 Millionen Menschen aus. Prof. Dr. Dr. Lohner beleuchtet die Gründe für die weltweiten Flüchtlingsströme und zeigt auf, wie diese durch unseren Lebensstil und der Politik der Industriestaaten mitverursacht werden. Was kann die Weltgemeinschaft tun, die Situation der Menschen in ihren Heimatländern zu verbessern – und damit Fluchtursachen zu lindern?

**Prof. Dr. Dr. Alexander Lohner**  
 Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 17.05.2023

Alsdorf, Stadtverwaltung, Rathaus, Hubertusstr. 17,  
 großer Sitzungssaal  
**Kursnummer 10007**

### **Vortrag: Benazir Bhutto – Feindin und Vorbild**

**in Kooperation mit dem Geschichtsverein Alsdorf**

Benazir Bhutto (Premierministerin Pakistans 1988-90, 1993-96) war nicht nur die erste Frau, die in einem mehrheitlich muslimischen Staat zur Premierministerin gewählt wurde, sondern auch die erste Frau, die in

diesem Amt ein Kind zur Welt brachte. In einer Region, wo es Tabu für Frauen ist, öffentliche Ämter zu bekleiden, wurde sie zum erklärten Todfeind der Fundamentalisten nicht nur in Pakistan. Am 27. Dezember 2007 wurde sie brutal ermordet. Wer hinter dem Attentat steckt, bleibt ungeklärt. In Pakistan, Iran, Indien, Bangladesch oder in Afghanistan, wo viele Frauen täglich Opfer von Gewalt und Diskriminierung werden, bleibt sie ein umstrittenes Vorbild und inspiriert eine dynamische Zivilgesellschaft, die sich aktiv für die Gleichberechtigung der Frauen einsetzt.

Der Politikwissenschaftler und Historiker Dr. Sohail Nazir hat 2016 am King's College London promoviert und am King's College und am University College London gelehrt. Zuvor war er Horst-Siebert-Memorial Stipendiat für Internationale Beziehungen an der Johns-Hopkins-Universität. Er gibt neue Einblicke in die Rolle der Frauen in Staat und Gesellschaft Südasiens und des Nahen Ostens anhand der Biographie von Benazir Bhutto.

### **Dr. Sohail Nazir**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 29.03.2023  
 Alsdorf, Stadtverwaltung, Rathaus, Hubertusstr. 17,  
 großer Sitzungssaal  
**Kursnummer 10008**

### **Vortrag: Die Sturmflutkatastrophe in den Niederlanden von 1953 – Ursachen und Folgen**

**in Kooperation mit dem Geschichtsverein Baesweiler**

Die Auseinandersetzung mit den Kräften des Meeres hat seit eh und je das Leben der Niederländer bestimmt. Nirgendwo sonst in Europa hat man mit einem solchen Einsatz und technischen Können sich um die Verbesserung der Deiche, der Schleusen, der Entwässerungsgräben usw. bemüht. Und doch sind die Niederländer immer wieder vom Ausmaß der Naturgewalt überrascht worden, zuletzt im Jahr 1953. Der Vortrag wird Ursachen und Verlauf dieser Naturkatastrophe zeigen und auf das „Delta-Projekt“ eingehen, mit dem die Niederländer in jahrzehntelanger Arbeit darauf reagiert haben. Abschließend werden denkbare Folgen der Klimakatastrophe für die Niederlande thematisiert.

### **Wilfried Egerland**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 25.01.2023  
 Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune  
**Kursnummer 10009**

### **Film- und Buchvorstellung: "Det Krüppelheim"**

**Vom „Krüppelheim“ zum Kompetenzzentrum für Orthopädie**

102 Jahre ist es her, dass der Provinzialverband der Rheinlande den Entschluss fasste, eine eigene, damals sogenannte Krüppelheilstalt zu gründen. Man suchte dafür ein geeignetes Haus und fand dies in



Süchteln in Räumlichkeiten der Prov. Heil- und Pflegeanstalt Johannistal, der heutigen LVR-Klinik Viersen. Dort waren die Gebäude der Anstalt für epileptische Kinder frei geworden. Als Ärztlichen Leiter der Anstalt ernannte man den aus Elberfeld stammenden Arzt Dr. Ludwig Roeren. Zur Pflege und für hauswirtschaftliche Tätigkeiten konnte man den Orden der Heiligenstädter Schulschwestern gewinnen. Mit zwei kleinen Kölner Patientinnen startete die orthopädische Anstalt am 5.8.1921 ihren Betrieb. Die Entwicklung der orthopädischen Kinderheilanstalt, die schnell zu einer der größten Kinderkliniken Deutschlands wurde, bis hin zur Entwicklung der heutigen Erwachsenenorthopädie erzählt Beatrix Wolters in einem 100-minütigen Dokumentationsfilm. Eine mehrjährige Recherchearbeit in verschiedenen Archiven sowie Zeitzeugenberichte und -interviews, eine Fülle Fotos und historische Filmaufnahmen zurück bis in die 20er Jahre, bilden den Grundstock für ihre Arbeit aus der zusätzlich auch noch ein Buch entstanden ist.

### **Beatrix Wolters**

Do, 18:30 - 20:30 Uhr, 30.03.2023

Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Rittersaal

**Kursnummer 10010**

### **Vortrag: Der Aachener Steinkohlebergbau – 30 Jahre danach**

**Ein Blick zurück in Wehmut!**

**in Kooperation mit dem Geschichtsverein Baesweiler**

Über 150 Jahre hatte der Steinkohlebergbau den Nordkreis Aachen geprägt. Der Referent vermittelt ein Bild von der Gesamtheit der damaligen bergbaulichen Aktivitäten. Neben den bergmännischen Arbeitsplätzen im Untertagebetrieb gab es eine Vielzahl von Arbeitsplätzen in den bergbaulichen Nebenbetrieben. Zu nennen sind hier: die Kokerei, die Kraftwerke, die technischen Werkstätten, die Verwaltungen, die Aus- und Weiterbildung, die werkseigene Berufsschule, die Bergschule zur Ausbildung des eigenen Führungspersonals. Jeder der Arbeit suchte, fand im Steinkohlebergbau einen Arbeitsplatz, der seiner Qualifikation entsprach. Hinzu kamen die sozialen Leistungen wie die ca. 35.000 Werkwohnungen, die Wohnheime für ledige Bergleute, die gute Entlohnung, der freie Hausbrand, der Arbeitsmedizinische Dienst, die Kleingartenkolonien, Werkskindergärten und Werksbüchereien.

### **Franz Swoboda**

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 27.04.2023

Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune

**Kursnummer 10011**

### **Exkursion: Vom schwarzen Berg zur grünen Oase in Kooperation mit dem Geschichtsverein Baesweiler, dem NABU Aachener Land und der Biologischen Station der StädteRegion Aachen**

Bei einer Führung über die Halde Carl Alexander in Baesweiler werden die unterschiedlichen Aspekte der Entwicklung aufgezeigt. Sowohl die Entstehungsgeschichte, bedingt durch den Bergbau, als auch die Faktoren, die zur Begrünung der Halde mit ihrem heutigen Status als Naturschutzgebiet geführt haben, werden thematisiert. Vertreter\*innen der Biologischen Station erläutern die besondere Bedeutung für den Arten- und Biotopschutz am Beispiel der Amphibien. Die Veranstaltung ist für Familien mit Kindern ab 6 Jahren geeignet, festes Schuhwerk ist erforderlich.

### **Klaus Peschke, Helmut Hager, Bettina Krebs**

Sa, 15:00 - 16:30 Uhr, 03.06.2023

Baesweiler, Carl-Alexander-Park, Rotes Haus

**Kursnummer 10012**

### **Vortragsreihe:**

### **Pariser Friedenskonferenz (10013-10016)**

#### **Teil 1 – Interessen, Ansprüche, Wirklichkeiten**

Nur wenige Monate nach dem Ersten Weltkrieg traf sich die Welt in Paris. Das bis dahin unvorstellbare menschliche Leid, das der industrialisierte Waffengang verursacht hatte, seine Zerstörungen und unfassbaren Verwüstungen verlangten geradezu nach einer stabilen und dauerhaften Friedensordnung. Entsprechend hoch waren die Erwartungen, die angesichts der zu bewältigenden Probleme bald zu Enttäuschungen führten: Staatenbildung, Minderheitenproblematik, Sicherheitsbedürfnisse, Schuld- und Reparationsfragen, Nationalismus, Kolonialismus, internationale Rechtsordnung. Die Entwicklungen, die mit den Ergebnissen der Verhandlungen angestoßen wurden, sind Grundlage für das Verständnis von Denkmustern und Mentalitäten, die in den betroffenen Territorien bis heute aktuell sind.

### **Günter Pesler**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 31.01.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 10013**

#### **Teil 2 – Erwartungen, Ergebnisse, Entsetzen**

Mit Beginn der Pariser Friedenskonferenz im Januar 1919 stand der Friedensvertrag im Mittelpunkt, der Deutschland vorgelegt werden sollte. Das 14-Punkte-Programm des US-Präsidenten Woodrow Wilson und das von ihm postulierte Selbstbestimmungsrecht der Völker schürte in Deutschland Erwartungen auf einen „gerechten Frieden“. Unmittelbar nach Bekanntwerden der Friedensbedingungen setzte in der noch jungen





Weimarer Republik die Hetze demokratiefeindlicher Kräfte ein. Bis zu ihrem Untergang stellte der Versailler Vertrag und seine Instrumentalisierung im republikfeindlichen Spektrum eine dauerhafte Belastung für die erste deutsche Demokratie dar. Teil 2 nimmt die Intentionen der Siegermächte und die Inhalte des Vertrags in den Blick sowie die Auswirkungen, die sie auf das politische Leben in Deutschland hatten.

#### **Günter Pesler**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 14.02.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 10014**

### **Teil 3 – Die Auflösung Österreich-Ungarns und die Neugestaltung Südosteuropas**

Am 28. Juni 1919 schien die Spannung aus der Pariser Friedenskonferenz zu weichen: Deutschland hatte den Versailler Vertrag unterschrieben, die Verträge mit Österreich, Ungarn und Bulgarien, die im Zeitraum von September 1919 bis Juni 1920 unterzeichnet wurden, hatten offensichtlich geringere Bedeutung, was die ab Sommer 1919 einsetzende Verkleinerung der Delegationen bewies. Eine Fehleinschätzung - denn das Ende der Habsburgermonarchie, Gebietsabtretungen und neu entstehende Staaten in Mittel- und Südosteuropa bildeten fortan einen konfliktanfälligen Raum. Revisionismus und Fragen zur ethnischen Homogenität bildeten immer wieder die Grundlage für massive Gewaltausbrüche. Teil 3 beschäftigt sich mit den Entscheidungen, die bis in die Gegenwart Einfluss auf europäische Realitäten haben.

#### **Günter Pesler**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 28.02.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 10015**

### **Teil 4 – Das Erbe des Osmanischen Reiches**

Der Erste Weltkrieg hatte nicht nur der Habsburgermonarchie und dem zaristischen Russland ein Ende bereitet, auch das multiethnische Imperium der Osmanen existierte nicht mehr. Sein Zusammenbruch nährte Hoffnung auf einen arabischen Staat als Gegenleistung für die im Krieg gegen das Osmanische Reich erbrachten Leistungen. Doch der arabische Unabhängigkeitskampf, der vom britischen Offizier Thomas Edward Lawrence („Lawrence von Arabien“) unterstützt wurde, erfuhr nicht die erhoffte Würdigung. Es ergaben sich neue Konfliktfelder, auch die Pläne und Beschlüsse für die anderen Gebiete des untergegangenen Osmanischen Reiches führten zu Krieg, Widerstand, ethnischen Problemen und Vertreibungen. Der vierte Teil nimmt ein Territorium in den Blick, welches wegen damals getroffenen Entscheidungen bis heute von Krisen und Kriegen erschüttert wird.

#### **Günter Pesler**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 07.03.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 10016**

### **Vortrag. Hoffmann von Fallersleben und „Das Lied der Deutschen“**

Am 2. April vor 225 Jahren wurde der Dichter und Germanist August Heinrich Hoffmann (1798-1874) in Fallersleben bei Wolfsburg als Sohn des dortigen Bürgermeisters geboren. Um 1900 wegen seiner Vielseitigkeit (so schrieb er bis heute bekannte Kinderlieder) verehrt, ist er als Autor heute nur noch wenigen bekannt. Am ehesten noch wegen seinem 1841 auf Helgoland geschriebene "Lied der Deutschen". Der Historiker und Kirchenmusiker Joachim Peters beschäftigt sich mit Entstehungs- und Wirkungsgeschichte dieser Hymne, deren 3. Strophe unsere heutige Nationalhymne ist.

#### **Joachim Peters**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 21.03.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 10017**

### **Vortrag: System Orban. Demokratischer Staatsumbau oder Autokratie?**

Noch vor ca. 15 Jahren zählte Ungarn zu den Muster-schüler\*innen der Demokratie unter den ehemaligen Staaten der Sowjetunion. Das Land wies eine junge, aber eine stabile Demokratie auf. Dies äußerte sich positiv auf die Wirtschaft und das Selbstbewusstsein der ungarischen Außenpolitik. Mittlerweile hat sich die politische Lage in Ungarn erheblich verändert, so dass von einem politischen Imagewandel gesprochen wird. Seit Jahren findet ein politischer Prozess statt, bei dem sich starke negative Auswirkungen auf die ungarische Demokratie abzeichnen. Die ungarische Regierung verletzt immer wieder demokratische Prinzipien. Somit geben die innenpolitischen Veränderungen in Ungarn auch im Ausland den Anstoß zur intensiven Debatte über den Abbau demokratischer Standards.

#### **Anna Heinrichs**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 25.04.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 10018**

### **Vortrag: Der Roland von Bremen – Wandlungen einer Heldengestalt**

Die Roland-Figur von Bremen geht auf eine Tradition Kaiser Karls des Großen zurück. Ausgangspunkt ist eine Schlacht in den Pyrenäen 778, in der Roland, vorbildlicher Kämpfer und Anführer der Nachhut des fränkischen Heeres, fällt. Jahrhunderte später wird er



als Gotteskrieger und Märtyrer in erzählender Dichtung Frankreichs und Deutschlands dargestellt, aber auch in Kirchenfenstern. Je nach historischem Kontext wird die ursprünglich reale Gestalt umgedeutet, idealisiert und schließlich seit dem späten Mittelalter als Statue in Städten aufgestellt, Sinnbild kaiserlicher Macht, aber auch städtischer Freiheit und Eigenständigkeit.

### **Wilfried Egerland**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 09.05.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 10019**

### **Vortrag: China - von Qin, dem ersten chinesischen Kaiser bis Xi Jinping**

China, eine Jahrtausende alte Hochkultur, wunderschöne Landschaften, atemberaubende Metropolen, 1,3 Milliarden Einwohner\*innen und zweitgrößte Industrienation der Welt. Aber was wissen wir wirklich von China? Der Referent schlägt einen Bogen von der geschichtlichen Entwicklung vom ersten Kaiser, über den Sturz des Kaiserreiches 1912 bis zum Entstehen der Supermacht unter dem Präsidenten Xi Jinping. Hier beleuchtet er die geschichtlichen, geografischen, kulturellen und sprachlichen Aspekte Chinas und seiner verschiedenen Bevölkerungsgruppen. Abschließend gibt touristische Tipps zum Besuch wie die Chinesische Mauer, Terrakotta-Armee des Kaisers Qin und Metropolen.

### **Heinz Jakobs**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 23.05.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 10020**

### **Gesprächsrunde: Demokratie – ein Auslaufmodell?**

Nach dem Fall der Mauer, der Wiedervereinigung Deutschlands, der Auflösung des Warschauer Pakts und der Hinwendung zahlreicher osteuropäischer Staaten zur Nato und EU war es für viele ausgemachte Sache: der Siegeszug der Demokratie um die Welt ist nicht mehr aufzuhalten. Gegenwärtig stellt sich das Bild jedoch völlig anders dar. Die damalige Aufbruchstimmung ist verpufft. Die Verbreitung der demokratischen Regierungs- und Lebensform ist nicht nur zum Stillstand gekommen, sie befindet sich mittlerweile sogar auf dem Rückzug. Selbst in Europa muss sie sich autokratischen Tendenzen erwehren. Warum gewinnen Autokratien an Sympathie? Was macht ihre Attraktivität aus? Worin unterscheiden sich Autokratie und Demokratie? Wird es eine Renaissance der Demokratie geben? Nach einem Impulsvortrag von Günter Pesler lädt die VHS zu einer offenen Diskussion ein.

### **Günter Pesler**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 06.06.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 10021**

### **Vorlesestunde für Erwachsene**

**in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf**

An jedem 3. Freitag im Monat lesen ehrenamtliche Vorlesepaten allen interessierten Erwachsenen in der Stadtbücherei Alsdorf vor. Das Bücherspektrum ist vielfältig. Es gibt Geschichten zum Nachdenken, Schmunzeln und Erinnern .... Es wird erzählt, gelacht und ganz bestimmt ein schöner Nachmittag. Alle Interessierten sind herzlich zu dieser kostenlosen Veranstaltung eingeladen.

Fr, 16:00 - 17:00 Uhr

Termine: 27.01., 24.02., 24.03., 28.04., 26.05.2023

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

5 Termine, gebührenfrei

**Kursnummer 10022**

### **Mentor – Die Leselernhelfer Herzogenrath**

„LeseHerz“ im Förderverein Pro Stadtbücherei e. V. wurde 2020 gegründet und ist dem Bundesverband Mentor - die Leselernhelfer e. V. angegliedert. Die Volkshochschule Nordkreis Aachen organisiert die Qualifizierungen für die Lesementor\*innen, die von der Bürgerstiftung Herzogenrath finanziell gefördert werden. Weitere Informationen finden Sie unter [www.mentor-herzogenrath.de](http://www.mentor-herzogenrath.de)

### **Qualifizierung zu Lesementoren**

**Für das Lesen begeistern! Denn wer liest, ist stärker.**

Sie erhalten eine Einführung in die Mentor-Förderphilosophie, das 1:1 Prinzip, die Bildung durch Bindung und das Herstellen einer entspannten Lernatmosphäre. Die Qualifikation vermittelt grundlegende Informationen über das Ehrenamt und damit verbundene Rechte und Pflichten, theoretische Grundlagen zum Lesen, Lesen lernen, Lesemotivation und Lese- und Rechtschreibstörungen, Tipps zur Leseförderung und Gestaltung von Mentorenstunden, Einsatz von Lesematerialien. Zur praktischen Umsetzung und Begleitung Ihres ehrenamtlichen Engagements bekommen Sie Arbeitsmaterialien und kollegialen Austausch.

### **Martina Lagemann**

Mo, 17:00 - 19:15 Uhr, 17.04. - 24.04.2023

Herzogenrath, Stadtbücherei, Erkensstr. 2b

2 Termine, 5,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 10023**



## Jour Fixe für Mentor\*innen

### Austausch und Reflexion

Sie haben erfolgreich die Fortbildung zur/zum Lesementor\*in absolviert, konnten bereits Praxiserfahrungen sammeln und nun kommen die ersten Fragen auf. Gibt es weitere Tipps zum Lesematerial und wie wecke ich die Lesemotivation der Kinder? Wie gelingt es mir eine vertrauensvolle Ebene zum Kind aufzubauen? Wie gehe ich damit um, wenn Spannungen zwischen dem Kind und mir auftreten? Im Jour Fixe für Lesementor\*innen werden Sie professionell begleitet, können sich mit anderen Mentor\*innen vertrauensvoll austauschen, Ihre Arbeit reflektieren sowie neue Anregungen und positive Impulse gewinnen.

### Manuela Hantschel

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 06.03.2023

Herzogenrath, Stadtbücherei, Erkenstr. 2b

**Kursnummer 10024**

## Kulturaustausch zwischen Kochtöpfen

### Frauen kochen gemeinsam

An diesen Abenden kommen Frauen unterschiedlicher Nationalitäten zusammen und kochen gemeinsam. In ungezwungener, ausgelassener Atmosphäre kann sich jede bei der Zubereitung von Speisen, Herrichtung der Essenstafel und beim gemeinsamen Essen, begleitet von angeregten Gesprächen, einbringen. Sie erwartet ein wunderbar bunter, kultureller Austausch, auf dem Sie einheimische und internationale Rezepte kennen lernen und auch Ihre Lieblingsgerichte vorstellen können.

Diese Veranstaltungsreihe wird in Kooperation mit dem Arbeitskreis Flüchtlingshilfe Herzogenrath-Kohlscheid durchgeführt. Es können auch Einzeltermine wahrgenommen werden.

### Sigrid Loose

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr

Termine: 22.02., 22.03., 26.04., 24.05.2023

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule, Pestalozzistr. 38, Lehrküche

4 Termine, Lebensmittelumlage 3,00 € pro Termin

**Kursnummer 10025**

## Frauenfilmabende im FrauenKomm.Gleis1

### in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Herzogenrath

Packend, authentisch, erschütternd, mutig, klug oder amüsant. Die Filmreihe für Frauen präsentiert einmal im Monat das breite Spektrum des aktuellen internationalen Frauenfilms mit starken und liebenswürdigen Protagonistinnen. Seien Sie herzlich willkommen.

14.02.2023 „Mit Mut und Beharrlichkeit“\*

07.03.2023 „Die Unbeugsamen“

(zum Internationalen Weltfrauentag)

18.04.2023 „Die Kochschule“\*

09.05.2023 „Eine Frau geht ihren Weg“\*

13.06.2023 „Die Genossenschaft der Frauen“\*

11.07.2023 „Bikini trifft Burkini“\*

\*Original-Filmtitel geändert

### Birgit Kuballa

Di, 19:30 - 21:30 Uhr, 14.02. - 11.07.2023

Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V., Bahnhofstr. 15, Blauer Saal

6 Termine

**Kursnummer 10026**

## FrauenKulturFrühstück mit Lesung

### in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten, der Buchhandlung Katterbach, der Stadtbücherei, dem Frauen-Bündnis und FrauenKomm.Gleis1

Zum Internationalen Weltfrauentag laden wir Sie zu einem genüsslichen Frühstück mit anschließender Lesung mit der Aachener Krimi-Autorin Ingrid Davis „Aachener Zwietracht“ ein. Am Osterwochenende wird eine junge Frau tot in ihrem Haus in der Soers aufgefunden. Ihr lebloser Körper liegt am Fuß einer Treppe. Bei ihren Ermittlungen stoßen die Privatdetektivin Britta Sander und Kriminaloberkommissar Körber auf immer mehr Menschen, die Grund genug gehabt hätten, Juliane Kren zu töten. Schon bald taucht im Aachener Umland eine zweite Frauenleiche auf...

Eintritt: 10,- € inkl. Frühstück (erm. 8,- €), Vorverkauf in Herzogenrath: Infothek Rathaus, Buchhandlung Katterbach, Stadtbücherei, Gleichstellungsstelle

### Birgit Kuballa

So, 10:00 - 13:00 Uhr, 12.03.2023

Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V., Bahnhofstr. 15, Blauer Saal

**Kursnummer 10027**

## Filmabende im Alten Rathaus – Blickpunkt: FrauenLeben

### in Kooperation mit der Stadtbücherei Würselen, der Gleichstellungsstelle der Stadt Würselen und dem Frauenplenum

An diesen Filmabenden werden eindrucksvolle Biographien von Frauen, herausragende Regisseurinnen und interessante Perspektiven von Frauen zu verschiedenen Themen vorgestellt.

### Silke Tamm-Kanj, Monika Silberer

Mi, 19:00 - 21:00 Uhr

Termine: 15.02., 26.04., 24.05., 21.06.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

4 Termine

**Kursnummer 10028**



### Frauenplenum

in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Würselen

Das Frauenplenum ist offen für alle Frauen, die sich über gesellschaftliche Entwicklungen und eigene Erfahrungen austauschen möchten. Bei jedem Treffen wird ein interessantes Thema mit aktuellem Bezug vorgestellt, das im Plenum vertieft wird. Zu einzelnen Treffen werden Fachreferent\*innen als Gäste eingeladen, um neue Anregungen und Impulse zu erlangen.

### Silke Tamm-Kanj

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

Termine: 22.02., 10.05., 28.06.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3  
3 Termine

**Kursnummer 10029**

### vhs wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm

vhs wissen live steht für hochkarätige Vorträge von Expert\*innen aus Politik, Kultur, Wissenschaft und Gesellschaft, die unsere Teilnehmenden **KOSTENLOS** digital verfolgen und anschließend live mit den Vortragenden diskutieren können.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie zum jeweiligen Vortrag die Zugangsdaten zugemailt.

**Kursnummern: 10030 - 10047**

### Online-Vortrag: „Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme“

**Prof. Dr. Matin Qaim**

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 06.02.2023

**Kursnummer 10030**

### Online-Vortrag: Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990.

**Dr. Veronika Settele**

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 08.02.2023

**Kursnummer 10031**

### Online-Vortrag: Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute

**Prof. Dr. Harold James**

So, 19:30 - 21:00 Uhr, 12.02.2023

**Kursnummer 10032**

### Online-Vortrag: JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch

**N.N.**

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 22.02.2023

**Kursnummer 10033**

### Online-Vortrag: Kann man Demokratie messen?

**Prof. Dr. Philip Manow**

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 27.02.2023

**Kursnummer 10034**

### Online-Vortrag: Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

**Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer**

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 07.03.2023

**Kursnummer 10035**

### Online-Vortrag: „Was ist Technik? – Vom kreativen Ausufern eines Begriffs“

**Prof. Dr. Ulrich Wengenroth**

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 28.02.2023

**Kursnummer 10036**

### Online-Vortrag: JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch

**N.N.**

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 22.03.2023

**Kursnummer 10037**

### Online-Vortrag: Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

**Sybille Anderl**

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 15.03.2023

**Kursnummer 10038**

### Online-Vortrag: Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

**Christoph von Hugo**

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 21.03.2023

**Kursnummer 10039**

### Online-Vortrag: Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

**Prof. Dr. Dieter Gerten**

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 16.03.2023

**Kursnummer 10040**

### Online-Vortrag: Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland

**Prof. Dr. Jörg Baberowski**

So, 19:30 - 21:00 Uhr, 16.04.2023

**Kursnummer 10041**



### **Online-Vortrag: Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?**

**Prof. Dr. Mojib Latif**

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 18.04.2023

**Kursnummer 10042**

### **Online-Vortrag: Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert**

**Prof. Thomas Faist**

So, 19:30 - 21:00 Uhr, 23.04.2023

**Kursnummer 10043**

### **Online-Vortrag: Eine andere Jüdische Weltgeschichte**

**Prof. Dr. Michael Wolffsohn**

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 26.04.2023

**Kursnummer 10044**

### **Online-Vortrag: Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?**

**Kateryna Mishchenko, Martin Schulze Wessel**

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 08.05.2023

**Kursnummer 10045**

### **Online-Vortrag: Romantik – der zweite Impuls der europäischen Moderne**

**Prof. Dr. Stefan Matuschek**

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 11.05.2023

**Kursnummer 10046**

### **Online-Vortrag: Ethik der Digitalisierung**

**Prof. Dr. Wolfgang Huber**

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 22.05.2023

**Kursnummer 10047**

## **Impressum**

Herausgeber:  
Zweckverband VHS Nordkreis Aachen  
Übacher Weg 36, 52477 Alsdorf

Tel.: 02404 9063-0  
Fax: 02404 9063-20  
E-Mail: [info@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:info@vhs-nordkreis-aachen.de)  
[www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)

Gestaltung: [schoene-design.de](http://schoene-design.de)  
Satz: VHS Nordkreis Aachen  
Druck: Westdeutsche Verlags- und  
Druckerei GmbH  
Mörfelden-Walldorf

Programm Frühjahr 2023  
Auflage: 14.500 Stk.  
Beilage: AN 14.01.2023

## **FACHBERATUNG**

Petra Kleinschmidt, Tel.: 02401 9300-221

E-Mail: [petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de)

## **Verbraucherfragen**

### **Vortrag: Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung**

Täglich kann es passieren. Eine Krankheit oder ein Unfall, plötzlich müssen andere für Sie entscheiden. Der Vortrag soll zeigen, wie Sie durch die entsprechende Vorsorge sicherstellen, dass alles nach Ihren Wünschen geschieht. Die Dozentin gibt Ratschläge zur Neuerstellung oder Überprüfung vorhandener Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten und hält für Sie auch die aktuellsten Formulare bereit. Sie zeigt, was es zu beachten gilt. Denn wer klug ist, sorgt vor!

**Gabriele Goeble**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 20.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30900**

### **Vortrag: Erben und vererben und/oder lebzeitigschenken?**

Sie erhalten Informationen und Anleitungen zum Erb- und Testamentsrecht sowie zu lebzeitigen Übertragungen mit entsprechenden Absicherungen. Folgende Fragestellungen stehen im Vordergrund: Soll ich mein Vermögen schenken oder vererben? Soll ich überhaupt ein Testament anfertigen? Wer erbt mein Vermögen (oder meine Schulden), wenn ich kein Testament habe? Was ist gesetzliche Erbfolge? Wann ist es sinnvoll, zu Lebzeiten schon Vermögensgegenstände zu übertragen? Was muss ich bei der Errichtung eines Testamentes beachten (Pflichtteil, Einzel- oder Ehegattentestament, Erbvertrag, Patchwork-, Familien- oder Behindertentestament)? Die Kursgebühr beinhaltet die aktuellsten Informationen in Kopie zum Nachlesen.

**Gabriele Goeble**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 11.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

14,00 € (inkl. Informationsmaterial, ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30901**

### **Vortrag: Cyberkriminalität und Betrugsmaschen im Netz in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Aachen, Direktion Kriminalität, Kriminalprävention/Opferschutz**

Nicht zuletzt durch die Pandemie werden immer häufiger Computer, Mobiltelefone und andere internetfähige Geräte genutzt. Das Internet bietet nicht nur Chancen,



sondern auch Risiken und Gefahren. Angefangen beim Ausspionieren von Unternehmensdaten bis hin zu betrügerischen Onlineshops ist die Palette der Fallen groß, in die man als unbedarfter User tappen kann. So ist laut Digitalbarometer 2021 etwa jeder vierte Nutzer bereits Opfer von Cyberkriminalität geworden. Nur etwa ein Drittel der Befragten nutzt einfache Schutzmechanismen wie z. B. automatische Updates. Wie Sie sich mit einfachen Möglichkeiten besser schützen können wird Ihnen in diesem Vortrag vorgestellt.

### **Norbert Jansen**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 28.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

**Kursnummer 30902**

### **Vortrag: Zeit sinnvoll nutzen, Menschen helfen, mitgestalten!**

**in Kooperation mit ABBBA e.V. in Alsdorf**

Wenn Sie freie Zeit und Lust haben, etwas für andere und unsere Gesellschaft zu tun sowie Interesse an einer neuen Herausforderung haben, dann zeigen wir Ihnen, wo Sie sich engagieren können. Das Freiwilligenzentrum Alsdorf hat Kontakte zu Einrichtungen und zu Projekten und Initiativen, die Ehrenamtliche suchen und hat die Informationen über die jeweiligen Rahmenbedingungen der Tätigkeiten. Die Chancen, sich ehrenamtlich zu engagieren, sind sehr vielfältig. Der Orientierungs-Vortrag bietet eine allgemeine Einführung zu den Themen Ehrenamt, einen Überblick zu den Informationsquellen und bereitet auf das eigene Engagement vor.

### **Johannes Burggraef**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

**Kursnummer 30903**

### **Die gesetzliche Betreuung Angehöriger**

Wollen Sie Ihre Angehörigen nicht von einem fremden Betreuer betreuen lassen? Dann können Sie selbst eine Betreuung als gesetzlicher Betreuer übernehmen. Der Vortrag soll Sie mit guten Tipps und Hinweisen unterstützen, die verantwortungsvolle Aufgabe als gesetzlicher Betreuer zu übernehmen und darüber aufklären, wie eine gesetzliche Betreuung für Familienangehörige, Ehe- oder Lebenspartner\*innen geführt werden kann. Sie erfahren, wann eine Betreuung eingerichtet werden sollte, wie eine Betreuung vorangebracht werden kann und wie sie die bürokratischen Hürden meistern können. Zudem erfahren Sie Näheres über psychische und seelische Erkrankungen, die eine gesetzliche Betreuung erforderlich machen.“

### **Charlotte Braun-Fassbaender**

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 16.03. - 23.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

2 Termine, 24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30904**

## **Umwelt**

### **Pilze unserer Wälder – Frühlingspilze am Blausteinsee**

Die meisten Menschen glauben, man könne Pilze nur von August bis Oktober finden. Doch Pilzsaison ist eigentlich das ganze Jahr. Während einer etwa zwei- bis dreistündigen Wanderung lernen die Teilnehmenden unter fachkundiger Leitung heimische Frühlingspilze, wie z. B. den Mairitterling, den ersten Speisepilz des Jahres, kennen. Außerdem wird die Rolle der Pilze für unser Ökosystem erläutert. Bringen Sie ein Körbchen oder einen Leinenbeutel mit. Plastiktüten sind ungeeignet, da die Pilze darin sehr schnell verderben. Am Schluss der Exkursion werden noch einmal alle Körbe und Beutel durchgesehen und unbrauchbare Pilze aussortiert. Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und ein Messer mit bringen.

### **Robert Mohl**

So, 14:00 - 17:00 Uhr, 07.05.2023

Eschweiler, Parkplatz am Kreisverkehr Blausteinsee

14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30800**

### **Sportbootführerschein See (SBFS) plus Sportküstenschifferschein (SKS)**

Theoretischer Lehrgang zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins See (SBFS) und des Sportküstenschifferscheins (SKS).

Unterrichtsthemen: Navigation, Seemannschaft, Boots-, Motoren-, Wetter-, Gezeiten- und Gesetzeskunde. Über die erforderliche praktische Ausbildung, Prüfungsmodalitäten, notwendige Literatur und Unterrichtsmaterialien informiert Sie der Dozent zu Beginn des Seminars. Die Prüfungsgebühren sowie die Kosten für Literatur und Unterrichtsmaterial sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten. Das Mindestalter zum Erwerb des Sportbootführerscheins See beträgt 16 Jahre. Der Kurs findet mit mindestens fünf Teilnehmenden statt.

### **Volker Mühlens**

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr, 08.02. - 29.03.2023

Würselen Realschule, Tittelsstr. 63, Raum A14

8 Termine, 158,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30801**



### Sportbootführerschein Binnen (SBFB)

Theoretischer Lehrgang zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins Binnen für Sportboote unter Segel, als Segelsurfbrett und mit Antriebsmaschine. Unterrichtsthemen: Wissen rund ums Boot, see-männische Arbeiten, Wetter-, Verkehrs- und kurze Regattakunde, Bootsmotoren. Der Kurs kann mit der theoretischen Prüfung für den Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins Binnen abgeschlossen werden. Über die erforderliche praktische Ausbildung, die Prüfungsformalitäten und die zusätzlichen Kosten informiert Sie der Dozent zu Kursbeginn. Das Mindestalter zum Erwerb des Sportbootführerscheins Binnen unter Segel- und Segelsurfbrett beträgt 14 Jahre, unter Antriebsmaschine 16 Jahre.

#### Volker Mühlens

Mo, 18:30 - 21:30 Uhr, 06.02. - 17.04.2023  
Würselen Realschule, Tittelsstr. 63, Raum A14  
8 Termine, 158,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30802**

### Binnenfunk UBI Vollkurs

Das Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtsfunk ist ein auf europäischer Ebene vorgeschriebener Schein für die Binnengewässer bis zu den Flussmündungen. Das UKW-Sprechfunkzeugnis (UBI) ist für alle Schiffe erforderlich, auf denen sich Binnenfunkgeräte befinden. Es wird von den Ländern der „Regionalen Vereinbarung über den Binnenschiffahrtsfunk“ anerkannt (z. B. Niederlande, Belgien, Österreich, Schweiz etc.) Auf jedem Fahrzeug, das mit einer Binnenfunkanlage ausgestattet ist, muss ein Crewmitglied den UBI besitzen. Mit UKW Binnenfunkgeräten kann man von Schiff zu Schiff, einer Revierzentrale, einer Schleuse oder Brücke Kontakt aufnehmen. Die offizielle Prüfung findet ca. 2 Wochen nach Kursende statt. Die Prüfungsgebühr in Höhe von ca. 110,00 € ist gesondert an die Prüfungsinstitution zu zahlen.

#### Daniel Lichotka

Sa, 13:00 - 16:45 Uhr, 04.03. - 11.03.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
2 Termine, 124,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30803**

### Vogelkursion im Offenland

**in Kooperation mit der Biologischen Station StädteRegion Aachen e. V.**

Bei einem etwa zweistündigen Spaziergang durch die Feldflur östlich des Blausteinsees schauen wir uns verschiedene Vogelarten an und lernen ihren Gesang kennen. Am Hang der Halde bei Neu-Lohn

lassen sich mit etwas Glück seltenere Arten, wie das Schwarzkehlchen oder Baumpieper, gut beobachten. Für Anfänger\*innen geeignet. Bitte Fernglas – wenn vorhanden – mitbringen. Anmeldung ausschließlich über die Biologische Station, Tel.: 02402 126170 oder unter [www.bs-aachen.de](http://www.bs-aachen.de).

Sa, 09:00 - 11:00 Uhr, 29.04.2023

Eschweiler/Neu-Lohn, Ende der Frontstraße,  
Ortsausgang

**Kursnummer 30804**

### Wanderung im wunderbaren Venn: „Vom Roten Venn zu Kaiser Karls Bettstatt“

Die Wanderung erstreckt sich durch einen wunderschönen Teil des Hohen Venn. Da Landschaften vor Grenzen nicht enden, wird die Tour über belgisches und deutsches Gebiet laufen, durch Hochmoor und Heidelandschaften. Genießen Sie die atemberaubenden Fernsichten! Die Rundwanderung startet und endet am Parkplatz am Schmugglerdenkmal in Mützenich. Die Strecke erfordert eine gewisse Trittfestigkeit und ist nicht für Kinderwagen geeignet. Kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Feste Wanderschuhe sind notwendig. Hunde sind im Naturschutzgebiet nicht erlaubt. Gut sind Wanderstöcke und eine Rucksackverpflegung, da es keine Einkehrmöglichkeit gibt. Dauer: ca. 4,0 Stunden, 8 - 10 km.

#### Iris Köhler

Fr, 13:15 - 17:00 Uhr, 26.05.2023

Treffpunkt: Parkplatz Alter Zoll, Mützenich, Eupener Str. 170  
14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30805**

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Online-Vortrag: Grüner wird's nimmer – Plastikfrei leben

Ein Blick in deutsche Supermärkte zeigt, dass immer mehr und immer kleinere Portionen extra in Plastik verpackt sind. Kein Wunder, dass in Deutschland 617 Kilogramm Abfall pro Kopf anfallen. Vieles davon ist Plastikmüll: Umverpackungen oder Tüten, die eine Nutzungsdauer von etwa 20 Minuten haben aber 450 Jahre brauchen, um sich zu zersetzen. Doch wie entkommen wir diesem Plastikwahnsinn? Kann ein Leben ohne Plastik funktionieren? Was ist Plastik überhaupt?, wo und warum wird es verwendet?, Recycling von Plastik, Auswirkungen von Plastik auf Mensch und Umwelt, Alternativen zu Plastik, Was kann man selbst tun? Zero-Waste-Lebensstil: Wie geht das?. Antworten gibt Sylvia Schaab, Journalistin, Bloggerin und Verfechterin plastikfreien Lebens.



### **Sylvia Schaab**

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 03.05.2023

Online-Konferenztool

14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39000**

### **Besichtigung des Solarparks Herzogenrath in Kooperation mit den Naturfreunden Merkstein**

In Herzogenrath steht der größte Solarpark in NRW. Betrieben von der Green Solar Herzogenrath GmbH, ist es ein Projekt der EWW Energie- und Wasser-Versorgung GmbH, der n.s.w. energy gmbh – einer Tochterfirma der Nivelsteiner Sandwerke und Sandsteinbrüche GmbH und der Stadt Herzogenrath. Mit einer Spitzenleistung von mehr als 14 Megawatt (MW) können fast 5.000 Haushalte mit regenerativem Strom versorgt werden. Dauer 30 - 60 Minuten, je nach Wetter und Fragen. Festes Schuhwerk ist empfehlenswert!

### **Bruno Barth, Petra Kleinschmidt**

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr, 10.05.2023

Solarpark Herzogenrath, Ecke Wildnis, Finkenrather Weg

**Kursnummer 39001**

### **Planung, Berechnung, Aufbau und Wartung eines solarbetriebenen Shack**

Ausgangspunkt des Tagesseminars ist die autarke, lediglich mit Hilfe von Sonnenenergie sichergestellte Energieversorgung von „Funkbuden“ (Shack) der Funkamateure. Mit der gleichen Technik wird auch die Beleuchtung und das elektrisch betriebene Tor einer Garage, die keinen Anschluss an das Versorgungsnetz hat, sichergestellt. Man spricht in diesem Zusammenhang vom „Inselbetrieb“ – dafür gibt es viele Anwendungsmöglichkeiten. Neben Shack und Garage auch die Hütte im Wald oder Garten oder Teile des Hauses. Im Seminar wird gezeigt, wie man eine solche Anlage technisch konkret plant, berechnet und praktisch aufbaut und wartet. In erster Linie sind Maker und Funkamateure angesprochen. Aber jeder Zaungast ist ebenfalls willkommen. Teilnehmende sollten Neugier sowie Spaß an Technik mitbringen und keine Angst vor einfachen mathematischen Formeln haben.

### **Franz-Peter Zantis**

Sa, 10:00 - 17:15 Uhr, 04.02.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

44,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39002**

### **Honigbienen und Imkerei**

Honigbienen besitzen besondere Fähigkeiten, die sie für den Menschen als Nutztiere interessant machen: Sie verfügen über einen ausgeprägten Sammeltrieb

für Nektar und Pollen, verarbeiten den Nektar zu Honig und speichern Honig und Pollen in Waben aus selbst hergestelltem Wachs in ihrer Behausung. So können sie als Volk mit einigen Tausend Individuen überwintern. Honig und Wachs werden vom Menschen seit Urzeiten geschätzt. Wurden früher wilde Bienenester in natürlichen Hohlräumen beerntet, stellen Imker\*innen heutzutage verschiedenartige Bienenkisten zur Verfügung. Der Vortrag wirft ein Licht auf die innere Organisation des Bienenvolks, ihre Kommunikation untereinander und ihre interessante Sammelstrategie. Außerdem geht es um den Erfindungsreichtum und die Tricks in der Imkerei.

### **Prof. Dr. Hans Toni Ratte**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 14.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39003**

### **„Fair Trade“ muss nicht teuer sein – Besuch des Weltladens in Alsdorf-Mariadorf**

Der Weltladen in Mariadorf ist eine wichtige Institution in der Stadt Alsdorf und stellt auch für den Nordkreis Aachen eine Bereicherung dar. Er ist ein gutes Beispiel, wie man im Kleinen Großes bewirken kann. Die ehrenamtlich Aktiven ermöglichen einen reibungslosen Ablauf im Laden und machen gleichzeitig auf die Ungerechtigkeiten der Welt aufmerksam. Mit ihrem Warenangebot bieten sie fair gehandelte und nachhaltige Alternativen zum konventionellen Einkauf. Im Rahmen des Besuchs erhalten die Teilnehmenden Anregungen und Informationen zum fairen Handel, dem Warenangebot, den Lebensumständen der Menschen in den Erzeugerländern, den Produktionsbedingungen vor Ort und über die Projekte, die durch den Weltladen unterstützt werden.

### **Petra Kleinschmidt**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 15.06.2023

Weltladen, Alsdorf-Mariadorf

**Kursnummer 39004**

### **50 plus: Pedelec oder E-Bike – wofür soll ich mich entscheiden?**

**in Kooperation mit der Verkehrsunfallprävention der  
Polizei Aachen**

Zweiradfahren hält fit, fördert die Beweglichkeit und stärkt die motorischen und körperlichen Fähigkeiten und das bis ins hohe Alter. Immer häufiger tauschen Menschen über 50 ihre konventionellen Fahrräder gegen Modelle mit Tretunterstützung, sogenannte Pedelecs. Damit können mit weniger Kraftanstrengung auch längere Strecken bewältigt werden. Allerdings ermöglicht der zusätzliche Schub des Elektromotors





auch wesentlich höhere Geschwindigkeiten. Diese würde der Fahrende ohne den Radantrieb nicht erreichen. Und darin liegt für manchen Nutzenden auch die Gefahr. Welche Modelle gibt es, welches Modell ist für wen geeignet, was muss man bei den verschiedenen Modellen beachten? Und wie ändern sich die Regeln der Straßenverkehrsordnung? Der Abend richtet sich an alle, die sich mit dem Gedanken tragen sich ein Pedelec oder E-Bike zuzulegen oder bereits eins haben und sich über Risiken und Gefahren im Umgang mit den motorisierten Fahrrädern informieren möchten.

### **Heinz Bongers**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 18.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

**Kursnummer 39005**

### **50 plus: Fahrsicherheitstraining mit dem Pedelec/ E-Bike für ältere Menschen**

**in Kooperation mit der Verkehrsunfallprävention der Polizei Aachen**

Da die Anzahl der Unfälle mit Pedelecs/E-Bikes drastisch zunimmt, raten unabhängige Expert\*innen verschiedener Institutionen zu einem angeleiteten Training, um mit dem Pedelec/E-Bike dauerhaft sicherer und mit mehr Fahrspaß unterwegs zu sein. Die Erfahrung zeigt, dass viele Nutzer\*innen, insbesondere auch ältere Menschen, die Geschwindigkeit und das Gewicht der elektrischen Fahrräder unterschätzen. Umso notwendiger sind daher ein sorgfältiges Handling wie auch eine vorausschauende Fahrweise. Bei dem Training steht vor allen Dingen der sichere Umgang mit dem Zweirad im Vordergrund. Gleichgewicht, Koordination und Bremsen aus verschiedenen Geschwindigkeiten werden dabei ebenso geübt wie das Kurvenfahren oder das richtige Anfahren.

Bringen Sie Ihr aufgeladenes Pedelec/E-Bike mit. Das Tragen eines Helms ist verpflichtend.

### **Heinz Bongers**

Sa, 09:30 - 11:00 Uhr, 06.05.2023

Schulhof der Friedensschule

**Kursnummer 39006**

### **50 plus: Mit dem Pedelec/E-Bike rund um Baesweiler in Kooperation mit der Verkehrsunfallprävention der Polizei Aachen**

Die Tour (24 km) führt rund um Baesweiler und die umliegende Bördelandschaft sowie die dort gelegenen Ortschaften. Das Highlight der Tour bildet der Carl-AlexanderPark. Der imposante Haldenaufstieg und eine tolle Aussichtsplattform laden dazu ein, die Halde zu begehen und den Verlauf der Radtour sowie die umgebende Börde- und Haldelandschaft von oben zu betrachten. Aber auch fernab der Halde gibt es Span-

nendes zu entdecken. An jeder der sieben Stationen finden sich eine Sitzbank sowie zwei Obstbäume, von denen gerne genascht werden darf. Auf Informationstafeln können Interessierte Besonderheiten aus den jeweiligen Stadtteilen erfahren. Themen sind beispielsweise Windkraft in Baesweiler, die Steinzeitsiedlung in Oidtweiler und die Bееckfließ in Floverich. Das Tragen eines Helms ist verpflichtend.

### **Heinz Bongers, Petra Kleinschmidt**

Sa, 10:00 - 12:00 Uhr, 27.05.2023

Treffpunkt: Restaurant Herr Tutto, Kloshaus 24, Baesweiler

**Kursnummer 39007**

### **Mit dem Smartphone unterwegs – Fahrrad- und Wander-Apps**

Fahrad- und Wandertouren lassen sich über Smartphone-Anwendungen leicht finden und sogar selbst gestalten. Mit den richtigen Tipps und Apps (u. a. mit Komoot) geht das sicher und schnell. Im Kurs wird die App „Komoot“ anhand eines Android-Smartphones demonstriert und erklärt, das Wissen ist weitgehend auf iPhones übertragbar. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Smartphone sowie das Mitbringen eines eigenen Smartphones.

### **Christel Heinen**

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 09.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39008**

### **Informationsabend: Steck die Sonne ein – Solarstrom von Balkon und Terrasse**

**in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Alsdorf**

Klimawandel, steigende Energiepreise, Abhängigkeit vom Gas aus Russland – es gibt viele Gründe, auf alternative Energien umzusteigen. Mit steckfertigen Mini-Solaranlagen kann jede\*r ganz einfach eigenen Strom produzieren. Die Photovoltaik-Module, die den Strom über eine Steckdose direkt ins Haushaltsnetz einspeisen, können auf kleinem Raum genutzt werden. Meist reicht schon ein Balkongeländer, eine Garage, ein Flachdach oder ein Garten, damit der Stromzähler langsamer läuft oder sogar zum Stillstand kommt. So können nicht nur Eigenheimbesitzer\*innen, sondern auch Mieter\*innen bei der „Energiewende von unten“ mitmachen und den eigenen Geldbeutel schonen. In dieser Veranstaltung beantwortet der Energieberater der Verbraucherzentrale Alsdorf die wichtigsten Fragen wie z. B.: Wieviel Strom kann erzeugt werden? Welches Einsparpotenzial habe ich? Welche rechtlichen Rahmenbedingungen muss ich beachten? Wie kann eine Anlage sicher montiert werden?



### **Joschka Pelzer**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 09.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

**Kursnummer 39009**

### **Vortrag: Energiebewusst wohnen: Heizen mit Wärmepumpen**

**in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Alsdorf**

Immer mehr Menschen in NRW interessieren sich für eine Wärmepumpenheizung. Aber nach den ersten Gesprächen mit Handwerker\*innen und dem Besuch von Informationsveranstaltungen bleiben häufig viele Fragen offen, die in diesem Vortrag beantwortet werden. Eignet sich die Wärmepumpe als Heizung für mein Haus überhaupt? Welche Kosten kommen auf mich für die Installation zu und welche Fördermöglichkeiten kann ich nutzen? Was sind die Voraussetzungen für einen effizienten Betrieb der Wärmepumpe. Nach einem Überblick zu Einsatzmöglichkeiten von Wärmepumpen, finanzieller Förderung und der Planung der neuen Heizung, beantwortet der Energie-Experte individuelle Fragen.

### **Joschka Pelzer**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 18.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

**Kursnummer 39010**

### **Informationsabend Elektromobilität: Ist ein E-Auto das Richtige für mich?**

**in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

Vor dem Hintergrund des wachsenden Umweltbewusstseins gewinnen Elektrofahrzeuge zunehmend an Bedeutung. Sie sind und werden in Zukunft noch mehr attraktive und umweltschonende Mobilitäts-Alternativen und ein Schlüssel zur Erreichung der CO<sub>2</sub>-Einsparpotenziale sein: Ein wichtiger Schlüssel der Energiewende ist der Umstieg auf emissionsfreie Fahrzeuge. Trotz hoher Prämien scheuen noch viele vor Elektroautos zurück. Dieser Vortrag informiert über die Kernfragen der E-Mobilität im realen Gebrauch: Welche Fahrzeuge gibt es? Auf was muss ich beim Kauf achten? Wie werden Elektroautos geladen? Wie lade ich umweltfreundlich zuhause? Wie kann ich mein Fahrzeug unterwegs aufladen? Welche Förderprogramme gibt es?

### **Max Müller**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 25.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39011**

### **Blütenpracht trotz Klimawandel– Gartenideen für heiße Sommer**

**in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

Wenn sich im Zuge des Klimawandels heiße und trockene Sommer wie in 2018, 2019 oder 2022 häufen, stellt dies viele Gartenbesitzer\*innen vor Probleme, da die Pflanzungen in ihren Gärten darauf nicht eingestellt sind. Der Vortrag des Gartenplaners und Staudenfachmannes hilft, eine an Trockenheit angepasste Stauden- und Gräserauswahl zu treffen, die pflegeleicht ist, wenig gewässert werden muss und trotzdem hohen ästhetischen Ansprüchen genügt, mit Blüten zu (fast) jeder Jahreszeit.

Schwerpunktmäßig werden Pflanzungen für vollsonnige Lagen, aber auch für Schattenlagen vorgestellt.

### **Hermann Gröne**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 22.03.2022

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39012**

### **Wildkräuter im Broichbachtal – Die Wunderwelt der Wildpflanzen kennenlernen**

Unkraut gibt es nicht! Alles was die Natur uns an grünen Pflanzen schenkt, ist ein Wildkräuterschatz, den es zu heben gilt. Was unsere Vorfahren noch wussten ist heute in Vergessenheit geraten: Löwenzahn, Giersch & Co. waren einmal in aller Munde und dienten der Ernährung. Ganz nebenbei versorgte man sich dadurch mit gesunden Vitaminen, Mineral- und Bitterstoffen. Auf der Wildkräuterwanderung mit der Kräuter-Pädagogin Martina Ohler lernen Sie die heimischen Wildkräuter kennen und erhalten Hinweise auf deren Verwendung. Die Wanderung richtet sich an interessierte Erwachsene.

### **Martina Ohler**

Sa, 10:30 - 12:45 Uhr, 06.05.2023

Parkplatz am Seehof, Herzogenrath

14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39013**

### **Naturkosmetik statt Mikroplastik**

Ein schönes Körpergefühl? Gerne – aber am besten umweltfreundlich! Viele herkömmliche Kosmetik- und Körperpflegeprodukte enthalten Plastik, oftmals sogar sichtbar in Form von kleinen Peelingkügelchen. Häufig ist Plastik in flüssiger Form versteckt. Dieses Plastik kann nicht herausgefiltert werden, bevor es über unsere Waschbecken in Flüssen und Meeren landet. Kosmetik und Körperpflegeprodukte frei von Plastik sind nicht nur gut für unsere Gesundheit, vielmehr leisten wir damit auch einen wichtigen Beitrag für den Schutz



der Umwelt. Selbstgemachte Naturkosmetik verursacht weniger Müll, ist günstiger und enthält garantiert keine bedenklichen Inhaltsstoffe. Wir stellen Zahnpasta, festes Haarshampoo, feste Haarspülung, Massageöl, Waschlotion mit Rosenöl und Lippenpflege her.

#### **Ulrike Walgenbach**

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 01.02.2023

Baesweiler, Realschule, Am Weiher, Straußende 24  
54,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39014**

#### **Herstellung von natürlichen Reinigungsmitteln – Auf in den Frühjahrsputz!**

In diesem Workshop lernen Sie, wie einfach es ist, aus nur wenigen Zutaten sowohl umwelt- als auch gesundheitsfreundliche Wasch- und Reinigungsmittel selbst herzustellen. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen. Es werden folgende Reinigungsmittel hergestellt: Spülmittel, WC-Reiniger, Spülmaschinen Tabs, Klarspüler, Waschmittel aus Pflanzen und Putzmittel. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Materialien und für die Abfüllbehältnisse enthalten.

#### **Ulrike Walgenbach**

Mi, 18:00 - 20:15 Uhr, 19.04.2023

Baesweiler, Realschule, Am Weiher, Straußende 24  
34,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39015**

#### **Informationsbesuch in der Tiny House Manufaktur Köln**

**in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

Wörtlich übersetzt heißt Tiny House „winziges Haus“, in diesem Fall eines auf Rädern. Wohnen auf kleinstem Raum, eine Erfindung der Amerikaner, wird auch in Europa zunehmend populär. Michael Heller, Inhaber und Tischlermeister der Tiny House Manufaktur Köln, führt durch die Produktionshalle und zeigt, wie ein Tiny House gebaut wird und welche Einsatzmöglichkeiten es gibt. Er erklärt, warum ein Tiny House nachhaltig und ökologisch gebaut werden kann, individuell und mit handwerklichem Können.

Sa, 12:00 - 13:30 Uhr, 18.03.2023

Treffpunkt: 11:45 Uhr Am Springborn 1, 51063 Köln  
19,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39016**

#### **Besuch des Bio-Bauernhofes Bochröder in Düren in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

Der Bio-Bauernhof Bochröder betreibt seit Ende der siebziger Jahre Landwirtschaft nach den Demeter-Grundsätzen. Bereits seit 1924 besteht der Demeter e.V. und ist damit der älteste Bio-Anbauverband Deutschlands. Die unter der Marke Demeter erzeugten Lebensmittel unterliegen strengen Bestimmungen in Bezug auf Nachhaltigkeit und ökologischen Anbau. Der Leitgedanke von Demeter beruht auf der biodynamischen Wirtschaftsweise, bei der auf Nachhaltigkeit und eine harmonische Entwicklung der Lebenskräfte Wert gelegt wird. Demeter-Landwirt\*innen setzen auf handwerkliches Können und den Einsatz lebenskraftfördernder biodynamischer Präparate. Dies fördert den natürlichen Wuchs und die Widerstandsfähigkeit von Pflanze und Tieren.

Auf 200 Hektar wird der Hof mit Ackerbau, Gemüseanbau und Tierzucht gemischt bewirtschaftet. Die Hofführung dauert ca. 2 Stunden. In der Kursgebühr ist ein kleiner Snack und ein Getränk enthalten.

#### **Petra Kleinschmidt, Shannon Siffrin**

Fr, 14:00 - 17:00 Uhr, 28.04.2023

Stockheimer Landstraße 171, Düren

14,00 € (inkl. Snack und Getränk, ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39017**

#### **Online-Workshop: Neue Trends in der Geldanlage**

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben sie die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an Ihre Kunden weiter. Zusätzlich steigt die Inflation. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren. Es wird auch die Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage besprochen.

#### **Hartmut Nehme**

Di, 18:00 - 20:30 Uhr, 18.04.2023

Online-Konferenztool

18,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39018**



### FACHBERATUNG

Gamilla E-Jammal, Tel.: 02404 90 63-23  
E-Mail: gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de

## Eltern-Kind-Bildung

Interessierte für die Kooperationsangebote mit den Familienzentren melden sich bitte unter der jeweils angegebenen Telefonnummer direkt im Familienzentrum an. Diese Veranstaltungen sind in der Regel gebührenfrei.

### Vorstellung der neuen Bilderbücher

#### in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Lesen ist die Grundlage des Lernens und eröffnet das Tor zur Welt. Deshalb ist es wichtig, Kindern früh Freude an Büchern zu vermitteln. Dies gelingt, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind phantasievolle, wunderschön illustrierte Bilderbücher lesen bzw. ihnen vorlesen. Sie sind Seelennahrung für kleine wie große Menschen, regen die Phantasie an und transportieren – fast unbemerkt – Wissen.

Die Leiterin der Alsdorfer Stadtbücherei Heike Krämer stellt Ihnen ihre neuen Lieblingsbilderbücher vor. Sollten Sie ein Ostergeschenk für Ihr Kind suchen, erhalten Sie hier die passenden Tipps.

#### Heike Krämer

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 30.03.2023  
Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

**Kursnummer 50000**

### Wenn Eltern sich trennen

Trennung und Scheidung sind eine schmerzliche Erfahrung im Familienleben und sie können Kinder aus dem Gleichgewicht bringen. Zum Umgang mit den eigenen Emotionen braucht Ihr Kind Sie jetzt als zugewandte Eltern, die seine Gefühle aushalten und anerkennen. So kann Ihr Kind lernen es zu wagen, auf seine ganz eigene Weise einen Weg aus seiner verletzten, gar verzweiferten Gefühlswelt zu finden. Gemeinsam gehen wir auf individuelle Familiensituationen ein und erarbeiten, wie die einzelnen Bedürfnisse ihren Platz in Ihrem Familienalltag finden.

#### in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

#### Andrea Bruders

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 14.06.2023  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 50001**

#### in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

#### Andrea Bruders

Mi, 14:00 - 15:30 Uhr, 10.05.2023  
Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72  
Familienzentrum Tel.: 02401 7851

**Kursnummer 50002**

### Schulvorbereitung im Familienalltag – Ein Kompetenztraining

Die Eltern lernen in dem Vortrag, wie sie ihre Kinder im Alltag mit wenig Zeit und ohne Kostenaufwand auf die Schule vorbereiten können.

Alle Eltern von Vorschulkindern fragen sich: „Ist mein Kind fit für die Schule?“ Statt vorab schon Buchstaben oder Zahlen zu üben, gibt es einfache Alltagsaktivitäten wie z. B. Telefonieren oder Gemüse schneiden, die ihre Kinder auf die Schule vorbereiten. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie ohne zusätzliche Kosten ganz spielerisch und mit Spaß Ihr Kind zu Hause im Alltag optimal unterstützen können – und was Gemüse schneiden mit Schulvorbereitung zu tun hat.

#### in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

#### Alexandra Kühnel

Do, 17:00 - 18:30 Uhr, 27.04.2023  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 50003**

#### in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

#### Alexandra Kühnel

Fr, 19:00 - 20:30 Uhr, 17.03.2023  
Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72  
Familienzentrum Tel.: 02401 7851

**Kursnummer 50004**

### Sexuelle Übergriffe im Internet – wie kann ich (m)ein Kind schützen

#### in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Das Internet ist nicht ohne Gefahren, dennoch gehört es zum Leben der Kinder immer mehr dazu. Daher müssen die Kinder – aber auch ihre Eltern, LehrerInnen und ErzieherInnen lernen, gemeinsam damit verantwortungsbewusst und kompetent umzugehen. Der Vortrag dient der sachgerechten Aufklärung und gibt Information über die Hintergründe des sexuellen Missbrauchs im Internet.

Darüber hinaus werden Hilfen wie auch Anregungen für eine altersgerechte Prävention vermittelt.

#### Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 13.02.2023  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 50005**



### **Ansprechen von Kindern durch Fremde**

Immer wieder kommt es zu Situationen im Leben unserer Kinder – wo sie von Fremden – unbekanntem Menschen – angesprochen werden. Für viele Eltern ist es schwierig ihren Kindern „hysteriefrei“ zu erklären, wie sie sich in solchen Situationen zu verhalten haben. Frau Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin, von der Polizei Aachen (Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz) gibt Handlungshilfen an die Hand, welche die Eltern Zuhause an ihre Kinder panikfrei weitergeben können. Darüber hinaus werden Ihnen Hilfen wie auch Anregungen für eine kindgerechte Kriminalprävention vermittelt.

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark**

**Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin**

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 25.05.2023

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 50006**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm**

**Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin**

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 02.02.2023

Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,  
Am Wasserturm 2

Familienzentrum Tel.: 02406 9990080

**Kursnummer 50007**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Thekla**

**Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin**

Do, 14:00 - 15:30 Uhr, 04.05.2023

Herzogenrath, Familienzentrum St. Thekla, Theklastr. 19  
Familienzentrum Tel.: 02406 986414

**Kursnummer 50008**

### **Wie schütze ich (m)ein Kind vor sexuellem Missbrauch**

**in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Abenteuerland**

Jeder einzelne Fall von sexuellem Missbrauch von Kindern macht betroffen, verursacht Angst, erschüttert und erzeugt Hilflosigkeit wie auch Verunsicherung. Die Polizei möchte dazu beitragen, dass Sie bei dieser Thematik nicht in Wut, Zorn und Ratlosigkeit verharren, sondern vielmehr etwas zum Schutze Ihrer Kinder beitragen können.

Die Informationsveranstaltungen dienen der sachgerechten Aufklärung und geben Informationen über die Hintergründe des sexuellen Missbrauchs. Darüber hinaus werden Ihnen Hilfen wie auch Anregungen für eine kindgerechte Kriminalprävention vermittelt.

**Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 15.03.2023

Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und Familienzentrum Abenteuerland, Forensberger Str. 43  
Familienzentrum Tel.: 02407 4522

**Kursnummer 50009**

### **Kleine Seelen im Lot**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus**

Trotzig, schüchtern, aggressiv? Wenn Kinder psychisch aus der Balance geraten, können unterschiedliche Methoden helfen. Welche das sind, und wie man sie einsetzt, werden Sie in diesem Vortrag erfahren.

**Hedi Kirschner**

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 16.03.2023

Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72  
Familienzentrum Tel.: 02401 7851

**Kursnummer 50010**

### **Erste Hilfe am Kind**

**in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Abenteuerland**

Das Kind stürzt und blutet, es schneidet sich, es verbrennt sich an der Kerze, hat plötzlich hohes Fieber, hat einen Schluck von einem Putzmittel genommen. In solchen Situationen sind Eltern oft aufgeregt und ratlos. An diesem Abend erhalten Eltern Informationen, wie sie angemessen reagieren und wie sie die Situation möglichst gut einschätzen können. Sie bekommen ein Informationsblatt mit den wichtigsten Notrufnummern an die Hand.

**Regina Esser**

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 30.01.2023

Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und Familienzentrum Abenteuerland, Forensberger Str. 43  
Familienzentrum Tel.: 02407 4522

**Kursnummer 50011**

### **All meine Gefühle gehören zu mir**

**Kinder in ihrer Gefühlswelt fördern**

Kinder müssen die große Vielfalt an Gefühlserfahrungen erst erlernen. Manche kindliche Emotion, die ihren Weg kraftvoll nach außen sucht, ist für Erwachsene schwer auszuhalten und immer wieder haben sie den Impuls ihre Kinder davor schützen zu wollen. Die Kursleitung unterstützt die Eltern, ihre Kinder in ihrer Gefühlswelt ernst zu nehmen und sie konstruktiv zu begleiten, damit sie sich zu eigenständigen, selbstbewussten kleinen Menschen entwickeln können.

**in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Thekla**

**Andrea Bruders**

Mi, 14:00 - 15:30 Uhr, 29.03.2023

Herzogenrath, Familienzentrum St. Thekla, Theklastr. 19  
Familienzentrum Tel.: 02406 986414

**Kursnummer 50012**



in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm

## **Andrea Bruders**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 26.04.2023

Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,  
Am Wasserturm 2

Familienzentrum Tel.: 02406 9990080

**Kursnummer 50013**

## **Schlaf gut**

### **Unterstützende Faktoren bei kindlichen Schlafproblemen!**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen der Kinder beeinträchtigen zeitweise den gesamten Familienalltag. Die Gründe für Ein- und Durchschlafprobleme sind vielfältig. Beeinflussende Faktoren können unter anderem die Ernährung, Über- oder Unterforderung des Kindes oder auch Stress sein. An diesem Abend sollen mögliche Faktoren erkannt und Wege zu einem besseren Schlafrhythmus gefunden werden.

## **Hedi Kirschner**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 02.05.2023

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2

Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 50014**

## **Bewerbungstraining**

Wie überzeuge ich ein Unternehmen mit meinem Anschreiben? Welche Informationen möchten Unternehmen in meinem Lebenslauf sehen? Brauche ich ein Bewerbungsfoto und wie erkläre ich Lücken in meinem Lebenslauf? Von der Stellensuche bis zum tatsächlichen Bewerbungsgespräch ergeben sich unzählige Fragen, viele Zweifel und auch die Angst vor Absagen. Anne Rosenthal arbeitet seit über zehn Jahren im Bereich der Personalabteilung und gibt einen Blick hinter die Kulissen des Bewerbermanagements. In diesem Kurs zeigt sie auf Augenhöhe Tricks & Tipps zu den Themen Stellensuche, Bewerbungsunterlagen und Bewerbungsgespräche.

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

## **Anna Rosenthal, Specialist Human Resources**

Mi, 10:00 - 13:00 Uhr, 08.03.2023

Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

**Kursnummer 50015**

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Sebastian

## **Anna Rosenthal, Specialist Human Resources**

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 29.03.2023

Würselen, Familienzentrum St. Sebastian, Lehnstr. 2a

Familienzentrum Tel.: 02405 14488

**Kursnummer 50016**

## **Kindheitskonflikte – verantwortlich begleiten**

### **Wenn Kinder beißen, treten, schubsen**

Eltern sehen sich immer wieder körperlichen Auseinandersetzungen ihrer noch kleinen Kinder ausgesetzt, auf dem Spielplatz, mit den Geschwistern oder im Kindergarten. Neben Schubsen, Beißen und anderen körperlichen Abwehrreaktionen versuchen sich kleine Kinder auch durch Wut oder Schreien durchzusetzen. Die Entwicklungsphasen des Kindes und sein individueller Entwicklungsstand sind im Umgang mit solchen Verhaltensweisen von großer Bedeutung. Im gemeinsamen Gespräch sollen Möglichkeiten des Umgangs mit diesen Verhaltensweisen aufgezeigt werden. Welche Rolle spielt die Erziehung und wie können Eltern reagieren, wenn ihr eigenes Kind „Opfer“ wird.

in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Mittendrin

## **Andrea Kriescher**

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 30.03.2023

Alsdorf, AWO KiSA gUG Familienzentrum Mittendrin,  
Rosenstr.

Familienzentrum Tel.: 02404 9569600

**Kursnummer 50017**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

## **Andrea Kriescher**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 09.05.2023

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 50018**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

## **Andrea Kriescher**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 18.04.2023

Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72  
Familienzentrum Tel.: 0241 51985180

**Kursnummer 50019**

in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Abenteuerland

## **Andrea Kriescher**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 16.05.2023

Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und Familienzentrum Abenteuerland, Forensberger Str. 43

Familienzentrum Tel.: 02407 4522

**Kursnummer 50020**

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Sebastian

## **Andrea Kriescher**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 23.05.2023

Würselen, Familienzentrum St. Sebastian, Lehnstr. 2a  
Familienzentrum Tel.: 02405 14488

**Kursnummer 50021**



## **Abschiedssituationen entwicklungsfördernd gestalten**

### **Abschied, Tod und Trauer mit Kindern (er)leben**

Das Verlieren eines geliebten Kuscheltieres, der Eintritt in die Kita oder der Umzug eines geliebten Menschen, all dies sind Abschiedserfahrungen, bei denen ein Kind zugewandte Erwachsene braucht, die seine Trauer aushalten und anerkennen. Eine besondere Herausforderung wird dies, wenn es um Sterben und Tod geht. In jedem Leben gibt es Freude und Traurigkeit, Gesundheit und Krankheit, Leben und Tod. Ziel ist es, Kinder in diesen schmerzlichen Erfahrungen gut zu begleiten, so dass sie Möglichkeit erhalten, ihren eigenen Ausdruck für ihre Trauer zu finden.

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

#### **Andrea Bruders**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 31.05.2023

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 50022**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

#### **Andrea Bruders**

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 15.03.2023

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
Familienzentrum Tel.: 0241 51985171

**Kursnummer 50023**

## **Besichtigung der Sternwarte in Aachen**

Die Aachener Sternwarte bietet eine Führung für Erwachsene und Familien mit Kindern ab acht Jahren an, die etwas über den Weltraum erfahren möchten. Bei klarem Himmel kann jede/r Besucher\*in Planeten, Sterne und Nebel mit dem großen Teleskop beobachten. Bei schlechtem Wetter gibt es einen interessanten Lichtbildvortrag zum Thema Astronomie und die Kuppel mit dem großen Teleskop wird besichtigt. Anmeldung erforderlich bis zum 24.02.2023

Fr, 20:00 - 21:30 Uhr, 10.03.2023

Sternwarte Aachen, Am Hangeweier 23  
6,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 51000**

## **Waldfrühling für Eltern mit Kindern ab 3 Jahre**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm

Die Bäume sind noch kahl, aber trotzdem ist im Wald schon viel los. Wir machen uns mit der Lupe auf die Suche und schauen den Tieren und Pflanzen beim Frühlingserwachen zu. Bitte an ein Picknick, eine Sitzunterlage und wetterfeste Kleidung denken.

#### **Uta Splettstößer**

Fr, 16:00 - 18:15 Uhr, 21.04.2023

Treffpunkt: Eingang Grube Adolf Park, Floeßerstr.  
Familienzentrum Tel.: 02406 9990080

**Kursnummer 51001**

## **Natur erleben im CarlAlexanderPark**

Wir erkunden die Natur im CarlAlexanderPark. Dort können wir Tiere krabbeln sehen, Pflanzen entdecken und mal ein Blatt probieren oder mit Naturmaterialien basteln, dazu eine Picknickpause in luftiger Höhe auf dem Plateau mit Blick in die Ferne genießen. Wir nutzen die Treppen an der Himmelsstiege. Die Tour ist daher nur bedingt kinderwagentauglich.

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

#### **Uta Splettstößer**

Fr, 17:00 - 19:15 Uhr, 10.03.2023

Baesweiler, Carl-Alexander-Park, Rotes Haus  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 51002**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

#### **Uta Splettstößer**

Di, 15:00 - 17:15 Uhr, 23.05.2023

Treffpunkt: Baesweiler, Carl-Alexander-Park,  
Rotes Haus

Familienzentrum Tel.: 0241 51985180

**Kursnummer 51003**

## **Bibliotheksführung mit dem Bee-Bot**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

In der Stadtbücherei wohnt „Baes-Bee“, eine ganz besondere Biene. Diese zeigt sich nicht sofort, stattdessen hat sie an besonderen Orten der Bücherei, Bilder von sich hinterlegt. So erfahren die Kinder, was es in der Stadtbücherei alles Tolles zu entdecken gibt. Jetzt stellt sich heraus, „Baes-Bee“ ist ein Roboter. Die Kinder dürfen dann erste Erfahrungen dabei sammeln, „Baes-Bee“ zu programmieren. Am Ende der Führung wird Baes-Bee ausgeliehen und steht im Kindergarten für weitere Programmiererfahrungen zur Verfügung. Kindergartenkinder lernen auf spielerische Art die Stadtbücherei Baesweiler und ihr umfangreiches Angebot kennen. Gleichzeitig machen sie erste qualifi-



zierte Erfahrungen im Bereich des Programmierens, verbinden diese mit klassischen Medien wie Bücher und können diese Kenntnisse vertiefen.

### **Elke Tetz**

Di, 10:00 - 11:30 Uhr, 07.03.2023  
Baesweiler, Stadtbücherei, Burgstr. 16  
Familienzentrum Tel.: 0241 51985171

**Kursnummer 51004**

Di, 10:00 - 11:30 Uhr, 14.03.2023  
Baesweiler, Stadtbücherei, Burgstr. 16  
Familienzentrum Tel.: 0241 51985171

**Kursnummer 51005**

### **Kräuterwanderung**

**In Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein**

Viele Pflanzen, die am Wegrand oder im Garten wild wachsen, werden zu Unrecht als Unkraut bezeichnet, da wir ihre Bedeutung heute nicht mehr kennen, In früheren Zeiten wurden sie gegessen oder dienten als Heilmittel für verschiedenste Beschwerden. Wir werden diese Pflanzen suchen, ihre Besonderheiten erfahren und mit ihnen unseren selbst zubereiteten Kräuterquark würzen.

### **Uta Splettstößer**

Sa, 11:00 - 13:15 Uhr, 06.05.2023  
Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Kellersberg  
Familienzentrum Tel.: 0241 51985171

**Kursnummer 51006**

### **Besuch bei einer Schäferin**

Was fressen Schafe? Wie alt werden Schafe? Wie oft werden Schafe geschoren und was passiert mit der Wolle? Diesen und vielen weiteren Fragen gehen die Kinder auf den Grund.

Neben dem Versorgen der Tiere werden gemeinschaftlich tägliche Arbeiten eines Schäfers kennengelernt und auch eigenverantwortlich ausgeführt. Die Kinder lernen die jeweilige Jahreszeit auf der beweideten Streuobstwiese und ihre biologische Vielfalt kennen. Im direkten Kontakt mit den Tieren finden die Kinder zur Ruhe, denn nur mit Ruhe kann man sich den Tieren nähern. An der frischen Luft, bei Wind und Wetter, erfahren die Kinder durch spielerisches Lernen, welche Verantwortung Landwirte tragen und wie eine Nutztierhaltung im kleinen Rahmen funktioniert.

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm**

### **Yasmin Groß-Stellmach**

Fr, 14:30 - 16:45 Uhr, 10.03.2023  
Alsdorf-Hoengen; Treffpunkt wird noch bekannt gegeben  
Familienzentrum Tel.: 02406 9990080

**Kursnummer 51007**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark**

### **Yasmin Groß-Stellmach**

Sa, 10:00 - 12:15 Uhr, 25.02.2023  
Alsdorf-Hoengen, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 51008**

### **Vater-Kind-Kochkurs**

In dem Vater-Kind-Kochkurs wird die Vater-Kind-Beziehung gestärkt. Die Kinder sollen neue Fähigkeiten in der Küche erlernen und gemeinsam mit ihren Vätern umsetzen. In entspannter Runde wird gemeinsam gelacht, gekocht und gegessen.

**in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz Jesu**

### **Sarah Pauls**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 04.02.2023  
Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-Jesu, Hebbelstr. 1A  
Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52001**

**in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus**

### **Sarah Pauls**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 01.04.2023  
Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a  
Familienzentrum Tel.: 02401 51888

**Kursnummer 52002**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Florianstraße**

### **Sarah Pauls**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 29.04.2023  
Alsdorf, Städt. Familienzentrum Florianstraße,  
Florianstr. 38  
Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52003**

### **Großeltern-Kind-Kochen**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark**

Von Opa und Oma bekocht zu werden ist immer schön, aber noch schöner ist es, ihnen dabei helfen zu dürfen. In diesem Kochkurs verbringen die Kinder ein paar entspannte Stunden mit ihren Großeltern und kochen gemeinsam mit ihnen. Durch die Zusammenarbeit wird die Beziehung gestärkt und die Fähigkeiten der Kinder gefördert.

### **Sarah Pauls**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 27.05.2023  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 52004**





### **Koordination – Motorik – Beziehungsstärkung**

#### **Ein Mutter- oder Vater-Kind-Training mit Taekwondo-Elementen in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein**

Der Kurs vermittelt Kindern im Alter von 3 - 6 Jahren die Fähigkeiten und Fertigkeiten zu grundlegenden Taekwondo-Elementen.

Ziel des 75-minütigen Trainings ist eine nachhaltige Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins. Darüber hinaus sollen sich Kinder soziale Kompetenzen aneignen und den Zusammenhalt und das Miteinander in der Gruppe trainieren. Dabei werden technomotorische Lernziele wie Motorik, Beweglichkeit und Koordination als auch psychomotorische wie Motivation, Emotion, Disziplin, Konzentration, Aufmerksamkeit und Sicherheit geübt. Bei partnerschaftlichen Übungen erlernen die Kinder Werte wie Toleranz, Achtung, Integrationsfähigkeit, Vertrauen und Verlässlichkeit. Das Einhalten von sportlichen Regeln steht exemplarisch für das Einhalten von Regeln in der Gesellschaft. Integration durch gemeinschaftliche sportliche Aktivitäten, bei denen die Freude am Sport und am gemeinschaftlichen Miteinander gelebt wird.

#### **Sadettin Özdemir**

Sa, 10:00 - 11:15 Uhr, 25.02.2023

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
Familienzentrum Tel.: 0241 51985171

**Kursnummer 52005**

### **Kids Yoga, 3-4 Jahre**

#### **in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz Jesu**

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstliebe sind keine Bedürfnisse, die ab einem bestimmten Alter plötzlich auftreten. Gerade Kinder leben noch im Augenblick und sind natürlich achtsam. Yoga für Kinder ist eine spielerische Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu fördern und zu stärken. Yoga, mit dem Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, bietet den Kindern einen leistungsfreien Raum sich selbst zu entfalten sowie neugierig und achtsam ihre Welt zu entdecken. Gemeinsam mit den Kindern gehen wir auf Phantasiereisen, tauchen ein in fremde Welten und erleben spannende Abenteuer auf unseren Yogamatten.

#### **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Mi, 10:00 - 10:45 Uhr, 01.03.2023

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-Jesu, Hebbelstr. 1A

Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52006**

### **Kids Yoga, 5-6 Jahre**

#### **in Kooperation mit dem Familienzentrum Kellersberg Herz Jesu**

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstliebe sind keine Bedürfnisse, die ab einem bestimmten Alter plötzlich auftreten. Gerade Kinder leben im Augenblick und sind natürlich achtsam. Yoga für Kinder ist eine spielerische Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu fördern und zu stärken. Yoga, mit dem Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, bietet den Kindern einen leistungsfreien Raum sich selbst zu entfalten sowie neugierig und achtsam ihre Welt zu entdecken. Gemeinsam mit den Kindern gehen wir auf Phantasiereisen, tauchen ein in fremde Welten und erleben spannende Abenteuer auf unseren Yogamatten.

#### **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Mi, 10:50 - 11:35 Uhr, 01.03.2023

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-Jesu, Hebbelstr. 1A

Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52007**

### **Fantasiereisen für Kinder, 3-4 Jahre**

#### **in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark**

Entspannung ist eine wichtige Ressource, um mit Herausforderungen des Alltags gut umgehen zu können und Stress zu vermeiden. Damit Kinder diese Fähigkeit frühzeitig entwickeln, bieten Traum- oder Phantasiereisen eine hilfreiche Basis. Hier können sich Kinder erholen und die Kompetenz erlernen, aus der Ruhe heraus Aufgaben zu strukturieren. Damit ist eine wichtige Voraussetzung für das künftige Lernen geschaffen.

#### **Marina Kuckertz, B.A.**

Mi, 10:00 - 10:45 Uhr, 08.02.2023

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 52008**

### **Fantasiereisen für Kinder, 5-6 Jahre**

#### **in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark**

Entspannung ist eine wichtige Ressource, um mit Herausforderungen des Alltags gut umgehen zu können und Stress zu vermeiden. Damit Kinder diese Fähigkeit frühzeitig entwickeln, bieten Traum- oder Phantasiereisen eine hilfreiche Basis. Hier können sich Kinder erholen und die Kompetenz erlernen, aus der Ruhe heraus Aufgaben zu strukturieren. Damit ist eine wichtige Voraussetzung für das künftige Lernen geschaffen.

#### **Marina Kuckertz, B.A.**

Mi, 10:50 - 11:35 Uhr, 08.02.2023

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 52009**



### **Let's dance – Kreativer Kindertanz 3-4 Jahre**

Kinder haben einen angeborenen Bewegungsdrang, den man im kreativen Kindertanz optimal nutzen kann. Tanzen fördert die Kreativität. Kinder ab 3 Jahren können hier ihrer Phantasie, ihren Ideen, Stimmungen, Träumen und ihrem Körper Ausdruck verleihen. Durch die Arbeit mit Vorstellungs- und Bewegungsbildern werden sie spielerisch an die Technik verschiedener Tanzstile herangeführt. Dabei werden ihre Koordination, Kondition, Beweglichkeit, Haltung, Musikalität und ihr Rhythmusgefühl gefördert.

**in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-Jesu**

#### **Liona Schwedt**

Do, 10:15 - 11:00 Uhr, 16.03.2023  
Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-Jesu, Hebbelstr. 1A  
Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52010**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Florianstraße**

#### **Liona Schwedt**

Di, 10:00 - 10:45 Uhr, 21.03.2023  
Alsdorf, Städt. Familienzentrum Florianstraße, Florianstr. 38  
Familienzentrum Tel.: 02404 21333

**Kursnummer 52011**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Sebastian**

#### **Liona Schwedt**

Di, 10:00 - 10:45 Uhr, 07.03.2023  
Würselen, Familienzentrum St. Sebastian, Lehnstr. 2a  
Familienzentrum Tel.: 02405 14488

**Kursnummer 52012**

### **Let's dance – Kreativer Kindertanz 5-6 Jahre**

Kinder haben einen angeborenen Bewegungsdrang, den man im kreativen Kindertanz optimal nutzen kann. Tanzen fördert die Kreativität. Kinder ab 5 Jahren können hier ihrer Phantasie, ihren Ideen, Stimmungen, Träumen und ihrem Körper Ausdruck verleihen. Durch die Arbeit mit Vorstellungs- und Bewegungsbildern werden sie spielerisch an die Technik verschiedener Tanzstile herangeführt. Dabei werden ihre Koordination, Kondition, Beweglichkeit, Haltung, Musikalität und ihr Rhythmusgefühl gefördert.

**in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-Jesu**

#### **Liona Schwedt**

Do, 11:05 - 11:50 Uhr, 16.03.2023  
Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-Jesu, Hebbelstr. 1A  
Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52013**

**in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Florianstraße**

#### **Liona Schwedt**

Di, 10:50 - 11:35 Uhr, 21.03.2023  
Alsdorf, Städt. Familienzentrum Florianstraße, Florianstr. 38  
Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52014**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Sebastian**

#### **Liona Schwedt**

Di, 10:50 - 11:35 Uhr, 07.03.2023  
Würselen, Familienzentrum St. Sebastian, Lehnstr. 2a  
Familienzentrum Tel.: 02405 14488

**Kursnummer 52015**

### **Miniclub für Eltern mit Kindern (12 Monate - 3 Jahre)**

Die Kinder beginnen, sich von den Eltern in kleinen Schritten zu lösen und freuen sich auf ihre Miniclubfreunde. Gezielte Spiel- und Bastelangebote seitens der Kursleiterin bereiten die Kinder auf den Kindergarten vor. Selbständigkeit, Rücksicht nehmen, Konflikte durchstehen und lösen: Das alles wird geübt und gelernt sein. Hier sind die Eltern als fördernde, liebevolle, konsequente Begleitende gefragt, die sich ihrerseits von der Kursleiterin Unterstützung holen können. Die Kursleiterin gibt Ihnen Anregungen, Informationen, Entscheidungshilfen, um diesen Weg gehen zu können. Eigenanteil: 15,00 € (im Familienzentrum zu zahlen)

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark**

#### **Stephanie Schischke**

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr, 01.02. - 03.05.2023  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
12 Termine  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 52200**

**in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus**

#### **Stephanie Schischke**

Fr, 10:15 - 11:45 Uhr, 13.01. - 02.06.2023  
Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a  
14 Termine  
Familienzentrum Tel.: 02401 51888

**Kursnummer 52201**



in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

### Stephanie Schischke

Fr, 13:00 - 14:30 Uhr, 10.03. - 02.06.2023

Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72

8 Termine

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

**Kursnummer 52202**

### Spiel- und Bewegungsangebote für die Kleinsten (9 - 18 Monate)

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Angeleitete Spiel- und Bewegungsangebote fördern die Entwicklung der Sprache und der Grob- und Feinmotorik von Kindern. Elemente der Psychomotorik kommen hierbei zum Einsatz. Das Körpergefühl und die Wahrnehmung der Kinder werden gestärkt. Dabei entscheiden die Kinder selbst, in welchem Tempo sie ihre Erfahrungen machen. Sie als Bezugsperson (Mutter, Vater, Oma, Tante...) unterstützen liebevoll. Wiederkehrende Rituale im Ablauf des Kurses geben dem Kind Sicherheit. Erste Kontaktaufnahmen unter den Kindern und deren Bezugsperson entstehen. Die Gruppe mit einer Größe von ca. 8 Kindern trifft sich in einem anerkannten Bewegungskindergarten. Eigenanteil: 15,00 € (im Familienzentrum zu zahlen)

### Stephanie Schischke

Fr, 13:00 - 14:30 Uhr, 13.01. - 03.03.2023

Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72

6 Termine

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

**Kursnummer 52203**

### Ernährungsführerschein für Vorschulkinder für Kinder ab 5 Jahren

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz Jesu

Vorschulkinder lernen durch die Ernährungspyramide die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen. Sie lernen bzw. festigen durch die Herstellung kleiner Snacks ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Bereich der Nahrungszubereitung. Am Ende erhalten die Kinder einen Ernährungsführerschein.

### Martina Irmisch

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 03.03. - 31.03.2023

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-

Jesu, Hebbelstr. 1A

5 Termine

Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52205**

### Mit den Großeltern filzen

Was ist Wolle und woher kommt sie? Nachdem die Kinder ihr Wissen über Wolle und Schafe ausgetauscht haben, gibt es wortwörtlich eine Schnupper- und Fühlrunde. Es werden unterschiedliche Schurwollsorten aufgebaut, ein Teil ist ungewaschen und riecht nach Schaf. Wolle in den unterschiedlichsten Verarbeitungsschritten wird gezeigt und befühlt,

Kindern und ihre Großeltern können Kugeln, Ketten, Haarbänder, Blumen, Schlüsselanhänger, Dekorationsobjekte und vieles mehr gemeinsam basteln und Erfolgserlebnisse erleben.

Bitte mitbringen: kleine Schüssel, Handtücher.

in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Mittendrin

### Yasmin Groß-Stellmach

Di, 14:00 - 16:15 Uhr, 07.02.2023

Alsdorf, AWO KiSA gUG Familienzentrum Mittendrin, Rosenstr.

Familienzentrum Tel.: 02404 9569600

**Kursnummer 52206**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

### Yasmin Groß-Stellmach

Mo, 14:00 - 16:15 Uhr, 27.03.2023

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 52207**

### Frühjahrsfilzen

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Frühjahr in der Filzwerkstatt! Sie wissen oft nicht, was Sie im Frühjahr mit den Kindern basteln möchten? Oder suchen Sie neue kreative Ideen für den Frühling...vielleicht auch für Ostern oder Muttertag? Dann sind Sie hier richtig! Wir werden gemeinsam hübsche und dekorative Frühlingsartikel filzen. Alle Schablonen dürfen danach mit nach Hause genommen werden, um die Objekte zum Verschenken zu vervielfältigen. Bitte mitbringen: kleine Schüssel, Handtücher.

### Yasmin Groß-Stellmach

Mi, 09:00 - 11:15 Uhr, 01.03.2023

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 52208**



### **Eltern-Kind-Yoga**

#### **für Kinder von 6 - 10 Jahre**

Mit der Einschulung beginnt ein neuer Lebensabschnitt, sowohl für Eltern als auch für Kinder. Für die Eltern bedeutet dieser neue Abschnitt loslassen, Raum gewähren und Veränderung annehmen. Die Kinder machen ihre ersten Schritte Richtung Selbstständigkeit und übernehmen stetig mehr Selbstverantwortung. Der Yoga Kurs bietet Eltern mit Kindern zwischen 6 - 10 Jahre den Raum diesen Wechsel zu betrachten, zu spüren und neue Perspektiven dazu zu entwickeln. Er schenkt Ruhe in einer Zeit, wo eine Menge Veränderungen auf uns einprasseln: Nur mit einem starken Fundament können wir hoch hinauswachsen! Bitte mitbringen pro Person: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk

### **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Mi, 16:30 - 17:30 Uhr, 01.02. - 31.05.2023

Herzogenrath, Turnhalle, Josefstr. 10

16 Termine

56,00 € (Erwachsene\*r + Kind, ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 52231**

### **Angela Antoniesen**

Fr, 16:00 - 17:00 Uhr, 24.02. - 24.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

4 Termine

17,00 € (Erwachsene\*r + Kind, ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 52232**

Ziel der Schwimmkurse ist die Seepferdchenreife. Die Prüfung ist nicht Bestandteil der Kurse und muss bei Eignung extern abgelegt werden. Die Dozent\*innen informieren Sie über Ihre Möglichkeiten.

### **Schwimmen für Anfänger\*innen**

#### **Mindestalter 4 Jahre**

Alle Kinder mögen das Wasser, wenn sie keine Angst mehr davor haben. Hier lernen Kinder mit Unterstützung ihrer Eltern schwimmen, so dass sie ein optimales Gefühl von Sicherheit in einem ihnen noch fremden Element haben. Ohne Druck und mit viel Freude werden die Kinder mit dem Wasser vertraut gemacht und bekommen Schwimmtechniken altersgemäß vermittelt. Vom Gleiten zum Tauchen lernen die Kinder systematisch das freie Schwimmen. Diese Kurse richten sich an Eltern mit ihren mindestens vierjährigen Kindern. Die Kursgebühr bezieht sich jeweils auf einen Erwachsenen mit Kind. Jedes weitere Erwachsenen-Kind-Paar zahlt die ermäßigte Gebühr von 50 %. Nur angemeldete Kinder dürfen anwesend sein.

### **Walburga Schürz**

Fr, 15:00 - 16:00 Uhr, 27.01. - 02.06.2023

Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21, Lehrschwimmbecken

14 Termine, Kein Unterricht am 28.04.2023.

82,00 €

**Kursnummer 52241**

### **Ute Dohms**

Fr, 14:30 - 15:30 Uhr, 03.02. - 02.06.2023

Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30, Lehrschwimmbecken

14 Termine, 82,00 €

**Kursnummer 52242**

### **Schwimmen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

#### **Mindestalter 4 Jahre**

### **Ute Dohms**

Fr, 15:30 - 16:30 Uhr, 03.02. - 02.06.2023

Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30, Lehrschwimmbecken

14 Termine, 82,00 €

**Kursnummer 52243**

### **GrundschulKinder lernen schwimmen**

#### **Mindestalter 5 Jahre**

Schwimmen zu können ist überlebenswichtig und eine wunderbare Freizeitgestaltung. Alle GrundschulKinder, die noch nicht schwimmen können, sind herzlich eingeladen.

Die Eltern nehmen ihre Kinder bitte pünktlich um 17:00 Uhr im Duschbereich in Empfang.

### **Walburga Schürz**

Fr, 16:00 - 17:00 Uhr, 27.01. - 02.06.2023

Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21, Lehrschwimmbecken

14 Termine, Kein Unterricht am 28.04.2023.

58,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 52250**

Die Eltern nehmen ihre Kinder bitte pünktlich um 17:00 Uhr im Duschbereich in Empfang.

### **Ingrid Lataster**

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 03.02. - 02.06.2023

Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30, Lehrschwimmbecken

14 Termine

58,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 52251**



## Fortbildungen für Erzieher\*innen und Tagesmütter

### Online-Fortbildung für Erzieher\*innen – Entwicklungsbesonderheiten im Kleinkindalter

(An)erkennende Unterstützung für besondere Kinder  
in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Sebastian

Im gemeinsamen Dialog sollen Zukunftsideen für einen bewussten Umgang mit den besonderen Kindern unserer Gesellschaft entwickelt werden. Zunächst beschäftigen wir uns mit der eigenen Biografie und der damit verbundenen Grundhaltung gegenüber sich besonders verhaltenden Menschen. Im kollegialen Austausch werden eigene Erfahrungen mit Ablehnung oder Ausgrenzung diskutiert. Anschließend interpretieren wir anhand der Fallbeispiele pädagogische Situationen und ordnen sie ein. Die entscheidende Frage ist: Was wollen uns Kinder durch ihr herausforderndes Verhalten sagen? Welche Entwicklungsbereiche brauchen Aufmerksamkeit und Förderung? Abschließend erarbeiten und erweitern Sie gemeinsam Ihre Methodensammlung, um in schwierigen Situationen professionell, gelassen und anerkennend handeln zu können.

#### Andrea Kriescher

Fr, 15:00 - 18:00 Uhr, 24.03.2023  
Online-Konferenztool  
Familienzentrum Tel.: 02405 14488  
**Kursnummer 53001**

### Fastfood und Alternativen

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Fast Food ist weit verbreitet und so gut wie überall erhältlich. Die Werbung der Fast Food- Industrie ist ansprechend, egal ob für Groß oder Klein. Auf diese Weise ist die Verlockung groß. Dazu kommt, dass es für viele Menschen einfacher erscheint, in das Geschäft zu gehen und sich beispielsweise einen Burger zu kaufen, anstatt zu Hause etwas zuzubereiten. Dieses Verhalten färbt sich auch auf die Kinder und Jugendliche ab. Ihnen werden Informationen zum Thema Fastfood vermittelt und Alternativen gezeigt, die Sie im beruflichen Alltag mit Kindern und Jugendlichen konstruktiv umsetzen können.

#### Sarah Pauls

Fr, 17:00 - 18:30 Uhr, 21.04.2023  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335  
**Kursnummer 53002**

### Erste Hilfe am Kind

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Das Kind stürzt und blutet, es schneidet sich, es verbrennt sich, hat plötzlich hohes Fieber, hat einen Schluck von einem Putzmittel genommen. In solchen Situationen sind Sie oft aufgeregt und ratlos. Sie erhalten Eltern Informationen, wie sie angemessen reagieren und wie Sie die Situation möglichst gut einschätzen können. Sie bekommen ein Informationsblatt mit den wichtigsten Notrufnummern an die Hand.

#### Regina Esser

Mi, 10:00 - 14:30 Uhr, 08.02.2023  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335  
**Kursnummer 53003**

### Sich selbst im Blick? – Eine Anleitung zur Stressbewältigung

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Merken Sie auch, dass Ihnen die zahlreichen anspruchsvollen Aufgaben des Kita-Arbeitsalltags zunehmend zur Belastung werden und Sie sich deutlich beansprucht fühlen? Sie suchen nach Möglichkeiten Ressourcen aufzubauen, damit sich Ihr Wohlbefinden wieder erhöht, so dass Sie Ihren verantwortungsvollen Job weiterhin mit Liebe ausfüllen zu können? Hier haben Sie die Möglichkeit Hintergrundwissen zum Thema Stressbewältigung, Burnout- und Depressionsprävention sowie den selbstwirksamen Aufbau von Ressourcen zu erlernen.

#### Marina Kuckertz, B.A.

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 14.02.2023  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335  
**Kursnummer 53004**

### Zertifizierung

Der Zweckverband Volkshochschule Nordkreis Aachen ist zertifiziert nach **LQW** - Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Aus-, Fort- und Weiterbildung.



## Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger\*innen Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

## ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 0 24 04 9063-0, [www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)

## FACHBERATUNG

Anna Heinrichs, Tel.: 02406 666-414

E-Mail: [anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de)

## Kreativität

### Projekt: „Ganz nah dran 2“

#### Zeichnung/Malerei

Das Projekt „Ganz nah dran“ bringt uns nah an die Dinge und Menschen heran. Das Kleine wird dabei ganz groß und die Distanz gering. Vergrößerungen oder Ausschnitte jeglicher Dinge können dabei zum Thema werden, aber auch Orte, Tiere oder Menschen wie Friseur, Sportler, Musiker und Freunde, die wieder ganz nah ran dürfen. Von Detailausschnitten bis hin zu mikroskopisch vergrößerten Ansichten können belebte und unbelebte Objekte, ob abstrahiert, verfremdet oder realistisch, in allen Zeichen- und Maltechniken umgesetzt werden.

Wie bei Vorgängerprojekten sind auch kritische und ironische Beiträge willkommen. Neben der Arbeit im Seminarraum stehen Außentermine zur Ideenfindung. Weitere Informationen gibt die Künstlerin Gerlinde Zantis: 0241 23008; [info@gerlinde-zantis.de](mailto:info@gerlinde-zantis.de)

#### Gerlinde Zantis

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

10 Termine: Werden individuell mit Frau Zantis abgesprochen!

112,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41000**

## Keine Angst vor Farben

Im Vordergrund steht das freie Herangehen an die Malerei.

Ziel ist es einen Einstieg in die Malerei zu erfahren oder bereits vorhandenes Wissen weiter zu vertiefen. Im Kurs wird außerdem das Basiswissen zum Thema Kontraste, Farbenlehre und Komposition vermittelt. Es werden auch spannende Experimente mit Pinsel, Schwamm und Walze gewagt.

Bitte mitbringen: Papier oder Leinwand, Acrylfarben (Rot, Blau, Gelb, Weiß) diverse Pinsel, Spachtel, Walze, Schwamm, Bleistift, Schere, Küchenrolle oder Lappen, Klebeband, Behältnis für Wasser  
Bitte ein Abdecktuch für den Tisch nicht vergessen.

## Conny Roßkamp

Di, 18:45 - 21:00 Uhr, 14.02. - 25.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

8 Termine

69,00 € (84,00 €, 117,00 €)

**Kursnummer 41001**

## Einführung in die Aquarellmalerei

Wollten Sie immer schon einmal spielerisch mit Aquarellfarben malen? In diesem Kurs lernen Sie in einfachen Schritten die Grundtechniken des Aquarells wie Lasieren, Lavieren und Nass-in-Nass-Malerei. Es wird über Farbauswahl, Kontraste, Licht und Schatten gesprochen, sodass Sie erste farbenfrohe und lebendige Bilder gestalten.

Bitte bringen Sie einen Aquarellblock DIN A 4 (mindestens 200 g/m<sup>2</sup>), drei Grundfarben (rot, gelb, blau), einen Aquarell-Pinsel Stärke 4-6, einen Aquarell-Pinsel Stärke 8-10, ein Wassergefäß und eine Küchenrolle mit.

## Mechtild Niebeling-Mause

Do, 18:00 - 20:15 Uhr, 23.02. - 30.03.2023

Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, Raum A 03

6 Termine

53,00 € (65,00 €, 89,00 €)

**Kursnummer 41002**

## Workshop: Acryl – Experimente auf Leinwand

Die Arbeit mit Acryl zeichnet sich durch ihre große Vielseitigkeit aus – von der hauchzarten Lasur bis zur Materialcollage ist alles möglich.

In diesem Seminar werden Grundlagen und Techniken vermittelt, um eigene Vorstellungen umzusetzen. Sie können auf einer Leinwand oder auf einem selbst hergestellten Maluntergrund arbeiten.

Bitte bringen Sie ein altes Hemd, 2 bis 3 dicke Borstenpinsel, ein Wassergefäß, alte Lappen oder eine Küchenrolle, eine Folie für den Tisch, Bleistift, Schere und 2 Pappteller mit.



Die Kursleiterin bringt Farben und fertige Leinwände mit (vorhandene Materialien können Sie natürlich mitbringen). Das Material kann im Kurs zum Selbstkostenpreis erworben werden.

### **Mechtild Niebeling-Mause**

Sa, 11:00 - 15:30 Uhr, 22.04.2023

Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, B 02, Kunstraum  
28,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41003**

### **Workshop: Acryl-Malerei für Kinder**

Beim Malen mit Acrylfarben bietet es sich an, zunächst mit dem Hintergrund anzufangen und dann Schicht für Schicht immer weiter nach vorne zu arbeiten. Gerade für Anfänger ist diese Methode sehr hilfreich, weil kleinere Fehler einfach mit der nächsten Schicht übermalt werden können. Doch neben den passenden Farben und dem richtigen Malzubehör ist es natürlich auch wichtig zu wissen, wie mit dem Malen gestartet werden soll. Durch diesen Anfängerkurs haben Ihre Kinder die Möglichkeit, die ersten Grundschnitte der Aquarellmalerei kennen zu lernen und sich auszuprobieren.

Für Einsteiger\*innen ab 10 Jahren.

Bitte bringen Sie ein altes Hemd, Acrylfarben, Leinwand, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, ein Wassergefäß, alte Lappen oder eine Küchenrolle, Bleistift und 2 Pappteller mit.

### **Anastasia Ostertag**

Sa, 10:00 - 15:00 Uhr, 22.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3  
23,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41004**

### **Workshop: Acryl-Malerei**

Acrylfarben zeichnen sich durch ihre unproblematische Handhabung aus. Den Maltechniken sind fast keine Grenzen gesetzt. Das schnelle Trocknen der Farbe erlaubt ein zügiges Arbeiten. Durch die individuelle Betreuung eignet sich dieser Kurs sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie ein altes Hemd, Acrylfarben, Leinwand, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, ein Wassergefäß, alte Lappen oder eine Küchenrolle, Bleistift und 2 Pappteller mit.

### **Anastasia Ostertag**

Sa, 10:00 - 15:00 Uhr, 06.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3  
23,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41005**

### **Malen mit Öl – fast alles ist möglich**

In diesem Kurs werden Grundlagen und Techniken der Ölmalerei vermittelt um die eigene Kreativität zu unterstützen.

Bitte bringen Sie einen Malgrund bis zu einer Größe von 50x70 cm und ein altes Hemd oder einen Kittel zum Schutz Ihrer Kleidung mit.

Farben, Pinsel, Malmittel etc. werden im Kurs gestellt und mit dem Referenten zum Selbstkostenpreis (ca. 25,00€) abgerechnet.

### **Fritz Tervooren**

Mi, 19:00 - 21:15 Uhr, 01.03. - 29.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3  
5 Termine

40,00 € (49,00 €, 67,00 €)

**Kursnummer 41006**

### **Workshop: Malen mit Öl – fast alles ist möglich**

In diesem Workshop werden Grundlagen und Techniken der Ölmalerei vermittelt um die eigene Kreativität zu unterstützen.

### **Fritz Tervooren**

Sa, 11:00 - 16:15 Uhr, 29.04. - 13.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3  
2 Termine

40,00 € (49,00 €, 67,00 €)

**Kursnummer 41007**

### **Workshop: „Night of colour“**

Gönnen Sie sich einen gemütlichen, entspannten Abend voller Kreativität, Farbe und Me-Time! Es erwartet Sie ein bunter Abend mit netten Menschen, entspannter Musik und verschiedenen kleinen Projekten, die wir gemeinsam ausprobieren. Sie werden hauptsächlich den Umgang mit Acrylfarbe lernen und die Grenzen vom klassischen Farbe-auf-Leinwand übertreten. Trauen Sie sich – Sie werden garantiert stolz sein auf die Ergebnisse! Sie brauchen weder Vorkenntnisse noch einen Plan vom Malen.

### **Alina Marien**

Fr, 18:00 - 21:00 Uhr, 12.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3  
45,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41008**

### **Alina Marien**

Fr, 18:00 - 21:00 Uhr, 26.05.2023

Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,  
Raum 3001

45,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41009**



## **Alina Marien**

Fr, 18:00 - 21:00 Uhr, 05.05.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
45,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41010**

## **Keramisches Gestalten – Aufbauen und Modellieren mit Ton**

Eine der ältesten Künste der Menschheit ist das Formen von Gefäßen und Figuren aus Ton. Die Teilnehmenden werden mit allen Techniken vertraut gemacht, die es ermöglichen, Gefäße, Skulpturen und Reliefs herzustellen. Dabei lernen sie verschiedene Arten der Oberflächenbehandlung wie Ritzen, Kerben und Polieren kennen sowie die Grundlage des Glasierens. Besonderer Wert wird daraufgelegt, dass individuelle Vorstellungen verwirklicht werden können. Es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet! Das Material kann zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden. Es entstehen keine zusätzlichen Brenngebühren.

## **Christel Königstein-Reichel**

Mo, 19:00 - 21:15 Uhr, 27.02. - 22.05.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3  
9 Termine,  
Kein Unterricht am 19.09./ 26.09. und 17.10.2022.  
77,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41011**

## **Töpfern und Glasieren im Frühjahr**

Der Frühling ruft und wir bereichern ihn mit bunten Stelen und Kugeln. Lustige Zaungucker sorgen für gute Laune. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Anfänger\*innen und Fortgeschrittene kommen an diesem Wochenende auf ihre Kosten. Das Material wird zum Selbstkostenpreis von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Es fallen keine zusätzlichen Brennkosten an.

## **Christel Königstein-Reichel**

Fr, 03.03.2023, 18:00 - 20:15 Uhr  
Sa, 04.03.2023, 10:00 - 14:15 Uhr  
Fr, 17.03.2023, 17:30 - 20:45 Uhr  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3  
3 Termine  
69,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41012**

## **Kompaktkurs Fotografie**

### **Kurs für Anfänger\*innen**

Sie besitzen eine eigene Spiegelreflexkamera, haben wenig oder bereits viel fotografiert und doch gelingen gute Fotos eher zufällig? Tiefenschärfe, Brennweite,

Belichtungskorrektur – alles schon einmal gehört, aber Sie haben noch viele Fragen? Lernen Sie die verschiedenen Einstellungen an der Kamera richtig einzusetzen. Damit das Fotografieren insgesamt kontrollierter und die Fotos besser gelingen. In einer Tagesexkursion am 17.06.2023 werden die erlernten Kenntnisse in die Praxis umsetzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das notwendige Wissen, die Technik und Möglichkeiten Ihrer Kamera sinnvoll einzusetzen, wird Ihnen von der Fotografin Anette Berns in Theorie und Praxis vermittelt. Bitte beachten: Sie benötigen eine eigene digitale Kamera mit manueller Einstellung von Blende und Zeit.

## **Anette Berns**

Mi, 19:15 - 20:45 Uhr, 24.05. - 21.06.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
6 Termine  
42,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41013**

## **Wochenendkurs: Kompaktkurs Fotografie**

### **Kurs für Anfänger\*innen**

Sie fotografieren bereits mit Ihrer Spiegelreflexkamera, gute Fotos gelingen Ihnen jedoch nur zufällig? Sie möchten mehr darüber erfahren, wie man die unterschiedlichen Einstellungen richtig bedient? Lernen Sie, wie man Tiefenschärfe, Brennweite und Belichtungskorrektur richtig einsetzt, damit das Fotografieren insgesamt bewusster und die Fotos schöner werden. Theoretische Grundlagen werden mit praktischen Übungen verbunden, um das Erlernte direkt umzusetzen.

Spiegelreflexkamera digital oder Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, wenn vorhanden diverse Objektive, Blitz und Stativ.

## **Anette Berns**

Sa, 04.02.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
So, 05.02.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
2 Termine  
56,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41014**

## **Online-Kurs: Kompaktkurs Fotografie**

### **Kurs für Anfänger/innen**

Sie besitzen eine eigene Spiegelreflexkamera, haben wenig oder bereits viel fotografiert und doch gelingen gute Fotos eher zufällig? Tiefenschärfe, Brennweite, Belichtungskorrektur – alles schon einmal gehört, aber Sie haben noch viele Fragen? Lernen Sie die verschiedenen Einstellungen an der Kamera richtig einzusetzen. Damit das Fotografieren insgesamt kontrollierter





und die Fotos besser gelingen. In einer Tagesexkursion werden die erlernten Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das notwendige Wissen, die Technik und Möglichkeiten Ihrer Kamera sinnvoll einzusetzen, wird Ihnen von der Fotografin Anette Berns in Theorie und Praxis vermittelt. Bitte beachten: Sie benötigen eine eigene digitale Kamera mit manueller Einstellung von Blende und Zeit.

#### **Anette Berns**

Mi, 19:15 - 20:45 Uhr, 05.04. - 26.04.2023

Online-Konferenztool

4 Termine

30,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41015**

#### **Workshop: Die kleinen Geheimnisse der Bildgestaltung mit dem Smartphone**

Das richtig gute Foto macht nicht die Kamera oder die Software, sondern der Mensch mit Idee, Auge und Sinn. In diesem Workshop lernen Sie die Technik zu beherrschen, aber auch die Motive zu sehen und eindrucksvolle Fotos mit Smartphone zu machen. Lernen Sie auch den Umgang mit den einigen ausgewählten Bildbearbeitungs-Apps.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur Spaß am fotografieren und Ihr Smartphone.

#### **Ralf Cornely**

Sa, 09:30 - 15:30 Uhr, 25.03.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

30,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41016**

#### **Schreibwerkstatt**

Ihre Ideen und Gedanken sind das Material, Schreibtechniken und eine inspirierende Runde das Werkzeug. Verspüren Sie Lust auf kreatives Schreiben, dann schwingen Sie mit Gleichgesinnten die Feder oder hauen in die Tasten und tauschen sich über die Früchte Ihrer Arbeit aus. In diesem Workshop lassen wir uns von Literatur, Kunst oder Fotografie inspirieren und schreiben Gereimtes und Ungereimtes, Fantastisches und Autobiographisches, manchmal auch fantastisch Autobiographisches und gereimte Ungereimtheiten. Sie greifen dabei auf erprobte Schreibverfahren zurück oder experimentieren und gehen neue, eigene Wege. Der Kurs eignet sich für Einsteiger\*innen ebenso wie für Schreiberfahrene.

#### **Tina Silke Petersen**

Mo, 18:00 - 20:15 Uhr, 06.03. - 27.03.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

4 Termine

55,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41017**

#### **Kalligraphie und Handlettering mit Pinselstift und Spitzfeder**

Sie lernen oder vertiefen das Schreiben mit Druck und Loslassen, das ein modernes, weiches Schriftbild mit mehr oder weniger starken Unterschieden zwischen dicken und dünnen Buchstabenteilen ermöglicht.

Grundlage dafür ist ein Basialphabet, das für Anfänger kurz vorgestellt wird und mit einem einfachen Stift (Tintenroller etc.) ausprobiert werden kann.

Sie können vor Kursbeginn schon gerne nach den Vorlagen für die Basisschrift fragen und sie zuhause mit Durchschreiben per Transparentpapier ausprobieren. Vereinfacht wird im Kurs das Erlernen von Druck und Loslassen durch Benutzung von Pinselstiften, gerne kann es auch mit der Spitzfeder und Tinte geschrieben werden. Da gute Spitzfedern nicht leicht zu kaufen sind, können sie diese im Kurs erwerben.

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene ab 13 Jahren. Inspirationen unter [www.kunz-kunst.de](http://www.kunz-kunst.de)

Materialliste:

Kariertes und unliniertes Papier A4, Skizzenpapier A4 (z.B. Nostalgie von Hahnemühle, 190 g), Buntstifte, einen (oder mehrere) Pinselstifte, z.B. Touch sign von Pentel, Tombow oder Online. Wenn vorhanden, eine Spitzfeder, Halter und Tinte.

Federn, Pinselstifte, Tinten und etwas Skizzenpapier können auch im Kurs erworben werden.

Empfehlenswert: ein Lightpad A4, gibt es bei Action oder im Internet für ca 20 bis 25 Euro.

#### **Charlotte Kunz**

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr, 04.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

44,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41018**

#### **Workshop: Schreibwerkstatt**

Viele Ideen im Kopf, aber irgendwie kommen sie nicht auf's Papier? Sie wissen nicht genau, wie Sie es angehen sollen und ob Schreiben Ihre Art, ist Kreativität auszuleben? Bekommen Sie es raus. An einem Vormittag schnuppern Sie in verschiedene Schreibtechniken rein, erforschen wie die Muse Sie findet und wie Ideen und Gedanken aus dem Kopf durch den Arm und den Stift auf's Papier kommen.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger\*innen ebenso wie für Schreiberfahrene.

#### **Tina Silke Petersen**

Sa, 10:00 - 14:15 Uhr, 15.04.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41019**



## **Tina Silke Petersen**

Sa, 10:00 - 14:15 Uhr, 13.05. - 20.05.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
2 Termine  
52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41020**

## **Stricktreff in der Stadtbücherei**

### **in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf**

Sie können stricken, stricken gern in Gesellschaft und tauschen sich gerne über Strickmuster mit Gleichgesinnten aus? Dann sind Sie in der Alsdorfer Stadtbücherei richtig. In dem schönen Ambiente, finden Sie anregende Literatur für Ihr Hobby und Menschen, die Ihre Leidenschaft teilen.

## **Heike Krämer**

Di, 16:00 - 17:30 Uhr, 07.02. - 12.09.2023  
Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz  
4 Termine

**Kursnummer 41100**

## **Online Workshop:**

### **Fingerstricken – Blütenkissen aus Merinowolle**

Stricken ganz ohne Nadeln?  
„Fingerstricken“ heißt das Zauberwort und dieser Online Kurs macht es möglich. Ein rundes kuscheliges Blütenkissen aus Merinowolle können Sie damit ganz einfach selbst stricken. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen das Fingerstricken mit diesem kostbaren Naturprodukt und führe Sie ans Ziel. Am Ende halten Sie Ihr neues Wohnaccessoire aus XXL- Maschen stolz in Ihren Händen. Ein besonderes Erlebnis, das keine Vorkenntnisse erfordert, nur Lust an DIY. Das Kissen wird einen Durchmesser von ca. 30-35 cm haben. Vorab erhalten Sie per Post Ihre persönliche Materialbox. Darin finden Sie alles, was Sie benötigen: die Merinowolle in wollweiss, die entsprechende Füllung und einige Infos zur Pflege inkl. Einladungslink zu unserem Zoom Workshop. Eine stabile Internetverbindung ist wichtig, sowie Kamera und Mikrofon

## **Christiane Stefer**

Sa, 14:00 - 16:30 Uhr, 04.03. - 22.04.2023  
Online-Konferenztool  
2 Termine  
55,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41101**

## **Online Workshop:**

### **Fingerstricken – Körbchen aus Merinowolle**

Stricken ganz ohne Nadeln?  
„Fingerstricken“ heißt das Zauberwort und dieser Online Kurs macht es möglich. Ein rundes kuscheliges Körbchen aus Merinowolle können Sie damit ganz einfach selbst stricken. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen das Fingerstricken mit diesem kostbaren Naturprodukt und führe Sie ans Ziel. Am Ende halten Sie Ihr neues Wohnaccessoire aus XXL- Maschen stolz in Ihren Händen. Ein besonderes Erlebnis, das keine Vorkenntnisse erfordert, nur Lust an DIY. Das Körbchen wird im Crochet Muster gestrickt. Wer also schon mal gehäkelt hat, wird das Strickmuster schnell erkennen. Vorab erhalten Sie per Post Ihre persönliche Materialbox. Darin finden Sie alles, was Sie benötigen: die Merinowolle in wollweiss und einige Infos zur Pflege inkl. Einladungslink zu unserem Zoom Workshop. Eine stabile Internetverbindung ist wichtig, sowie Kamera und Mikrofon

## **Christiane Stefer**

Sa, 14:00 - 16:00 Uhr, 18.03. - 06.05.2023  
Online-Konferenztool  
2 Termine  
65,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41102**

## **Workshop: „Makramee für Anfänger“**

Sie wollten schon immer mal versuchen, wie das mit diesen Knoten eigentlich funktioniert? Vielleicht haben Sie sogar schon mal einen Versuch gestartet, aber bei diesem Faden-Gewirr einfach nicht durchgeblickt? Kein Problem! Gemeinsam mit anderen Anfängern lernen Sie die verschiedenen Knoten und Grundlagen kennen. Anschließend versuchen wir uns an einigen kleinen Projekten, die jeder mit nach Hause nehmen kann. Von der Deko-Feder über verschiedene Schlüsselanhänger, Lesezeichen bis hin zur einfachen Blumenampel werden Sie die Ergebnisse umhauen, die Sie nach kürzester Zeit erreichen werden. Materialkosten sind in der Gebühr erhalten.

## **Alina Marien**

Sa, 11:00 - 14:00 Uhr, 25.03.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
45,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41104**

## **Workshop: „Makramee für Fortgeschrittene“**

Sie haben die Grundlagen kennen gelernt, können ohne Probleme einen ordentlichen Kreuzknoten zaubern und hören im Schlaf schon den Rhythmus



„Drüber, Drunter, Durch“. Nun sind Sie bereit für den Workshop „Makramee für Fortgeschrittene“! In diesem Workshop starten Sie mit verschiedenen kleineren Projekten und gehen dann über auf ein größeres, dekoratives Projekt.

### **Alina Marien**

Sa, 11:00 - 14:00 Uhr, 24.06.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
50,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 41105**

### **Zuschneiden, Nähen, Ausbessern, Ändern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Sind Sie nähbegeistert und möchten sich oder Ihrer Familie ein Kleidungsstück anfertigen, Ihre Hose/Ihren Rock enger oder weiter haben oder einen Reißverschluss einnähen? Dann sind Sie bei unserer näherfahrenen Kursleiterin in guten Händen. Sie vermittelt Ihnen das nötige Know-how, zeigt Ihnen fachgerechte Kniffe und unterstützt Sie bei Ihren kleinen und großen Nähprojekten.

Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Papier oder zu ändernde Kleidung, Schere, Metermaß, Garn, Schneiderkreide, Steck- und Nähadeln

### **Ilona Timmermanns**

Do, 19:00 - 21:15 Uhr, 02.02. - 23.03.2023  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 3001  
7 Termine  
61,00 € (75,00 €, 103,00 €)  
**Kursnummer 41106**

### **Ilona Timmermanns**

Do, 19:00 - 21:15 Uhr, 30.03. - 01.06.2023  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 3001  
7 Termine  
61,00 € (75,00 €, 103,00 €)  
**Kursnummer 41107**

### **Workshop-Upcycling:**

#### **Nähen Sie ihre neue Shopping-Bag**

Bestimmt haben Sie noch irgendwo eine kaputte Jeans herumliegen und wissen nicht so recht, was sie damit anfangen sollen. Denn für den Müll ist der robuste Baumwollstoff viel zu schade! Sie werden überrascht sein, wie vielfältig die alte Jeans einsetzbar ist. Lernen sie in unserem Workshop wie aus der alten Jeans eine neue einzigartige und handgemachte Shopping-Bag entsteht.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, alte gewaschene

Jeans, Schere, Metermaß, Garn, Schneiderkreide, Steck- und Nähadeln, bei Bedarf ein Stoff für das Innenleben der Tasche und ein Reißverschluss

### **Ilona Timmermanns**

Sa, 10:00 - 15:00 Uhr, 29.04.2023  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 3001  
23,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 41108**

### **Ilona Timmermanns**

Sa, 10:00 - 15:00 Uhr, 06.05.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
23,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 41109**

### **Patchwork: 3-D Quilt**

Diese Quilts haben immer eine unglaubliche Wirkung. Mit nur drei Stoffen in verschiedenen Helligkeitsstufen und einem Hintergrundstoff kann man wundervolle Effekte zaubern.

### **Karina Giesbertz**

Di, 07.02.2023, 20:00 - 21:30 Uhr  
Sa, 25.02. und So, 26.02.2023, jeweils 10:00 - 16:15 Uhr  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
3 Termine, 55,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 41110**

### **Patchwork im Sommer**

Patchwork-Objekte findet man in vielen Kulturen und Epochen. Mit der Besiedlung Amerikas entwickelte sich die Herstellung von Quilts zu einer textilen Technik. Die meist armen Siedler in der Neuen Welt brauchten Decken, um sich vor der Kälte zu schützen. Aus Stoffresten wurden so die ersten Patchwork-Decken gefertigt. Im Laufe der Zeit kamen immer fantasievolle Muster dazu. Diese Tradition hat sich immer weiter entwickelt bis hin zur heutigen Textilkunst. Traditionelle und moderne Techniken stehen dabei konkurrenzlos nebeneinander.

In dieser Projektwoche werden Techniken zum Patchen und Quilten individuell vorgestellt, sodass Menschen ohne Vorkenntnisse ebenso wie Fortgeschrittene teilnehmen können.

Am Ende des Kurses ist dann aus Stoff ein Stoffwerk entstanden, das auch Kunstwerk sein darf.

### **Karina Giesbertz**

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 11.07. - 03.08.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
5 Termine, 100,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 41111**



## **Workshop: „Deko-Werkstatt“**

Von Beton-Deko-Kleinigkeiten über stylische Vasen-Kreationen bis hin zu individuellen Modelliermasse-Schöpfungen: in der Deko-Werkstatt probieren wir alles aus und bauen, rühren, modellieren und kleben was das Zeug hält. Vor allem wenn Sie gerne werkeln, bauen und DIY-Projekte lieben, ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Materialkosten sind in der Gebühr erhalten.

### **Alina Marien**

Sa, 11:00 - 14:00 Uhr, 22.04.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
50,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41112**

## **Bücher-Upcycling**

**in Kooperation mit den Stadtbüchereien Alsdorf, Baesweiler, Herzogenrath und Würselen**

Der Begriff „Upcycling“ steht für die Möglichkeit aus vorhandenen, nicht mehr genutzten Ressourcen etwas Neues zu schaffen. Unglaublich, was aus alten Büchern noch alles entstehen kann! Ganz nach dem Motto aus „Alt mach Neu“ werden Sie in diesem Workshop den alten Büchern neues Leben einhauchen. Die Bücher werden zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

### **Alina Marien**

Sa, 14:00 - 16:30 Uhr, 04.03.2023  
Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz  
24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41113**

### **Olivia Radermacher**

Sa, 12:00 - 14:30 Uhr, 25.03.2023  
Herzogenrath, Stadtbücherei Herzogenrath,  
Erkenstr. 2b  
13,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41114**

### **Alina Marien**

Sa, 14:00 - 16:30 Uhr, 06.05.2023  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Stadtbücherei  
24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41115**

## **Book-Dating**

**in Kooperation mit den Stadtbüchereien Alsdorf, Baesweiler, Herzogenrath und Würselen**

Beim Book-Dating in der Stadtbibliothek geht es nicht darum, einen neuen Partner zu finden, sondern das nächste Lieblingsbuch. Und das bestenfalls aus einem anderen Genre.

Das ist das Tolle an einem Book-Dating: Sie wissen nicht, was Sie erwartet. Sind es Horrorgeschichten? Liebesromane? Sachbücher oder Science Fiction? Bücher, die sonst nie in Betracht gezogen würden, werden leidenschaftlich vorgestellt und angepriesen – das reizt, in ein anderes Genre zu greifen. Beim Book-Dating geben sich Leserinnen und Leser persönliche Buchtipps. Wie beim Speed-Dating sitzen sich jeweils zwei Personen gegenüber und haben fünf Minuten Zeit dem Gegenüber ein Buch vorzustellen, das einem sehr am Herzen liegt. Dann ertönt der Gong und alle wechseln den Platz. So geht jeder mit vielen Tipps für neue Lektüre nach Hause und lernt sowohl gute Bücher als auch andere begeisterte Buchfans kennen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist erforderlich.

### **Anna Heinrichs**

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 03.05.2023  
Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

**Kursnummer 41116**

### **Anna Heinrichs**

Fr, 19:00 - 20:30 Uhr, 17.03.2023  
Baesweiler, Stadtbücherei, Burgstr. 16

**Kursnummer 41117**

### **Anna Heinrichs**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 26.04.2023  
Herzogenrath, Stadtbücherei Herzogenrath,  
Erkenstr. 2b

**Kursnummer 41118**

### **Anna Heinrichs**

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 30.05.2023  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Stadtbücherei

**Kursnummer 41119**

## **Kunstgeschichte**

### **Führung: Alsdorf – die Stadt der Türme**

Überall stößt man beim Rundgang durch die Stadt auf Türme. Der mächtige Turm der Alsdorfer Burg berichtet von feudalen Zeiten mit Grafen. Der Wasserturm beim Kinocenter und der Förderturm hingegen sind Relikte der Epoche des Bergbaus. Tonnenweise wurde das „Schwarze Gold“ aus den Tiefen der Erde herausgeholt und auf die Waggons der Eisenbahn verladen. Die Kirchentürme runden schließlich das Bild der Stadt ab. Bei diesem Stadtrundgang gibt es noch viele weitere Relikte aus der Vergangenheit der Stadt zu sehen.

### **Dr. Holger A. Dux**

Fr, 16:00 - 17:30 Uhr, 17.03.2023  
Treffpunkt: vor dem Haupteingang der Alsdorfer Burg  
7,50 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 40000**



### **Führung: Kennen Sie Kohlscheid?**

Mit der Erkundung eines weiteren Stadtteils von Herzogenrath soll der Blick der Teilnehmenden auf die Geschichte gelenkt werden, die wahrscheinlich weniger bekannt oder sogar schon vergessen ist. Denn in Kohlscheid verbirgt sich die Kohle nicht nur unter Tage, sondern auch im Ortsnamen.

Vom Markt geht es vorbei an den wenigen erhaltenen Relikten des Bergbaus. Steigerhäuser, Verwaltungsgebäude und Schuppen, auf die man beim Einkaufen und Vorbeifahren nicht besonders achtet, sollen vorgestellt werden.

#### **Dr. Holger A. Dux**

Fr, 16:00 - 17:30 Uhr, 16.06.2023

Treffpunkt: Herzogenrath-Kohlscheid. Markt, Eingang kath. Kirche

7,50 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 40001**

### **Führung: Das Schaffrathhaus – Kultur im Atelier**

Erfahren Sie spannendes über Leben, Wirken und Werke von Ludwig Schaffrath:

Die oft rein dekorativ und als religiöse Gebrauchskunst gesehene Glaskunst erlangte durch Ludwig Schaffrath als eigene Kunstform einen neuen Höhepunkt.

Ludwig Schaffrath lebte und arbeitete von 1962 bis zu seinem Tod im Jahr 2011 in seinem Atelierhaus in Alsdorf Ofden, unterbrochen durch Lehrtätigkeiten und Auftragsarbeiten im In- und Ausland. Seine Tochter Ulla Schaffrath-Busch führt Sie durch die Atelierräume und zeigt Ihnen farbliche Einblicke in seine faszinierende Welt der Glaskunst.

5 € sind vor Ort in bar an den Förderverein des Schaffrathhauses zu entrichten.

#### **Ursula Schaffrath-Busch**

So, 15:00 - 16:30 Uhr, 30.04.2023

Alsdorf, Schaffrathhaus, Theodor-Seipp-Str. 118

**Kursnummer 40002**

Sa, 15:00 - 16:30 Uhr, 01.07.2023

Alsdorf, Schaffrathhaus, Theodor-Seipp-Str. 118

**Kursnummer 40003**

Sa, 15:00 - 16:30 Uhr, 02.09.2023

Alsdorf, Schaffrathhaus, Theodor-Seipp-Str. 118

**Kursnummer 40004**

### **Stadtrundgang in Herzogenrath: Die Kirche St. Gertrud und Umgebung**

An diesem Nachmittag gewähren wir Ihnen Einblicke in die Pfarrkirche St. Gertrud, die erstmals im Jahr 1116 erwähnt und mit großem Aufwand saniert wurde. Es schließt sich ein Stadtrundgang entlang der Geschäfte, Wohnhäuser und Denkmäler an – im Laufe der Jahrhunderte ist entstanden, was heute das Erscheinungsbild von Herzogenrath ausmacht.

#### **Paul Akens**

Sa, 15:00 - 16:30 Uhr, 11.02.2023

Treffpunkt: Herzogenrath, Kirche St. Gertrud, Afdener Straße

**Kursnummer 40005**

### **Stadtrundgang in Herzogenrath: Die Kirche St. Mariä Himmelfahrt und Umgebung**

An diesem Nachmittag gewähren wir Ihnen Einblicke in das historische Herzogenrather Gebäude „St. Mariä“ (St. Maria Himmelfahrt), zu dem die Öffentlichkeit nur eingeschränkt Zugang hat. Die Einzigartigkeit liegt im neubarocken Baustil, der im Rheinland Premierienstatus hatte und während des ersten Weltkriegs zum Neuaufbau der Kirche gewählt wurde. Es schließt sich ein Stadtrundgang entlang der Geschäfte, Wohnhäuser und Denkmäler an – im Laufe der Jahrhunderte ist entstanden, was heute das Erscheinungsbild von Herzogenrath ausmacht.

#### **Paul Akens**

Sa, 15:00 - 16:30 Uhr, 05.03.2022

Treffpunkt: Herzogenrath, Kirche St. Mariä Himmelfahrt, Kleikstr.

gebührenfrei

**Kursnummer 40006**

### **Vortrag: Aus der Geschichte der Stadt Herzogenrath**

Der Vortrag beinhaltet folgende Aspekte: geographische Lage, Herzogenrath als Siedlung, die Festung Rode, die Fehde mit Limburg, Belagerung der Burg durch Erzbischof von Altena, weitere Belagerungen, bauliches Schicksal der Burg, Stadtmauern und Stadttore.

#### **Paul Akens**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 21.03.2023

Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 3

**Kursnummer 40007**



## **Vortrag: Eine kleine Geschichte der christlichen Kunst**

Erste bildnerische Wiedergabe christlicher Glaubensvorstellungen finden sich in den Katakomben Roms im 3. Jahrhundert. Mit der Anerkennung des Christentums und gar seiner Etablierung als „Staatsreligion“ Ende des 4. Jahrhunderts beginnt die unglaubliche Entfaltung der christlichen Kunst in Architektur, Skulptur und Malerei über alle Epochen der letzten 2000 Jahre bis in die Gegenwart. In diesem Vortrag wird vor allem der Weg der Malerei dieses Genres an vielen ausgewählten Beispielen nachvollzogen und dabei aufgezeigt, wie die Bilder jeweils den Geist, den Glauben, die Theologie und die gesellschaftlichen Strukturen ihrer Entstehungszeit widerspiegeln.

### **Richard Köchling**

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 30.03.2023

Herzogenrath-Mitte, Soziokulturelles Zentrum Klösterchen, Dahlemer Str. 28

6,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 40008**

## **Vortrag: Wem gehört die Stadt? – Von Graffiti zur Street Art**

Graffiti und Street Art gehören zu jeder Stadt. Groß, klein, bunt, hässlich oder schön – man sieht sie überall. In diesem Vortrag lernen Sie die unterschiedlichen Arten und Techniken dieser Kunst kennen und wie sich diese von der Straße bis in die Kunstgalerien entwickelt hat. Freuen Sie sich auf die Bilder aus dem regionalen Umfeld und aus ganz Europa. Am Beispiel unserer Nachbarstadt Heerlen wird gezeigt, wie die bunte Pracht der Street-Art-Kultur dazu beitragen kann, dass graue Stadtteile, die unter dem industriellen Niedergang farblos wurden, wieder aufgefrischt und bunter geworden sind. Die Stadt wurde sogar als Street-Art-Metropole mit dem Dutch Streetart Award ausgezeichnet. Aber auch viele andere interessante Beispiele und Fakten erwarten Sie in diesem Vortrag.

### **Dieter Weinkauf**

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 12.04.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

6,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 40009**

## **Vortrag: Lasst Blumen sprechen – Mythen, Geschichten aus der Antike und christliche Symbolik**

Mit Hilfe von Blumen können wir viele Gefühle und Gedanken zum Ausdruck bringen. In unserer Gesellschaft und schon in den alten Kulturen der Antike sind und waren die Blumen mit ausdrucksvoller Symbolik und Aussagekraft behaftet, wie sich anhand antiker Mythologien, mittelalterlicher Religiosität, in den Bildwelten

der Renaissance und in der zeitgenössischen „Esoterik“ zeigen lässt. In diesem reich bebilderten Vortrag wird über die Herkunft dieser Symbolik aus Mythologie und Religion berichtet und auch gezeigt, wie sich dies in der Bildenden Kunst niedergeschlagen hat.

### **Richard Köchling**

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 25.05.2023

Herzogenrath-Mitte, Soziokulturelles Zentrum Klösterchen, Dahlemer Str. 28

6,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 40010**

Die Reihe „Kunst und Kultur“ ist eine Kooperation mit den Volkshochschulen Aachen, Stolberg und Südkreis Aachen. Sie finden über ein Online-Konferenztool statt. 40011 - 40015

## **Online-Vortrag: Haus Schminke – eine Architekturikone der Moderne**

Warum steht eines der vier bedeutendsten Wohnhäuser der Moderne ausgerechnet im sächsischen Löbau bei Görlitz? Und was verbindet die an einen Ozeandampfer erinnernde Architektur des „Nudeldampfers“ mit den kantigen Privathäusern des Bauhauses? 1933 bezog die Familie des Nudelfabrikanten Fritz Schminke den kühn geschwungenen Bau. In diesem Vortrag widmen wir uns der Schöpfung von Hans Scharoun, einem der bedeutendsten Vertreter des organischen Bauens (Beethovenhalle Bonn), sowie der Geschichte des Hauses und seiner Bewohner im Spiegel der deutschen Vergangenheit bis zu heutiger Nutzung als Museum und Filmlocation.

### **Sonja Lucas**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 23.02.2023

7,50 €

**Kursnummer 40011**

## **Online-Vortrag: Syrien – Ein altes Kulturland wird zerstört Teil I**

Die kriegerische Auseinandersetzung zeigt neben menschlichem Leid noch eine ganz andere Dimension: Die Zerstörung von Kulturwerten ersten Ranges. Wir wollen in einem historischen Streifzug durch die Jahrhunderte den Fokus darauf richten und einen Bogen schlagen von der Bronzezeit über die Antike und das christliche Byzanz zum frühen Islam und wandern über die Zeit der Kreuzzüge und die osmanische Epoche bis in die Gegenwart. Und wir werden gemeinsam feststellen: Syrien ist die Wiege der Kultur und seine besonderen Schätze der Menschheit sind bedroht oder bereits zerstört.

**Dr. Hans-Ulrich Kühn**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 02.03.2023

7,50 €

**Kursnummer 40012****Online-Vortrag: Syrien – Ein altes Kulturland wird zerstört Teil II**

Die kriegerische Auseinandersetzung zeigt neben menschlichem Leid noch eine ganz andere Dimension: Die Zerstörung von Kulturwerten ersten Ranges. Wir wollen in einem historischen Streifzug durch die Jahrhunderte den Fokus darauf richten und einen Bogen schlagen von der Bronzezeit über die Antike und das christliche Byzanz zum frühen Islam und wandern über die Zeit der Kreuzzüge und die osmanische Epoche bis in die Gegenwart. Und wir werden gemeinsam feststellen: Syrien ist die Wiege der Kultur und seine besonderen Schätze der Menschheit sind bedroht oder bereits zerstört.

**Dr. Hans-Ulrich Kühn**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 09.03.2023

7,50 €

**Kursnummer 40013****Online-Vortrag: Klöster in Aachen**

Die Geschichte der Ordensgemeinschaften in Aachen ist vielfältig und lässt sich bis in das Mittelalter zurückverfolgen. Der Fokus soll daher auf die in Aachen gegründeten Institutionen wie Elisabethinnen oder Alexianerbrüder gerichtet werden. Sie haben jahrhundertlang Aufgaben wie beispielsweise die Betreuung von Pilgern, Alten und Kranken oder den Schulunterricht für die Gesellschaft übernommen. Ausgehend von ihren Klosterbauten, die heute manchmal nur an den Straßennamen ablesbar sind, lassen sich die Entwicklungslinien einleuchtend beschreiben.

**Dr. Holger A. Dux**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 16.03.2023

7,50 €

**Kursnummer 40014****Online-Vortrag: Masaccio oder eine neue Perspektive**

Wie konnte ein kaum 20-Jähriger die Malerei und unsere Wahrnehmung der Perspektive grundlegend verändern? Masaccio, eigentlich Tommaso di Ser Giovanni di Mone Cassai, wurde 1401 in der Provinzstadt San Giovanni Valdarno geboren und ging als Teenager nach Florenz. Unter dem Einfluss von Filippo Brunelleschi entwickelte Masaccio bald die „Florentiner Zentralperspektive“ in der Malerei und verlieh seinen Figuren durch Hell-Dunkel-Kontrast Plastizität und Natürlichkeit. Anhand exemplarischer Werke wie

dem Triptychon von San Giovenale, der „Dreifaltigkeit“ von Santa Maria Novella und dem Freskenzyklus von Santa Maria del Carmine wird erzählt wie die Malerei „modern“ wurde.

**Barbara De Mars**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 23.03.2023

7,50 €

**Kursnummer 40015****Musik****Liedbegleitung mit Gitarre für Anfänger\*innen**

Ob Rock, Pop, Klassik oder Jazz: Wie wäre es, wenn Sie einfach und überall losspielen könnten? Nichts ist dafür so geeignet wie die Gitarre. Sie beginnen in diesem Kurs mit einfacher Akkordbegleitung (Liedbegleitung) und leichten Melodien.

Kursinhalte: Erklärung der Grundbegriffe und Haltung der Gitarre, Stimmen der Gitarre, einfache Gitarrenakkorde und Anschlagstechniken zur Liedbegleitung sowie Vermittlung erforderlicher musiktheoretischer Grundlagen. Gemeinsames Musizieren steht im Vordergrund dieses Kurses. Bitte Gitarre mitbringen.

**Stefan Bolz**

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 13.02. - 05.06.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4  
12 Termine, Kein Unterricht am 20.02.2023.

69,00 € (84,00 €, 117,00 €)

**Kursnummer 42000****Liedbegleitung mit Gitarre für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an alle Gitarristinnen und Gitarristen, die die wichtigsten Grundakkorde und Melodien zu spielen vermögen und ihr Können erweitern möchten. Kursinhalte: Weitere Anschlagstechniken, Erweiterungen der Grundakkorde, Einführung der Barré-Akkorde, Blues- und Rock-Spielstechniken, einfache „Picking“-Muster. Im Vordergrund des Kurses steht das gemeinsame Musizieren.

Bitte Gitarre mitbringen.

**Stefan Bolz**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 14.02. - 23.05.2023

Würselen Realschule, Tittelsstr. 63, Raum A13  
12 Termine, Kein Unterricht am 21.02.2023.

69,00 € (84,00 €, 117,00 €)

**Kursnummer 42001**



## **Sing mit im Chor – Spirituals und aktuelle Songs – (Chorwerkstatt)**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gerne singen und Chormusik mit entsprechender Grundlagenvermittlung kombinieren möchten.

Folgende Ziele werden angestrebt: Freude am gemeinsamen Gesang, Realisation mehrstimmiger Gesänge aus den Bereichen Spirituals, Folk und Musical, Auführungen in begrenztem Umfang nach Absprache. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse, insbesondere Notenkenntnisse, sind nicht erforderlich. Einzel-Vorsingen wird nicht durchgeführt; gesangliche Grundfähigkeiten sollten allerdings vorhanden sein.

### **Hermann-Josef Kaiser**

Di, 20:00 - 21:30 Uhr, 31.01. - 23.05.2023

Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, Aula

14 Termine

31,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 42002**

## **Mundharmonika spielen(d) lernen – Blues-Harp-Workshop für Anfänger\*innen**

Die diatonische 10-Kanal-Mundharmonika, auch „Blues-Harp“ genannt, ist ein kleines und unscheinbares Instrument, das sich jedoch einen festen Platz in der modernen Musik verschafft hat.

Alle notwendigen Grundlagen für das Blues-Harp-Spiel werden in diesem Workshop vermittelt, sodass die Teilnehmenden zum Ende einen Standard-Blues spielen und eine Band mit diesem Instrument begleiten können. Der Workshop setzt keinerlei Kenntnisse aus dem Bereich Musik voraus. Das Einzige, was alle Teilnehmenden besitzen sollten, ist eine Blues-Harp (diatonische Mundharmonika in Richterstimmung) in C-Dur! Diese kann auch zu Beginn des Workshops beim Dozenten zum Preis von 30,00 € erworben werden.

### **Volker Rudolphi**

Sa, 11.03. und So, 12.03.2023, jeweils 10:00 - 16:30 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

2 Termine, 65,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 42003**

## Highlight

Bücher-Upcycling  
& Book-Dating

Seite 34

Folge uns auf  
Facebook und  
Instagram



## **Unterwegs mit der VHS Aachen**

### **Die Landsynagoge in Rödingen und Gedenkstätte Brauweiler**

Sa, 01.04.2023, 9:00-18:00 Uhr (231-04501)

### **Zeitreise zu Jan Vermeer in Delft und Amsterdam; Keukenhof**

11. 05.- 13.05.2023 (231-10303)

### **Kunstgenuss in Gent – 100 Jahre Kunstmuseum und 590 Jahre Genter Altar**

Sa, 25.05.2023, 08:15 - 19:15 Uhr (231-10324)

### **A-Ma-Liè-Tour – Aachen, Maastricht und Lüttich**

So, 14.05.2023, 8:45-18:30 Uhr (231-10338)

### **Studienfahrt Kloster Mariawald – Lichtbildervortrag und Führung in der Klausur eines Trappistenklosters**

Sa, 13.05.2023, 10:00-13:00 Uhr (231-10336)

### **Weitere Informationen zu den Studienfahrten erhalten Sie bei der vhs Aachen:**

Dr. Holger A. Dux (Tel.: 0241 4792-172/ E-Mail: holger.dux@mail.aachen.de)





## „VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte, alles wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Alle Gesundheitsangebote dienen der Prävention. Bei bestehenden Beschwerden ist dringend angeraten, sich ärztlichen oder therapeutischen Rat zu holen, um herauszufinden, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Üben Sie mit einem hohen Maß an Eigenverantwortlichkeit!

### ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02404 9063-0, [www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)

### FACHBERATUNG

Daniela Freiberger, Tel.: 02404 9063-13  
E-Mail: [daniela.freiberger@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:daniela.freiberger@vhs-nordkreis-aachen.de)

### 9-Euro-Gesundheitsticket

Mit unserem 9-Euro-Gesundheitsticket haben Sie die Möglichkeit an jeweils einem Termin in bis zu drei unterschiedlichen Gesundheitskursen (Entspannung, Bewegung/Fitness) teilzunehmen. Die Teilnahme ist nur bei stattfindenden Kursen je nach Platzverfügbarkeit möglich. Falls Sie sich im Anschluss für einen der Kurse entscheiden, werden die 9,00 Euro mit der Kursgebühr verrechnet. Anmeldung ausschließlich telefonisch.

9,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 60000**

Südpark Alsdorf vorbei. Die Leiterin der Stadtbücherei Alsdorf und die Fachbereichsleitung Gesundheitsbildung der VHS Nordkreis Aachen präsentieren Ihnen eine Auswahl neuer Gesundheitsbücher, die sie spannend, lehrreich, didaktisch besonders gut gestaltet etc. finden.

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Gesundheitsbücher und finden Sie noch rechtzeitig vor den Sommerferien Ihre nächste Lektüre.

### Heike Krämer, Daniela Freiberger

Sa, 14:00 - 15:30 Uhr, 03.06.2023  
Alsdorf, Südpark, Übacher Weg  
**Kursnummer 60001**



### Lesung: Give Pies a chance – mit dem Urologen Dr. Christoph Pies

in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Der Urologe Dr. Christoph Pies liest aus seinen aktuellen Büchern und bietet einen Streifzug durch das Fachgebiet der Urologie mit Informationen zur Tabuzone der Ausscheidungs- und Geschlechtsorgane. Der Autor möchte seinen Zuhörer\*innen die Angst vor urologischen Untersuchungen nehmen, falsche Volksmythen beseitigen und eine bessere Kommunikation zwischen Arzt und Patient fördern. Und obwohl der Begriff „piesacken“ auf seinen Vorfahr Diederich Pies zurückgeht, hat Christoph Pies zum Glück ein anderes Bestreben: Er möchte seine Bücher nicht als trockene medizinisch-wissenschaftliche Lektüre verstanden wissen, er möchte mit viel „Lachverstand“ unterhalten und

## Gesundheit und Lifestyle

### Gesund im Park – neue Gesundheitsbücher in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Sie interessieren sich für Gesundheitsthemen, verlieren im Bücherdschungel der Neuerscheinungen aber oft den Durchblick? Oder Sie haben nicht die Zeit, aufwändige Recherchen zu betreiben, um zu entscheiden, welches Buch Sie interessiert? Dann schauen Sie bei der neuen Buchvorstellung „Gesund im Park“ im



aufklären. So wird seine Lesung mit einer gehörigen Portion Humor und vielen Wortspielen gewürzt, wenn er aus seinem Sprechstunden-Alltag erzählt.

## **Dr. Christoph Pies**

Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 11.05.2023  
Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz  
**Kursnummer 60002**

## **Vortrag: Der Regenwald in meinem Kühlschrank**

### **Was ein nachhaltigeres Leben mit meiner Gesundheit zu tun hat**

Jede\*r spricht über den drohenden Klimawandel und nachhaltigeres Leben. Doch was kann ich selbst konkret tun, um die Umwelt und damit unser aller Lebensraum zu schützen? Und was hat Nachhaltigkeit mit meiner eigenen Gesundheit zu tun? In diesem Vortrag erfahren Sie, welchen Einfluss der eigene Lebensstil, das Konsumverhalten etc. auf Klima und Umwelt haben, wie wenig selbstverständlich unser Zugang zu sauberem Trinkwasser ist und wie schon kleine Veränderungen im Alltag einen großen Unterschied machen können, einen individuellen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit zu leisten und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

## **Ruth Happe**

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 13.03.2023  
Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune  
6,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 60003**

## **Vortrag: Arthrose, Arthritis & Co.**

### **Die Therapieansätze der Naturheilkunde**

Bereits jede\*r zweite Deutsche über 60 leidet an Gelenkverschleiß oder -entzündungen. Der ständige Schmerz zermürbt, die Beweglichkeit ist eingeschränkt, das Leben beeinträchtigt. Unbehandelt ist die Gefahr groß, dass die Erkrankung fortschreitet. Viele Arthrose-Erkrankte leiden zusätzlich unter Sodbrennen, chronischer Magenschleimhautentzündung etc. Gibt es einen Zusammenhang? In allen Phasen lohnt es sich, über naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten nachzudenken. Denn heute weiß man: Ein geschädigter Knorpel kann sich regenerieren. Sie erhalten einen Einblick in Therapieansätze und -methoden der Naturheilkunde bei Arthrose und anderen Gelenk- und deren Begleiterkrankungen. Nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen. Aus rechtlichen Gründen werden keine Hinweise zur Selbstbehandlung gegeben.

## **Elke Hugot**

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 18.04.2023  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
6,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 60004**

## **Vortrag: Pflegebedürftigkeit und Demenz: Leistungen der Pflegeversicherung auch für Menschen mit Demenz?**

### **in Kooperation mit der StädteRegion Aachen**

Mit der neuen Definition von Pflegebedürftigkeit ist es seit 2017 einfacher, auch für Menschen mit Demenz und/oder psychischen Erkrankungen Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten. Mit einem zuerkannten Pflegegrad eröffnet sich im Einzelfall ein Spektrum an Leistungen, von dem viele Betroffene oder sorgende Angehörige oftmals nur wenig wissen.

Diese Veranstaltung informiert Sie über die Grundzüge des Antrags- und Begutachtungsverfahrens zur Erlangung eines Pflegegrads, welche besonderen Aspekte bei Menschen mit Demenz zu beachten sind und wie Sie sich auf die Begutachtung durch den medizinischen Dienst vorbereiten können. Nach einem Vortrag von ca. 60 Minuten wird Zeit für Ihre Fragen sein. Der Referent ist Pflegeberater bei der StädteRegion Aachen.

## **Stephan Löhmann**

Do, 18:00 - 20:15 Uhr, 30.03.2023  
Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune  
**Kursnummer 60005**

## **Woche 55+ der Stadt Baesweiler: Vortrag: Das ABC der Pflegeversicherung: Leistungen verstehen und beantragen**

### **in Kooperation mit der StädteRegion Aachen**

Egal, ob Sie selbst pflegebedürftig oder pflegende\*r Angehörige\*r sind: Dieser Vortrag gibt einen ersten allgemeinen Überblick darüber, wie ein Pflegegrad beantragt wird und welche Leistungen die Pflegeversicherung für Pflegebedürftige vorsieht.

Sie werden auch erfahren, nach welchen Kriterien eine Pflegebedürftigkeit überhaupt festgestellt wird und wie Sie sich auf eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorbereiten können.

Nach einem Vortrag von ca. 60 Minuten wird Zeit für Ihre Fragen sein.

Der Referent ist Pflegeberater bei der StädteRegion Aachen.

## **Stephan Löhmann**

Do, 18:00 - 20:15 Uhr, 31.08.2023  
Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune  
**Kursnummer 60006**

## **Demenzpartner-Schulung**

### **in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen e.V.**

Treffen Sie in Ihrem persönlichen Umfeld auf Menschen mit Demenz? Wollen Sie ihnen unvoreingenommen und wertschätzend begegnen? Dann werden Sie



Demenz-Partner oder Demenz-Partnerin! Ihr verständnisvoller Kontakt unterstützt die betroffenen Familien und bereichert das Miteinander in Ihrer Nachbarschaft, Ihrem Verein oder Stadtteil.

In diesem Basiskurs lernen Sie Grundlegendes zum Krankheitsbild Demenz und insbesondere zur hilfreichen Kommunikation und zum Umgang mit Menschen mit Demenz.

### **Birgit Kessels**

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 07.02.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
gebührenfrei

**Kursnummer 60007**



### **Frauenspezifische Aspekte der Gesundheitsversorgung**

#### **Das Gesundheits-Café – Die weite Welt des Fastens: Von klassischem Heilfasten bis Intervallfasten**

Eine Kooperationsveranstaltung des Paritätischen, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Würselen und der VHS Nordkreis Aachen.

Fasten ist nicht gleich fasten. Die jahrtausendalte Tradition erlebt in den letzten Jahren eine Renaissance. Dabei ist es wichtig zwischen den verschiedenen Ansätzen und Zielen zu unterscheiden. So soll das klassische Heilfasten nach Buchinger der Reinigung von Körper, Geist und Seele dienen, während das populäre Intervallfasten von vielen in erster Linie zur Gewichtsreduktion genutzt wird – und was bedeutet eigentlich Basenfasten?

Ein Impulsvortrag geht den wichtigsten Fragen zum Thema Fasten nach: Welche Fastenformen gibt es? Was bewirkt es? Wann ist es sinnvoll? Wer sollte nicht fasten? Ist ärztliche/fachliche Begleitung ein Muss? Im Anschluss geben in gemütlicher Café-Atmosphäre Expert\*innen aus den Bereichen Medizin/Psychologie, Naturheilkunde und Ernährungsberatung an mehreren Tischen einen Überblick darüber, auf welchen Ebenen Fasten wirkt und wie es sinnvoll umgesetzt werden kann.

Alle Frauen, die das Thema interessiert, sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, Tee und Kuchen gesorgt.

Um Anmeldung wird gebeten!

Get together 16:30 Uhr

Mi, 17:00 - 19:00 Uhr, 29.03.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
gebührenfrei

**Kursnummer 60008**

### **MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction**

#### **8-Wochen-Kurs inklusive Achtsamkeitstag**

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) steht für Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das achtwöchige, erfahrungsorientierte, weltanschaulich neutrale Kursprogramm verbindet uraltes Wissen über die heilsamen Wirkungen von Meditation, Geistesschulung und Körperarbeit aus Buddhismus und Yoga mit modernen Erkenntnissen der Medizin, Stressforschung und Psychologie und wurde vor über 40 Jahren in den USA von Jon Kabat-Zinn entwickelt. Mittlerweile ist es die weltweit meistverbreitete und wissenschaftlich am umfangreichsten erforschte Methode der Achtsamkeitspraxis.

Im Rahmen des Kurses lernen Sie einen ganzheitlichen Ansatz kennen, um besser und konstruktiver mit herausfordernden Lebensumständen und Stress umzugehen. Neben theoretischem Wissen erlernen Sie Achtsamkeits- und Meditationstechniken und praktizieren leichte Körperübungen aus dem Yoga. Zudem gibt es Raum für Erfahrungsaustausch und Reflexion sowie Kurzvorträge zu verschiedenen Schwerpunktthemen. Für einen optimalen Lernerfolg ist das regelmäßige Üben der Achtsamkeit zwischen den Kurseinheiten notwendig, empfehlenswert sind 30-45 Minuten am Tag. Dafür erhalten Sie ein Arbeitshandbuch sowie Audiodateien, die in der Online-Lernplattform vhs.cloud zur Verfügung gestellt werden.

Im Vorfeld findet ein individuelles Vorgespräch zum Kennenlernen, Erwartungsabgleich und Klärung offener Fragen statt, der Termin findet in der Regel online statt und wird einzeln mit dem Dozenten vereinbart. Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, warme Socken, Notizbuch und Stift, Getränk.

#### **Dr. Johannes Wolf**

Fr, 18:30 - 21:00 Uhr, 03.03. - 05.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
9 Termine

Achtsamkeitstag am Samstag, 22.04.23 von 10 - 16 Uhr.  
177,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 60200**

### **Entspannung leicht gemacht**

#### **Selbsthilfe-Methoden für mehr Gelassenheit und Entspannung erlernen**

##### **in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein**

Berufliche Anforderungen, Zeitdruck, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder Schicksalsschläge stellen uns vor große Herausforderungen. Stress, egal ob dieser durch unser inneres Erleben oder äußere Umstände entsteht, wirbelt unser Hormon- und Nervensystem durcheinander. Es ist schwer in der Balance zu bleiben. Entspannungsphasen für Körper und Psyche sind



jedoch unerlässlich, um dauerhaft gesund zu bleiben. Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise in Theorie und Praxis. Kommen Sie zurück ins Gleichgewicht. Sie erlernen einen bunten Mix an einfachen Methoden zur Selbstanwendung wie Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsverfahren, Klopfen von Akupunkturpunkten, Einsatz von Aromaölen u.v.m. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

## **Elke Hugot**

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 23.02. - 09.03.2023  
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
3 Termine  
24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 60201**

## **Willkommen Gelassenheit – Wege aus dem Stress**

In diesem Kurs identifizieren Sie ihre individuellen Stressauslöser. Der Ansatz des Kurses ist multimodal. Wir erarbeiten in Übungen verschiedene Ansätze der Stressbewältigung bzw. -vermeidung. Lernen Sie, Stress anders zu bewerten, Ressourcen zu nutzen, aber auch eigene Bedürfnisse durchzusetzen und Ziele und Grenzen zu setzen. Regenerative Achtsamkeits- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie mind. 18 Jahre alt sind und...

- Stressbelastungen erleben,
- bereits unter typischen Stresssymptomen leiden, wie z.B. Unruhe, Gereiztheit, Überforderung,
- Gefühle, Gedanken und Muskeln entspannen und physisches und psychisches Wohlbefinden steigern möchten,
- präventive Schutzfaktoren gegen Stress aufbauen möchten.

Dieser Kurs ist als Präventionskurs nach §20 bei der Zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine anteilige Erstattung der Kursgebühren (meist 70-90 %) durch angeschlossene Krankenkassen möglich. Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse.

## **Sonja Krath**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 14.03. - 06.06.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
10 Termine  
190,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 60202**

## **Stressreduktion in der Mittagspause**

„Stress“ – fast ein jeder benutzt diesen Begriff, sei es privat oder im Berufsleben, und sicherlich hat ein jeder bereits die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit erfahren. Aber wissen Sie, was der Begriff „Stress“

genau bedeutet? Woran Stress frühzeitig erkennbar ist? Und was Sie konkret für sich tun können, um Ihr Wohlbefinden zu fördern, damit Sie dem persönlichen Stress selbstbestimmt begegnen?

In diesem Kurzkurs erhalten Sie einen Einblick in die Entstehung von Stress und lernen erste Ansätze kennen, mit denen Sie im Alltag als Sofortmaßnahme dem Stress entgegenwirken und den Gedankenprozess für eine nachhaltige Stressreduktion anstoßen können. Als besonderes Highlight lernen Sie im Laufe des Kurses den Therapiehund (in Ausbildung) Schnüffler kennen.

## **Marina Kuckertz, B.A.**

Do, 13:15 - 14:15 Uhr, 20.04. - 27.04.2023  
Würselen, Marina Kuckertz Coaching, Lindenstr. 1  
2 Termine  
31,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 60203**

## **Stressreduktion nach Feierabend**

„Stress“ – fast ein jeder benutzt diesen Begriff, sei es privat oder im Berufsleben, und sicherlich hat ein jeder bereits die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit erfahren. Aber wissen Sie, was der Begriff „Stress“ genau bedeutet? Woran Stress frühzeitig erkennbar ist? Und was Sie konkret für sich tun können, um Ihr Wohlbefinden zu fördern, damit Sie dem persönlichen Stress selbstbestimmt begegnen?

In diesem Kurzkurs erhalten Sie einen Einblick in die Entstehung von Stress und lernen erste Ansätze kennen, mit denen Sie im Alltag als Sofortmaßnahme dem Stress entgegenwirken und den Gedankenprozess für eine nachhaltige Stressreduktion anstoßen können. Als besonderes Highlight lernen Sie im Laufe des Kurses den Therapiehund (in Ausbildung) Schnüffler kennen.

## **Marina Kuckertz, B.A.**

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.04. - 27.04.2023  
Würselen, Marina Kuckertz Coaching, Lindenstr. 1  
2 Termine  
31,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 60204**

## **Workshop: Entspannung leicht gemacht**

### **Selbsthilfe-Methoden für mehr Gelassenheit und Entspannung erlernen**

Berufliche Anforderungen, Zeitdruck, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder Schicksalsschläge stellen uns vor große Herausforderungen. Stress, egal ob dieser durch unser inneres Erleben oder äußere Umstände entsteht, wirbelt unser Hormon- und Nervensystem durcheinander. Es ist schwer in der Balance zu bleiben. Entspannungsphasen für Körper und Psyche sind jedoch unerlässlich, um dauerhaft gesund zu bleiben.



Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise in Theorie und Praxis. Kommen Sie zurück ins Gleichgewicht. Sie erlernen einen bunten Mix an einfachen Methoden zur Selbstanwendung wie Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsverfahren, Klopfen von Akupunkturpunkten, Einsatz von Aromaölen.

Bitte mitbringen: Matte

### **Elke Hugot**

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 23.03.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 60205**

## **Entspannung**

### **Qigong zur Stressbewältigung für Fortgeschrittene in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker**

Qigong richtet sich an Menschen, die ein Verfahren zur Stressbewältigung kennen lernen wollen. Langsame, runde Bewegungen verbessern Koordination, Gleichgewicht und Atmung. Geist, Körper und Seele können entspannen und Energie tanken. Seit Jahrtausenden wird Qigong in China zum Aufbau von Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten praktiziert. Der Kurs richtet sich an Menschen mit Qigong-Erfahrung, die ihre Fertigkeiten weiter ausbauen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

### **Sigrun Mentjes**

Mi, 17:30 - 18:30 Uhr, 01.02. - 31.05.2023

Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72

16 Termine

65,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 61101**

### **Qigong**

Ziel von Qigong ist, die Lebensenergie Qi in Harmonie zu bringen. Qi steht sowohl für die bewegende, als auch für die vitale Kraft des Körpers.

Durch die von Zen-Meister Thích Thông Triết (USA) entwickelte Atemtechnik in Verbindung mit gezielten Übungen wirkt das Qigong effektiv auf die Blutzirkulation. Dies stärkt das Immunsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte und beugt Krankheiten vor.

Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

### **Thi Thanh Tam Tran**

Mi, 18:00 - 18:45 Uhr, 01.02. - 31.05.2023

Herzogenrath, Kath. Kindergarten St. Josef, Josefstr. 8

15 Termine

48,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 61102\***

### **Thi Thanh Tam Tran**

Mi, 19:00 - 19:45 Uhr, 01.02. - 31.05.2023

Herzogenrath, Kath. Kindergarten St. Josef, Josefstr. 8

15 Termine

48,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 61103\***

### **Thi Thanh Tam Tran**

Mo, 19:00 - 19:45 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,

Bahnhofstr. 15, Blauer Saal

13 Termine

43,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 61104\***

\*Rückkehr ins Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.

### **Tai Chi – Chen-Stil für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Tai Chi Chuan ist eine alte Kampf- und Bewegungskunst, deren sanfte Übungen die ganzheitliche Entwicklung und Stärkung von Körper und Geist fördern. Nach und nach werden äußeres und inneres Gleichgewicht entwickelt und dadurch die innere Energie, das Qi, geweckt und in Fluss gebracht. Die Wahrnehmung und die Körperbeherrschung steigen, Verspannungen und Gelenkschmerzen können gelindert werden. Der Chen-Stil ist dabei besonders sanft und beinhaltet unterschiedlichste Übungen, die unabhängig vom Alter praktiziert werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die 19er-Form des Großmeisters Chen Xianwang bei regelmäßigem Üben in überschaubarer Zeit erlernt werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe mit dünnen Sohlen (alternativ Gymnastikschlappen oder „normale“ Sportschuhe), Getränk.

### **Thi Thanh Tam Tran**

Mo, 20:00 - 21:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,

Bahnhofstr. 15, Blauer Saal

13 Termine

78,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 61105\***

### **Thi Thanh Tam Tran**

Mi, 20:00 - 21:30 Uhr, 01.02. - 31.05.2023

Herzogenrath, Kursstart nach Rückkehr ins Bürgerhaus.

15 Termine

88,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 61106\***

\*Rückkehr ins Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.



## Yoga im Park zum Weltyogatag

Der 21. Juni wurde von den Vereinten Nationen im Dezember 2014 zum Weltyogatag erklärt und Yoga ein gesundheitlicher Nutzen zugeschrieben. Um diesen Tag zu feiern, bietet die VHS an diesem Tag „Yoga im Park“ an. In der Zeit von 16:45 bis 19:45 Uhr können alle Yogainteressierten, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, Yoga in seiner Vielfalt erleben. Fünf Yogalehrer\*innen bieten einen Einblick in die Welt des Yoga: Von Hatha-Yoga über Rücken-yoga, Yinyoga und Faszienyoga bis hin zu Vinyasa kann die ganze Vielfalt im Südpark in Alsdorf erlebt werden. Lassen Sie sich von der positiven Wirkung des Yoga in einer besonderen Atmosphäre begeistern.

Programm:

16:45-17:15: Vinyasa Yoga: Sonnengröße für alle mit  
Rebecca Klinkenberg-Baum

17:20-17:50: Faszien Yoga mit Savya Kubitzek

17:55-18:25: Hatha Yoga: Rückenflow mit Nischka  
Franck

18:30-19:00: Yin und Yang Yoga mit Nina Pelzer

19:05-19:35: Restoratives Yoga: Unterer Rücken mit  
Jennifer Zeller

Jede\*r, der mitmachen möchte, ist herzlich willkommen – Einstieg jederzeit möglich – bitte eine Unterlage mitbringen (Yogamatte, Isomatte oder Decke).

Die Veranstaltung ist gebührenfrei.

Mi, 16:45 - 19:45 Uhr, 21.06.2023

Alsdorf, Südpark, Übacher Weg

**Kursnummer 63000**

## Workshop: Yoga für Anfänger\*innen

Wer schon immer einmal Yoga ausprobieren wollte, sich bisher aber nicht sicher ist, ob es die richtige Übungsform ist, der ist in diesem Workshop genau richtig. Teil dieses Workshops werden verschiedene dynamische (Yang) und sanfte (Yin) Asanas (Körperübungen) des Yoga sein. Außerdem lernen Sie, wie die Körperübungen durch den Atem bzw. Atemtechniken (Pranayama) unterstützt werden. Atembeobachtung, geführte eine geführte Abschluss-Meditation und das Kennenlernen von Hilfsmitteln für die Yoga-Praxis runden den Workshop ab. Auf diese Weise erhalten Sie einen guten Einblick in die Übungsformen des Yoga. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine (Yoga-)Matte, ein kleines Kissen, Stift, Papier und ein Getränk

**Nina Pelzer**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 11.02.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63001**

## Workshop: Chakra Power

Als Chakren bezeichnen wir im Yoga Hauptenergiezentren, die entlang des Rückrates in unserem Körper aufwärts angeordnet sind. Ihre Aufgabe ist es, unsere Lebensenergie aufzunehmen und sie wiederzugeben, daher werden sie als kreisende Räder dargestellt. Unsere Lebensenergie ist immer da, kann aber durch Blockaden ausgebremst sein. Durch gezielte Yoga- und Atemübungen, Meditation und Entspannung können wir lernen, mehr Bewusstsein für eigene Energie und unsere Energiezentren zu entwickeln. Wir können unsere Energieschwingung anheben, und somit mehr Power und Leichtigkeit im Alltag genießen. Im Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Arbeit mit den Energiezentren und lernen entsprechenden Übungen kennen mit denen Sie auch hinterher arbeiten können. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

**Kornelia Wandzik-Schmidt**

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 11.02.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63002**

## Workshop: Yoga in der Kunst des Bogenschießens: Do Kan Yo®

Yoga in der Kunst des Bogenschießens nach dem Do Kan Yo®-Konzept wurde mit heilpädagogischer Beratung entwickelt. Das Verständnis für das Zusammenspiel von körperlich-motorischen und geistig-seelischen Abläufen wird durch dieses ganzheitliche Konzept gefördert.

Yoga in der Kunst des Bogenschießens nach dem Do Kan Yo®-Konzept stärkt aus orthopädischer Sicht die Rückenmuskulatur und führt zu einer korrekten Körperhaltung. Das hat eine Förderung des Körperbewusstseins zur Folge. Aus neurologischer Sicht entwickelt sich Wohlbefinden, man kommt in eine positive Grundstimmung. Stress wird abgebaut, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen werden gestärkt. Bei dieser ganz besonderen, außergewöhnlichen Entspannungsmethode stehen Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und richtiges Atmen im Vordergrund. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht, sobald man die Achtsamkeit auf die Atmung und auf die Koordination der Bewegungsabläufe lenkt.

Der Kurs findet wetterunabhängig in den Räumlichkeiten der VHS statt. Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich. Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Die Leihgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

**Heike Oppermann**

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, 11.03.2023  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
 56,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63003****Workshop: Richtig gut Atmen!**

Ein, aus, ein, aus, ... – der Atem ist scheinbar die einfachste Sache der Welt und geschieht meist ganz unbewusst. Er hat Einfluss auf das autonome Nervensystem und wirkt damit auf Körper, Geist und Emotionen. So kann man z. B. mit langem Ausatmen für Entspannung sorgen oder mit regelmäßigem fließendem Atem die Konzentration steigern. Deshalb waren die Yogis von Beginn an fasziniert von der Atmung und haben zahlreiche Atemtechniken (Pranayama) entwickelt. In diesem Workshop wird mit Hilfe sanfter Yoga-Übungen die Atemmuskulatur gestärkt. Mit gezielten Atemtechniken wird die Atemkapazität erweitert, Verspannungen und Blockaden können sich lösen. Der Workshop richtet sich an alle, die sich für Yoga und gesunde Atmung interessieren. Es sind keine Yoga Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, Yogabolster (sofern vorhanden)

**Angela Antoniesen**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 11.03.2023  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
 20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63004****Workshop: Fit und entspannt vom Kopf bis zu den Füßen****Gesichts-Yoga, Haltung und Balance, Dance Fusion**

In diesem Workshop gehen wir eine ungewöhnliche Kombination ein. Wir starten mit Gesichts-Yoga. Regelmäßiges, gezieltes Training kann das Gesicht gesünder und entspannter aussehen lassen, die Haut wirkt gestrafft, Mimikfältchen geglättet und eine gut durchblutete Haut verleiht einen rosigen Teint. Die Gesichtsmuskulatur wird gelockert und Verspannungen und Blockaden gelöst. Im zweiten Teil widmen wir uns dem Thema Haltung und Balance. Übungen mit gezieltem Einsatz von An- und Entspannung, Isolationsübungen für Unter- und Oberkörper und bewusstes Atmen helfen dabei, die optimale „Mitte“ zu finden. Zum Abschluss steht der kreative Aspekt des Tanzens im Mittelpunkt. Tanz als Ganzkörpertraining und Ausdruck von Lebensfreude, ohne Bewertung oder feste Schrittfolgen runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken (alternativ barfuß), Gymnastikmatte, Dosendeckel

**Rachida El Majdoub**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 25.03.2023  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
 25,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63005****Workshop: Stress lass nach – von der Taktung in den Moment mit Yoga**

Kennen sie das auch? Jeder Tag gleicht nur noch einem Abarbeiten von Aufgaben. Für Erholung und ruhige Momente bleibt einfach keine Zeit. Im Yoga verbinden wir den Atem mit der Bewegung und können so aus der ewigen Taktung durch das Außen zurück nach innen finden. Mit sanften Bewegungen und ruhigen Momenten der Stille können Entspannung und Wohlfühl stattfinden. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: eine (Yoga-)Matte, ein kleines Kissen, Stift, Papier und ein Getränk

**Ruth Happe**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 25.03.2023  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
 20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63006****Workshop: Ängste loslassen mit Meditation**

Die Gedanken kreisen immer wieder um dieselben Ängste und Sorgen ohne eine Lösung zu finden. Vielleicht bringt Sie diese ständige innere Anspannung sogar um den erholsamen Schlaf. In der Meditation können wir aus den Ängsten vor der Zukunft zurück in den Moment finden, dem einzigen Augenblick, den wir gestalten können. Aus dieser Ruhe und Fokussiertheit können neue und sinnvolle Ideen entstehen, mit denen sich ein Weg aus dem passiven Grübeln ins aktive Handeln finden lässt. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

**Ruth Happe**

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 25.03.2023  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
 20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63007****Workshop: Detox Yourself! Sommeredition**

Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihren Körper effektiv „detoxen“, also reinigen und entgiften können. Entledigen Sie sich aller winterlichen Altlasten und starten Sie frisch und energiegeladen in den Sommer! „Detoxen“ beugt zudem Alterserscheinungen vor und hilft dabei die Gesundheit zu erhalten. Neben einem



kleinen Detoxiyogaflow, der auch für Anfänger\*innen geeignet ist, befassen wir uns mit Ernährung und kleinen Kniffen für den Alltag!

Bitte mitbringen: eine (Yoga-)Matte, ein kleines Kissen, Stift, Papier und ein Getränk

### **Nischka Franck**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 22.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63008**

### **Workshop: Let's grow – Über sich selbst hinauswachsen!**

Der Frühling – jedes Jahr der verlässliche Neustart der Natur. Alles erneuert sich, kleine Wunder geschehen, indem aus kleinen Samen, prächtige, farbenfrohe Pflanzen werden. In dieses Gefühl wollen wir im Workshop eintauchen. In einem kurzen Einführungsteil sprechen wir darüber, was Wachstum und Erneuerung für uns bedeuten. Im anschließenden Hauptteil erfahren wir an uns selber, wie sich Wachstum und Erneuerung anfühlen, indem wir entsprechende Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama) üben. Dabei erfahren wir auch, was wir tun können, um sie positiv zu beeinflussen und wie wir gleichzeitig mit unserer Kraft für Wachstum wohlwollend umgehen, uns nicht überfordern. Der Workshop wird von einer thematisch abgestimmten Meditation beendet und eignet sich für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

### **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 22.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63009**

### **Workshop: Millionen Legionen – Krieger\*in in dir!**

In dem Workshop schauen wir auf unsere\*in innere\*in Krieger\*in. Warum gibt es ihn/sie? Wofür ist er/sie gut? Wann brauchen wir seine/ihre Kraft und wie wird diese entfaltet? Im anschließenden praktischen Teil begeben wir uns selber auf die Spuren unseres inneren Kriegers/ unserer inneren Kriegerin, indem wir uns auf kraftvolle und Kraft spendende Übungen (Asanas) einlassen und austesten, was uns gut tut und Kraft gibt und was nicht. Hierbei achten wir immer die individuellen Grenzen. Den Workshop schließt eine thematisch abgestimmte Meditation ab und eignet sich für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

### **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 13.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63010**

### **Yoga für Anfänger\*innen**

Sie haben noch nie Yoga gemacht und wünschen sich einen Kurs, der alle Basiselemente von Grund auf vermittelt, um ein tiefgreifendes Verständnis zu entwickeln? Sie fühlen sich in gängigen Yogakursen oft überfordert? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. In diesem Kurs werden alle Grundlagen des Yoga vermittelt, die so geübt werden, dass man Yoga nicht nur kennenlernt, sondern anschließend die eigene Praxis sicher und gut ausbauen kann. Inhalte und Schwerpunkte sind zum Beispiel: Was ist Yoga? Warum ist Yoga so gut für mein Wohlbefinden? Lernen Sie die richtige Atmung kennen und was diese bewirken kann, Haltungen korrekt aufbauen und ausführen, das Entwickeln eines Gefühls für den eigenen Körper, Entspannung – und im besten Fall den Weg zu einem ganz wunderbaren Lebensgefühl.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

### **Nischka Franck**

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

14 Termine

83,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63117**

### **Nina Pelzer**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 28.02. - 06.06.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

12 Termine

72,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63118**

### **Jennifer Zeller**

Mo, 17:00 - 18:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V., Bahnhofstr. 15, Blauer Saal

13 Termine, Kein Unterricht am 15.05.2023.

78,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63119**

### **Vinyasa meets Yin Yoga**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne ausgewogen Yoga praktizieren möchten, egal ob Anfänger\*in oder erfahrene Yogis. Wir verbinden die Vorteile des eher kraftvollen Vinyasa Yoga Stils mit denen des sanften Yin Yogas, indem wir jede Kurseinheit mit einem aktive-





ren, fließenden Part beginnen und anschließend einen ganz wunderbar stimmigen Wechsel hin zu den passiveren und regenerierenden Haltungen des Yin Yoga finden, sodass beide Aspekte in jedem Kurs zu etwa gleichen Teilen geübt werden. Jeder Kurs schließt mit Shavasana (der Endentspannung) ab. Sie erlernen somit nach und nach immer mehr wohltuende Kombinationen von Yoga-Haltungen, um sich auch zu Hause eine eigene Yoga-Praxis aufzubauen oder Ihre ganz eigene Praxis sinnvoll zu bereichern. Der Kurs richtet sich an Yoga-Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

#### **Jennifer Zeller**

Mo, 18:45 - 20:15 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,  
Bahnhofstr. 15, Blauer Saal  
13 Termine, Kein Unterricht am 15.05.2023.  
78,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63120**

#### **Vinyasa Flow Yoga für Anfänger\*innen**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensspielraum**

Während im klassischen Hatha Yoga die Asanas einzeln ausgeübt werden, werden diese beim Vinyasa miteinander und mit unserem Atemrhythmus verbunden. Dadurch entsteht ein individueller Fluss, eine eigene Dynamik, die uns auch im Alltag hilft, genau diesen Flow zu finden. Der Kurs richtet sich vor allem an Einsteiger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen oder Neugierige, die aus einer anderen Yoga Richtung kommen und einmal etwas Neues ausprobieren wollen. Zu Beginn jeder Kursstunde werden wir unser Repertoire an Asanas stetig erweitern und die bereits erlernten sowie neuen Asanas in der zweiten Hälfte zu einfachen Flows verbinden, was Kondition und Kraft verbessert. Auf diese Weise entwickeln wir mit der Zeit ein Repertoire an Haltungen und Übungen, die jede\*r auch zu Hause sicher praktizieren kann.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

#### **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Mo, 19:45 - 21:15 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum,  
Gerh.-Hauptmann-Str. 22  
14 Termine, 83,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63121**

#### **Vinyasa Flow Yoga für Fortgeschrittene**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensspielraum**

Asanas sind kein Fremdwort und die klassischen Positionen sind bekannt? Dann sind Sie in diesem Kurs

richtig aufgehoben. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Menschen, die schon einmal Yoga praktiziert haben und das Grundrepertoire an Asanas bereits kennen. In dem Kurs werden wir komplexere Flows praktizieren sowie weiter an Kraft und Ausdauer feilen. Unser Atem ist dabei unser Rhythmusgeber, der uns durch die Flows trägt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

#### **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum,  
Gerh.-Hauptmann-Str. 22

14 Termine

83,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63122**

#### **Slow Vinyasa**

**in Kooperation mit dem DRK Familienzentrum ...mit dem Elefanten**

In diesem Kurs machen wir uns auf die Suche nach der Ruhe in der Bewegung. Wir entdecken Bewegung als Meditationsform. Unser Atem ist unser Taktgeber und im Gegensatz zu den Flow Kursen, gehen wir es in diesem Kurs langsamer an. Wir fokussieren uns auf das Verweilen in den einzelnen Asanas und spüren in uns, was das mit unserem Geist und Körper macht. Der Kurs richtet sich an Menschen, die keinerlei bis wenig Vorkenntnisse haben, bereits praktiziert haben, aber mal einen anderen Stil ausprobieren möchten oder einen Ausgleich suchen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

#### **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Mi, 18:45 - 20:15 Uhr, 08.03. - 19.04.2023  
Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,  
Birkenstraße 65

5 Termine

41,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 63123**

#### **Yoga mit dem FeetUp®**

**Yoga auf den Kopf gestellt – die Perspektive wechseln**

In diesem Yoga-Kurs liegt der Fokus auf dem Einsatz des FeetUp®, einem speziellen Hocker, mit dem Umkehrhaltungen wie der Kopfstand kinderleicht fallen. Man lernt sich sehr schnell und völlig unverkrampft in die Umkehrsituation hineinzubegeben. Es werden ganze Muskelketten aktiviert und die Balance geschult. Mit dem FeetUp® empfindet man das „Auf-dem-Kopf-Stehen“ als sicher und angenehm. Das Gespür für den eigenen Körper wird gestärkt. Der Hocker wird aber



auch in anderen Übungssequenzen eingesetzt und ist auch für Anfänger\*innen und Ungeübte eine echte Bereicherung und Erleichterung auf dem Weg zu mehr Körperwahrnehmung. Und auch Menschen, die bisher keinen Bezug zu Yoga hatten, macht der athletische Aspekt dieses Ansatzes viel Freude.

Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich. Nicht geeignet bei Menstruation, Glaukom (Grüner Star) und Bluthochdruck – bei sonstigen körperlichen Einschränkungen bitte vor Anmeldung Rücksprache halten. Der FeetUp® ist bis maximal 120 kg belastbar.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

### **Nina Pelzer**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 01.02. - 31.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

15 Termine, Kein Unterricht am 15.03.2023.

158,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 63124**

### **Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen**

Hatha Yoga ist die Ursprungsform aller Yogastile und das Befassen der hier geübten Haltungen und Techniken empfiehlt sich sehr, um eine gute Basis für das eigene Üben und die persönliche Weiterentwicklung aufzubauen. Wenn Sie also Yoganeuling sind oder auch Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige. Wir legen in diesem Kurs den Schwerpunkt auf den berühmten „Sonnengruß“, schöne Variationen des Selbigen, die wichtigsten Asanas (Haltungen) und eine wunderbar ausgiebige Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

### **Nischka Franck**

Mo, 19:45 - 21:15 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

14 Termine

83,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63125**

### **Meditatives Yoga**

#### **in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm**

In diesem Kurs werden die Bewegungen mit dem Atem verbunden und ermöglichen Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene. Sanfte Asanas (= Körperhaltungen) und ausgleichende Atempraktiken (= Pranayama) lassen aufgestaute Energie wieder fließen und lösen Verspannungen sogar in tieferen Gewebeschichten. In der Schlussspannung kann die restliche Anspannung losgelassen werden und es entsteht Raum zur Erholung auf allen Ebenen. Im Laufe des

Kurses werden Sie immer sicherer in der Anwendung der körperlichen Übungen und der Atemtechnik und können diese auch verstärkt im Alltag einsetzen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, Decke, warme Socken und ein Getränk.

### **Ruth Happe**

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 31.01. - 06.06.2023

Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm, Am Wasserturm 2

14 Termine, Kein Unterricht am 02.05.2023.

101,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 63126**

### **Yoga der Achtsamkeit – Bewegung und Stille**

#### **in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm**

Mit sanften Asanas (= Körperhaltungen), die auch hin und wieder etwas länger gehalten werden, kann man ganz im Moment ankommen und wahrnehmen, wie sich der eigene Körper gerade anfühlt. Durch die sanfte Dehnung werden Verspannungen gelöst und der Körper auf die Entspannung vorbereitet. Begleitet von meditativen Momenten und Atemübungen erfahren Körper und Geist ein Zur-Ruhe-Kommen. Eine Tiefenentspannung zum Abschluss der Kursstunde lässt Sie endgültig den Alltagsstress vergessen. Der Kurs schult die bewusste Körperwahrnehmung und die Fähigkeit, durch Meditation, das Gedankenkarussell anzuhalten. Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, Decke, warme Socken und ein Getränk.

### **Ruth Happe**

Di, 20:15 - 21:45 Uhr, 31.01. - 06.06.2023

Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm, Am Wasserturm 2

14 Termine, Kein Unterricht am 02.05.2023.

101,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 63127**

### **Atemyoga**

#### **in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm**

Stress und Druck führen auf Dauer zu innerer Anspannung, die sich auch im Körpergewebe festsetzt. Diese Verspannungen hindern die Lunge daran sich in ihrer ganzen Fülle zu entfalten und lassen den Atem flach oder sogar mühsam werden. Mit sanften Asanas, den körperlichen Yogaübungen, lassen sich Verspannungen lösen und geben der Atmung ihren Raum zurück. In diesem Kurs lernen Sie diese Asanas kennen und auch in Ihrem Alltag gezielt einzusetzen.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: (Yoga-)matte, kleines Kissen, Decke und ein Getränk.



### Ruth Happe

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 02.03. - 30.03.2023  
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,  
Am Wasserturm 2  
5 Termine  
41,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe  
**Kursnummer 63128**

### Yoga für Eltern

#### in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm

Ruhig zu bleiben, auch wenn die Kinder von allen Seiten an einem zerran und die familiären Aufgaben sich ins Unermessliche stapeln, scheint ein Ding der Unmöglichkeit zu sein. Kein Wunder, wenn man sich im Spannungsfeld zwischen Familie, Beruf und Haushalt angespannt fühlt und dauergenervt ist. Im Yoga kommen wir aus den nicht-enden-wollenden ToDos zu den ToBes, zurück ins Sein. Aus dieser Ruhe können wir neue Kraft schöpfen und den Alltag aktiv gestalten, anstatt sich wie ein Segelboot im Sturm umherwirbeln zu lassen. Sie erlernen Asanas und Pranayamas (Körper- und Atemübungen des Yoga), die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.  
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, ein kleines Kissen, Decke und ein Getränk.

### Ruth Happe

Do, 20:15 - 21:45 Uhr, 02.03. - 30.03.2023  
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,  
Am Wasserturm 2  
5 Termine  
41,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe  
**Kursnummer 63129**

### Yoga 50 plus

Dieses Kursprogramm richtet sich an ältere Teilnehmende. Es erfordert keine besondere Beweglichkeit oder Vorkenntnis, da die Yogaübungen den körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Yogaübungen fördern die natürliche Beweglichkeit sowie die Vitalität. Atemübungen schulen das Atembewusstsein. Anfang- und Endentspannung helfen die Körperwahrnehmung zu verbessern.  
Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

### Hannah Billmann, Nathalie Wolf

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Alsdorf, Bürgerverein Bettendorf e. V., Baesweilerstr. 25  
14 Termine  
83,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 63130**

### Uschi Rappenecker

Di, 09:15 - 10:45 Uhr, 28.02. - 13.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
11 Termine, Kein Unterricht am 02.05. und 06.06.2023.  
67,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 63131**

### Uschi Rappenecker

Di, 11:00 - 12:30 Uhr, 28.02. - 13.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
11 Termine, Kein Unterricht am 02.05. und 06.06.2023.  
67,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 63132**

### Ruth Happe

Di, 16:15 - 17:45 Uhr, 31.01. - 06.06.2023  
Baesweiler, Seniorenresidenz Am Carl-Alexander-Park,  
Bergmannsweg 2-6, kleiner Schulungsraum UG  
14 Termine, Kein Unterricht am 02.05.2023.  
83,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 63133**

### Rücken-Yoga

Für alle, die besonders ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Hier geht es um Verspannungsauflösung des ganzen Rückens, insbesondere des Schulter- und Nackenbereiches, um Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Flexibilität der Wirbelsäule und Dehnung der Beine und des Schultergürtels.  
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Yogakissen, dicke Socken, Getränk.

### Savya Kubitzek

Mi, 17:45 - 19:15 Uhr, 01.02. - 24.05.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
13 Termine, Kein Unterricht am 22.02. und 03.05.2023.  
78,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 63134**

### Online-Kurs: Rücken-Yoga

Dieser Yogakurs eignet sich für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Gezielte Übungen zur Förderung von Flexibilität und Stärkung stehen in diesem Kurs genauso im Vordergrund, wie die Bearbeitung des Fasziengewebes. Lernen Sie, Verspannungen im gesamten Rücken aufzulösen, insbesondere dem Schulter- und Hals- und Nackenbereich.

### Nischka Franck

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Online-Konferenztool  
16 Termine  
91,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 63135**



## Yin und Yang Yoga

Sanfte (Yin) und fordernde (Yang) Yogahaltungen und Übungen, basierend auf dem klassischen Hatha Yoga, wechseln sich in diesem Kurs ab. Ziel ist es, körperliche Anspannungen zu lösen und durch bewusste Atem- und Entspannungsübungen die Anstrengungen und den Stress des Tages abzubauen. Dehnung und Drehbewegungen der Wirbelsäule helfen auf sanfte Weise dabei Rückenschmerzen zu lindern und dynamischere Flows (Bewegungsfolgen) stärken auf sanfte Weise die Muskulatur. Die abschließende Endentspannung sorgt für Beruhigung. Dabei bauen Sie nach und nach ein Portfolio an Übungen auf, die Sie sehr gut in den Alltag integrieren und selbstständig praktizieren können. Der Kurs richtet sich an Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

### Nina Pelzer

Mo, 09:00 - 10:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

14 Termine

83,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63136**

### Nina Pelzer

Di, 19:45 - 21:15 Uhr, 31.01. - 06.06.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

15 Termine

88,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63137**

## Yin-Yoga

### in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Die perfekte After-Work-Yin-Klasse für tiefe Entspannung, eine optimierte Gesundheit und erholsamen Schlaf. Die Yin-Positionen werden oft mehrere Minuten entspannt eingenommen und sukzessive intensiviert. Hilfsmittel wie Kissen, Yogablöcke und Decken unterstützen dabei, die Haltung ohne Anstrengung einnehmen und halten zu können. Langsame Bewegungen begleitet von einer gleichmäßigen und achtsamen Atmung ergeben eine Praxis, die dabei hilft, zur Ruhe zu kommen und die Fähigkeit zum Loslassen fördert. Sie lernen, die Bewegungsabläufe und Haltungen auch im Alltag anzuwenden und sie so in Ihren Alltag zu integrieren und von der positiven Wirkung zu profitieren.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ein oder zwei Kissen, dicke Socken, Getränk.

### Jasmin Findeisen

Do, 18:15 - 19:45 Uhr, 02.02. - 01.06.2023

Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72  
14 Termine

101,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 63138**

### N.N.

Do, 20:00 - 21:30 Uhr, 02.02. - 01.06.2023

Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72  
14 Termine

101,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 63139**

## Yin-Yoga und Faszien

Yin-Yoga ist besonders schonend und sanft, wobei die einzelnen Positionen mit entspannter Muskulatur sehr lange gehalten werden. Als Effekt wirkt diese Variante besonders positiv auf Gelenke und Faszien. Dieses muskuläre Bindegewebe spielt eine wichtige Rolle für die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit und trägt gleichzeitig zu einer schönen Körperform bei. Ergänzt werden die Yin-Yoga-Übungen durch Einheiten aus dem Rücken-Yoga. Im Kurs lernen Sie beides mit seinen Vorteilen kennen und erfahren, wie Sie zu Hause weiterüben können.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Yogakissen, Block, dicke Socken, Getränk.

### Savya Kubitzek

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 01.02. - 24.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

13 Termine, Kein Unterricht am 22.02. und 03.05.2023.

78,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63140**

## Yin-Yoga weekend chill – entspannt ins Wochenende

Gehetzt? Gestresst? Genervt? Dann ist Yin-Yoga genau das Richtige für Sie. Hier werfen wir den Ballast der Woche ab und nehmen uns Zeit! 90 Minuten für uns selbst, ohne Stress, ohne Hektik, nur Entspannung. Den Akku aufladen, um dann gemütlich ins Wochenende zu starten. Das ist das Ziel! Wie machen wir das? Wir praktizieren ohne Muskelkraft, in langgehaltenen Positionen verbunden mit Herzensthemen, abgerundet durch die Praxis von Achtsamkeit, Meditation und Pranayama (Atemübungen) wecken wir die weibliche Yin-Energie. Der Kurs ist geeignet für Geübte, Ungeübte und alle Interessierte.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

### Jasmin Findeisen

Fr, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.02. - 02.06.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

14 Termine, 83,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63141**



## Yoga

Yoga ist ein Übungsweg nach alter indischer Tradition. Die Übungen fördern die natürliche Beweglichkeit und stärken, im Rahmen der persönlichen Grenzen, die gesamte Muskulatur. Yogaübungen sind besonders geeignet für Menschen, die z. B. am Bildschirm arbeiten und ihren Rücken, Schulterbereich und die Augen stark belasten. Yogaübungen schulen die Aufmerksamkeit unserem Körper, speziell auch „angeschlagenen“ und überanstrengten Organen gegenüber. In den Körperhaltungen lernen wir unseren Körper wieder als Einheit wahrzunehmen und zu akzeptieren. Mit Hilfe besonderer Asanas stärken wir beispielsweise Rücken- und Schulterbereich. Weiterführende Atemübungen und Meditation unterstützen unsere Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe und damit unsere Ausgeglichenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

### Anna-Maria Deutz

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 08.02. - 31.05.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
14 Termine, Kein Unterricht am 17.05.2023.  
83,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63142**

### Anna-Maria Deutz

Mi, 11:15 - 12:45 Uhr, 08.02. - 31.05.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
14 Termine, Kein Unterricht am 17.05.2023.  
83,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63143**

### Jennifer Zeller

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg  
Herz-Jesu, Hebbelstr. 1A  
16 Termine  
113,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 63144**

### Anna-Maria Deutz

Do, 17:00 - 18:30 Uhr, 09.02. - 01.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
13 Termine  
78,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63145**

### Anna-Maria Deutz

Do, 18:45 - 20:15 Uhr, 09.02. - 01.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
13 Termine

78,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63146**

### Anna-Maria Deutz

Do, 20:30 - 22:00 Uhr, 09.02. - 01.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
13 Termine

78,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63147**

### Kornelia Wandzik-Schmidt

Mo, 18:25 - 19:55 Uhr, 30.01. - 15.05.2023  
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
12 Termine

72,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63148**

### Kornelia Wandzik-Schmidt

Mo, 20:10 - 21:40 Uhr, 30.01. - 15.05.2023  
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
12 Termine

72,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63149**

### N.N.

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 31.01. - 06.06.2023  
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
15 Termine

88,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63150**

### Uschi Rappenecker

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 28.02. - 13.06.2023  
Herzogenrath, Begegnungszentrum Herz-Jesu,  
Herz-Jesu-Weg 1a  
11 Termine, Kein Unterricht am 02.05. und 06.06.2023.  
67,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63151**

\*Rückkehr in den geplanten Raum sobald möglich.

### Jennifer Zeller

Do, 18:45 - 20:15 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Herzogenrath, Ev. Familienzentrum, Magerauer Str. 72  
14 Termine, 83,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63152**

### Ruth Happe

Do, 09:00 - 10:30 Uhr, 02.02. - 11.05.2023  
Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,  
Kirchweg 4, Obergeschoss  
12 Termine

72,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63153\***



## **Thi Hien Pham**

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr, 03.02. - 12.05.2023  
Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,  
Kirchweg 4, Obergeschoss  
12 Termine  
72,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63154\***

\*Rückkehr ins Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.

## **Anna-Maria Deutz**

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 07.02. - 23.05.2023  
Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,  
Birkenstraße 65  
12 Termine, Kein Unterricht am 16.05.2023.  
87,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 63155**

## **Anna-Maria Deutz**

Di, 20:15 - 21:45 Uhr, 07.02. - 23.05.2023  
Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,  
Birkenstraße 65  
12 Termine, Kein Unterricht am 16.05.2023.  
87,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 63156**

## **Yoga – mal sanft, mal fordernd**

Ruhe finden, auch nach einer Anstrengung, Anspannungen lösen und bewusst Atmen – das ist das Ziel dieses Kurses. Sie erlernen Wege zur Stressbewältigung, sanfte und fordernde Yogahaltungen, Atemübungen, Meditationen, Einführung in die Chakren. Sanfte Yogahaltungen und Drehbewegungen der Wirbelsäule helfen Rückenschmerzen zu lindern, das Nervensystem zu beruhigen und Verspannungen zu lösen. Ein optimaler Ausgleich zum hektischen Alltag für Körper, Geist und Seele, für innere Ruhe, innerer Balance, Erholung und frische Energie mit Übungen, die sich nach und nach in den Alltag integrieren lassen. Teilnehmen kann jede\*r mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

## **Sylvia Fischer**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,  
Bahnhofstr. 15, Blauer Saal  
16 Termine  
94,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63157**

## **Pilates**

Bei Pilates handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, benannt nach seinem Erfinder Joseph Pilates, bei dem die Stärkung der Rumpfmuskulatur im Fokus steht. Die Übungen werden verbunden mit einer bewussten Atemtechnik ausgeführt und eignen sich ideal, um bestehende Rückenschmerzen zu lindern und zukünftigen vorzubeugen. Die Kombination aus Bewegung, Kräftigung, Atmung und Dehnung führt in relativ kurzer Zeit zu einer Kräftigung der Körpermitte, einer Steigerung der Körper- und Bewegungskontrolle, mehr Beweglichkeit und einer verbesserten Haltung. Die Kombination von An- und Entspannung führt zu mehr Ausgeglichenheit und Konzentration.

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper.“  
(Joseph Pilates)

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

## **Birgit Offermanns**

Do, 17:30 - 18:30 Uhr, 02.02. - 11.05.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
11 Termine, Kein Unterricht am 20.04.2023.  
47,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 64000**

## **Birgit Offermanns**

Do, 18:45 - 19:45 Uhr, 02.02. - 11.05.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
11 Termine, Kein Unterricht am 20.04.2023.  
47,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 64001**

## **Holger Kouchen**

Do, 18:30 - 19:30 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Alsdorf, Bürgerverein Bettendorf e. V., Baesweilerstr. 25  
14 Termine  
58,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 64002**

## **Pilates für Einsteiger\*innen**

Bei Pilates handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, benannt nach seinem Erfinder Joseph Pilates, bei dem die Stärkung der Rumpfmuskulatur im Fokus steht. Die Übungen werden verbunden mit einer bewussten Atemtechnik ausgeführt und eignen sich ideal, um bestehende Rückenschmerzen zu lindern und zukünftigen vorzubeugen. Die Kombination aus Bewegung, Kräftigung, Atmung und Dehnung führt in relativ kurzer Zeit zu einer Kräftigung der Körpermitte, einer Steigerung der Körper- und Bewegungskontrolle, mehr Beweglichkeit und einer verbesserten Haltung. Die Kombination von An- und Entspannung führt zu mehr Ausgeglichenheit und Konzentration.



„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ (Joseph Pilates)

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

### Ingrid Behr

Mo, 13:15 - 14:00 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

14 Termine

45,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 64003**

### Ingrid Behr

Fr, 17:00 - 18:00 Uhr, 03.02. - 26.05.2023

Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum, Gerh.-Hauptmann-Str. 22

12 Termine, Kein Unterricht am 24.02.2023.

62,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 64004**

### Pilates für Fortgeschrittene

Bei Pilates handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, benannt nach seinem Erfinder Joseph Pilates, bei dem die Stärkung der Rumpfmuskulatur im Fokus steht. Die Übungen werden verbunden mit einer bewussten Atemtechnik ausgeführt und eignen sich ideal, um bestehende Rückenschmerzen zu lindern und zukünftigen vorzubeugen. Die Kombination aus Bewegung, Kräftigung, Atmung und Dehnung führt in relativ kurzer Zeit zu einer Kräftigung der Körpermitte, einer Steigerung der Körper- und Bewegungskontrolle, mehr Beweglichkeit und einer verbesserten Haltung. Die Kombination von An- und Entspannung führt zu mehr Ausgeglichenheit und Konzentration.

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ (Joseph Pilates)

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

### Ingrid Behr

Mo, 12:15 - 13:00 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

14 Termine

45,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 64005**

### Ingrid Behr

Fr, 18:15 - 19:15 Uhr, 03.02. - 26.05.2023

Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum, Gerh.-Hauptmann-Str. 22

12 Termine, Kein Unterricht am 24.02.2023.

62,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 64006**

### Pilates oder: Kraft aus der Mitte

Dieser Kurs verbindet verschiedene Elemente und Techniken, u. a. aus dem Pilates-Training, die alle darauf abzielen, das Körperzentrum zu stärken. Die Teilnehmenden lernen die Übungen dieses speziellen Ganzkörpertrainings kennen und wie diese umgesetzt werden, um aus einer gestärkten Körpermitte heraus eine Kräftigung des gesamten Körpers zu erzielen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

### Ruth Heins

Mi, 09:00 - 10:00 Uhr, 01.02. - 31.05.2023

Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung, Kirchweg 4, Obergeschoss

15 Termine

61,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 64007\***

\*Rückkehr ins Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.

### Pilates meets Yin Yoga

In diesem Kurs kombinieren wir die kräftigenden Übungen aus dem Pilates mit den entspannenden und die Faszien ansprechenden Elementen des Yin Yoga. Pilates mit seiner Kombination aus Bewegung, Kräftigung, Atmung und Dehnung führt in relativ kurzer Zeit zu einer Kräftigung der Körpermitte, einer Steigerung der Körper- und Bewegungskontrolle, mehr Beweglichkeit und einer verbesserten Haltung. Yin-Yoga ist besonders schonend und sanft, wobei die einzelnen Positionen mit entspannter Muskulatur lange gehalten werden. Als Effekt wirkt diese Variante besonders positiv auf Gelenke und Faszien. Dieses muskuläre Bindegewebe spielt eine wichtige Rolle für die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Im Kurs lernen Sie beides mit seinen Vorteilen kennen und erfahren, wie Sie zu Hause weiterüben können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine Grundbeweglichkeit sollte vorhanden sein. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

### Ingrid Behr

Di, 10:00 - 11:00 Uhr, 31.01. - 06.06.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

15 Termine

61,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 64008**

### Floor Barre

Floor Barre verbindet die Elemente des klassischen Tanzes, Pilates und Stretching zu einem ganzheitlichen Körpertraining. Übungen, die man normalerweise im Stand an einer (Ballett-)Stange ausführt, werden hier nun auf den Boden verlagert. Dieses gezielte Bodentraining bezweckt eine gelenkschonende Stimulation der Muskulatur.



Zusätzlich kann auf dem Boden speziell der Fokus auf die genaue Platzierung und Haltung des Körpers, sowie auf die Atmung gelegt werden. Mit seinen funktionellen Bodenübungen fördert Floor Barre die Koordination, die Beweglichkeit, den Muskelaufbau und das körperliche Wohlbefinden und verhilft somit zu einer individuellen Fitness. Die verschiedenen Übungen bieten eine Vielzahl an Differenzierungsmöglichkeiten (Schwierigkeitsgraden), wodurch Floor Barre keine speziellen Fertigkeiten voraussetzt.  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

### **Liona Schwedt**

Fr, 18:30 - 19:30 Uhr, 03.02. - 26.05.2023  
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,  
Bahnhofstr. 15, Blauer Saal  
13 Termine  
54,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 64009\***

## Bewegung

Bitte beachten Sie, dass bei rheumatischen Erkrankungen die Wassertemperaturen in allen Schwimmbädern evtl. nicht hoch genug sind.  
In den Wassergymnastikkursen entstehen keine zusätzlichen Eintrittsgebühren.

### **Aqua-Fitness für Frauen und Männer**

Der Kurs ist auch für jüngere Teilnehmende geeignet. Aqua-Fitness ist eine Weiterentwicklung der herkömmlichen Wassergymnastik und setzt mehr Kondition voraus. Durch die Ausnutzung des Wasserwiderstandes, der schon bei kleinsten Bewegungen entsteht, werden die Muskeln intensiv gekräftigt. Gleichzeitig erleichtert die Auftriebskraft die Übungen und schont die Gelenke. Die Wassertiefe geht bis 3,55 Meter.

### **Birgit Betsch**

Di, 18:00 - 19:00 Uhr, 31.01. - 13.06.2023  
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Schwimmerbecken  
14 Termine, Kein Unterricht: 18.04.2023, 25.04.2023.  
52,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70100**

### **Wassergymnastik für Frauen und Männer 50 plus**

Das Ziel der Wassergymnastik besteht darin, mit entsprechenden Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates zu mindern, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern. Das trägt u. a. zu verbesserten Bewegungsabläufen im Alltag bei. Auch für

Wirbelsäulen-, Bandscheiben- und Hüftgeschädigte sind diese Kurse sinnvoll.  
Es werden insbesondere Übungen erlernt, die geeignet sind, Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden zu lindern. Bewegungen im Wasser steigern auf sanfte Art die Kondition.

### **Walburga Schürz**

Mo, 19:15 - 20:15 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,  
Lehrschwimmbecken  
14 Termine  
52,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70102**

### **Erdem Pehlivan, Katharina Lichotka**

Mo, 20:30 - 21:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,  
Lehrschwimmbecken  
14 Termine  
85,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe  
**Kursnummer 70103**

### **Katharina Lichotka**

Mi, 16:00 - 17:00 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,  
Lehrschwimmbecken  
16 Termine  
59,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70104**

### **Anita Köpke**

Mi, 17:15 - 18:15 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,  
Lehrschwimmbecken  
16 Termine  
59,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70105**

### **Walburga Schürz**

Mi, 20:00 - 21:00 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,  
Lehrschwimmbecken  
16 Termine  
59,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70106**

### **Anita Köpke**

Do, 18:30 - 19:30 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,  
Lehrschwimmbecken  
14 Termine  
52,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70107**





### Wassergymnastik für Frauen 50 plus

Das Ziel der Wassergymnastik besteht darin, mit entsprechenden Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates zu mindern, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern. Das trägt u. a. zu verbesserten Bewegungsabläufen im Alltag bei.

Auch für Wirbelsäulen-, Bandscheiben- und Hüftgeschädigte sind diese Kurse sinnvoll.

Es werden insbesondere Übungen erlernt, die geeignet sind, Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden zu lindern. Bewegungen im Wasser steigern auf sanfte Art die Kondition.

#### Antonia Rahn-Brall

Fr, 13:30 - 14:30 Uhr, 03.02. - 02.06.2023

Alsdorf, Luisenbad, Luisenstraße 12

14 Termine

52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70109**

#### Anita Köpke

Fr, 14:45 - 15:45 Uhr, 03.02. - 02.06.2023

Alsdorf, Luisenbad, Luisenstraße 12

14 Termine

52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70110**

#### Gerda Ritzerfeld

Di, 18:00 - 19:20 Uhr, 31.01. - 06.06.2023

Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Lehrschwimmbecken

15 Termine

72,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70111**

#### Gaby Kouchen

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 31.01. - 06.06.2023

Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Lehrschwimmbecken

15 Termine

79,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70112**

### Wassergymnastik für Frauen und Männer 60 plus

Das Ziel der Wassergymnastik besteht darin, mit entsprechenden Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates zu mindern, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern. Das trägt u. a. zu verbesserten Bewegungsabläufen im Alltag bei. Auch für Wirbelsäulen-, Bandscheiben- und Hüftgeschädigte sind diese Kurse sinnvoll.

Es werden insbesondere Übungen erlernt, die geeignet sind, Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden zu lindern. Bewegungen im Wasser steigern auf sanfte Art die Kondition.

#### Erdem Pehlivan, Daniel Hackert

Do, 17:30 - 18:25 Uhr, 02.02. - 01.06.2023

Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Lehrschwimmbecken

14 Termine

49,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70113**

#### Erdem Pehlivan, Daniel Hackert

Do, 18:40 - 19:35 Uhr, 02.02. - 01.06.2023

Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Lehrschwimmbecken

14 Termine

49,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70114**

#### Erdem Pehlivan, Daniel Hackert

Do, 19:50 - 20:45 Uhr, 02.02. - 01.06.2023

Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Lehrschwimmbecken

14 Termine

49,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70115**

### Gymnastik für Frauen und Männer

Ziel aller gymnastischen Übungen ist die Funktionserhaltung und Leistungssteigerung des Bewegungsapparates. Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training, vielseitige Ganzkörpergymnastik, Rückenschule und Schulung der Koordinationsfähigkeit.

Durch Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen den Unterricht.

Bitte mitbringen: eine Matte.

#### Ruth Heins

Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 02.02. - 01.06.2023

Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.

13 Termine, Kein Unterricht am 02.03.2023.

49,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70200**

### Fitness für Frauen und Männer

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining führt zur Erhaltung und Leistungssteigerung der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Beginnend mit einer kurzen Cardioeinheit in der Aufwärmphase, kräftigen und straffen wir anschließend alle Muskelgruppen, mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln, wie Kurzhanteln, Therabändern, Gymnastikbällen usw.. Stretching und Entspannung schließen die Übungen ab. Dieser Kurs ist für Fitness-Einsteiger\*innen genauso geeignet wie für versierte Fitness-Sportler\*innen.

Bitte mitbringen: eine Matte, ein Paar Kurzhanteln (0,5 oder 1 kg) und ein Theraband.



## **Silke Hummel**

Mo, 20:00 - 21:15 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51  
(Hintereingang, Katzer Feldchen)  
14 Termine  
63,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70201**

## **Gymnastik für Frauen**

Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training, vielseitige Ganzkörpergymnastik, Rückenschule und Schulung der Koordinationsfähigkeit. Durch Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen den Unterricht. Ziel der Übungen ist die Funktionserhaltung und Leistungssteigerung des Bewegungsapparates. Bitte mitbringen: eine Matte.

## **Ute Dohms**

Di, 09:15 - 10:15 Uhr, 31.01. - 06.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
15 Termine  
55,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70202**

## **Ruth Heins**

Do, 18:00 - 19:15 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.  
13 Termine, Kein Unterricht am 02.03.2023.  
60,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70203**

## **Gymnastik für Frauen 50 plus**

Ziel aller gymnastischen Übungen ist die Funktionserhaltung und Leistungssteigerung des Bewegungsapparates. Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training, vielseitige Ganzkörpergymnastik, Rückenschule und Schulung der Koordinationsfähigkeit. Durch Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen den Unterricht. Der Kurs eignet sich für alle Interessierten ab 50 Jahren, nach oben unbegrenzt, bis ins fitte Senior\*innenalter. Bitte mitbringen: eine Matte.

## **Ute Dohms**

Mo, 16:30 - 17:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51  
(Hintereingang, Katzer Feldchen)  
14 Termine  
52,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70205**

## **Physiotherapeutische Gruppengymnastik**

Sie sind herzlich eingeladen, wenn Sie

- Rückenschmerzen
- Bandscheibenleiden
- degenerative Beschwerden
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- schmerzbedingte Bewegungsarmut

haben, oder wenn Sie sich einfach unter physiotherapeutischer Anleitung sportlich betätigen wollen. Interessierte werden gebeten, vor Kursbesuch ihren behandelnden Arzt zu konsultieren. Der Kurs ist besonders für Personen über 50 Jahre geeignet. Bitte mitbringen: eine Matte.

## **Antonia Rahn-Brall**

Do, 18:30 - 19:15 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Herzogenrath, Turnhalle, An der Waidmühl  
14 Termine  
41,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70207**

## **Gymnastik zur Prophylaxe und zum Wohlfühlen**

Kernziele dieses Gesundheitssportes sind Vorbeugung gegen Osteoporose, Rückenbeschwerden und Stürzen im Alter. Inhalte dieses Kurses sind Muskeltraining und Mobilisation, rückengerechtes Verhalten im Alltag, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung und Entspannungsverfahren. Sie erlernen eine Gymnastik, die Sie fordert, aber nicht überfordert. Mit Spaß und Freude an der Bewegung und einer Entspannung für Körper und Geist beginnen Sie Ihren Tag und sind fit für die kommende Woche. Bitte mitbringen: eine Matte.

## **Gregor Betsch**

Mo, 09:30 - 10:30 Uhr, 30.01. - 12.06.2023  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
13 Termine, Kein Unterricht am 17.04. und 24.04.2023.  
49,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70208**

## **Fit in die neue Woche**

Kernziele dieses Gesundheitssportes sind Mobilisation, Muskelkräftigung mit dem Fokus auf der Rückengesundheit. Den Abschluss bildet eine Einheit zur Entspannung. Sie erlernen Fitness- und Gymnastikübungen, die Sie Ihrem individuellen Fitnesslevel entsprechend mal fordernder, mal sanfter umsetzen können, so dass Sie Ihre Fitness den eigenen Möglichkeiten entsprechend langsam steigern können. Der Kurs eignet sich dementsprechend sowohl für ältere Teilnehmende, die ein eher sanfteres Training suchen als



auch für Menschen, die sich selber etwas mehr fordern möchten. Mit Spaß und Freude an der Bewegung und einer Entspannung für Körper und Geist beginnen Sie Ihren Tag und sind fit für die kommende Woche.  
Bitte mitbringen: eine Matte.

### **Gregor Betsch**

Mo, 10:45 - 11:45 Uhr, 30.01. - 12.06.2023  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
13 Termine, Kein Unterricht am 17.04. und 24.04.2023.  
49,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70209**

### **Rücken fit und aktiv in Balance**

Die gezielte Funktionsgymnastik für die Wirbelsäule richtet sich sowohl an Personen mit Rückenbeschwerden wie auch an Personen, die präventiv durch ein alltagsgerechtes Training ihre persönlichen Gesundheitsressourcen fördern möchten.

Es werden Übungen durchgeführt, um die individuellen Bereiche wie Kraft, Ausdauer, Dehn- und Koordinationsfähigkeit sowie Entspannung zu stärken und zu fördern, um einen Abbau der Risikofaktoren zu erzielen und eine Hilfestellung zur Bewältigung von Beschwerden, Missempfindungen und Alltagsbelastungen zu geben.

Diese Kurse verstehen sich als präventive Maßnahme und können eine individuelle krankengymnastische Behandlung nicht ersetzen. Bitte fragen Sie im Zweifelsfall Ihren behandelnden Arzt, ob Sie aus medizinischer Sicht teilnehmen können.

Bitte mitbringen: eine Matte.

### **Ruth Heins**

Di, 16:30 - 17:30 Uhr, 31.01. - 06.06.2023  
Herzogenrath, Gemeinschaftsgrundschule Kämpchen,  
In der Leer 19, Turnhalle  
15 Termine  
55,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70210\***

### **Ruth Heins**

Di, 16:30 - 17:30 Uhr, 31.01. - 06.06.2023  
Herzogenrath, Gemeinschaftsgrundschule Kämpchen,  
In der Leer 19, Turnhalle  
15 Termine  
55,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70211\***

\*Rückkehr in die Mehrzweckhalle Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.

### **Rückenfit sanft**

#### **Fitness für Rücken und Wirbelsäule**

(Fast) jede\*r Erwachsene hatte schon einmal Rückenschmerzen. Die Ursachen sind sehr komplex und individuell. Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse, aber auch psychische Belastungen können Auslöser sein.

Das Übungsprogramm (teilweise mit Kleingeräten) aus der Wirbelsäulengymnastik trägt zur Entspannung, Kräftigung und Lockerung der betroffenen Muskulatur bei. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und die körperliche Balance wiederhergestellt.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit vorhandenen Rückenbeschwerden oder an solche, die diesen vorbeugen möchten. Er versteht sich als präventive Maßnahme, die keine individuelle physiotherapeutische Behandlung ersetzen kann. In Zweifelsfällen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Sie aus medizinischer Sicht teilnehmen können.

Bitte mitbringen: eine Matte.

### **Ute Dohms**

Do, 18:30 - 19:45 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21, Turnhalle  
14 Termine  
63,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70212**

### **Rückenfit plus**

#### **Fitness für Rücken und Wirbelsäule**

(Fast) jede\*r Erwachsene hatte schon einmal Rückenschmerzen. Die Ursachen sind sehr komplex und individuell. Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse, psychische Belastungen können Auslöser sein. Ziel dieses intensiven Übungsprogramms ist die Kräftigung, Entspannung und Lockerung der betroffenen Muskulatur. Dieses wird teilweise mit Kleingeräten wie Therabändern trainiert und die Körperhaltung so insgesamt stabilisiert.

Der Kurs eignet sich für aktive und sportliche Teilnehmende mit vorhandenen Rückenbeschwerden oder an solche, die diesen vorbeugen möchten. Er versteht sich als präventive Maßnahme, die keine individuelle physiotherapeutische Behandlung ersetzen kann. In Zweifelsfällen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Sie aus medizinischer Sicht teilnehmen können.

### **Ute Dohms**

Do, 20:00 - 21:15 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21, Turnhalle  
14 Termine  
63,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70213**



## Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Probleme mit dem Rücken? Hier steht das Training der Bauch- und Beinmuskulatur im Vordergrund, um die Wirbelsäule zu entlasten. Durch Stretching wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: Hanteln bis 1 kg, eine Gymnastikmatte oder ein größeres Handtuch und Gymnastikschuhe.

### Ute Dohms

Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 01.02. - 31.05.2023

Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51  
(Hintereingang, Katzer Feldchen)

16 Termine

59,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70214**

## Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Probleme mit dem Rücken? In diesem Kurs steht das Training der Bauch- und Beinmuskulatur im Vordergrund, um die Wirbelsäule zu entlasten. Durch Stretching wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte oder ein größeres Handtuch und Gymnastikschuhe.

### Gabi Kempkens

Di, 09:30 - 10:30 Uhr, 31.01. - 06.06.2023

Würselen, Tanzstudio Guido Kreiten, Neuhauser Str.  
6-8, (Saal 3)

15 Termine

55,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70215**

## Fit in der Mitte - Beckenbodentraining für Anfängerinnen

Ein gut trainierter Beckenboden (BB) ist elastisch und kraftvoll. Dieser unterstützt die Kontinenz und bildet die Basis für eine gute Haltung. Ein kraftvoller BB hat eine positive Auswirkung auf die Stellung der Hüftgelenke, auf Beschwerden der Lendenwirbelsäule, auf Verspannungen im Nacken und noch einiges mehr. In diesem Kurs lernen Sie den Aufbau und die Funktionen des BB kennen. Sie werden einiges über die Blase und Blasengesundheit erfahren und warum die Atmung eine so große Rolle spielt.

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung oder bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwas zu trinken.

### Petra Weis

Mo, 18:00 - 19:00 Uhr, 27.02. - 24.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

7 Termine

30,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70216**

## Fit in der Schwangerschaft – FidS

FidS ist ein Ganzkörpertraining was den typischen Schwangerschaftsbeschwerden (Übelkeit, Wasserinlagerungen, schnelles Zunehmen) entgegenwirkt. Gerade bei Gestationsdiabetes ist Bewegung enorm wichtig. Mit dem Training wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und unterschiedliche Übungen schulen die Kraft und die Beweglichkeit. Sie werden staunen, was noch alles in der Schwangerschaft möglich ist. Der Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen von der 14. Schwangerschaftswoche bis zum 9. Schwangerschaftsmonat, wenn keine Beschwerden bestehen. Bitte vorher Ihren Arzt dazu befragen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwas zu trinken, eine Matte.

### Petra Weis

Mi, 16:50 - 17:50 Uhr, 15.02. - 15.03.2023

Würselen, Lichtblicke Bardenberg, Dorfstraße 1  
(linker Eingang)

5 Termine

28,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 70218**

### Petra Weis

Mi, 16:50 - 17:50 Uhr, 19.04. - 17.05.2023

Würselen, Lichtblicke Bardenberg, Dorfstraße 1  
(linker Eingang)

5 Termine

28,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 70219**

## Fit Mix

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Koordination werden zu einem Ganzkörpertraining kombiniert. Bei Fit Mix werden unterschiedliche Materialien und Geräte eingesetzt, um die Stunden abwechslungsreich gestalten zu können. Mal wird zum Beispiel wir mit Therabändern gearbeitet, mal nur mit dem eigenen Körpergewicht. Ziele sind Muskelkräftigung und -Dehnung; gleichzeitig wird die Koordination geschult und Kondition langsam aufgebaut. Der Kurs eignet sich für alle, die Spaß an der Bewegung haben und mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe (Halble), etwas zu trinken, eine Matte.

### Petra Weis

Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 15.02. - 31.05.2023

Würselen, Lichtblicke Bardenberg, Dorfstraße 1  
(linker Eingang)

14 Termine

63,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 70300**



### **Fitnessgymnastik für Frauen und Männer**

Ziel aller gymnastischen Übungen ist die Funktionserhaltung und Leistungssteigerung des Bewegungsapparates. Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training, vielseitige Ganzkörpergymnastik, Rückenschule und Schulung der Koordinationsfähigkeit.

Durch Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen den Unterricht.

Bitte mitbringen: eine Matte.

#### **Ruth Heins**

Mi, 20:30 - 21:45 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,  
Turnhalle  
16 Termine

72,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70301**

### **Fitnessgymnastik und Body-Training für Frauen**

Ein ganzheitliches, schwungvolles Programm mit Musik, bestehend aus moderatem Ausdauertraining, Problemzonenstraining, Wirbelsäulengymnastik sowie verschiedenen Dehn- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: eine Matte.

#### **Ute Dohms**

Mo, 19:45 - 20:45 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Turnhalle, Kircheichstr./Ecke Pestalozzistr.  
14 Termine

52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70302**

#### **Ute Dohms**

Mo, 08:30 - 09:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Pfarrsaal Pfarre St. Josef, Josefstr. 8  
14 Termine

52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70303**

### **Fitness für Frauen und Männer**

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining führt zur Erhaltung und Leistungssteigerung der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Beginnend mit einer kurzen Cardioeinheit in der Aufwärmphase, kräftigen und straffen wir anschließend alle Muskelgruppen, mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln, wie Kurzhanteln, Therabändern, Gymnastikbällen usw.. Stretching und Entspannung schließen die Übungen ab. Dieser Kurs ist für Fitness-Einsteiger\*innen genauso geeignet wie für versierte Fitness-Sportler\*innen.

Bitte mitbringen: eine Matte, ein Paar Kurzhanteln (0,5 oder 1 kg) und ein Theraband.

#### **Silke Hummel**

Mo, 18:45 - 19:45 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Turnhalle, Kircheichstr./Ecke Pestalozzistr.  
14 Termine

52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70307**

### **Rücken gut – alles gut**

#### **Rückenfitness- und Gymnastik**

Der Kurs bietet eine gesundheitsorientiertes Training für die Wirbelsäule zum Ausgleich von Bewegungsmangel und Schonhaltungen. Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Koordination gleichen schmerzhafte muskuläre Dysbalancen und einseitige Belastungen aus, die in Alltag und Beruf entstehen. Neben gezielten Anleitungen für Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule sowie zur Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur, wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Entspannungs-, Lockerungs-, und Körperwahrnehmungsübungen runden das Programm ab und fördern ein positives Körpergefühl.

Der Kurs richtet sich an alle, die vorbeugen, Verspannungen abbauen, einseitige Belastungen ausgleichen, den Bewegungsmangel unterbrechen und eine kräftige Rumpfmuskulatur aufbauen möchten.

Bitte mitbringen: eine Matte.

#### **Diana Rösner**

Mi, 20:15 - 21:15 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle  
15 Termine, Kein Unterricht am 17.05.2023.  
55,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70308**

### **Physio-Fit nach Feierabend**

Der Job oder die täglichen Verpflichtungen lassen unseren Körper oft „sauer“ werden – die Muskeln und Organe übersäuern im wahrsten Sinne des Wortes, Verspannungen stellen sich ein. Mit gezielten Übungen aus der Rückenschule, der progressiven Muskelentspannung, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen mit und ohne Hilfsmittel wirken wir den Fehlhaltungen und Verspannungen entgegen. Sie lernen, wie Sie diese Übungen auch im Alltag einsetzen können, um präventiv tätig zu werden. Der Kurs richtet sich an alle, die unter fachkundiger Anleitung mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, im Verlauf des Kurses Kleinhanteln bis 1 kg.



## **Daniel Hackert**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Würselen, Gymnasium, Klosterstr. 74, Turnhalle  
16 Termine  
84,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70309**

## **ZUMBA® Fitness**

Eingeladen sind Menschen, die Freude an Rhythmus und schnellen Bewegungen haben.  
Zumba® ist eine Erfindung des Kolumbianers Beto. In genialer Weise verschmelzen Latein-Rhythmen – wie Salsa, Flamenco und Tango – mit einfach nachvollziehbaren Bewegungen zu einem dynamischen Workout, das einfach jede\*n mitreißt!  
Zumba® Fitness motiviert zur Bewegung, strafft die Muskulatur und steigert die Ausdauer. Das Motto ist „fun and easy to do“, also lassen Sie sich ein auf heiße Rhythmen und leben Sie Ihre Bewegungsfreude.  
Bitte in Sportkleidung kommen!  
Bitte mitbringen: Getränke, ein Handtuch und Hallenschuhe.

## **Miriam Farber**

Do, 18:00 - 19:00 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.  
14 Termine  
52,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70406**

## **Marion Heinrichsen**

Mi, 17:45 - 18:45 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle  
16 Termine  
59,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70407**

## **in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus**

### **Tanja Stein**

Mi, 18:45 - 19:45 Uhr, 01.03. - 07.06.2023  
Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a  
12 Termine  
Eigenanteil 15,-- € im Familienzentrum zu zahlen  
Anmeldung: Familienzentrum: Tel. 02401 51888  
**Kursnummer 70409**

## **Muskeltraining, Callanetics und Stretching für Frauen**

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching.  
Callanetics kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefliegenden Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Stretching und Entspannung sorgen für Wohlbefinden und eine gesunde Körperhaltung.

### **Ana Udvary**

Mo, 18:45 - 20:15 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Würselen, Grundschule, Birkenstr., Turnhalle  
14 Termine  
75,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70501**

## **Tae Bo und Stretching für Frauen**

Tae Bo ist ein ganzheitliches Ausgleichstraining. In der ersten Phase werden Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Im Fokus des Kurses steht eine Verbesserung der Kondition, Kraft und Beweglichkeit. Fit werden, Gewicht verlieren, Spaß haben mit Tanzen und Boxen bei heißer Musik von heute.  
Das Programm wird mit Entspannungsübungen abgerundet.

### **Ana Udvary**

Mo, 20:30 - 22:00 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Würselen, Grundschule, Birkenstr., Turnhalle  
14 Termine  
75,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70502**

## **Figurtraining für Frauen**

Dieser Kurs beginnt mit einer ausgiebigen Aufwärmphase, die mit leichten, aber abwechslungsreichen Aerobic-Schritten durchgeführt wird. Kräftigungsübungen, die den ganzen Körper formen und bei denen die Ausdauer geschult und verbessert wird, bilden den Hauptteil. Abgerundet wird das Fitnessprogramm durch Entspannungs- und Dehnübungen.

### **N.N.**

Do, 19:00 - 20:00 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Herzogenrath, Gymnastikhalle Berufskolleg,  
Bardenberger Str. 72, UG  
14 Termine  
52,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70503**



### **Bauch, Beine, Po, Rücken**

#### **in Kooperation mit dem DRK Haus Setterich**

Intensive Übungen für jede\*n: Wir beginnen mit Aerobic und bewegen nach und nach den ganzen Körper. Die Übungen werden durch Bewegungen aus dem Bereich Pilates ergänzt.

#### **Ursula Lange**

Do, 10:30 - 11:30 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Baesweiler, Haus Setterich DRK, Emil-Mayrisch-Str. 20  
14 Termine  
52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70504**

#### **Ursula Lange**

Mo, 17:30 - 18:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Gemeinschaftsgrundschule Kämpchen,  
In der Leer 19, Turnhalle  
14 Termine  
52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70505\***

#### **Ursula Lange**

Mo, 18:45 - 19:45 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Gemeinschaftsgrundschule Kämpchen,  
In der Leer 19, Turnhalle  
14 Termine  
52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70506\***

#### **Ursula Lange**

Mo, 20:00 - 21:00 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Gemeinschaftsgrundschule Kämpchen,  
In der Leer 19, Turnhalle  
14 Termine  
52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70507**

\*Rückkehr in die Meh zweckhalle Bürgerhaus  
Kohlscheid sobald möglich.

### **Bauch, Beine, Po und mehr**

Wir lassen keine Gelegenheit aus, uns mit Kraft und Ausdauer unseren Lieblingszonen zu widmen. Nach einem Warm-up starten wir mit vielseitigen Übungen, dabei können Hanteln, Bänder, Step-Bretter zum Einsatz kommen – nach dem Motto „alles kann, nichts muss“.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband und feste Turnschuhe.

#### **Diana Rösner**

Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle  
15 Termine, Kein Unterricht am 17.05.2023.  
55,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70508**

### **Fit bleiben durch Spaß an Bewegung und Sportspiele**

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die gesundheitlich „angeschlagen“ sind und etwas für sich tun wollen. Dieser Sportkurs hilft, die Kondition und Beweglichkeit zu verbessern sowie die Muskulatur aufzubauen. Eine vorherige Rücksprache mit dem Hausarzt ist empfehlenswert.

#### **Ursula Lange**

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 31.01. - 06.06.2023  
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51  
(Hintereingang, Katzer Feldchen)  
15 Termine  
79,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70510**

#### **AROHA®**

#### **Herz-Kreislauf-Training für den Körper und wohltuendes Training für den Geist für Frauen und Männer!**

AROHA® ist ein Mix aus ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen sowie Elementen aus der Kampfkunst, inspiriert vom Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori). Einfache Grundformationen laden zum Mitmachen ein. Auch Männer werden sich in diesem Kurs wohlfühlen. Der Einstieg ist für Teilnehmende aller Altersgruppen und Fitness-Levels möglich. Ein Kursangebot, das Körper und Geist trainiert und Wohlbefinden bereitet.

Ziele von AROHA® sind Abbau von Bewegungsmangel, Stärkung der Muskulatur und des Bindegewebes, Förderung der Beweglichkeit und Ausdauer sowie das Erlebnis des Wechsels von Anspannung und Entspannung. Die Musik im Dreivierteltakt wurde speziell für AROHA® komponiert und schafft beim Üben eine außergewöhnliche Atmosphäre.

Bitte mitbringen: ein Handtuch und etwas zu trinken.

#### **Anja Timmers**

Di, 19:15 - 20:15 Uhr, 31.01. - 06.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
15 Termine  
55,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 70511**

#### **Kreislauf-/Muskeltraining und Ballspiele für Männer**

Dieser Kurs bietet den Teilnehmern ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training. Durch Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Nach dem Kreislauf- und Muskeltraining sorgen Mannschaftsspiele für Freude und Entspannung.

#### **Gerhard Heimhalt**

Mo, 18:00 - 19:20 Uhr, 30.01. - 05.06.2023



Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.  
13 Termine, Kein Unterricht am 27.02.2023, 06.03.2023.  
63,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70600**

## Gerhard Heimhalt

Mo, 19:40 - 21:00 Uhr, 30.01. - 05.06.2023  
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.  
13 Termine, Kein Unterricht am 27.02.2023, 06.03.2023.  
63,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70601**

## Volleyball für Fortgeschrittene

Nach einer volleyballspezifischen Aufwärmphase werden durch Übungen gezielt die technischen Fertigkeiten optimiert. Die Kurse dienen dazu, den allgemeinen Gesundheitszustand zu stabilisieren bzw. zu verbessern. Die Freude am Spiel hat einen zentralen Stellenwert.  
Anmeldung nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung (Daniela Freiberger, Tel.: 02404 9063 13).

## Helmut Salber

Mi, 18:45 - 20:15 Uhr, 01.02. - 10.05.2023  
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72, Turnhalle  
13 Termine  
70,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70603**

## Helmut Salber

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 02.02. - 25.05.2023  
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72, Turnhalle  
13 Termine  
70,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70604**

## Sportabzeichentreff

Im Mittelpunkt des Kurses, der bei jedem Wetter stattfindet, steht das Ausdauertraining, wobei für jede Altersgruppe die entsprechende Belastungsform gefunden wird. Weiterhin gehören zu unserem Programm Gymnastik, Sportspiele mit und ohne Ball sowie die gezielte Vorbereitung auf die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens.

## Lothar Heidemanns

Mi, 14:00 - 15:30 Uhr, 01.02. - 31.05.2023  
Würselen, Sportplatz Scherberg, Paulinenstraße  
16 Termine  
84,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70701**

## Nordic Walking Schnupper-Wochenende – mit 2 Stöcken gemeinsam durch die Natur

Nordic-Walking ist eine gelenkschonende Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Unter Einsatz von Stöcken erlernen Sie die richtige Technik und Koordination der Bewegungsabläufe. Hierdurch werden die Muskeln in Arm-, Schulter- und Rückenbereich trainiert. Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen!

## Judith Jahn-Gatzen

Fr, 10.03. - So, 12.03.2023, jeweils 16:30 - 18:00 Uhr  
Treffpunkt: Herzogenrath, Parkplatz Seehof, Erkenmühle/Bergerstr.  
3 Termine  
22,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 70703**

## Tanz

Anmeldungen bitte nur paarweise. Einzelne Personen können ohne Anmeldung zum ersten Tanztermin erscheinen – evtl. ist eine Paarzusammenstellung vor Ort möglich. Die verbindliche Anmeldung erfolgt dann vor Ort. Gilt für Kurs 71002/71003.

## Tanzkurs für Erwachsene – Discofox

Discofox ist der Tanz, der in Deutschland am häufigsten getanzt wird. Er passt zu fast jeder Musik, die im 4/4- oder 2/4-Takt gespielt wird, egal, ob sie schnell oder langsam ist. Er ist leicht zu erlernen, vermittelt rasch Spaß, bereitet durch seine Unkompliziertheit auch Anfänger\*innen kein Problem.  
Schnell und unkompliziert lernen Sie in diesem Kurs von „der Pieke auf“ den Tanz für jede Gelegenheit.

## Nici Börschel, Janni Börschel

Di, 18:15 - 19:15 Uhr, 07.02. - 16.05.2023  
Alsdorf, Gustav-Heinemann-Gesamtschule, Am Klött 1, Päd. Zentrum  
12 Termine  
63,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 71002**

## Tanzkurs für Erwachsene – Discofox für Fortgeschrittene

Anmeldungen bitte nur paarweise. Einzelne Personen können ohne Anmeldung zum ersten Tanztermin erscheinen – evtl. ist eine Paarzusammenstellung vor Ort möglich. Die verbindliche Anmeldung erfolgt dann vor Ort.

Discofox ist der Tanz, der in Deutschland am häufigsten getanzt wird. Er passt zu fast jeder Musik, die im 4/4- oder 2/4-Takt gespielt wird, egal, ob sie schnell oder





langsam ist. Er ist leicht zu erlernen, vermittelt rasch Spaß, ist unkompliziert.

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die bereits einen Discofox-Kurs besucht haben. Die vorher erlernten Schritte werden vertieft, der Grundschritt erweitert und weitere Kombinationen erlernt, so dass die Variationsbreite beim Tanzen steigt.

### **Nici Börschel, Janni Börschel**

Di, 19:30 - 20:30 Uhr, 07.02. - 16.05.2023

Alsdorf, Gustav-Heinemann-Gesamtschule, Am Klött 1, Päd. Zentrum

12 Termine

63,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 71003**

### **Tanz im Zyklus des Jahres**

Einführung in das meditative Tanzen:

Es sind keine Vorerfahrungen nötig, da diese einfachen Tanzformen aus der Folklore in uns allen vorhanden sind. Meditativer Tanz soll die Sehnsucht nach Einheit, Harmonie und Geborgenheit stillen.

### **Sigrid Wendler, Ellen Schlickmann**

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 06.02. - 22.05.2023

Würselen, Grundschule, Schulstr. 10, Übungsraum

12 Termine

65,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 71100**

### **Tanz und Bewegung für Senior\*innen**

in Kooperation mit der Seniorenfachkraft der Stadt Würselen

Zu abwechslungsreichen Melodien aus aller Welt werden jeweils kleine, leicht zu erlernende Schrittfolgen eingeübt und getanzt. Es gibt Tänze, bei denen jede und jeder alleine für sich tanzt, bei anderen

bewegen sich alle Teilnehmer\*innen im Kreis oder tanzen zu zweit. Das schafft Abwechslung und macht Spaß. Tanzen stärkt die Muskeln, bringt den Kreislauf in Schwung und trainiert das Gleichgewicht. Gleichzeitig macht es Freude und schafft Kontakte. Jede und jeder ist eingeladen mitzutanzten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schuhe mit einer glatten Sohle.

### **Trudemarie Hammers**

Di, 15:00 - 16:30 Uhr, 31.01. - 23.05.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

13 Termine, Kein Unterricht am 21.03.2023.

70,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 71102**

### **Orientalischer Tanz/Belly Dance**

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters – auch mit Brustkrebs und Fibromyalgie – geeignet, hat einen sehr starken positiven Einfluss auf Körperhaltung, Muskulatur und Bauch. Zu ausgesuchten Klängen des Orients lernen Sie Ihren Körper sportlich und voller Eleganz in Bewegung zu bringen.

Ziele: Stimulierung der Weiblichkeit, Verbesserung der Körperhaltung, Reduktion von Rückenschmerzen, Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Stärkung der Gesundheit.

Bitte mitbringen: ein Hüfttuch.

### **Myriam Potalivo-Schoeré**

Mi, 17:15 - 18:15 Uhr, 01.02. - 07.06.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

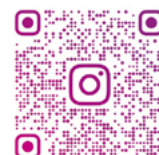
16 Termine, Kein Unterricht am 22.02.2023.

59,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 71105**

**NEU:  
9-Euro-  
Gesundheitsticket  
Seite 39**

**Folge uns auf  
Facebook und  
Instagram**





## Flexibel fit bleiben in den Sommerferien - Die VHS-Gesundheitskarte

VHS Nordkreis Aachen und vhs Aachen - vernetzt im Sommer

Mit dem gemeinsam entwickelten Sommerformat bieten in den Sommerferien 2023 sowohl die Volkshochschule Nordkreis Aachen als auch die VHS Aachen im zweiten Jahr die Möglichkeit, die Vielfalt der Bewegungs- und Entspannungsangebote kennen zu lernen.

Mit der VHS Gesundheits-Karte haben sie die perfekte Gelegenheit, das vielfältige Angebot an Bewegungskursen der jeweiligen VHS flexibel zu nutzen. Sie können sie entweder bei der VHS Nordkreis Aachen oder bei der VHS Aachen erwerben und dann die dortigen Angebote nutzen..

Sie haben die Auswahl unter Kursen an den VHS- Standorten Aachen und Alsdorf zu wählen.

- Jede VHS bietet ca. 20 Kurse an, pro Gesundheitskarte können 2 Kurse gebucht werden
- Kosten pro Karte: 26 Euro (2 Kurse mit je zwei Terminen á 60 Minuten)
- Selbstverständlich können Sie sowohl Karten für das Programm in Alsdorf als auch für das Programm in Aachen erwerben.

Die Gesundheits-Karte ist das perfekte Angebot für:

- Personen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten bzw. mit wechselnden beruflichen oder privaten Verpflichtungen bzw. die ihren Sommerurlaub in den Ferien planen,
- Menschen, für die Abwechslung wichtig ist und die mal eine dynamische, mal eine entspannte Trainingseinheit absolvieren möchten,
- für alle, die sich öfter als einmal in der Woche bewegen möchten.

Mit der VHS Gesundheits-Karte können Sie für eine kleine Gebühr eine bestimmte Anzahl der Gesundheits-Karten-Kurse flexibel besuchen - entweder in Alsdorf oder in Aachen.

Das komplette Programm wird der jeweiligen VHS nach den Osterferien auf ihren jeweiligen Homepages veröffentlicht.

### FACHBERATUNG

Petra Kleinschmidt, Tel.: 0 24 01 9300-221

E-Mail: [petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de)

## Essen und Trinken

In den Kursen erfolgt die Zubereitung von Essen unter dem Aspekt gesund, vitaminreich, vielseitig, ausgewogen und geschmackvoll, interkulturell zu kochen und gleichzeitig auch den theoretischen Hintergrund zu einer sinnvollen Ernährung kennen zu lernen.

**Bitte zu allen Terminen ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse mitbringen.**

### Arabische Küche

Wollen Sie in den kulinarischen Genuss von 1001 Nacht kommen? Möchten Sie die arabische Küche, die als mediterrane Kost für ihren gesundheitsfördernden Effekt bekannt ist, kennen lernen? Es wird nicht scharf, dafür aber mit vielfältigen Kräutern gewürzt, abgeschmeckt und gekocht. Sie werden mit exotischen Gemüsearten (z. B. Okra, Artischocken, Granatapfel)

und Gewürzen (z. B. Schwarzkümmel, Summak) in kulinarischen Kontakt kommen.

### Raghda Tasabhji

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr, 03.05.2023

Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8, Küche B008/B010

33,00 € (39,00 €, 45,00 €)

**Kursnummer 80000**

### Arabische Küche: Schnell und fein – orientalisch gewürzt

Nach einem stressigen Tag besteht der Wunsch nach einer schnellen Mahlzeit. Statt nach Fastfood oder einem Tiefkühlgericht zu greifen, bereiten Sie an diesem Abend mehrere schnelle und gesunde Gerichte zu. Mit wenig Aufwand, gesund und lecker schmeckend und zudem mit einem Hauch von orientalischen Gewürzen verfeinert. Ein ebenso köstlicher Nachtisch rundet das gemeinsame Essen ab.

### Raghda Tasabhji

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr, 17.05.2023

Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8, Küche B008/B010

37,00 € (39,00 €, 45,00 €)

**Kursnummer 80001**



### Vegetarische arabische Küche

Möchten Sie die arabische Küche genießen, deren Kost für ihre gesundheitsfördernden Effekte bekannt ist? Es wird nicht scharf, dafür aber mit vielfältigen Kräutern gekocht, gewürzt und abgeschmeckt. Gekocht wird ein Getreidegericht, wie die bekannten Spezialitäten Humus oder Falafel. Hinzu kommt immer ein Gemüsegericht mit Salat und Nachspeise. Außerdem erhalten Sie an diesem Abend viele Gesundheitstipps und Anregungen für Säfte und Tees.

#### Raghda Tasabhji

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr, 07.06.2023  
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
Küche B008/B010  
33,00 € (35,00 €, 41,00 €)

**Kursnummer 80002**

### Indische Küche – vegetarisch

So bunt wie die Saris der indischen Frauen, so bunt sind auch die von uns zubereiteten Speisen. Bei der Zubereitung von vegetarischen Gerichten, wie z. B. Kartoffel- und Gemüsecurrys, lernen Sie die Kunst des Würzens mit Curry. Neben Reis kombinieren wir unsere Gerichte mit Papadams, Chapatis oder Naan. Zum Nachtisch mildern wir die Schärfe mit einem Lassi und nehmen die indische Küche mit allen Sinnen auf.

#### Leelamma Flecken

Do, 18:30 - 22:15 Uhr, 09.02.2023  
Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,  
Jülicher Str. 109, Küche  
33,00 € (36,00 €, 43,00 €)

**Kursnummer 80003**

#### Leelamma Flecken

Do, 18:30 - 22:15 Uhr, 23.03.2023  
Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,  
Jülicher Str. 109, Küche  
33,00 € (36,00 €, 43,00 €)

**Kursnummer 80004**

### Indische Küche

So bunt wie die Saris der indischen Frauen, so bunt sind auch die von uns zubereiteten Speisen. Bei der Zubereitung von Lamm-, Fisch-, Kartoffel- und Gemüsecurrys lernen Sie die Kunst des Würzens mit Curry. Neben Reis kombinieren wir unsere Gerichte mit Papadams, Chapatis oder Naan. Zum Nachtisch mildern wir die Schärfe mit einem Lassi und nehmen die indische Küche mit allen Sinnen auf.

#### Leelamma Flecken

Do, 18:30 - 22:15 Uhr, 11.05.2023  
Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,

Jülicher Str. 109, Küche  
35,00 € (38,00 €, 45,00 €)

**Kursnummer 80005**

#### Leelamma Flecken

Do, 18:30 - 22:15 Uhr, 15.06.2023  
Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,  
Jülicher Str. 109, Küche  
35,00 € (38,00 €, 45,00 €)

**Kursnummer 80006**

### Lahmacun – Fastfood auf Türkisch

Die Kursleiterin präsentiert an diesem Abend die türkische Küche als eine leckere und gesunde Alternative zum bekannten Fastfood. Gemeinsam bereiten wir z.B. Lahmacun, Meze und Salate zu. Sie erhalten Tipps, Tricks und Rezepte zum Nachkochen. Anschließend gibt es die Gelegenheit, die hergestellten Speisen mit Genuss und Freude am Essen gemeinsam zu verzehren. Der Abend wird mit türkischem Tee und Mokka abgerundet. Afiyet olsun!

#### Elif Cifcibasi

Mi, 18:00 - 21:30 Uhr, 01.02.2023  
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
Küche B008/B010  
29,00 € (31,00 €, 38,00 €)

**Kursnummer 80007**

#### Elif Cifcibasi

Mi, 18:00 - 21:30 Uhr, 22.02.2023  
Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
Eingang A  
29,00 € (31,00 €, 38,00 €)

**Kursnummer 80008**

### Türkische Küche – Kalte Vorspeisen und Backen

Die türkische Küche wartet mit leckeren Köstlichkeiten auf. Sie ist immer frisch, lecker und überraschend facettenreich. Wir stellen kalte Vorspeisen aus Cremes und Gemüse-Salsas, gefüllte Teigtaschen oder auch Börek her. In diesem Kurs bekommen Sie die Gelegenheit, bekannte Gerichte aus der türkischen Küche zu entdecken, nachzukochen und dabei vielleicht Ihre Urlaubserinnerungen aufzufrischen. Anschließend gibt es die Möglichkeit die hergestellten Speisen mit Genuss und Freude am Essen gemeinsam zu verzehren. Der Abend wird mit türkischem Tee und Mokka abgerundet. Afiyet olsun!

#### Elif Cifcibasi

Mi, 18:00 - 21:30 Uhr, 01.03.2023  
Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
Eingang A  
29,00 € (31,00 €, 38,00 €)

**Kursnummer 80009**



## **Elif Cifcibasi**

Mi, 18:00 - 21:30 Uhr, 26.04.2023  
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
Küche B008/B010  
29,00 € (31,00 €, 38,00 €)

**Kursnummer 80010**

## **Türkische Küche – Gästetafel**

Sie möchten Ihre Gäste überraschen oder etwas Abwechslung in den Küchenalltag bringen? In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen aus der türkischen Küche für besondere Anlässe. Exotische Düfte, herzhaftes Aromen und eine große Vielfalt an Gerichten zeichnet die türkische Küche aus. Sie zählt zu den beliebtesten Küchen der Welt. Der Abschluss des Kochkurses ist das gemeinsame Verkosten der zubereiteten Speisen, begleitet von türkischem Tee und Mokka. Afiyet olsun!

## **Elif Cifcibasi**

Di, 18:00 - 21:30 Uhr, 14.03.2023  
Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
Eingang A  
30,00 € (32,00 €, 39,00 €)

**Kursnummer 80011**

## **Elif Cifcibasi**

Do, 18:00 - 21:30 Uhr, 04.05.2023  
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
Küche B008/B010  
30,00 € (32,00 €, 39,00 €)

**Kursnummer 80012**

## **Türkische Küche – vegetarisch**

Die immerhin schon sehr vielfältige türkische Küche bietet auch für Vegetarier eine sehr abwechslungsreiche Auswahl. Wenn Sie auch eine kulinarische Reise in das fleischlose Vegetarierparadies der türkischen Küche erleben möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

## **Elif Cifcibasi**

Mi, 18:00 - 21:30 Uhr, 10.05.2023  
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
Küche B008/B010  
29,00 € (32,00 €, 39,00 €)

**Kursnummer 80013**

## **Elif Cifcibasi**

Mi, 18:00 - 21:30 Uhr, 14.06.2023  
Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
Eingang A  
29,00 € (32,00 €, 39,00 €)

**Kursnummer 80014**

## **Japanische Alltagsgericht – Oyako – Don & Co.**

Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie typische japanische Alltagsgerichte rund um Oyako-Don (Hähnchen & Eier auf Reis) & Co. kennen. Dazu gibt es Gomaee, Misosuppe und einen kleinen Nachtisch. Öffnen Sie sich einer neuartigen Erfahrung, lassen Sie sich für Ihre Alltagsküche inspirieren und bekommen Sie Tipps für die gelungene Zubereitung. Alle Rezepte können mit nachhause genommen werden und sind leicht nach zu kochen. Begeben Sie sich mit der japanischen Kursleitung auf eine kulinarische Reise nach Fernost! Itadakimasu.

## **Kazue Farber**

Mo, 18:00 - 21:45 Uhr, 17.04.2023  
Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
Eingang A  
39,00 € (46,00 €, 55,00 €)

**Kursnummer 80015**

## **Sushi – Verwöhnen auf japanische Art**

Die Moderne Form des Sushi ist Mitte des 17. Jahrhunderts in Japan entstanden. Am Ende der „Edo-Zeit“ ist Maki-Sushi auch öffentlich populär geworden, war jedoch anfangs ein reiner Luxusartikel, der nur in speziellen Geschäften zubereitet werden konnte. Seit Anfang des 19. Jahrhunderts wird Sushi auch zuhause als festliches Essen zubereitet. Sushi ist äußerst gesund, weil es sehr eiweißreich und dabei fettarm ist. Die Algen sind nicht nur reich an Eiweiß, sie enthalten auch viele Vitamine und Mineralstoffe und der Reis hält lange satt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sushi Reis und -Füllung zubereitet und richtig gerollt werden. Dazu gibt es noch eine klassische Misosuppe sowie einen kleinen Nachtisch. Itadakimasu!

## **Kazue Farber**

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 28.02.2023  
Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
Eingang A  
39,00 € (46,00 €, 55,00 €)

**Kursnummer 80016**

## **Sushi mal anders – Gomoku-Chirashi-Sushi**

Heutzutage kennt jeder Sushi aber nur Makisushi oder Nigiri. Sushi gibt es jedoch in vielfältigen Varianten. In diesem Kurs lernen Sie „Gomoku-Chirashi-Sushi“ kennen. Ein festliches Gericht besonders für den Mädchentag in Japan, aber auch oft im Alltag gekocht. Gekochtes Gemüse wird mit Sushireis gemischt und Sushi-Toppings wie in einer Sushi-Bowl darauf verteilt. Dazu gibt es noch eine klassische Misosuppe, Agedashi-tofu sowie einen kleinen Nachtisch. Öffnen Sie sich einer neuartigen Erfahrung, lassen Sie sich für Ihre



Alltagsküche inspirieren und bekommen Sie Tipps für die gelungene Zubereitung. Itadakimasu!

#### **Kazue Farber**

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 06.06.2023

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

39,00 € (46,00 €, 55,00 €)

**Kursnummer 80017**

#### **Japanische Alltagsgerichte – vegetarische Nudelgerichte und Co.**

Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie vielfältige japanische vegetarische Nudelgerichte kennen wie beispielsweise Soba (Buchweizennudeln) – mit Gemüse Kakiage (gemischtes Tempura), Dengaku (glasiertes Miso) und einen kleinen Nachtisch. Öffnen Sie sich einer neuartigen Erfahrung, lassen Sie sich für Ihre Alltagsküche inspirieren und bekommen Sie Tipps für die gelungene Zubereitung. Alle Rezepte können mit nachhause genommen werden und sind leicht nach zu kochen. Begeben Sie sich mit der japanischen Kursleitung auf eine kulinarische Reise nach Fernost! Itadakimasu.

#### **Kazue Farber**

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 09.05.2023

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

39,00 € (46,00 €, 55,00 €)

**Kursnummer 80018**

#### **Japanische regionale Gerichte – Tenmus und Co.**

Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie japanische Küche rund um Tenmus kennen. Tenmus ist eine regionale Spezialität aus Nagoya und eine Variation von Onigiri, dem beliebten dreieckigen Reis-Snack mit verschiedenen würzigen Füllungen. (Das Butterbrot der Japaner.) Dazu gibt es Tofu & Aubergine-Misodengaku, Amazuae und Dorayaki (japanische Pfannkuchen) sowie einen kleinen Nachtisch. Öffnen Sie sich einer neuartigen Erfahrung, lassen Sie sich für Ihre Alltagsküche inspirieren und bekommen Sie Tipps für die gelungene Zubereitung. Begeben Sie sich mit der japanischen Kursleitung auf eine kulinarische Reise nach Fernost! Itadakimasu.

#### **Kazue Farber**

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 28.03.2023

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

39,00 € (46,00 €, 55,00 €)

**Kursnummer 80019**

#### **Getreideküche aus vollem Korn**

Getreide muss nicht langweilig sein. das zeigt sich schon an der großen Auswahl. Zu den heimischen Sorten zählen z. B. Weizen, Hafer, Gerste und Roggen. Dinkel und Grünkern gehören zu den Urgetreidesorten, während Quinoa oder Amaranth den Pseudogetreidearten zugeordnet werden. In diesem Kurs stellen wir fleischlose Speisen her, die in ihrer Vielfalt und Raffinesse einem Fleischgericht in nichts nachstehen.

#### **Monika Fahlbusch**

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 15.03.2023

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

35,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80020**

#### **Frühlingsstars: Erdbeeren, Rhabarber, Spargel und Bärlauch – immer ein Hit**

Endlich sind sie wieder da, die Klassiker, die im Frühling auf keinem Teller fehlen dürfen! Wir wollen die kurze Saison in vollen Zügen nutzen und uns mit vielen herrlich frischen und regionalen Köstlichkeiten verwöhnen lassen. Hier werden Sie viele neue Anregungen, Rezepte und leckere Gerichte finden.

#### **Monika Fahlbusch**

Do, 18:00 - 21:45 Uhr, 27.04.2023

Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8, Küche B008/B010

38,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80021**

#### **Fit und gesund im Alter**

Essen und Trinken gehört mit zu den wichtigsten Dingen in unserem Leben. Sie stehen für Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade mit zunehmendem Alter verändert sich unser Stoffwechsel. Hier ist es wichtig, auf diese Situation einzugehen. In diesem Kurs erarbeiten wir, worauf Sie beim Essen achten sollten, um weiterhin fit und gesund zu sein! Die Inhalte werden in Theorie und Praxis vermittelt, wobei wir an diesem Abend kleine und leckere Gerichte herstellen werden.

#### **Monika Fahlbusch**

Do, 18:00 - 21:45 Uhr, 23.03.2023

Baesweiler, Realschule, Am Weiher, Straußende 24

35,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80022**

#### **Gesund, lecker und kostenfrei – Essen aus der Natur**

Sommerliches zum Schlemmen! Wildkräuter sind gesund und lecker. Jeder Gärtner kennt sie als „Unkraut“. Giersch, Brennnessel und Co. lassen sich im Garten



einfach nicht vertreiben. Hier lernen Sie die segensreichen, entschlackenden und gesundheitsfördernden („Un-“)Kräuter vor unserer Haustür mit einfachen Zutaten so raffiniert zuzubereiten, dass sie auch hohen Ansprüchen gerecht werden. Bei diesem Wildkräuter-Kochkurs wird eine komplette Speisefolge vorgestellt inklusive einem köstlichen Dessert. Die Speisefolge ist vegetarisch. Die Wildkräuter werden einzeln vorgestellt und im Rahmen der zeitlichen Möglichkeiten besprochen.

### **Martina Ohler**

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 24.05.2023

Baesweiler, Realschule, Am Weiher, Straußende 24  
30,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80023**

### **Tapas aus der Rheinischen Küche**

Manchmal braucht es keinen gedeckten Tisch, da genügt der Teller auf dem Schoß, z.B., wenn man es sich auf dem Sofa vorm Fernseher gemütlich machen will, für den spannenden Krimi, eine Serie oder ein Fußballspiel. Für solche Fälle eignen sich kleine Gerichte, die man einfach aus der Hand oder mit der Gabel verspeisen kann. Lassen Sie sich von rheinischen Lieblingsgerichten inspirieren und freuen sich auf eine anschauliche Tafel mit allerlei kleinen Köstlichkeiten aus hiesigen Zutaten.

### **Monika Fahlbusch**

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 03.05.2023

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
Eingang A

35,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80024**

### **Klimaschonendes Kochen**

Die wissenschaftlichen Beweise sind erdrückend. Das Klima auf der Erde heizt sich auf und die dadurch entstehenden Auswirkungen können in den letzten Jahren schon deutlich beobachtet werden. Bürgerinnen und Bürgern sollte klar sein, dass ein großer Teil des Klimawandels auf das eigene Tun zurückzuführen ist. Heute ist daher der Klimawandel in aller Munde. Dieser Kochkurs lädt Sie ein, sich einmal ganz praktisch mit dem Thema Klimawandel und Ernährung auseinander zu setzen. Was können Menschen beachten, um gesund zu essen und gleichzeitig die Erderwärmung nicht weiter anzuhetzen? Im Kurs werden, nach einer kurzen theoretischen Einleitung, klimafreundliche Gerichte zubereitet.

### **Monika Fahlbusch**

Do, 18:00 - 21:45 Uhr, 02.02.2023

Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
Küche B008/B010

35,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80025**

### **Leckere, leichte, kalorienarme Sommerküche**

Wem wurde nicht schon einmal zum Thema Abnehmen geraten, sich an die Regel „Iss die Hälfte“ zu halten. In diesem Kochkurs wird dieser Spruch abgewandelt zu „Iss das Richtige“. Nach einer kurzen thematischen Einweisung, werden in diesem Kochkurs wohlschmeckende kalorienarme Gerichte zubereitet, die Ihren Vorstellungen nach einer Wunschfigur bzw. -gewicht unterstützen und ausreichend lebensnotwendige Stoffe wie z.B. Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

### **Monika Fahlbusch**

Do, 18:00 - 21:45 Uhr, 15.06.2023

Baesweiler, Realschule, Am Weiher, Straußende 24  
35,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80026**

### **Genussabend: Käse und Wein – eine Liaison fürs Leben in Kooperation mit den Genusshelden Baesweiler**

Käse und Wein gelten noch immer als unschlagbares kulinarisches Traumpaar. Doch um ein wirklich gutes Geschmackserlebnis zu erhalten, sollte die Zusammenstellung wohl überlegt sein. An diesem Abend lernen die Teilnehmenden besonders gelungene Kombinationen kennen und diese von weniger guten zu unterscheiden. Probiert werden sowohl trockene als auch liebliche Weine und Käsesorten unterschiedlicher Intensität. Sie lernen einiges über die Käseherstellung. Lassen Sie sich überraschen, wie sehr sich die Auswahl auf den Geschmack der einzelnen Komponenten auswirkt. Es werden ausschließlich hochwertige (Bio)-Produkte vorgestellt, die bei den Genusshelden erhältlich sind, sodass die Teilnehmenden ihre „Lieblinge“ auch zu Hause noch einmal genießen können.

### **Matthias Schnitzer**

Di, 19:00 - 21:00 Uhr, 14.02.2023

Genusshelden, Kückstr, 21, 52499 Baesweiler  
39,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80027**

### **Genussabend: Eine italienische Reise in Kooperation mit den Genusshelden Baesweiler**

Sie lieben die italienische Küche? La cucina italiana ist Teil des kulturellen Lebens in Italien. Bestimmte Zutaten dürfen hier nicht fehlen, Begeben Sie sich an diesem Abend auf eine kulinarische Reise nach Italien und lernen Sie u. a. typisch italienische Antipasti, Wein, Olivenöl, Balsamico und Dolci kennen. Matthias Schnitzer stellt Ihnen seine Produkte aus unterschiedlichen Regionen Italiens vor. Buona sera a tutti, la dolce vita!

**Matthias Schnitzer**

Mo, 19:00 - 21:00 Uhr, 20.03.2023  
 Genusshelden, Kückstr, 21, 52499 Baesweiler  
 39,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80028****Online-Kurs: Kulinarische Reise: Lustvoll basisch schlemmen am Bodensee**

Mit frischen, vorwiegend regionalen Produkten aus der Bodenseeregion lassen sich viele gesunde Gerichte zaubern.

Die meisten körperlichen Veränderungen und Beschwerden verbessern sich durch eine leicht abgewandelte Ernährungsweise. Leckere, einfache, flott zubereitete und basenreiche Gerichte – verfeinert mit zum Teil Stoffwechsel anregenden Gewürzen wie beispielsweise Thymian, Rote Beete, Schwarzkümmelöl, und Ingwer – bedeuten gesundes Schlemmen plus Genuss pur! Ein natürlicher Kick für Ihre Ausstrahlung, Gesundheit und Figur.

Lassen Sie sich überraschen!

**Sabine Torres-Prado**

Do, 17:30 - 19:30 Uhr, 02.03.2023  
 15,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80029****Online-Kurs: Kulinarische Reise: Lauchgalette**

Gerade im Winter ist es in der Küche mit unseren Liebstem, Freunden und Gästen am schönsten. Hier lässt man es sich gut gehen und genießt die selbst gemachten Leckereien. Gemeinsam reisen wir in der Winterküche nach Frankreich und bereiten uns ein Galette zu. Galette hat in Frankreich seinen Ursprung und bedeutet „flacher Kuchen“. Zusammen stellen wir den Teig her. Die Besonderheit ist der Einsatz von Buchweizenmehl. Mit Zutaten, die im Winter leicht zu erhalten sind, machen wir eine pikante, deftige Galette mit Lauch, Walnüssen und Brie. Als Beilage gibt es gedünstete Birnenspalten. Zum Abschluss gibt es ein kleines und schnelles Bananen-Tiramisu mit Eierlikör.

**Fabian Heinert**

Fr, 17:30 - 19:30 Uhr, 17.02.2023  
 15,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80030****Online-Kurs: Kulinarische Reise: Spinatknödel mit Salbeibutter**

Wir haben wieder Lust auf Frühlingsfarben und das spiegelt sich nicht nur in der Natur wieder sondern auch auf unseren Tellern. Frisches Grün umhüllt von einer zarten Salbei-Butter-Note. Ein köstliches Frühlingsgericht das gute Laune und Genuss verspricht. .

**Monika Fahlbusch**

Di, 17:30 - 19:30 Uhr, 14.03.2023  
 15,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80031****Online-Kurs: Kulinarische Reise: Klassiker aus Kroatien – Cevapcici und Sataras**

Cevapcici sind der Kroatienklassiker schlechthin. Ob im Restaurant oder als Fingerfood von einem Straßenstand – die leckeren Hackfleischrollen gibt es überall und das Beste: Sie schmecken auch überall. Selbst in der heimischen Küche.

Kombiniert werden sie in diesem Rezept mit einem nicht so klassischen Gericht, dem Sataras („Satarsch“ gesprochen). Sataras ist eine Art Paprikaeintopf, der durch seine Schlichtheit besticht und dabei einen intensiven einzigartigen Geschmack entfaltet, der das Wasser im Mund zusammen laufen lässt. Suchtfaktor garantiert.

**Julia Kecac**

Di, 17:30 - 19:30 Uhr, 07.03.2023  
 15,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80032****Online-Kurs: Kulinarische Reise: Selbstgemachte Nudeln mit Brokkoli – vegan**

Auf unserer „kulinarischen Genuss-Reise“ begeben wir uns in die Heimat unserer „Reiseleiterin“: die Basilikata (Südtalien). Wir verwöhnen uns mit einem (zufällig) veganen Nudel-Gericht – auf Wunsch mit Sardellen. Die Nudeln sind natürlich selbstgemacht und das ist gar nicht schwer! An diesem Abend wird unsere „Reiseleiterin“ selbstgemachte Nudeln im Handumdrehen gemeinsam mit den Teilnehmer:innen herstellen und anschließend dann auch miteinander vor dem Bildschirm verkosten.

**Bianca Zeitlhöfler**

Mo, 17:30 - 19:30 Uhr, 20.03.2023  
 15,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80033**



## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) für Sprachen

beschreibt Ziele und Lernstandards für das Sprachenlernen in Europa auf sechs Lernstufen und ermöglicht den Vergleich von Sprachkenntnissen, die an verschiedenen Lernorten und auf verschiedenen Lernwegen erworben wurden.

C. Kompetente Sprachverwendung  ↑	<b>C2</b>	Am Ende der Stufe C2 können Sie auch umgangssprachliche und idiomatische Ausdrucksweisen verstehen und die Sprache in anspruchsvollen, akademischen Zusammenhängen mündlich und schriftlich gebrauchen.
	<b>C1</b>	Am Ende der Stufe C1 können Sie spontan und mühelos Gespräche komplexen Inhalts führen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken und eine adäquate Sprachebene wählen.
B. Selbstständige Sprachverwendung  ↑	<b>B2</b>	Am Ende der Stufe B2 können Sie längeren Beiträgen zu abstrakten Themen folgen und Nachrichtensendungen verstehen. Mündlich können Sie sich spontan und fließend verständigen, schriftlich können Sie Stellung nehmen zu Themen persönlichen und formalen Inhalts.
	<b>B1</b>	Am Ende der Stufe B1 können Sie in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute, konkrete Inhalte geht. Sie können die meisten Situationen des Alltags bewältigen, über Erlebnisse berichten und Meinungen begründen.
A. Elementare Sprachverwendung  ↑	<b>A2</b>	Am Ende dieser Stufe können Sie häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es um einfache Informationen zum täglichen Leben wie Einkauf, Arbeit, Familie geht. Sie können mit einfachen Mitteln Ihre Lebensumstände, Ihre direkte Umgebung und Dinge des täglichen Lebens beschreiben.
	<b>A1</b>	Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich vorstellen, Auskünfte zur Person geben und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

### Deutsch als Fremdsprache Integrationskurse

Dr. Markus Beek  
Klosterstraße 7  
52146 Würselen  
Tel.: 02405 42581-76  
Fax: 02405 42581-78  
E-Mail: markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de

### Fremdsprachen

Anna Heinrichs  
Erkensstr. 1  
52134 Herzogenrath  
Tel.: 02406 666-414  
Fax: 02406 666-419  
E-Mail: anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de





Wir lernen Deutsch - we learn German - nous apprenons l'allemand - impariamo il tedesco - uczymy się niemieckiego - aprendemos alemão - învățăm limba germană - Мы учим немецкий язык - aprendemos alemán - biz almanca öğreniyoruz - we leren Duits

### ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02405 42581-75, [www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)

### FACHBERATUNG

Dr. Markus Beek, Tel.: 02405 42581-76  
E-Mail: [markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de)

## Deutsch

### Lehrbücher

Das Unterrichtsmaterial und die Lehrbücher werden in der ersten Unterrichtsstunde im Kurs bekannt gegeben. Alle Lehrbücher sind im Buchhandel erhältlich. Die Deutsch- und Integrationskurse sind ohne Kinderbetreuung.

### Deutschkurs für Anfänger\*innen (A1.2)

in Kooperation mit dem Förderkreis Asyl Würselen e. V.

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit Basiskenntnissen der deutschen Sprache. Er schließt an den Kurs des vergangenen Semesters an, ist aber auch für neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen offen. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen Grammatikkenntnisse und üben einfache Gespräche in Alltagssituationen.

#### Dr. Doris Schneider

Mi/Fr, 08:45 - 10:15 Uhr, 01.02.-02.06.2023  
Würselen, Kommunikations- und Lernzentrum,  
Aachener Str. 83-85  
30 Termine, 82,00 € (43,00 €)

**Kursnummer 20201**

### Deutschkurs für Anfänger\*innen – A2

in Kooperation mit dem Förderkreis Asyl Würselen e. V.

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit guten Basiskenntnissen der deutschen Sprache. Er schließt an den Kurs des vergangenen Semesters an, ist aber auch für neue Teilnehmende mit entsprechendem Sprachniveau offen. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben Gespräche in Alltagssituationen.

#### Dr. Doris Schneider

Mi/Fr, 10:30 - 12:00 Uhr, 01.02.-02.06.2023  
Würselen, Kommunikations- und Lernzentrum,  
Aachener Str. 83-85

30 Termine  
82,00 € (43,00 €)

**Kursnummer 20202**

### Ferienkurs: Deutsch für Anfänger\*innen (A1)

Der Kurs ist für Interessierte ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen der deutschen Sprache. Sie erlernen die deutsche Sprache und Grammatik und trainieren den erworbenen Wortschatz in Alltagssituationen anzuwenden.

#### Peter Korr

Mo, 09:00 - 12:15 Uhr, 03.04. - 14.04.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6  
8 Termine, 68,00 € (36,00 €)

**Kursnummer 20203**

### Deutschkurs für Anfänger\*innen Fortsetzung

Der Kurs ist für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Wir erarbeiten einen Basiswortschatz, erlernen die Grundregeln der deutschen Grammatik und üben einfache Gespräche.

#### Dr. Doris Schneider

Mo, 10:00 - 12:30 Uhr, 30.01. - 12.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.6  
15 Termine, 63,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 20205**

### Deutschkurs für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.2)

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Basiskenntnissen der deutschen Sprache. Er schließt an den Kurs des vergangenen Semesters an, ist aber auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen offen. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben einfache Gespräche in Alltagssituationen.

#### Dr. Doris Schneider

Mi, 18:00 - 20:30 Uhr, 01.02. - 24.05.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.2  
15 Termine, 63,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 20206**

### Deutschkurs für Anfänger\*innen am Samstag (A1.1)

Der Kurs ist für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Wir erarbeiten einen Basiswortschatz, erlernen die Grundregeln der deutschen Grammatik und üben einfache Gespräche.



## **Dr. Doris Schneider**

Sa, 10:00 - 12:30 Uhr, 04.02. - 03.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.2  
15 Termine, 63,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 20207**

## **Deutsch für Fortgeschrittene (B1/B2)**

**in Kooperation mit der Flüchtlingsberatung in Herzogenrath**

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits über erste Kenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen und diese durch Übungen zum Wortschatz, zur deutschen Grammatik und zum freien Sprechen erweitern wollen.

## **Monika Lückhoff**

Mo/Mi, 10:00 - 12:15 Uhr, 30.01.-24.05.2023  
Herzogenrath, Ev. Lukas-Gemeindezentrum, Lutherstr.  
10, Raum 2  
28 Termine,  
114,00 € (59,00 €)

**Kursnummer 20209**

## **Online-Kurs: Deutsch für Fortgeschrittene – Konversation (A2/B1)**

Wenn Sie bereits über fortgeschrittene Deutschkenntnisse verfügen und das freie Sprechen trainieren wollen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Gemeinsam üben wir anhand von interessanten Themen die deutsche Sprache. Nebenbei erweitern wir die Grammatikkenntnisse und dies alles ohne Leistungsdruck. Begrenzte Teilnehmerzahl!

## **Christina Grumann**

Mi, 18:00 - 20:15 Uhr, 08.02. - 31.05.2023  
vhs.cloud  
15 Termine  
63,00 € (93,00 €, 63,00 €)

**Kursnummer 20211**

## **Einbürgerungstest**

Sie wollen die deutsche Staatsbürgerschaft erhalten? Der Einbürgerungstest ist eine Voraussetzung zur Beantragung der deutschen Staatsangehörigkeit. In dem Test sind 33 Fragen in Multiple-Choice-Form zu Geschichte, Gesellschaft, Recht, Kultur und Alltag in Deutschland zu beantworten.

Den Fragenkatalog zur Vorbereitung auf den Wissenstest finden Sie unter:

[oet.bamf.de/pls/oetut/f?p=514](http://oet.bamf.de/pls/oetut/f?p=514)

Zur weiteren Vorbereitung können Sie den kostenlosen Online-Kurs „Gut vorbereitet für den Einbürgerungstest“ nutzen. Im Internet finden Sie den Kurs unter: <http://www.oncampus.de/weiterbildung/moocs/einbuergerungstest-vorbereitung>

Eine persönliche Anmeldung zum Test ist notwendig und kann in jeder Geschäftsstelle der VHS Nordkreis Aachen erfolgen. Bitte bringen Sie Pass und Aufenthaltskarte mit.

## **Waltraud Pennartz**

Sa, 10:00 - 11:00 Uhr, 18.03.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
Anmeldeschluss: 16.02.2023  
25,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 20214**

## **Waltraud Pennartz**

Sa, 10:00 - 11:00 Uhr, 03.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
Anmeldeschluss: 02.05.2023  
25,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 20215**

## **Integration**

Die Volkshochschule Nordkreis Aachen ist lizenzierter Sprachkursträger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Die Kurse sind offen für alle Migranten\*innen und Zuwanderer\*innen, die verpflichtet, berechtigt oder Selbstzahler\*innen sind. Die allgemeinen Integrationskurse umfassen 700 Unterrichtsstunden und sind gegliedert in einen Sprachkurs mit sechs Kursabschnitten à 100 Unterrichtsstunden und den Kurs „Leben in Deutschland“ mit 100 Unterrichtsstunden. Die Gebühr für 100 Unterrichtsstunden Integrationskurs beträgt 390,00 €. Teilnehmende mit einem Berechtigungsschein oder einer Verpflichtung zahlen 195,00 €. Teilnehmende mit einem geringen Einkommen können von der Gebühr befreit werden. Eine Anmeldung zum Integrationskurs kann nur nach einer ausführlichen Beratung erfolgen.

Dazu wenden Sie sich bitte an:

**Dr. Markus Beek**, VHS-Geschäftsstelle Würselen, Klosterstr. 7, Tel.: **02405 42581-76**

**Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen zu den Deutschkursen momentan nur nach telefonischer Anmeldung und möglicher Terminvergabe stattfinden können. Ein Einstieg in Integrationskurse ist nur nach vorheriger Anmeldung und nach einem durchlaufenen Einstufungstest möglich.**



## Integration

### **Integrationskurs mit Alphabetisierung (1000 UE), Kursnummer 212-20370**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2  
Starttermin: 15.11.2021 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Di und Do - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

### **Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 221-20360**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
Starttermin: 14.03.2022 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Do, 09:00 - 13:15 Uhr

### **Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 212-20340**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.6  
Starttermin: 12.12.2022 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

### **Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 221-20310**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.6  
Starttermin: 23.05.2022 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 14:15 - 17:30 Uhr

### **Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 221-20380**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2  
Starttermin: 21.03.2022 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

### **Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 221-20390**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2  
Starttermin: 14.02.2022 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 14:15 - 17:30 Uhr

### **Integrationskurs in Baesweiler (700 UE), Kursnummer 221-20410**

Baesweiler, Kath. Pfarramt St. Petrus, Im Sack, 1. Etage  
Starttermin: 15.08.2022 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

### **Integrationskurs in Herzogenrath (700 UE), Kursnummer 221-20500**

Herzogenrath, AWO-Begegnungsstätte, Ruifer Straße 28, 1. Etage  
Starttermin: 13.06.2022 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

### **Integrationskurs in Herzogenrath (700 UE), Kursnummer 222-20510**

Herzogenrath, VHS-Geschäftsstelle, Erkensstr. 1, 1. Etage  
Starttermin: 25.10.2022 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Do, 08:45 - 13:00 Uhr

### **Integrationskurs in Würselen (700 UE), Kursnummer 222-20630**

Würselen, An St. Sebastian 2, 1. Etage  
Starttermin: 23.01.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 08:45 - 12:00 Uhr

### **Integrationskurs in Würselen (700 UE), Kursnummer 222-20610**

Würselen, An St. Sebastian 2, 1. Etage  
Starttermin: 02.11.2022 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 14:00 - 18:00 Uhr

**Berufsbezogene Deutschsprachförderung B2 in Würselen (500 UE). Voraussichtlicher Starttermin: August 2023.**

Weitere  
Integrationskurse  
in Planung



## Sprachen

### STAFFELGEBÜHREN

Wenn mehr als eine Gebühr ausgewiesen ist, handelt es sich um Staffelgebühren. Die Höhe der Gebühr richtet sich nach der Anzahl der Termine und der Teilnehmenden, z. B.:

TN-Anzahl	14 Termine (28 UE)	12 Termine (24 UE)
ab 9 TN	72,00 €	62,00 €
7 - 8 TN	88,00 €	76,00 €
5 - 6 TN	122,00 €	105,00 €

Die Gebühr wird nach der zweiten Kurssitzung festgelegt.

### ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02406 666-411, [www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)

### FACHBERATUNG

Anna Heinrichs, Tel.: 02406 666-414

E-Mail: [anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de)

### 9-Euro-Sprachenticket

Mit unserem 9-Euro-Sprachenticket haben Sie die Möglichkeit an jeweils einem Termin in bis zu drei unterschiedlichen Sprachkursen teilzunehmen. Die Teilnahme ist nur bei stattfindenden Kursen je nach Platzverfügbarkeit möglich. Falls Sie sich im Anschluss für einen der Kurse entscheiden, werden die 9,00 Euro mit der Kursgebühr verrechnet. Anmeldung ausschließlich telefonisch unter 02406 666 414

9,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 21000**

## Englisch

### Kinoreihe: „O-Ton“

in Kooperation mit dem Metropolis e.V. Filmtheater Würselen

Eine Sprache lernen mit Filmen? Das ist schon eine sehr verlockende Vorstellung! Der Ansatz, den wir empfehlen, besteht aus einer ausgeglichenen Mischung aus Sprachkursen, praktischer Anwendung im Alltag und dem unterstützenden Einsatz von Filmen. Dabei dienen Filme nicht nur zur Unterhaltung, sie vermitteln kulturelles Wissen, das Ihr Sprachverständnis bereichert. Durch die Filme in O-Ton können nicht nur das authentische Vokabular oder sogar Slang gehört werden, sondern es werden bestimmte Wörter und Ausdrücke mit der dazugehörigen Körpersprache assoziiert. Wollen Sie Ihr Englisch, Spanisch oder Französisch verbessern? Dann sind Sie im Filmtheater Metropolis willkommen...

Die Vorführungen beginnen jeweils um 20:00 Uhr, der Eintritt (6,50 €) wird vor Ort bar bezahlt.

15.03.2023: „Volver“ in Spanisch.

19.04.2023: „The King's Speech“ in Englisch.

17.05.2023: „Le fabuleux destin d'Amélie Pulain“ in Französisch.

Mi, 20:00 - 21:30 Uhr, 15.03. - 17.05.2023

Würselen, Metropolis e.V. Filmtheater, Bahnhofstraße 165  
3 Termine

**Kursnummer 21001**

### Englisch für echte Anfänger\*innen (A1)

Haben Sie noch nie Englisch gelernt? Möchten Sie die elementaren Grundkenntnisse der Sprache in angenehmer Atmosphäre erlernen? In diesem Kurs beginnen Sie wirklich bei null: Sie lernen die Aussprache, sich vorzustellen, zu sagen, wie es Ihnen geht, die Zahlen etc. Im Vordergrund steht das Sprechen, es wird nur so viel Grammatik wie nötig vermittelt.

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmende geeignet, die gerne langsam in die Sprache einsteigen möchten. Anmeldung ist nur nach vorheriger Rücksprache mit der Fachbereichsleitung Anna Heinrichs unter Tel. 02406 666414 möglich.

Buch: „NEXT Starter - Aktualisierte Ausgabe“, Student's Book Paket, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202930-1

### Laura Christescu

Do, 09:30 - 11:00 Uhr, 09.02. - 15.06.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

14 Termine, Kein Unterricht am 16.02.2023.

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21100**

### Englisch für falsche Anfänger\*innen (A1)

Haben Sie bereits einen ersten Einblick in die englische Sprache genommen, noch Vorkenntnisse oder Erinnerungen aus der Schulzeit und möchten Sie nun weiter Englisch lernen bzw. wieder damit beginnen? Dann sind Sie in diesem Online-Kurs gut aufgehoben.

Im Kurs werden Grundlagen wiederholt, vertieft und ausgebaut. Sie frischen Ihren Basiswortschatz rund um Familie, Befinden, Einkaufen, Freizeit, Arbeit, Essen und Trinken auf. Sie üben sich darin vertraute Ausdrücke zu



verstehen und zu nutzen. So können Sie sich Schritt für Schritt in einfacher Sprache über alltägliche Dinge verständigen.

Buch: „NEXT A1 - Aktualisierte Ausgabe“, Student's Book Paket, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002942-6

#### **Tina Silke Petersen**

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 08.02. - 17.05.2023  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
 13 Termine  
 67,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21101**

#### **Online-Kurs: Englisch für falsche Anfänger\*innen (A1)**

Haben Sie bereits einen ersten Einblick in die englische Sprache genommen, noch Vorkenntnisse oder Erinnerungen aus der Schulzeit und möchten Sie nun weiter Englisch lernen bzw. wieder damit beginnen? Dann sind Sie in diesem Online-Kurs gut aufgehoben.

Im Kurs werden Grundlagen wiederholt, vertieft und ausgebaut. Sie frischen Ihren Basiswortschatz rund um Familie, Befinden, Einkaufen, Freizeit, Arbeit, Essen und Trinken auf. Sie üben sich darin vertraute Ausdrücke zu verstehen und zu nutzen. So können Sie sich Schritt für Schritt in einfacher Sprache über alltägliche Dinge verständigen.

Das Lehrwerk wird Ihnen vor Beginn des Kurses bekannt gegeben.

#### **Laura Christescu**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.02. - 06.06.2023  
 Online-Konferenztool  
 14 Termine  
 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21102**

#### **Englisch (A1), ab Lektion 6**

Sie haben vor einiger Zeit bereits einen ersten Englischkurs besucht und nur noch wenige Kenntnisse, möchten nun aber wieder mit dem Englischlernen beginnen?

Wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten Sie folgende Grundlagen bereits erlernt haben: Sich begrüßen und verabschieden; sagen, woher Sie kommen und wo Sie leben; sich selbst und andere vorstellen; fragen, wie es jemandem geht; kurz über sich selbst und die Familie sprechen; die Telefonnummer erfragen, buchstabieren, die Monate, die Zahlen bis 100.

Buch: „NEXT Starter - Aktualisierte Ausgabe“, Student's Book Paket, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202930-1

#### **Laura Christescu**

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 03.02. - 02.06.2023  
 Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
 14 Termine, Kein Unterricht am 17.02. und 19.05.2023.  
 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21103**

#### **Englisch (A1), ab Lektion 12**

Haben Sie bereits einen ersten Einblick in die englische Sprache genommen, noch Vorkenntnisse oder Erinnerungen aus der Schulzeit und möchten Sie nun weiter Englisch lernen bzw. wieder damit beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Im Kurs werden Grundlagen wiederholt, vertieft und ausgebaut. Sie frischen Ihren Basiswortschatz rund um Familie, Befinden, Einkaufen, Freizeit, Arbeit, Essen und Trinken auf. Sie üben sich darin vertraute Ausdrücke zu verstehen und zu nutzen. So können Sie sich Schritt für Schritt in einfacher Sprache über alltägliche Dinge verständigen.

Buch: „NEXT A1 - Aktualisierte Ausgabe“, Student's Book Paket, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002942-6

#### **Laura Christescu**

Fr, 11:30 - 13:00 Uhr, 03.02. - 02.06.2023  
 Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
 14 Termine, Kein Unterricht am 19.05.2023.  
 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21104**

#### **Englisch - noch mal von Anfang an - (A1), ab Lektion 9**

Können Sie sich bereits in einfachen Sätzen über alltägliche Dinge wie den Tagesablauf, Urlaub und Arbeit austauschen, dann bietet Ihnen der Kurs gute Möglichkeiten diese Sprachbasis mit Muße zu erweitern.

Buch: „NEXT A1 - Aktualisierte Ausgabe“, Student's Book Paket, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002942-6

#### **Günter Nicklisch**

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
 Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,  
 Raum 4108  
 14 Termine  
 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21106**

#### **Englisch mit Grundkenntnissen (A2.1), ab Lektion 3**

Dieser Kurs setzt zu Beginn der zweiten Niveaustufe Englisch ein und bietet Ihnen die Möglichkeit bereits erworbene Basiskenntnisse auszubauen.

Buch: „NEXT A2/1 - Aktualisierte Ausgabe“, Student's Book Paket, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202932-5

#### **Athina Georgouli**

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr, 01.02. - 17.05.2023  
 Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
 14 Termine  
 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21200**

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!



## **Englisch für Teilnehmende 55 plus mit Vorkenntnissen (A2.2), ab Lektion 8**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende im Alter 55 plus, die in entspannter Atmosphäre und mit an die Gruppe angepasstem Tempo langsam wieder Ihre Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen möchten. Zusätzliches Material wird während des Unterrichts verteilt.

Buch: „NEXT A2/2“, Aktualisierte Ausgabe, Student's Book Paket, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202933-2

### **Elizabeth Vöge**

Do, 16:15 - 17:45 Uhr, 02.02. - 01.06.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

14 Termine

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21201**

## **Englisch (A2.2), ab Lektion 9**

Sie nutzen das Buch sowie frei gewählte Texte, um Ihr Verständnis und die Möglichkeit sich auf dem Sprachniveau A2 über das tägliche Leben auszutauschen zu verbessern.

Buch: „NEXT A2/2 - Aktualisierte Ausgabe“, Student's Book Paket, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202933-2

### **Athina Georgouli**

Mi, 18:15 - 19:45 Uhr, 01.02. - 17.05.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

14 Termine

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21202**

## **Englisch (B1.1), ab Lektion 3**

Dieser besonders kommunikativ ausgerichtete Kurs startet in das B1-Niveau hinein. Sie arbeiten mit Texten und dem Lehrwerk, sodass Sie sukzessive Ihr sprachliches Können erweitern und sicher kommunizieren.

Buch: „NEXT B1/1“, Student's Book Paket, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002934-1

### **Athina Georgouli**

Do, 11:15 - 12:45 Uhr, 02.02. - 01.06.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

14 Termine, Kein Unterricht am 16.02.2023.

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21300**

## **Englisch (B1.1), ab Lektion 9**

In diesem Kurs vertiefen Sie mit Muße Ihre fortgeschrittenen Anfängerkenntnisse und verständigen sich zunehmend sicherer in der Zielsprache.

Buch: „NEXT B1/1“, Student's Book Paket, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002934-1

### **Günter Nicklisch**

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 02.02. - 01.06.2023

Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 4108

14 Termine, Kein Unterricht am 16.02.2023.

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21301**

### **Refresher Course (B1)**

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf und erfreuen Sie sich an Ihren wachsenden kommunikativen Fähigkeiten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

### **Laura Christescu**

Mo, 10:15 - 11:45 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3

14 Termine, Kein Unterricht am 20.02.2023.

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21302**

### **Practice and refresh your English (B1 plus)**

In this course you will have the opportunity to practice speaking English. You will also refresh and improve your grammar as well as your reading and listening skills.

Buch: „Headway English B1+“, Lehr- und Arbeitsbuch, Oxford Verlag, ISBN 978-0-19-474147-7

### **Laura Christescu**

Mo, 12:00 - 13:30 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3

14 Termine, Kein Unterricht am 20.02.2023.

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21304**

### **Online-Kurs: Conversation (B2)**

This is a high-level course for upper intermediate students. You already speak good English, but now you want to brush it up to speak more fluently. This course will motivate you to have more lively conversations in English and expand the use of your English knowledge.

Das Lehrwerk wird Ihnen vor Beginn des Kurses bekannt gegeben.

### **Dorothy Naithani**

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 02.02. - 01.06.2023

Online-Konferenztool

14 Termine

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21305**



### Storytelling: What is your story?

Are you looking for a new challenge to improve your English skills or for an opportunity to bring your creativity and your ideas to another level? Sometimes leaving the comfort zone of our own language offers a new point of view and certainly it does sparkle joy! We will try our hands at different writing techniques and different text types. And at the end of the day we will all have another chapter we can add to our story.

#### Tina Silke Petersen

Sa, 10:00 - 14:15 Uhr, 18.03. - 25.03.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 3  
2 Termine  
39,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 21400**

## Französisch

### Vive les vacances! Französisch für Reise und Alltag (A1)

Steigen Sie ein und setzen Sie die Reise in die französische Sprache in kleiner Runde am Vormittag fort. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem Sprechen. Ihnen gefällt die französische Sprache, das Land und die Menschen, sodass Sie gerne am Urlaubsort oder auf einer Städtereise, beim Einkaufen oder im Bistro erste sprachliche Herausforderungen meistern möchten. Buch: „Vive les vacances !“ Neu, Kursbuch mit Audios online, Französisch für die Reise - Für Einsteiger, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-117243-5

#### Dieter Fritzsich

Fr, 11:15 - 12:45 Uhr, 03.02. - 28.04.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 1  
10 Termine, Kein Unterricht am 17.02.2023.  
52,00 € (64,00 €, 88,00 €)  
**Kursnummer 22100**

### Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Französisch lernen von Anfang an heißt es in diesem Kurs, der sich als Einstieg in die französische Sprache eignet. Der Dozent führt Sie lehrwerkgestützt in die Sprache ein.  
Buch: „Voyages neu A1“, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12-529412-7

#### Dieter Fritzsich

Fr, 13:00 - 14:30 Uhr, 03.02. - 28.04.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 1  
10 Termine, Kein Unterricht am 17.02.2023.  
52,00 € (64,00 €, 88,00 €)  
**Kursnummer 22101**

### Französisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1), ab Lektion 7

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits einen ersten Französischkurs absolviert oder anderweitig Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben. So können Sie sich z. B. begrüßen, vorstellen, verabschieden, über das eigene Befinden sprechen und Fragen formulieren. Möchten Sie diese ersten Grundlagen der Verständigung auf Französisch gerne ausbauen und in der Gruppe sprachlich erproben, dann ist dieser Kurs für Sie geeignet.  
Buch: „Voyages neu A1“, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12-529412-7

#### Silene Müller Behbahani

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 02.02. - 25.05.2023  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 4105  
13 Termine, Kein Unterricht am 16.02.2023.  
67,00 € (82,00 €, 113,00 €)  
**Kursnummer 22102**

### Französisch für „falsche Anfänger\*innen“ – faux/fausses débutant(e)s (A1)

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die durch z. B. Urlaube in Frankreich, die Schule oder einfach aus Leidenschaft für die französische Kultur Kontakt zu der Sprache hatten. Gestützt vom angegebenen Buch ab Lektion 10, bauen Sie in diesem Kurs Ihre Basiskenntnisse aus und steigen in einfache Sprechakte ein.  
Buch: „Perspectives A1 - Allez-y! Kurs- und Übungsbuch“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6; „Perspectives A1 - Allez-y !, Sprachtraining“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520177-3

#### Anne-Marie Merhi

Fr, 11:15 - 12:45 Uhr, 03.02. - 16.06.2023  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4  
14 Termine, Kein Unterricht am 17.2., 31.3., 19.5., 26.5. und 2.6.2023.  
72,00 € (88,00 €, 122,00 €)  
**Kursnummer 22103**

### Französisch (A2), ab Lektion 9

Sie können sich über Alltagsdinge austauschen. Sie möchten sich weiter darin üben, um kurze und einfache Gespräche auf Französisch zu führen. Dann bietet Ihnen dieser Kurs gut Möglichkeiten dazu.  
Buch: „Voyages neu A2“, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12-529422-6

#### Silene Müller Behbahani

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 31.01. - 16.05.2023  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 4105



13 Termine, Kein Unterricht am 21.02.2023.

67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22104**

## **Französisch (B1)**

Pour notre cours, nous prenons pour base un roman sur lequel nous discutons. Nous lisons un livre de Michel Bussi intitulé „T'en souviens -tu mon Anais?“. Parallèlement, nous revoyons certains points de grammaire et intercalons des extraits du magazine Écoute, entre autres.

### **Claire Herold**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 31.01. - 16.05.2023

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule, Pestalozzistr. 38, R. Z1

13 Termine, Kein Unterricht am 21.02.2023.

67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22107**

## **Reprise (B1), unité 7**

Dans ce cours, nous lisons des textes, nous écrivons des essais et nous discutons beaucoup ... Venez vous joindre à nous!

Buch: „Voyages neu B1“ Kurs- und Übungsbuch mit Audio CD“ Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN : 978-3-12-529431-8

### **Anne-Marie Merhi**

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 03.02. - 16.06.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

14 Termine

Kein Unterricht am 17.2.,31.3.,19.5.,26.5., 2.6..2023.

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 22108**

## **Parlons français (B2/C1)**

Pour des participant(e)s possédant des connaissances moyennes à avancées qui désirent surtout parler mais aussi faire des révisions de grammaire et améliorer leur vocabulaire, leur capacité d'expression. Comme matériel, nous utilisons des textes variés p.ex. provenant de la presse française ou belge.

### **Danièle Niepenberg-Aladame**

Do, 10:00 - 11:30 Uhr, 02.02. - 25.05.2023

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

13 Termine, Kein Unterricht am 16.02.2023.

67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22109**

## **Spanisch**

### **Flexi-Kurs: Spanisch für Anfänger\*innen**

¡Hola! Wenn Sie motiviert sind und Lust haben, von Anfang an Spanisch zu sprechen, dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Hier lernen Sie zunächst die Aussprache und Betonung. Für eine erste Verständigung in Alltagssituationen erwerben Sie grundlegende Grammatik- und Wortschatzkenntnisse, z. B. um sich zu begrüßen, vorzustellen und zu verabschieden sowie Angaben über Berufe, Personen, Monate und Daten wie Alter und Geburtstag machen zu können. Der Unterricht findet flexibel entweder online oder in Präsenz statt.

Buch: „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12-514671-6

### **Mirra Banchón**

Fr, 17:00 - 18:30 Uhr, 03.02. - 26.05.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

13 Termine

67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22200**

### **Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)**

¡Hola! Wenn Sie motiviert sind und Lust haben, von Anfang an Spanisch zu sprechen, dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Hier lernen Sie: Die Aussprache, sich zu begrüßen, sich zu verabschieden, über das eigene Befinden zu sprechen, sich auch in alltäglichen Situationen wie beim Einkaufen und beim Bestellen im Restaurant verständlich auszudrücken. Buch: „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12- 514671-6

### **Victoria González Moro**

Mo, 16:00 - 17:30 Uhr, 06.02. - 05.06.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

13 Termine, Kein Unterricht am 20.02.2023.

67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22201**

### **Spanisch (A1), ab Lektion 6**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen ersten Sprachkurs absolviert oder anderweitig erste Kenntnisse erworben haben.

Sie können sich vorstellen, Ihren Namen nennen und erste Fragen stellen und möchten dieses Basiswissen gerne weiterentwickeln, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Buch: „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12-514671-6



**Luis Angel Pesce**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6  
 14 Termine  
 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 22202****Spanisch (A1), ab Lektion 8**

Sie haben bereits etwas Spanisch gelernt. Sie verstehen ein erstes Alltagsvokabular z. B. zu Familie, Beruf, Freizeit, Essen und Trinken, können sich vorstellen und einfache Fragen bilden. Gerne möchten Sie diese Basiskenntnisse wiederholen und Schritt für Schritt weiter Spanisch lernen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Buch: „eñe A1 - Der Spanischkurs“ - Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7

**N.N.**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 31.01. - 16.05.2023  
 Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1  
 13 Termine  
 67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22203****Flexi-Kurs: Spanisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (A2.1)**

Sie haben Freude an der spanischen Sprache und verfügen über Grundkenntnisse, die Sie ausbauen möchten, dann bietet Ihnen dieser Kurs gute Möglichkeiten dazu. Der Unterricht findet flexibel entweder online oder in Präsenz statt.

Buch: „eñe A2 - Der Spanischkurs“, Kursbuch + Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004220-3

**Mirra Banchón**

Fr, 18:30 - 20:00 Uhr, 03.02. - 26.05.2023  
 Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
 13 Termine, Kein Unterricht am 17.02.2023.  
 67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22204****Curso de Conversación básica: leer textos para intercambiarse en lengua fácil**

Este curso se centra en la comprensión de textos para discutir temas de la actualidad española y latinoamericana. Además se pondrán en práctica diversos aspectos de la gramática y del vocabulario.

En resumen se puede decir que el objetivo es leer y estar juntos para hablar sin cualquier tipo de presión.

**Doris Biewendt**

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 01.02. - 08.03.2023  
 Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3  
 6 Termine  
 33,00 € (40,00 €, 55,00 €)

**Kursnummer 22205****Spanisch (B1 plus)**

Curso dirigido a quienes, habiendo transitado los niveles A1, A2 y B1, deseen afianzar los conocimientos ya obtenidos e incorporar nuevos. Das Lehrwerk wird von der Kursleiterin bekannt gegeben.

**Victoria González Moro**

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 06.02. - 05.06.2023  
 Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
 13 Termine, Kein Unterricht am 20.02.2023.  
 67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22206****Spanisch (B2 plus)**

Curso orientado repasar y afianzar los contenidos adquiridos a lo largo de clases anteriores. Das Lehrwerk wird von der Kursleiterin bekannt gegeben.

**Victoria González Moro**

Do, 19:45 - 21:15 Uhr, 02.02. - 25.05.2023  
 Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
 13 Termine, Kein Unterricht am 16.02.2023.  
 67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22207****Curso de Conversación (C1/C2)**

Curso de conversación concebido para aquellos que deseen ampliar sus conocimientos lingüísticos y socio-culturales sobre el mundo hispanoparlante. Leeremos textos cortos, cuentos y artículos periodísticos sobre temas variados.

Das Lehrwerk wird von der Kursleiterin bekannt gegeben.

**Victoria González Moro**

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 02.02. - 25.05.2023  
 Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
 13 Termine, Kein Unterricht am 16.02.2023.  
 67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22208**

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!



## Italienisch

### Italienisch (A1), ab Lektion 4

Buch: „Con piacere nuovo A1“, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12- 525201-1

#### Beate Pasquino-Salber

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 02.02. - 01.06.2023  
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,  
Raum B 204

14 Termine, Kein Unterricht am 16.02.2023.

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 22300**

### Italienisch (A1), ab Lektion 6

Nutzen Sie diesen Kurs zur Erweiterung Ihrer Basiskenntnisse oder zum Wiedereinstieg ins Italienische. Bauen Sie Ihre Grundlagen der italienischen Sprache aus und gehen Sie weitere Schritte, um sich in einfachen Alltagssituationen schrittweise besser zu verständigen.

Buch: „Con piacere nuovo A1“, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12- 525201-1

#### Paola Barbani-Blume

Di, 19:45 - 21:15 Uhr, 07.02. - 16.05.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

12 Termine, Kein Unterricht am 21.02.2023.

62,00 € (76,00 €, 105,00 €)

**Kursnummer 22301**

### Italienisch (A1), ab Lektion 10

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Ihre Grundkenntnisse des Italienischen ausbauen und in einfache Sprechakte einsteigen möchten.

Buch: „Nuovo Espresso 1“, Ein Italienischkurs, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9

#### Beate Pasquino-Salber

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 31.01. - 23.05.2023

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule, Pestalozzistr. 38,  
R. Z2

14 Termine, Kein Unterricht am 21.02.2023.

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 22302**

### Italienisch (A2), ab Lektion 8

Dieser Kurs auf A2-Niveau eignet sich für Teilnehmende, die das Sprachniveau A1 bereits passiert haben und sprachliche Grundfertigkeiten ausbauen möchten, um sich erfolgreich und mit Freude an der Sprache in Alltagssituationen zu verständigen.

Buch: „Nuovo Espresso 2“, Ein Italienischkurs, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

#### Beate Pasquino-Salber

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 30.01. - 05.06.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

14 Termine, Kein Unterricht am 20.02.2023.

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 22303**

### Italienisch (A2), ab Lektion 5

Haben Sie Italienischgrundkenntnisse, das Sprachniveau A1 bereits passiert und möchten sich weiter mit der Sprache beschäftigen, um sich erfolgreich in verschiedenen Situationen des Alltags zu verständigen, dann sind Sie in diesem Kurs mit Niveau A2 gut aufgehoben.

Buch: „Nuovo Espresso 2“, Ein Italienischkurs, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6

#### Paola Barbani-Blume

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.02. - 16.05.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

12 Termine, Kein Unterricht am 21.02.2023.

62,00 € (76,00 €, 105,00 €)

**Kursnummer 22304**

### Konversationskurs (B1)

Salve, siamo un corso di conversazione italiana del livello B1.

Parliamo e ridiamo molto. Il nostro corso ama un'atmosfera rilassata e accompagnata da una buona tazza di caffè.

Scopriamo insieme l'Italia, le sue regioni e le sue città. Lavoriamo con progetti individuali, accompagnati del testo.

Buch: „Colpo di fulmine a Milano“, 20 landestypische Kurzgeschichten zum Italienischlernen, PONS, ISBN 978-3-12-562923-3

#### N.N.

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 03.02. - 26.05.2023

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

13 Termine, Kein Unterricht am 17.02. und 19.05.2023.

67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22305**



## Niederländisch

### Bildungsurlaub Niederländisch für Anfänger\*innen (A1) – Intensivkurs

In diesem Intensivkurs, der mit der ersten Lektion des Buches startet, erwerben Sie in kurzer Zeit Grundkenntnisse der niederländischen Sprache. Damit beginnen Sie sich in grundlegenden beruflichen und alltäglichen Situationen sprachlich einzubringen. Im Kurs kommen ebenso landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande und Belgien zur Sprache.

Nach § 9 des Gesetzes zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Bildung anerkannt.

Nehmen Sie gerne die Sprachberatung in Anspruch (Anna Heinrichs: Tel. 02406 666414).

Buch: „Wat leuk! aktuell A1“, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105460-1

#### Rita Körber

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr, 24.07. - 28.07.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
5 Termine, 124,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 23000**

### Niederländisch (A1), ab Lektion 4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: „Wat leuk! aktuell A1“, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105460-1

#### Rita Körber

Mi, 19:45 - 21:15 Uhr, 01.02. - 10.05.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
13 Termine, Kein Unterricht am 20.02.2023.  
67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 23001**

### Online-Kurs: Niederländisch (A1), ab Lektion 6

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Buch: „Wat leuk! aktuell A1“, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105460-1

#### Katja Frommann

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 02.02. - 11.05.2023  
Online-Konferenztool  
12 Termine, Kein Unterricht am 16.02.2023.  
62,00 € (76,00 €, 105,00 €)

**Kursnummer 23002**

### Niederländisch (A2), ab Lektion 3

Sie haben Grundkenntnisse auf A1-Niveau und verstehen und verwenden vertraute Ausdrücke in einfachen Aussage- und Fragesätzen. Dann steigen Sie mit diesem Kurs in das nächsthöhere Niveau A2 ein.

Buch: „Wat leuk! aktuell A2“, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105461-8

#### Rita Körber

Mo, 19:45 - 21:15 Uhr, 30.01. - 22.05.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
13 Termine, Kein Unterricht am 20.02.2023.  
67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 23004**

### Niederländisch (B1), ab Lektion 3

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre niederländischen Sprachkenntnisse rund um das tägliche Leben.

Dieser Kurs setzt am Ende von A2 mit dem Folgeniveau B1 ein.

Buch: „Welkom terug! neu B1“. Niederländisch für Fortgeschrittene. Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12-528985-7

#### Rita Körber

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 30.01. - 22.05.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
13 Termine, Kein Unterricht am 20.02.2023.  
67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 23005**

### Conversatiecursus B2

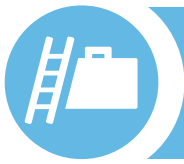
Het programma kan in overleg met de cursisten worden samengesteld. Teksten uit kranten, tijdschriften en literatuur kunnen een uitgangspunt zijn om over te praten, de woordenschat te vergroten en eventueel nog eens de grammatica te herhalen.

#### Rita Körber

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 01.02. - 10.05.2023  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
13 Termine  
67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 23006**

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!



### ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02401 9300-20, [www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)

### FACHBERATUNG

Petra Kleinschmidt, Tel.: 02401 9300-221

E-Mail: [petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de)

## Rhetorik und Kommunikation

### Online-Workshop: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren hier, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren, das Ruder in die Hand zu nehmen, sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Sie erhalten außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

#### Matthias Dahms

Do, 18:30 - 21:30 Uhr, 09.03.2023

Online-Konferenztool

60,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30100**

### Online-Workshop: Schlagfertigkeitstraining – Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die mit Einwänden und Angriffen sicher, souverän und schlagfertig umgehen möchten.

#### Matthias Dahms

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr, 01.02.2023

Online-Konferenztool

60,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30101**

### Online-Workshop: Smalltalk trainieren: Kontakte sicher und souverän aufbauen

Möchten Sie offen auf Menschen zugehen und mit ihnen geschäftlich oder privat leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen? Der Referent zeigt Strategien auf, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie setzen kommunikative Verhaltensweisen gezielt ein, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

#### Matthias Dahms

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr, 08.02.2023

Online-Konferenztool

60,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30102**

### Online-Workshop: Motivieren – Delegieren – Kritisieren: Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an: Motivieren: Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Dazu werden Methoden und Werkzeuge besprochen, damit auch die Mitarbeiter\*innen ihre Arbeit mit viel Freude leisten. Kritisieren: In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeiter\*innen mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert. Delegieren: Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

#### Matthias Dahms

Mo, 18:30 - 21:30 Uhr, 13.03.2023

Online-Konferenztool

60,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30103**

### Online-Workshop: Rhetorik: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die beson-



dere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden.

#### **Matthias Dahms**

Di, 18:30 - 21:30 Uhr, 21.02.2023

Online-Konferenztool

60,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30104**

#### **Farb- und Stilberatung für Beruf und Alltag – so präsentiere ich mich richtig**

Der erste Eindruck ist auch im Berufsleben oft entscheidend. Viele Menschen sind überrascht, welche Wirkung eine Farb- und Stilberatung auf die eigene Ausstrahlung haben kann. Lernen Sie Ihre Potenziale, positiven Eigenschaften und Stärken zu erkennen und in den richtigen Outfits, den gewählten Farben und einem stimmigen Make Up umzusetzen. Sie erhalten Tipps zu Ihren individuellen Farben, dem Schnitt Ihrer Kleidung, einem stimmigen Outfit, Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires. Sie schulen Ihr Auge und gewinnen an Stilsicherheit. Ihr Erscheinungsbild wirkt stimmig und überzeugend!

#### **Brigitte Strauch**

Sa, 09:00 - 16:30 Uhr, 25.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

79,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30105**

### **Berufliche Lehrgänge**

#### **Vorankündigung: Vorbereitungskurs zur Prüfung im anerkannten Ausbildungsberuf „Hauswirtschafter\*in“ (Externenprüfung)**

**voraussichtlicher Beginn: März 2023**

Ob im Cateringbereich, in REHA-Zentren oder in Privathaushalten – das Einsatzgebiet der Hauswirtschafter\*in ist abwechslungsreich und spannend. Durch eine Externenprüfung können Ungelernte mit Berufserfahrung in ca. 1,5 Jahren einen anerkannten Berufsabschluss erwerben. Nach Bestehen der Abschlussprüfung eröffnet sich eine berufliche Zukunft mit ungeahnten Möglichkeiten als Fachkraft auf dem qualifizierten Arbeitsmarkt. Der Lehrgang Vorbereitung auf die externe Prüfung Hauswirtschafter\*in richtet sich an ungelernete Arbeitssuchende, Wiedereinsteiger\*innen mit und ohne

Migrationshintergrund (Sprachniveau mindestens B1). Die Teilnehmenden sollten über eine 4,5-jährige Berufserfahrung im hauswirtschaftlichen Bereich oder entsprechende Erfahrung in der Führung des eigenen Haushaltes mit Kinderbetreuung verfügen. Sie finden eine Beschäftigung in Voll- und Teilzeit z. B. in Kita-Einrichtungen, in Senioreneinrichtungen, in Privathaushalten, in Krankenhäusern, in Tagungshäusern, im Cateringbereich, in Hotels und Pensionen sowie in Reinigungsunternehmen. Der Unterricht findet an einem Abend pro Woche im Rahmen einer Videokonferenz statt und an einem Samstag pro Monat in Präsenz.

Online-Konferenztool

**Kursnummer 30400**

#### **Vorbereitung auf die Prüfung für den Sachkundenachweis „freiverkäufliche Arzneimittel“**

Der Verkauf von freiverkäuflichen Arzneimitteln im Einzelhandel setzt in Deutschland einen Sachkundenachweis voraus (§ 50 Arzneimittelgesetz). Dieser Sachkundenachweis wird in der Regel durch eine Sachkundeprüfung vor der zuständigen Industrie- und Handelskammer (IHK) erlangt. Durch die Prüfung ist festzustellen, ob der Prüfungsteilnehmende ausreichende Kenntnisse und Fertigkeiten über das ordnungsgemäße Abfüllen, Abpacken, Kennzeichnen, Lagern und Inverkehrbringen von freiverkäuflichen Arzneimitteln sowie Kenntnisse über die für diese Arzneimittel geltenden Vorschriften besitzt (§ 4 AMSachKV). Die Prüfung dauert 75 Minuten. Anhand von 65 Mehrfachwahlaufgaben können die Kandidat\*innen zeigen, dass sie sich ausreichend mit den freiverkäuflichen Arzneimitteln auskennen sowie Kenntnisse über die für diese Arzneimittel geltenden Vorschriften besitzen. Die Dozentin (Ernährungsberaterin und Inhaberin einer Kräuterschule) bereitet die Teilnehmenden an drei Wochenenden gezielt auf die Prüfung vor der IHK vor.

#### **Ulrike Walgenbach**

Sa, 04.03., So, 05.03., Sa, 29.04., So, 30.04.,

Sa, 17.06., So, 18.06.2023, jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

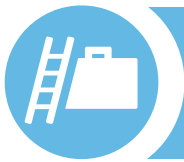
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

6 Termine, 394,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30401**

## Förderberatung

Seite 93



### Rechnungswesen

#### **Xpert-Business: „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“ (Modul 1)**

in Kooperation mit der vhs Eschweiler und der VHS des Kreises Heinsberg

Jede\*r Arbeitgeber\*in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul Lohn und Gehalt (2). Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen.

#### **Manfred Scholz**

Mi, 18:00 - 21:15 Uhr, 01.02. - 26.04.2023

Online-Konferenztool

13 Termine

253,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30402**

#### **Xpert-Business: „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ (Modul 1)**

in Kooperation mit der vhs Eschweiler und der VHS des Kreises Heinsberg

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

#### **Manfred Scholz**

Mo, 18:00 - 21:15 Uhr, 30.01. - 24.04.2023

Online-Konferenztool

13 Termine

253,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30403**

### Kaufmännischer Schriftverkehr

#### **Online Workshop: Effiziente Korrespondenz im Marketing**

in Kooperation mit der Förde vhs

Werben und Verkaufen per E-Mail und postalisch

Das Werbeschreiben stellt sich im Marketing, als ein zentrales Element dar – bietet es doch die Möglichkeit, Produkte und Dienstleistungen zu verkaufen. Dieser Kurs richtet sich an Interessent\*innen, die erfahren möchten, wie man entsprechende Texte förmlich und inhaltlich ansprechend gestaltet. Zum tieferen Verständnis werden dazu unterschiedliche Kommunikationsmodelle einbezogen sowie die Anwendungen Word und Outlook genutzt. Die Zugangsdaten zum Kurs, erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

#### **Thorsten H. Bradt**

Mo, 09:00 - 10:30 Uhr, 03.04.2023

Online-Konferenztool

19,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30404**

#### **Online-Kurs: Effektiver Umgang mit E-Mails**

in Kooperation mit der VHS Köln

Der Workshop richtet sich an alle, die Unsicherheiten im Schreiben und Archivieren von Mails haben. Wer in der täglichen E-Mail-Flut meint unterzugehen, erhält in diesem Kurs die maßgeschneiderte Rettung. Die insgesamt drei 2-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer\*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer\*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können. Inhalte sind: Das Postfach: auf dem Weg zu Inbox Zero, rechtskonformer Umgang mit Mails, E-Mail Werkstatt – ansprechend, klar und rechtssicher formulieren.

#### **Constanze Brinkmann**

Do, 18:00 - 20:00 Uhr, 20.04. - 04.05.2023

Online-Konferenztool

3 Termine, 60,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30405**

#### **Online-Kurs: Geschäftsbriefe schreiben – professionell und mit Stil**

in Kooperation mit der VHS Köln

Das Seminar stellt Ihnen die Möglichkeiten wirkungsvoller, kunden\*innenorientierter Geschäftskorrespon-



denz vor. Sie lernen, wie Sie Voranfragen, Angebote, Mahnungen, Rechnungen, Aufträge, Rechnungen usw. in professioneller Form und mit Stil schreiben.

Themen: Von der DIN 5008 zu einem Corporate Wording: Aufbau eines professionellen Briefbogens – zunächst einmal millimetergenau, vom Briefgeheimnis im Adressfeld, korrekte Anrede, der Infoblock, vom Knicken und Falzen, der Eyecatcher – aber wie?, angenehme Lesbarkeit dank Struktur, die Kreativität in der Grußformel. Weg vom Beamtendeutsch!, das Prinzip ESPA, Sätze entmüllen, von Floskeln und Füllwörtern befreien, von der Nominal- zur Verbalsprache, vom Konjunktiv zum Indikativ, vom Passiv zum Aktiv, vom Wir/Ich zum Sie, Mahnungen, berechnete Reklamationen, unberechnete Reklamationen, Kritik jeglicher Couleur.

#### **Lydia Libutzki**

Do, 09:00 - 16:30 Uhr, 11.05.2023

Online-Konferenztool, 75,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30406**

### **Online-Kurs: Moderne und kundenorientierte Geschäftskorrespondenz**

in Kooperation mit der VHS Köln

Ein Geschäftsbrief muss kundenfreundlich sein. Schreiben zu verfassen, die neben dem Inhalt auch professionell in Form und Stil gehalten sind und auch Unangenehmes freundlich zu formulieren, lernen Sie in diesem Seminar. Zunächst lernen Sie die DIN 5008 kennen, die die äußere Form professioneller Korrespondenz regelt. Danach erleben Sie an Beispielen und in zahlreichen praktischen Übungen, wie Sie wesentliche Botschaften für jeden Anlass prägnant, anschaulich und wirkungsvoll formulieren können.

#### **Lydia Libutzki**

Do, 09:00 - 17:00 Uhr, 20.04.2023

Online-Konferenztool

75,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30407**

## **Börsenwissen/Geldanlage**

### **Fit für die Börse**

Viele Anleger\*innen kaufen Aktien und Fonds, weil sie großen Namen vertrauen oder Empfehlungen folgen. Ohne ein solides Grundwissen über Börsengeschäfte ist das aber nicht zu empfehlen. Wer an der Börse erfolgreich sein will, muss sich mit dem Einmaleins der Geldanlage in Aktien, Fonds und ETF gründlich vertraut machen. Der Referent zeigt auf, wie ein privates Depot bestückt sein sollte, um Gewinne zu erzielen und Verluste zu vermeiden. Neben optimale Länder-

und Branchenmischung werden die richtigen Zeitpunkte für Käufe und Verkäufe und Gewinnmitnahmen aufgezeigt. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der Aktienanfänger\*innen zugeschnitten, die ihr Börsenwissen erweitern wollen. Mit direkt anwendbaren internetgestützten Übungen am PC wird das vermittelte Wissen gefestigt.

#### **Franz Swoboda**

Sa, 09:00 - 13:30 Uhr, 18.03. - 25.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine

48,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30408**

### **Vom Sparbuch zum ersten Wertpapier**

Die Börse ist der Marktplatz zwischen Unternehmen und Investoren. In diesem Kurs erlangen Sie Basiswissen, um selbständig Geld an der Börse zu investieren. Inhalte: Die Stellung des Brokers, was ist ein Depot, die Wahl der richtigen (Online-)Bank, Wertpapierarten, der erste Wertpapierkauf in Abhängigkeit von Ländern, Branchen, Chancen, Risiken und Wertpapier-Index-Werten, das Lesen und Bewerten von Wertpapiercharts, Tools zur Begrenzung von Verlusten, die Rolle von Musterdepots, Beispiel für ein „Anfänger Depot“, Wertpapierkäufe mit und ohne Startkapital, Wertpapiersparvertrag, der ideale Börseneinstieg für Neulinge, mit kleinen Geldbeträgen langfristig Vermögen bilden, Sparen als Weg zur Realisierung von Träumen und Erhalt des Wohlstands im Alter. Bitte bringen Sie Ihr W-LAN Smartphone, Tablet oder Laptop mit.

#### **Franz Swoboda**

Sa, 09:00 - 13:30 Uhr, 22.04.2023

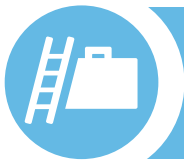
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

26,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30409**

### **Online-Workshop: Kryptowährungen**

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitales Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, die unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben,



### **Hartmut Nehme**

Do, 18:30 - 21:00 Uhr, 20.04.2023

Online-Konferenztool

18,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30410**

### **Online-Workshop: Investieren in Kryptowährungen**

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger\*innen ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger\*innen versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger\*innen die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. Eine konkrete Anlageberatung kann hier nicht erfolgen.

### **Hartmut Nehme**

Mo, 18:30 - 21:00 Uhr, 24.04.2023

Online-Konferenztool

18,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30411**

### **Online-Workshop: Richtig investieren in Aktien und ETFs**

Die Zeiten, in denen wir Geld einfach auf dem Sparbuch vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Auch rechnen Finanzexpert\*innen in den nächsten Jahren mit einer höheren Inflation. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, die die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z. B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

### **Hartmut Nehme**

Di, 18:30 - 21:00 Uhr, 25.04.2023

Online-Konferenztool, 18,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30412**

### **Online-Workshop: NFTs & Metaverse**

NFT (Non-Fungible-Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden.

### **Hartmut Nehme**

Do, 18:30 - 21:00 Uhr, 11.05.2023

Online-Konferenztool, 18,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30413**

### **Vortrag: Cleverer Vermögensaufbau für Einsteiger\*innen**

Höhen und Tiefen prägen die Welt und das gesamte Leben: Flut und Ebbe, Berge und Täler, Momente der Anspannung und Entspannung. In Wellenbewegungen verläuft auch die Konjunktur, die Börse kennt Hausse und Baisse, alles ist ein Auf und Ab. Die Rente ist zwar sicher, das Rentenniveau sinkt jedoch ständig. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie am besten für ihre Zukunft vorsorgen, wie sie einen Überblick über die Finanzen erlangen und wie sie mit regelmäßigen Sparbeträgen ein kleines Vermögen erlangen können. Diese und weitere Themen werden in kurzweiliger Runde diskutiert.

### **Michael Frohn**

Fr, 18:30 - 20:00 Uhr, 24.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

10,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30414**

## **Karriere/Bewerbug**

### **Jobcafé 2023**

**in Kooperation mit der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Aachen-Düren**

Das Job Café bietet bei Gesprächen rund um den Arbeitsmarkt Informationen zu den Themen „Weg aus





der Arbeitslosigkeit“, „Beruflicher Wiedereinstieg“ sowie „Berufliche Veränderung oder Existenzgründung“. Eingeladen sind Frauen und Männer, die zu diesen Themen Fragen haben oder Anregungen brauchen. Hilfestellung bieten die Fachbereichsleiterin Berufliche Bildung der VHS Nordkreis Aachen, Petra Kleinschmidt zusammen mit der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Aachen-Düren, Andrea Hilger.

Frau Kleinschmidt ist auch akkreditierte Beraterin im Rahmen des Landesprogrammes NRW „Perspektiven im Erwerbsleben“ und für die Anerkennung der im Ausland erworbener Schul-, Berufs- und Studienabschlüsse zuständig. Wir bitten um Anmeldung.

#### **Andrea Hilger, Petra Kleinschmidt**

Mi, 09:30 - 12:00 Uhr, 03.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.6

**Kursnummer 30415**

#### **Online-Kurs: Berufliche Vernetzung mit Twitter und LinkedIn**

in Kooperation mit der VHS Köln

Die Netzwerke Twitter und LinkedIn bieten viele Möglichkeiten zur beruflichen Entwicklung und Vernetzung. Wie Sie die Netzwerke für sich einsetzen und wie Sie dort beruflich agieren können zeigt Ihnen dieses Kurzseminar. Inhalte: Nutzer\*innen- und Zielgruppen auf Twitter und LinkedIn, Selbstpräsentation und Netzwerkaufbau, Netzwerkspezifische Kommunikation: Gibt es eine Twitter- und LinkedIn-Etikette?, Hashtags finden, suchen und einsetzen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in sozialen Netzwerken, z. B. die private Nutzung von Facebook, werden vorausgesetzt.

#### **Dörte Stahl**

Sa, 10:30 - 16:00 Uhr, 11.03.2023

Online-Konferenztool, 40,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30416**

#### **Grundlagen des Betriebsverfassungsgesetzes**

Was kann, was darf ein Betriebsrat? Grundsätzliche Kenntnisse im Arbeitsrecht sind eine unerlässliche Voraussetzung für jeden Betriebsrat/Betriebsrätin, Ersatzmitglieder\*innen, Vertrauensleute, Betriebsratsausschussmitglieder und Arbeitnehmer\*innen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen praxisnah und mit vielen verständlichen Beispielen das notwendige Fachwissen, dass sie für ihren Arbeitsalltag benötigen. Gewinnen Sie Sicherheit in ihrem Handeln, arbeitsrechtliche Fragestellungen, vorausschauend zu bearbeiten, um Risiken bei Unstimmigkeiten zu minimieren und Gerichtsverfahren zu vermeiden. Inhalte sind auch die Begründung des Arbeitsverhältnisses, die Rechte

und Pflichten der Arbeitnehmer\*innen, Befristungen, Teilzeitarbeitsverhältnisse und Elternzeit, die Beendigung des Arbeitsverhältnisses, der Schutz besonderer Personen im Unternehmen.

#### **Bernhard Luesgens**

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 14.03. - 28.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

3 Termine, 103,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30417**

## **Mathematik**

#### **Vorbereitung auf das Mathematik-Abitur 2023**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen der bevorstehenden Abiturprüfungen. Der zu erwartende Prüfungsstoff wird mit dem Ziel wiederholt, noch bestehende Lücken zu schließen und Unsicherheiten abzubauen. Inhalte sind Analysis, Lineare Algebra, Stochastik, Matrizen.

#### **Herbert Loh**

Sa, 13:30 - 16:30 Uhr, 11.03. - 29.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

5 Termine, 99,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30700**

#### **Vorbereitung auf die zentrale Mathematik-Abschlussprüfung 2023 für Realschulen**

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen, die sich auf die bevorstehende zentrale Abschlussprüfung intensiv vorbereiten wollen. Der zu erwartende Prüfungsstoff (z. B. Gleichungen und Gleichungssysteme, Geometrie, Funktionen, Dreisatz-, Prozent- und Zinsrechnung, Statistik) wird mit Beispielaufgaben wiederholt, um das Können zu verbessern und zu vertiefen, Lücken zu schließen und Unsicherheiten abzubauen. Dabei werden auch individuelle Schwierigkeiten berücksichtigt.

#### **Herbert Loh**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 18.03. - 06.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

5 Termine

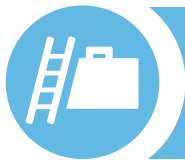
99,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30701**

## **EDV**

#### **Tabellenkalkulation mit Excel 2021 - Grundlagen**

Sie erwerben grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit Excel 2021. Anhand von praktischen Beispielen werden folgende Inhalte erarbeitet: Dateneingabe und Korrektur von Tabellendaten,



Formatierung, absolute und relative Bezüge, Berechnungen mit Formeln und Funktionen, Drucken, Zellen Namen geben, Verknüpfungen. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC, Tastatur und Maus müssen vorhanden sein.

### **Christel Heinen**

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 09.02. - 23.03.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11  
6 Termine, 120,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31100**

### **Tabellenkalkulation mit Excel 2021 – Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Grundkenntnisse in Excel besitzen und diese erweitern möchten. Anhand von praktischen Beispielen werden folgende Inhalte vermittelt: Datum und Uhrzeit, Tabellenschutz, Filtern, Sortieren, Teilergebnisse, Diagramme, 3D-Bezüge, Funktionen wie S-Verweis/W-Verweis und Wenn-Funktion. Vorausgesetzt werden die Kenntnisse, die im Kurs „Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel 2021“ vermittelt werden.

### **Christel Heinen**

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 20.04. - 01.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11  
6 Termine, 120,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31101**

### **Excel Spezial: Formeln und Funktionen**

Fit in MS Excel: Die Bestimmung aktueller Zellinhalte, abhängig von verschiedenen Kriterien, sowie die Verbindung von Informationen aus mehreren Tabellen ermöglichen eine optimale Nutzung von Excel. Wesentliche Grundlagen des Programms wie Grundrechenarten, Autosumme und Statistikfunktionen, Autoausfüllen, Sortieren und Filtern, Seitenlayout und Diagramme werden wiederholt. Neue Funktionen werden vorgestellt: Datumsfunktionen, Textfunktionen, WENN, SVERWEIS, ZÄHLENWENN, SUMMEWENN und WENNFEHLER.

### **Christine Aufermann-Veith**

Sa, 09:00 - 16:00 Uhr, 25.02.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11  
43,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31102**

### **Excel Spezial: Pivot-Tabellen**

Pivot-Tabellen sind eine spezielle Art von Tabellen, die die Möglichkeit bieten, Daten einer Tabelle in verschiedener Art darzustellen und auszuwerten, ohne die Ausgangsdaten bzw. -tabelle dabei ändern zu müssen. Der Nutzen liegt darin, große Datenmengen

auf überschaubare Größen zu reduzieren. Sie lernen wie Sie eine Pivot-Tabelle erstellen und verschiedene Szenarien durchspielen.

### **Christine Aufermann-Veith**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 29.04.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11  
24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31103**

### **Bildungsurlaub: Fit fürs Büro – Word/Excel/Outlook & OneNote optimal nutzen**

Für die Bewältigung der täglich anfallenden Arbeiten setzen Unternehmen immer mehr Fachkenntnisse im Umgang mit der Bürosoftware MS Office und auch mit einem Videokonferenztool voraus. Hier erlernen Sie viele hilfreiche Lösungsansätze aus einem breiten Themenspektrum von der klar strukturierten, schlanken Organisation der EDV-gestützten Bürokommunikation über die effiziente, weitgehend automatisierte Erzeugung und Verwaltung/Dokumentation vielfältiger Office-Dokumente bis hin zu einer optimalen Ordner- und Dateioorganisation. Es wird in Outlook, Word, Excel, PowerPoint, OneNote (MS Office 2021) und einer gängigen Videokonferenz-App anhand von praxisbezogenen Beispielen und Übungen trainiert. Voraussetzung: Solide MS-Office-Grundkenntnisse.

### **Christel Heinen**

Mo - Fr, 09:00 - 15:00 Uhr, 12.06. - 16.06.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11  
5 Termine  
184,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31104**

Zu nachfolgenden Online-Kursen erhalten Sie die Zugangsdaten vor Kursbeginn.

### **Online Workshop: Basiswissen im Büromanagement I in Kooperation mit der Förde vhs**

Microsoft Word ist im kaufmännischen Büromanagement allgegenwärtig. Ein Einstieg ohne grundlegende Vorkenntnisse kann sich allerdings als nicht zu unterschätzende Hürde darstellen. Benutzeroberfläche und Bedienbarkeit des Programms erfordern insoweit eine gezielte Erarbeitung. Am Beispiel zahlreicher praktischer Übungen möchte dieser Kurs Einsteiger\*innen einen zuverlässigen Überblick verschaffen und diese gleichzeitig befähigen, erste Arbeitsroutinen zu entwickeln. Darüber hinaus ist er als auffrischende Alternative für all diejenigen zu verstehen, die vor der Herausforderung stehen, sich die aktuelle Version von Word erschließen zu müssen.

**Thorsten H. Bradt**

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr, 29.03.2023

Online-Konferenztool

30,50 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31105****Online Workshop: Basiswissen im Büromanagement II  
in Kooperation mit der Förder vhs**

Microsoft Word bietet im Büromanagement vielfältige Möglichkeiten. Eines seiner Hauptanwendungsgebiete liegt hierbei in der Ausgestaltung einer professionellen Geschäftskorrespondenz. Aufbauend auf dem Modul I werden fortgeschrittene Techniken erarbeitet, wie das Arbeiten mit Dokumenten- und Formatvorlagen oder auch der Aufbau komplexerer Texte unter Nutzung des Registers Referenzen bzw. Verweise. Die Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit, individuelle Fragestellungen einzubringen.

**Thorsten H. Bradt**

Do, 18:30 - 21:30 Uhr, 30.03.2023

Online-Konferenztool

30,50 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31106****Online-Workshop: Mit Spaß und guter Laune:  
Gestalten mit Word****in Kooperation mit der Förde vhs**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit der Arbeit an einem PC vertraut machen möchten. Inhalt ist die Einführung in die grundlegenden Funktionen der Text- und Bildverarbeitung mit Word. Am Beispiel einer Einladung werden schwerpunktmäßig typografisches Gestalten und das Einbinden von Fotos und Illustrationen vermittelt - mit Spaß und viel Zeit! Es sind keine Vorkenntnisse in Word notwendig.

**Peter Schoor**

Do, 17:00 - 19:15 Uhr, 23.02. - 24.02.2023

Online-Konferenztool

2 Termine

43,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31107****Einführung in OneNote**

OneNote ist das ideale Tool für die Entwicklung, Umsetzung und Dokumentation von Ideen und Projekten. Die App stellt Ihnen hierfür sog. digitale Notizbücher zur Verfügung, in die Sie alle erdenklichen Inhalte aufnehmen können: Notizen, Skizzen, Brainstormings, Mindmaps, To-do-Listen, Termine, MS-Office- und PDF-Dateien, Screenshots, Links und Bild-, Sound- und Videodateien. Die Inhalte lassen sich mit gerin-

gem Aufwand übersichtlich organisieren und ansprechend präsentieren. Im Vordergrund unseres Kurses steht die mit Outlook interagierende, zusätzlich zum Cloudspeichern auch das lokale Speichern von Notizbüchern erlaubende OneNote-Desktop-App, mit der Sie sich anhand eines kleinen Projekts vertraut machen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und Word, eigenes Microsoft-Konto, möglichst eigenes Smartphone.

**Christel Heinen**

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 16.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31108****Willkommen in der Apple-Welt: iPad und iPhone**

Apples iPad und iPhone sind in aller Munde! Dieses Seminar gibt Ihnen einen Überblick über die funktionale Vielfalt der Geräte: Die Teilnehmenden lernen Aufbau, Arbeitsweise und Einsatzgebiete kennen. Außerdem wird vermittelt, wie die Geräte individuell konfiguriert und mit nützlichen Zusatzprogrammen (Apps) versehen werden (Installation und Verwaltung). Bitte bringen Sie Ihr iPad bzw. iPhone inkl. Stromversorgung mit. Kursinhalte sind u. a.: System- und Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mail-Konten), Touchscreen-Funktionen und Cut/Copy/Paste, drahtlos im Internet surfen (WLAN), SMS, E-Mails und MMS versenden und empfangen, App Store - Vorstellung nützlicher Programme, Filme kaufen und ausleihen. Sie erhalten viele Tipps & Tricks.

**Horst Mingers**

Do, 15:00 - 18:00 Uhr, 16.03. - 23.03.2023

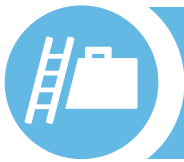
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

2 Termine

49,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31300****55 plus: Kurs für Einsteiger\*innen:  
mein Laptop/PC mit Internet - ein vielseitiger  
Assistent im Alltag und mehr**

Unsere Welt ist digitaler geworden. Vieles können wir nur noch erledigen bzw. an vielem können wir nur noch teilhaben, wenn wir mit einem Laptop/PC oder auch Smartphone vertraut sind. Nicht zuletzt in ergonomischer Hinsicht ist ein Laptop/PC einem Smartphone überlegen. Lernen Sie in diesem Kurs in Ruhe, wie man einen Laptop/PC bedient, formale Briefe und schön gestaltete private Texte schreibt, E-Mails sendet, im Internet Informationen findet, einkauft, Reisen bucht, Musik hört, Filme anschaut und wie man etwas aus dem Internet herunterlädt. Wir arbeiten an PCs



mit Windows. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Christel Heinen**

Di, 09:30 - 12:30 Uhr, 07.02. - 21.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

6 Termine

92,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31400**

### **55 plus: Kurs für Fortgeschrittene: Mein Laptop/PC mit Internet – ein vielseitiger Assistent im Alltag & mehr**

Hier können Sie Ihre Grundkenntnisse, die Sie in einem Kurs oder auch privat erworben haben, festigen und erweitern. Unsere Themen sind u. a.: Videotelefonate (auch in der Gruppe), E-Mail, WhatsApp & Co. am Laptop/PC, Fotos vom Smartphone auf den Laptop/PC übertragen, einfache digitale Bildbearbeitung, Apps installieren und deinstallieren, Ordner und Dateien organisieren, Windows handhaben. Wir arbeiten an PCs mit Windows. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

### **Christel Heinen**

Di, 09:30 - 12:30 Uhr, 18.04. - 23.05.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

6 Termine

92,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31401**

### **55 plus: Mein Android-Smartphone – allererste Schritte**

Smartphone-Einsteigerkurs für Senior\*innen Ihr erstes Smartphone ist da und Sie haben überhaupt noch keine Erfahrungen mit einem solchen Gerät? In diesem Kurs können Sie sich zunächst einmal mit den grundlegendsten Möglichkeiten, die Ihnen Ihr Android-Smartphone bietet, vertraut machen: Telefonieren einschließlich Anrufbeantworter einsetzen, SMS/MMS (Nachrichten) ohne und mit Anlagen schicken, empfangen und verwalten, das Adressbuch (Kontakte) nutzen sowie fotografieren und anschließendes Anschauen der Fotos. Bitte bringen Sie mit: Ihr eingerichtetes, aufgeladenes Android-Smartphone (einschließlich Guthaben oder Vertrag) mit Ladekabel. Wenn Sie ein spezielles Seniorenhandy haben, ist dieser Kurs für Sie leider nicht geeignet.

### **Christel Heinen**

Do, 15:00 - 17:15 Uhr, 02.02. - 09.02.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine

33,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31402**

### **55 plus: Mein Android-Smartphone – Warmwerden mit einem Begleiter für alle Fälle**

#### **Smartphonekurs für Senior\*innen mit ersten, einfachen Vorkenntnissen**

Smartphone-Einsteiger\*innen wird oft erst nach dem Kauf ihres Geräts bewusst, dass sie nicht nur ein komfortables Handy mit Kamera, sondern gleichzeitig einen vollwertigen, internetfähigen Computer im Westentaschenformat in der Hand halten. In diesem Kurs lernen Sie zunächst, alle für Ihr Alltagsleben interessanten Funktionen, Einstellungen und Apps Ihres neuen digitalen Begleiters sicher zu handhaben. Anschließend surfen Sie mit Ihrem Smartphone im Internet. Schließlich lernen Sie, kostenlose (auf Wunsch auch kostenpflichtige) Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, auszuprobieren und wieder zu deinstallieren. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit Ladekabel mit. Wenn Sie ein spezielles Seniorenhandy haben, ist dieser Kurs für Sie leider nicht geeignet.

### **Christel Heinen**

Do, 15:00 - 17:15 Uhr, 23.02. - 23.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

5 Termine

70,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31403**

### **55 plus: Mein Android-Smartphone – E-Mail, Videotelefonie und WhatsApp & Co.**

Mit WhatsApp & Co. umgehen und E-Mails handhaben zu können ist heute eigentlich ein Muss: Das traditionelle Telefonat und der gute alte Brief stoßen im Freundes- und Familienkreis, aber auch in der Geschäfts- und Dienstleistungswelt oft nur noch auf wenig Gegenliebe. Während aus der geschäftlichen Kommunikation die E-Mail nicht mehr wegzudenken ist, ist die private Kommunikation über Messenger-Apps wie WhatsApp fast schon selbstverständlich geworden. Lernen Sie hier WhatsApp mit seinen vielfältigen Funktionen (Textnachrichten mit den unterschiedlichsten Anlagen, Sprachnachrichten, Videotelefonie, Gruppen u. a. m.) und das Schreiben, Lesen und Verwalten von E-Mails, z. B. via GMX oder Gmail, sicher zu beherrschen. Natürlich stellen wir Ihnen auch datenschutzorientierte Alternativ-Apps vor. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät mit Ladekabel mit.

### **Christel Heinen**

Do, 15:00 - 17:15 Uhr, 20.04. - 27.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine

31,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31404**



### **55 plus: Mein Android-Smartphone – der Fotokurs für Einsteiger\*innen**

Haben auch Sie über Ihr Handy die Liebe zur Fotografie entdeckt? Erfahren Sie hier, wie Sie mit einfachen Mitteln noch bessere Fotos machen und wie Sie Ihre Fotos übersichtlich organisieren, präsentieren und auf Wunsch via Internet mit anderen teilen können. Lernen Sie außerdem, wichtige oder liebgewonnene Fotos zu sichern und vielleicht auch auszudrucken, schöne Fotos noch schöner zu machen und Bildfehler zum Verschwinden zu bringen. Profitieren Sie schließlich von vielen nützlichen Tipps rund um das Thema Smartphone-Fotografie. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit Ladekabel mit. Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Handy werden vorausgesetzt.

#### **Christel Heinen**

Do, 14:30 - 17:30 Uhr, 11.05. - 25.05.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11  
2 Termine  
31,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31405**

### **Bildbearbeitung für Einsteiger\*innen**

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche oder private Zwecke. Aber es ist alleine mit dem Drücken des Auslösers nicht getan und oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Der Kurs wendet sich an interessierte Damen und Herren, die ihre Fotos optimieren, verändern und aufbereiten wollen. Der Kurs umfasst eine kurze theoretische Einführung, die praktische Umsetzung am PC und einen Außentermin. Bitte das aufgeladene eigene Laptop, Tablet oder Smartphone mitbringen.

#### **Jürgen Sieprath**

Di, 18:00 - 20:15 Uhr, 14.03. - 28.03.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11  
3 Termine  
48,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31500**

### **Einstieg in die Fotografie**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit dem faszinierenden Hobby der Fotografie beschäftigen wollen. Der theoretische Teil vermittelt Kenntnisse über den Aufbau einer Kamera (welche Kamera benötige ich überhaupt?) sowie deren Funktionsweisen (Wahl der Blende, Einstellung der Zeit). Weitere Themen sind die Unterscheidung zwischen digitaler und analoger Fotografie, unterschiedliche Formate (FX oder DX), geeignete Software zur Bildbearbeitung und -nach-

bearbeitung, erschwingliche Drucker und geeignetes Druckerpapier zu einem guten Preis-Leistungsverhältnis. Ihre Fragen werden beantwortet.

#### **Jürgen Sieprath**

Di, 18:00 - 20:15 Uhr, 25.04. - 02.05.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5  
2 Termine  
44,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31501**

### **Online-Workshop: Sicherheit im Netz – schon vorgesorgt?**

#### **in Kooperation mit der Förde vhs**

Computer, die nicht ausreichend gesichert sind, werden immer wieder mal von Hacker\*innen angegriffen und für kriminelle Zwecke missbraucht. Diese Sicherheitslücken sollten unbedingt geschlossen werden! Sie lernen, was „sichere“ Passwörter sind, wie Sie sich vor böartigen E-Mails schützen, was „Social Engineering“ ist, was Viren, Trojaner und Würmer sind, wie Sie Ihren Internetbrowser sicher einstellen und wie gefährlich PDF-Dateien sind. Weiterhin lernen Sie die Arbeitsweisen von Antivirus-Programmen und Firewalls kennen. Der Kurs ist für Anwender\*innen mit Basiskenntnissen geeignet.

#### **Peter Schoor**

Fr, 17:00 - 19:15 Uhr, 02.06.2023  
Online-Konferenztool, 24,50 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31502**

### **Online-Vortrag: Das Darknet – Vortrag und Diskussion**

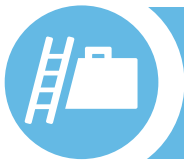
#### **in Kooperation mit der Förde vhs**

Es grassieren viele Gerüchte und negative Schlagzeilen über die dunkle Seite des Internets. Es stimmt, Sie können im Darknet illegal Medikamente, Drogen, Waffen oder sogar Prostitution kaufen. Pädophile missbrauchen die Anonymität für den Tausch von Kinderpornographie. Hat das Darknet aber vielleicht auch gute Seiten? Es ist z. B. ein wichtiges Netz für politisch Verfolgte, Whistleblower\*innen und Journalist\*innen. Für viele ist das Darknet das „bessere Internet“, ein Netz ohne Zensur und Überwachung. So können Sie dort beispielsweise bedenkenlos surfen, ohne von Ermittlungsbehörden und Netzspionen ausgehorcht zu werden. Nach einem Impuls-Vortrag besteht Gelegenheit zur Diskussion.

#### **Peter Schoor**

Fr, 17:00 - 19:15 Uhr, 09.06.2023  
Online-Konferenztool  
24,50 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31503**



### **Erfolgreich Projekte leiten mit Libre Project (Crashkurs)**

Mit der kostenlosen Software Libre Project können kleine und mittlere Projekte begleitet werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Libre Project dabei unterstützt den Überblick zu behalten, dass nichts vergessen wird, dass notwendige Tätigkeiten rechtzeitig begonnen werden und dass alle Aufgaben verteilt sind und jeder seine Aufgaben kennt.

Es soll ein Projektstrukturplan mit Phasen, Aufgaben, Meilensteinen und Mitarbeiter\*innen sowie Ressourcen definiert werden. Das geplante Projekt soll graphisch (als Gantt-Diagramm und als Netzplan) dargestellt werden. Dann sollen Ist-Daten erfasst werden und Was-Wäre-Wenn-Szenarien durchgespielt werden.

#### **Christine Aufermann-Veith**

Sa, 09:00 - 16:00 Uhr, 11.03.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

43,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31504**

### **Tastschreiben für Kinder und Jugendliche in den Osterferien**

Tastschreiber\*innen können sich am PC voll auf das konzentrieren, was sie eigentlich machen wollen. Das tut den Ergebnissen gut und spart zudem viel Zeit.

Und: Tastschreiben lernen muss weder zeitaufwändig noch stressig oder langweilig sein. In unseren Kursen können Kinder und Jugendliche das „blinde“ Bedienen einer PC-Tastatur nach dem offiziellen 10-Finger-System mit Hilfe von Assoziations-, Visualisierungs- und Entspannungstechniken in kurzer Zeit lernen. Aufbauend auf der erlernten Grundfertigkeit werden Schreibsicherheit und Schreibgeschwindigkeit systematisch gesteigert. Auf Wunsch kann im Anschluss an den Kurs eine Prüfung mit Feststellung der Anschlags- und Fehlerzahl abgelegt werden.

Bitte kaufen Sie vorab folgendes Buch: Tastschreiben aktiv: Schneller schreiben mit System Arbeitsheft: Ausgabe: 1. Auflage, 2. Aktualisierung, März 2021, Matchcode: TS-A, ISBN: 978-3-86249-086-8, Herdt-Verlag

#### **Christel Heinen**

Mo - Do, 09:00 - 13:00 Uhr, 03.04. - 06.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

4 Termine

99,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31600**

### **Tastschreiben für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien**

Tastschreiber\*innen können sich am PC voll auf das konzentrieren, was sie eigentlich tun wollen und sparen enorm viel Zeit. Und: Tastschreiben lernen muss weder zeitaufwändig noch stupide oder stressig sein. In unseren Kursen lernen Sie das „blinde“ Bedienen der Tastatur nach dem 10-Finger-System mit Hilfe von Assoziations-, Visualisierungs- und Entspannungstechniken in kürzester Zeit. Aufbauend auf der erlernten Grundfertigkeit werden Schreibsicherheit und Schreibgeschwindigkeit systematisch gesteigert. Es kann auf Wunsch eine Prüfung zum Nachweis der Schreibgeschwindigkeit abgelegt werden.

Bitte vorab folgendes Lehrwerk besorgen:

TASTSCHREIBEN KOMPAKT, Tastschreibverlag, ISBN-13: 978-39811507-5-9

#### **Gertrud Wollgarten**

Mo - Do, 09:00 - 13:00 Uhr, 31.07. - 03.08.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

4 Termine

99,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31602**

### **Der 10-Minuten-Abschreibetest**

Wenn Sie in einem Kurs bei uns die Grundfertigkeiten des Tastschreibens erlernt haben und sich Ihren aktuellen Leistungsstand bescheinigen lassen möchten oder wenn Sie bei Ihrer Bewerbung bestimmte Tastschreibkenntnisse nachweisen müssen, dann können Sie an dem nachfolgenden Termin an unserem Tastschreibetest teilnehmen. Hierbei handelt es sich um eine typische 10-Minuten-Abschrift, für die Sie eine Bescheinigung mit Anschlagszahl, Fehlerzahl und Note erhalten.

#### **Christel Heinen**

Do, 13:15 - 14:00 Uhr, 06.04.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

33,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31601**

#### **Gertrud Wollgarten**

Do, 13:00 - 13:45 Uhr, 10.08.2023

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

33,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31603**



### PC-Führerschein für Kinder in den Herbstferien

Fit für die weiterführende Schule  
Der Einsatz von Computern ist im Unterricht von Grundschulen und weiterführenden Schulen nicht mehr wegzudenken. Um den Computer als sinnvolles Hilfsmittel nutzen zu können, ist jedoch ein gezielter und strukturierter Einsatz nötig. Das zu vermitteln ist die Aufgabe des PC-Führerscheins für Kinder. Die Themen gehen vom einfachen Starten des Computers bis hin zur Erstellung von Power-Point-Präsentationen.

Am Ende des Kurses erhalten die Kinder den PC-Führerschein. Der Kurs richtet sich an Grundschüler\*innen der 4. Klasse.

#### Christine Aufermann-Veith

Di - Fr, 09:00 - 12:45 Uhr, 11.04. - 14.04.2023  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11  
4 Termine  
99,00 €  
**Kursnummer 31604**

## Fördermöglich- keiten für berufliche Weiterbildung

### Bildungsscheck NRW



Sie planen eine Weiterbildung für sich (individueller Bildungsscheck) oder Ihre Beschäftigten (betrieblicher Bildungsscheck)? Sichern Sie sich eine Förderung mit dem Bildungsscheck NRW. Er übernimmt 50 Prozent, maximal 500 Euro, der Kosten einer beruflichen Weiterbildung.

Für den individuellen Bildungsscheck müssen folgende Einkommensgrenzen nachgewiesen werden:  
0,00 Euro bis 40.000 Euro zu versteuerndes Einkommen für Alleinstehende  
0,00 Euro bis 80.000 Euro zu versteuerndes Einkommen für Verheiratete.

Der betriebliche Bildungsscheck kann von Unternehmen mit weniger als 50 Mitarbeitenden (Vollzeitäquivalente) beantragt werden.

**Auskunft erteilt Petra Kleinschmidt, Tel. 02401 9300221, E-Mail: [petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de)**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



### Perspektiven im Erwerbsleben (PiE)

### PERSPEKTIVEN IM ERWERBSLEBEN

Veränderungen gehören für viele Menschen zum beruflichen Alltag: Die aktuellen Entwicklungen und Veränderungen in der Arbeitswelt, wie Digitalisierung, Mobilitäts- und Energiewende und Klimaschutz bringen neue Herausforderungen mit sich. Das befristete Arbeitsverhältnis läuft aus, ein neuer Job muss gefunden, ein im Ausland erworbener Abschluss anerkannt werden. Neue Kompetenzen werden benötigt, vorhandenes Wissen muss aktualisiert werden. Das Beratungsangebot „Perspektiven im Erwerbsleben (PiE)“ unterstützt Personen in beruflichen Veränderungsprozessen, die in Nordrhein-Westfalen wohnen und/oder arbeiten.

Ziel der Beratung ist es, Ratsuchenden bei Entscheidungen zu ihrer beruflichen Entwicklung zu stärken. Dazu wird u.a. Klarheit über persönliche Kompetenzen hergestellt, ihre berufliche Handlungsfähigkeiten gefördert sowie kurz- und langfristige Ziele für die berufliche Entwicklung festgelegt.

Das Beratungsangebot richtet sich grundsätzlich an alle Personen in beruflichen Veränderungsprozessen. Angesprochen sind insbesondere Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, Menschen mit Zuwanderungsgeschichte und Personen, die eine Tätigkeit unter ihrem tatsächlichen Qualifikationsniveau ausüben. Darüber hinaus können Personen mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen eine Beratung zur Anerkennung ihrer Berufsqualifikationen in Anspruch nehmen.



## Schulabschlüsse

### ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02404 90 63-0, [www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)

### FACHBERATUNG

Gamilla E-Jammal, Tel.: 02404 90 63-23

E-Mail: [gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de)

Sie möchten Ihren Hauptschulabschluss oder den mittleren Schulabschluss nachholen? Dann können Sie sich ganzjährig mit einer Bewerbungsmappe, einem Anschreiben und Ihrem letzten Abschlusszeugnis bei uns bewerben.

Die Lehrgänge starten jeweils am Ende der Sommerferien im September, dauern ca. zwölf Monate und sind in zwei Semester unterteilt. Die Hauptschulabschlüsse werden in einem integrierten Lehrgang angeboten, so dass Sie die Möglichkeit haben, in einem Jahr beide Abschlüsse zu absolvieren. In freien Lernräumen erhalten Sie Tipps zum Lernen, können Hausaufgaben unter Anleitung erledigen und neuen Unterrichtsstoff üben. Ein erfahrenes Team an Weiterbildungslehrenden und Sozialpädagoginnen begleitet Sie durch die Lehrgänge.

Der Unterricht und die Abschlussprüfungen der Lehrgänge finden entsprechend der Prüfungsordnung zu § 6 Weiterbildungsgesetz NRW und nach den durch die Bezirksregierung genehmigten Lehrplänen in folgenden Fächern statt: Deutsch, Mathematik, Englisch, Gesellschaftslehre, Biologie und Erdkunde.

Wenn Sie an einem Schulabschlusslehrgang teilnehmen möchten, senden Sie bitte Ihr Motivations schreiben, Ihren Lebenslauf und Ihr letztes Zeugnis an:

#### Zweckverband VHS Nordkreis Aachen

Gamilla El-Jammal

Übacher Weg 36

52477 Alsdorf

### Hauptschulabschluss

#### Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und 10

Mo - Fr, 8:15 - 14:00 Uhr

Beginn: 04.09.2023

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle,

Übacher Weg 36, Raum 1.5

30,00 € Lernmittelpauschale pro Semester

**Kursnummer 90001**

### Mittlerer Schulabschluss

#### Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses

Mo - Fr, 8:15 - 14:00 Uhr

Beginn: 04.09.2023

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle,

Übacher Weg 36, Raum 0.3

30,00 € Lernmittelpauschale pro Semester

**Kursnummer 90002**

**Gestalte  
Deine  
Zukunft!**

**Folge uns auf  
Facebook und  
Instagram**



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

**Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen**





## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der VHS-Zweckverband Nordkreis Aachen K. d. ö. R., gesetzlich vertreten durch den kommissarischen Vorstandsvorsteher Hubert Philippengracht, 1. Beigeordneter der Stadt Herzogenrath, Rathausplatz 1, 52134 Herzogenrath (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt), ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts. Anfragen richten Sie bitte an: [info@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:info@vhs-nordkreis-aachen.de) oder Tel.: 02404 90 63 0

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname, Adresse, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN und BIC, Name und Vorname des Kontoinhabenden können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung der Kursgebühr vor Kursbeginn bar in einer der vier Geschäftsstellen vornehmen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleistungen betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren. Wir geben Ihren Namen an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter\*in, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

(kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die Stadtkasse der Stadt Alsdorf zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässige Post- und E-Mail Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziffer 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

[datenschutzbeauftragte@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:datenschutzbeauftragte@vhs-nordkreis-aachen.de)  
Tel.: 02401 93 00-221



# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

## 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die eine\*n Dritte\*n als Veranstalter\*in und Vertragspartner\*in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittlerin auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem der/dem Verbraucher\*in zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, VHS-Internetseite). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Der Veranstaltungsvertrag kommt durch die VHS-Anmeldebestätigung zustande.
- (3) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (3) nicht berührt.
- (5) Die Vertragssprache ist Deutsch.
- (6) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der/die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er/sie den „verbindlich buchen“-Button nicht betätigt, sondern im Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

## 3. Vertragspartner\*in und Teilnehmer\*in

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem/der Anmeldenden (Vertragspartner\*in) begründet. Der/die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer\*in) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen.
- (2) Für den/die Teilnehmende\*n gelten sämtliche den/die Vertragspartner\*in betreffenden Regelungen sinngemäß, siehe Absatz (1).
- (3) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

## 4. Gebühren und Veranstaltungstermin

- (1) Die Gebühren wie auch Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Gebührensatzung etc.). Die Gebührensatzung können Sie in den VHS-Geschäftsstellen sowie auf der VHS-Internetseite einsehen.
- (2) Die Gebühr ist mit der Anmeldung fällig (bei Barzahlung). Bei Bankeinzug wird der Abbuchungstermin in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

## 5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Lehrkraft durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Lehrkraft angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem/der Teilnehmenden zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Lehrkraft), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 sowie Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen sowie während der Schulferien finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Die Mindestteilnehmendenzahl wird durch die VHS festgelegt. Wird diese Zahl nicht erreicht, kann die VHS die Veranstaltung bis zum 15. Tag nach Beginn aufheben. Kosten entstehen dem/der Teilnehmenden hierdurch nicht. Eine bereits gezahlte Gebühr wird in voller Höhe zurückerstattet.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Lehrkraft wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Teilnehmende\*n unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmende\*n ohne Wert ist.
- (3) Die VHS wird den/die Teilnehmende\*n über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 15 Tagen nach Kursbeginn informieren und ggf. die vorab entrichtete Gebühr erstatten.
- (4) Wird die geschuldete Gebühr (Ziffer 4) nicht fristgerecht nach Vertragsschluss entrichtet, kann die VHS eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und ggf. rechtliche Schritte einleiten. Bis zum Forderungsausgleich wird der/die Teilnehmende von der Veranstaltung ausgeschlossen.
- (5) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
  - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Lehrkraft, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
  - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Lehrkraft, gegenüber Vertragspartner\*innen oder Beschäftigten der VHS,
  - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
  - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
  - Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS den/die Teilnehmende\*n auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 7. Kündigung und Widerruf durch den/die Teilnehmende\*n

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Teilnehmende die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Der/die Teilnehmende kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Teilnehmende\*n unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für ihn wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäft) bleibt unberührt.

## 8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche des/der Teilnehmenden gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Absatz (1) gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte des/der Teilnehmenden verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der/die Teilnehmende regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 9. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der/die Teilnehmende kann dem jederzeit widersprechen.

## 10. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die VHS zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

## Gebührenermäßigung (entsprechender Nachweis ist bei Anmeldung erforderlich)

### Stufe 1 (um 25 %)

Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende, Arbeitslosengeldempfänger\*innen und Schwerbehinderte (ab 80 %), Inhaber\*innen der Ehrenamtskarte NRW. Inhaber\*innen der Familienkarte erhalten für einen Kurs pro Halbjahr eine Gebührenermäßigung von 25 % ab der Teilnahme an einem dritten Kurs von mindestens 15 Unterrichtsstunden.

### Stufe 2 (um 50 %)

BAföG-Bezieher\*innen, Wohngeldempfänger\*innen, Absolvent\*innen des Freiwilligen Sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes, Bezieher\*innen von Leistungen nach SGB II, SGB XII und dem Asylbewerberleistungsgesetz, aktuelle nebenberufliche Kursleitende der VHS Nordkreis Aachen. Die Ermäßigung für aktuelle nebenberufliche Kursleitende der VHS Nordkreis Aachen ist auf maximal 50,00 € je Semester begrenzt.

## Widerrufsrecht

Bei Anmeldungen per Post, Internet, E-Mail, Fax oder Telefon (Fernabsatzgeschäfte) gilt: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an: Zweckverband VHS Nordkreis Aachen, Übacher Weg 36, 52477 Alsdorf

## Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

## Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben. Sie können für einen Widerruf das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen (z. B. per E-Mail oder postalisch) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

**CINEPLEX**

AACHEN

**ULTIMATE.**

ERLEBE DIE BESTE  
KINOTECHNIK

**SOUND**

**PICTURE**

**SCREEN**

**MOTION**

IM ULTIMATE  
SAAL 1

**Dolby Atmos**

**CHRISTIE** RealLaser  
4K | 3D | HFR | HDR | CINELIFE+ | UHC

**D-BOX**

**CINEAMBIENCE**

**#cineplexultimate**

**cineplex.de/aachen**