



Programm  
Frühjahr / Sommer  
**02/2024 – 08/2024**

Alsdorf • Baesweiler •  
Herzogenrath • Würselen





MIGRATIONS  
GESCHICHTE  
ERFAHREN

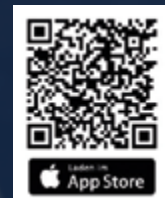


# AUF AUDIOTOUR



durch Aachen, Stolberg und  
den Nordkreis Aachen

Einfach QR-Code scannen,  
GUIDEMATE herunterladen  
und Audiotour auswählen



**vhs** 

Volkshochschule  
Aachen

Volkshochschule  
Nordkreis Aachen

Volkshochschule  
Stolberg

## Liebe Bewohner\*innen des Nordkreises Aachen,

im kommenden Jahr werden die Weichen gestellt, wie Europa sich politisch ausrichtet. Mit der Europawahl am 9. Juni haben die Bürger\*innen die Möglichkeiten, die demokratische Entwicklung aktiv mitzugestalten. Daher ist einer der Schwerpunkte im Bereich Politik und Gesellschaft diesem Thema gewidmet. Ein weiterer Fokus gilt dem Thema Migration. Mit dem neu entwickelten Audioguide "Migrationsgeschichte erfahren" der VHS Aachen, Stolberg und Nordkreis Aachen zeigen wir in 32 Stationen in unserer Region auf, wie sehr sie durch Migration geprägt ist. In der beruflichen Bildung bieten wir einen Vorbereitungslehrgang für die Ausbildeignungsprüfung und einen Vorkurs zum Lehrgang "Vorbereitung auf die externe Abschlussprüfung zur/zum staatlich-geprüften Hauswirtschafter\*in an. Im Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung wurden erneut viele interessante Exkursionen wie die Besichtigung der Fordwerke in Köln (E-Auto-Produktion) und Vorträge - z.B. zum neuen Heizungsgesetz - in das Programm mit aufgenommen.

Das erfolgreich gestartete Format der Speaking-Clubs finden Sie in Englisch und demnächst auch in anderen Fremdsprachen. Im Bereich Kunst und Kultur erfahren die Angebote zur Fotografie eine rege Nachfrage. Daher wurde der Workshop zur Portraitfotografie neu aufgenommen.

Die Eltern-Kind-Bildung mit Angeboten für Eltern, Kinder und Erzieher\*innen erfreut sich nach wie vor einer regen Nachfrage. Neu im Programm sind hier u.a. ein Pädagogischer Lauftreff für Familien sowie Street Games and Street Dance für Kinder.

Gesundheit ist ein hohes Gut und dementsprechend stehen auch im Bereich der Gesundheitsbildung die Uhren nicht still. Zur Stressprävention und -reduktion kann auch ein aufgeräumtes Umfeld beitragen. Nach dem Motto "Von der äußeren zur inneren Ordnung" kann in einem Vortrag und einem Workshop zu diesem Thema Wissen erworben werden. Yogalehrer\*innen und erfahrene Yogis, die sich dem Yin Yoga verschrieben haben, können an der modularen Weiterbildung "Yin Yoga Kursleiter\*in" teilnehmen, die die VHS gemeinsam mit einer langjährigen Dozentin entwickelt hat.

Diese und viele weitere spannende Angebote finden Sie im Programm - wir wünschen viel Spaß beim Stöbern und freuen uns auf Sie!

Ihre Jana Blaney  
Leitung des Zweckverbands VHS Nordkreis Aachen



**Beginn des Semesters:  
19.02.2024**

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 und Zertifizierung .....	2
Fördermöglichkeiten.....	91
Datenschutzerklärung .....	93
Teilnahmebedingungen.....	94
Widerrufsrecht.....	95
Highlights .....	96



## Gesellschaft

Politik und Gesellschaft.....	4
Verbraucherfragen .....	11
Natur und Technik .....	12
Bildung für nachhaltige Entwicklung.....	13
Eltern-Kind-Bildung .....	18
Fortbildungen für Erzieher*innen .....	29



## Kultur

Kreativität.....	30
Kunstgeschichte.....	37
Musik .....	38



## Gesundheit

Gesundheit und Lifestyle.....	39
Entspannung .....	43
Bewegung .....	53
Tanz .....	61
Essen und Trinken .....	63



## Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen ...	68
Deutsch .....	69
Integrationskurse.....	70
Englisch.....	72
Französisch .....	75
Spanisch.....	76
Italienisch .....	78
Niederländisch .....	79



## Berufe/EDV

Rhetorik/Kommunikation.....	82
Karriere/Bewerbung .....	83
Rechnungswesen.....	83
Kaufmännische Lehrgänge .....	84
Mathematik .....	85
EDV.....	86



## Schulabschlüsse

Erweiterter Erster Schulabschluss.....	92
Mittlerer Schulabschluss .....	92

### Impressum

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

Tel.: 024 04 90 63-0  
Fax: 024 04 90 63-20  
E-Mail: info@vhs-nordkreis-aachen.de  
www.vhs-nordkreis-aachen.de

Gestaltung: schoene-design.de  
Titelbild: Deutscher Volkshochschulverband  
Satz: VHS Nordkreis Aachen  
Druck: Westdeutsche Verlags- und  
Druckerei GmbH  
Mörfelden-Walldorf

Programm Frühjahr 2024  
Auflage: 14.000 Stk.  
Beilage: AN 13.01.2024

### Zertifizierung

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



## 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

**Juliane Lenzian**  
Tel.: 024 04 90 63-12  
E-Mail: [juliane.lenzian@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:juliane.lenzian@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  
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

Diese Veranstaltungsreihe richtet sich an Ehrenamtliche, die sich in der Arbeit mit Geflüchteten engagieren und findet in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum der StädteRegion Aachen statt.

### Workshop: Regulation von Nähe und Distanz in der ehrenamtlichen Flüchtlingsarbeit

In dem Workshop reflektieren die Teilnehmenden ihre eigenen Motive und Rolle in ihrem helfenden Ehrenamt, so dass sie einen professionellen Umgang und eine gute Balance zwischen gesunder Nähe und ausreichender Distanz finden. Ziel ist es, freundlich und wertschätzend mit den Geflüchteten umzugehen, aber auch klare Grenzen setzen zu können. Die Trainerin setzt psychologische Methoden wie die TZI (Themenzentrierte Interaktion) ein, in der das Lernen durch den teilnehmerorientierten Gruppenprozess und maßgeblich über Übungen und Austausch angeregt wird.

#### Carine Dortmann

Di, 14.05.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Mi, 15.05.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6  
2 Termine

**Kursnummer 10000**

#### Weitere Workshops:

### Wie nutze ich Social Media Marketing im Ehrenamt?

#### Referentin: Dr. Rebecca Belvederesi-Kochs

vhs Eschweiler

Do, 25.01. (Präsenz), 15.02. und 14.03.2024 (online),  
17:00-19:45 Uhr

### Capacitar – eine Methode zur Resilienzstärkung und Selbstheilung

#### Referentin: Anke Reermann

vhs Stolberg

Mo, 04.03. und Di, 05.03.2024, 17:00-20:00 Uhr

### Was tun gegen populistische Sprüche, gegen Vorurteile und Rassismus?

#### Referent: Dr. Stefan Kirschgens

vhs Südkreis Aachen

Mi, 06.03. und Do, 07.03.2024, 18:30-21:00 Uhr

### Vortrag: Von Blaustein und Ziegel – kurzweiliger Spaziergang zu Gebäuden in Alsdorf in Kooperation mit dem Alsdorfer Geschichtsverein

Gibt es denn überhaupt Spannendes zu entdecken, wenn man sich einmal nach den baulichen Veränderungen in einer Stadt wie Alsdorf beschäftigt? Das war doch schon immer so. Alte und jüngere Fotos aus einem Zeitraum von gut 100 Jahren beweisen, dass es viel zu bemerken gibt. Dr. Dux stellt in seinem Abschiedsvortrag aus der StädteRegion Aachen die Relikte des Bergbaus, aber auch gründerzeitliche Bauten bis hin zu den Kirchen und Wohnhäusern der bis zum 2. Weltkrieg entstandenen Siedlungen vor.

#### Dr. Holger A. Dux

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 21.02.2024

Alsdorf, Stadtverwaltung, Rathaus, Hubertusstr. 17,  
großer Sitzungssaal

**Kursnummer 11000**

### Ausstellungseröffnung: 75 Jahre allgemeine Erklärung der Menschenrechte

#### Internationale Wochen gegen Rassismus

Am 10.12.1948 hat die Vollversammlung der Vereinten Nationen die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte beschlossen "als das von allen Völkern und Nationen zu erreichende gemeinsame Ideal". Im darauffolgenden Jahr verabschiedete die Bundesrepublik Deutschland das Grundgesetz, das wesentliche Regeln dieser Erklärung aufnahm. Die Erklärung war revolutionär, weil sie erstmals die gleichen Rechte für alle Menschen auf der Erde einforderte. Seither hat es viele Fortschritte bei ihrer Umsetzung gegeben, aber u. a. durch Kriege mussten auch schmerzliche Rückschläge verzeichnet werden. Die Ausstellung gibt einen Überblick über die Geschichte, Erfolge und Niederlagen der Menschenrechte. Ihr Ziel ist, dass wir den Einsatz für Menschenrechte nicht nachlassen, damit wir eine bessere Zukunft erreichen. Führung für Gruppen nach Absprache.

#### Wolfgang Cornely

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 14.03.2024

Alsdorf, Stadtverwaltung, Rathaus, Hubertusstr. 17,  
großer Sitzungssaal

**Kursnummer 11001**



### **Audiotouren zur regionalen Migrationsgeschichte (11002-11004)**

Die regionale Zeitgeschichte der Migration – das ist das Thema von drei Audiotouren, die die Volkshochschulen Aachen, Stolberg und Nordkreis Aachen 2023 gemeinsam produziert haben. Interessierte können sich mit dem Rad und ihrem Smartphone auf den Weg machen, um sich über die App Guidemate an verschiedensten Hörstationen (darunter Werkhallen, Kulturvereine und Verwaltungsgebäude) kostenlos über exemplarische Geschichten des Weggehens, Ankommens und Bleibens zu informieren. Auf diese Weise werden zahlreiche Facetten regionaler Migrationsgeschichte zur Sprache gebracht. Dieses Angebot wurde ermöglicht durch Fördermittel aus dem „Innovationsfonds für die Weiterbildung“ des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.

### **Vorstellung des neuen Audioguides Migrationsgeschichte erfahren**

**in Kooperation mit VHS Aachen und Stolberg, dem Alsdorfer Geschichtsverein, dem Integrationsrat und ENERGETICON**

Zwischen März und Dezember 2023 haben die Volkshochschulen Aachen, Stolberg und Nordkreis Aachen mit Fördermitteln aus dem Innovationsfonds Weiterbildung des NRW-Ministeriums für Kultur und Wissenschaft drei Audiotouren produziert, die sich mit der städteregionalen Zeitgeschichte der Migration beschäftigen. Herausgekommen sind ebenso facettenreiche wie informative Radtouren, die sich allein oder in Kleingruppen „erfahren“ lassen. Die diesem Projekt zugrunde liegenden Absichten, seine Methoden und Vorgehensweisen, aber auch die Projektergebnisse, die sich durchaus hören lassen können, erläutern Projektbeteiligte im Rahmen eines kurzweiligen Vortrags, in dessen Anschluss es die Möglichkeit gibt, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

**Malte-Henning Meyer, Jana Blaney**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 10.04.2024

Alsdorf, Stadtverwaltung, Rathaus, Hubertusstr. 17, großer Sitzungssaal

**Kursnummer 11002**

### **Migrationsgeschichte erfahren**

**Eine Fahrradtour vom Aachener Nordviertel bis Vaals**

Die Aachener Migrationsgeschichte ist lang und facettenreich, wird in der Öffentlichkeit aber viel zu selten erzählt. Der neue vhs-Audioguide zur städtischen Zeitgeschichte der Migration bietet die Gelegenheit, dieses Thema genauer zu erkunden. So geht es

beispielsweise um Ausländeramt und Bergarbeit, um Willkommenskultur und sogenannte Zählappelle. Auf einer Fahrradtour durch Aachen wird das aus Mitteln des NRW-Ministeriums für Kultur und Wissenschaft geförderte Smartphone-Tool erstmals einem breiten Publikum vorgestellt.

**Malte-Henning Meyer**

Sa, 11:00 - 14:00 Uhr, 04.05.2024

Treffpunkt: vor dem Haupteingang der Stadtbibliothek in Aachen

**Kursnummer 11003**

### **Migrationsgeschichte erfahren – von Stolberg nach Würselen**

**Eine Fahrradtour von Stolberg nach Würselen**

Der Steinkohlenbergbau an Wurm und Inde, aber auch die Industrieproduktion in Stolberg und Umgebung waren in den zurückliegenden Jahrhunderten immer auf die Zuwanderung von Arbeitskräften angewiesen. Auch der wirtschaftliche Strukturwandel seit den 1970er Jahren hat erhebliche Auswirkungen auf das regionale Migrationsgeschehen gehabt. Im Rahmen einer Radtour erfahren Sie ebenso unerhörte wie überraschende Facetten hiesiger Migrationsgeschichten. Dabei wird der neue vhs-Audioguide, ein Smartphone-Tool zur eigenständigen Erkundung der regionalen Migrationsgeschichte, an verschiedenen Orten in der Region erstmals einem breiteren Publikum vorgestellt.

**Malte-Henning Meyer, Jana Blaney**

Sa, 11:00 - 14:00 Uhr, 25.05.2024

Treffpunkt: Finkensiefstraße 1-3, Stolberg

**Kursnummer 11004**

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

**in Kooperation mit dem Alsdorfer Geschichtsverein**

Rund 5,7 Millionen sowjetische Soldaten wurden im Zweiten Weltkrieg von der deutschen Wehrmacht interniert. Kriegsgefangene, die die frontnahen Sammellager 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, zehn davon im Aachener Steinkohlenbergbau. Die Arbeitsbedingungen gerade im Bergbau gehörten sicherlich zu den schwersten, denen ein Kriegsgefangener



ausgesetzt sein konnte; hier trat das Prinzip der „Ver-nichtung durch Arbeit“ so deutlich hervor wie in kei-nem anderen Wirtschaftszweig. Der Vortrag beleuchtet diese Lebens- und Arbeitsbedingungen am Beispiel des Arbeitskommandos 133 auf einer der Gruben des Eschweiler Bergwerks Vereins.

### **Rüdiger Vermöhlen**

Mi, 19:00 - 21:15 Uhr, 15.05.2024

Alsdorf, Stadtverwaltung, Rathaus, Hubertusstr. 17, großer Sitzungssaal

**Kursnummer 11005**

### **Infoabend: Aus der Duldung zum Bleiberecht in Kooperation mit dem Alsdorfer Integrationsrat und dem Café Zuflucht Aachen**

In der deutschen Migrationspolitik hat sich ein Wandel vollzogen, der den Weg von der vorübergehenden Duldung hin zu verschiedenen Formen des Bleiberechts ebnet. Der Mitarbeiter des Cafés Zuflucht erläutert die Regelungen und bietet Einblicke in die Vielfalt der auf-enthaltsrechtlichen Möglichkeiten, die dazu beitragen, Integration zu fördern und Menschen in unterschied-lichen Lebenssituationen eine Perspektive in Deutsch-land zu bieten: Aufenthaltserlaubnis bei Unmöglichkeit der Ausreise, Chancen-Aufenthaltsrecht, Beschäfti-gungsduldung für Personen, die bereits in Deutsch-land arbeiten, Aufenthaltserlaubnis bei „nachhaltiger Integration“, Aufenthaltserlaubnis für „gut integrierte“ Jugendliche und junge Erwachsene, Härtefallver-fahren für dauerhafte Aufenthaltsgenehmigung, von Ausbildungsduldung zur Aufenthaltserlaubnis.

### **Ali Ismailovski**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 22.05.2024

Alsdorf, Stadtverwaltung, Rathaus, Hubertusstr. 17, großer Sitzungssaal

**Kursnummer 11006**

### **Vortrag: Strukturwandel der Stadt Baesweiler nach dem Ende des Bergbaus**

**in Kooperation mit dem Geschichtsverein Baesweiler**

Im letzten Jahrhundert prägte der Bergbau Baesweiler maßgeblich. Die Kohleförderung begann auf der Zeche Carl-Alexander nach dem Ersten Weltkrieg, gefolgt von der Zeche Emil-Mayrisch an der Stadtgrenze. Die Stadt erlebte Bevölkerungszuwächse, zunächst aus osteuropäischen, später aus südeuropäischen Ländern. Arbeitskräfte aus der Türkei und Marokko wurden ebenfalls angeworben, was zu neuen Siedlungsge-bieten im Stadtteil Setterich führte. Die Schließung der Zechen in Baesweiler 1975 und Aldenhoven 1992 führte zum Verlust tausender Bergarbeitsplätze. Viele bergbaunahen Unternehmen verloren ihre Perspektive,

und die Gesellschaft verfiel in eine negative Stimmung, symbolisiert durch schwarze Fahnen in der Stadt. Das Zechengelände wurde nach dem Abriss vieler Gebäu-de und Fördertürme zu einer ungenutzten Brachfläche. Der Vortrag beleuchtet die Bergbauentwicklung und den Niedergang, mit dem Schwerpunkt auf der Bewäl-tigung der Herausforderungen in Baesweiler rund 30 Jahre nach der letzten Zechenschließung.

### **Dr. Willi Linkens**

Do, 19:00-20:30 Uhr, 29.02.2024

Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune

**Kursnummer 12000**

Die Veranstaltungen (13000-13003) finden in Ko-operation mit dem Herzogenrather Bündnis gegen Rechtsextremismus, der Kath. Kirchengemeinde St. Willibrord, den Naturfreunden Merkstein und dem Oranjeverein Kerkrade statt. Sie stehen für Frieden, Freiheit, und Toleranz – ein Eurode ohne Grenzen.

### **Führung durch die Sonderausstellung "Auch du gehörst dem Führer" – Kinder und Jugendliche in der Region 1918 - 1945**

Wie erlebte die Jugend in der Region um Monschau, Schleiden und Euskirchen die Zeit des Nationalsozi-alismus? Wie veränderte sich ihr Alltag im Vergleich zur Weimarer Republik? War die Hitlerjugend für sie ein spannendes Freizeitvergnügen oder eine lästige Pflicht? Welche Inhalte kamen im Schulunterricht hinzu oder verschwanden? Was passierte mit Kindern und Jugendlichen, als im Krieg aus militärischem Drill bitterer Ernst wurde? Diese und weitere Fragen stehen im Zentrum der neuen Sonderausstellung auf Burg Vogelsang.

Sa, 11:00 - 12:30 Uhr, 24.02.2024

Schleiden, Burg Vogelsang, Vogelsang 70

**Kursnummer 13000**

### **Vortrag: Wie ich als brasilianische Architektin Leiterin der Werkstatt der Kulturen wurde**

**Internationale Wochen gegen Rassismus**

Raquel Barros studierte in Brasilien Architektur als sie mit 24 Jahren das Angebot erhielt, ein 6-monatiges Praktikum im Bereich Restaurierung alter Häuser in Deutschland zu absolvieren. Hier lernte sie ihren zu-künftigen Mann kennen, kehrte dennoch nach Brasilien zurück und beendete ihr Studium. Da die Beziehung hielt, fasste sie den Entschluss auf „Probe“ der Liebe wegen zurück nach Deutschland zu kommen. Dass sie auf eigenen Füßen stehen wollte, war von Anfang klar. Von ihrem Studium wurde ihr nur ein Teil anerkannt. Als sie nach einem Jahr keinen Studienplatz an der RWTH erhielt, orientierte sie sich um und studierte soziale





Arbeit. Wie sie ihren alten Schwerpunkt der Stadtplanung in ihrer jetzigen Funktion einbringt, erzählt uns die temperamentvolle Raquel Barros.

### **Raquel Barros**

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.03.2024  
Herzogenrath, Naturfreundehaus, Comeniusstr. 9  
**Kursnummer 13001**

### **Vortrag: Es reicht! April-Mai-Streik der Bergmänner in Kerkrade (NL) und Umgebung im Jahr 1943**

Der April-Mai-Streik war ein großer, allgemeiner Streik gegen die Nazis im Jahr 1943 in den Niederlanden, der sich gegen den Einsatz von Zwangsarbeitern während des Zweiten Weltkriegs richtete. Die Nazis töteten dabei über 200 Menschen. Es war der massivste Protest im besetzten Europa und vielleicht der größte Streik in der niederländischen Geschichte. In welchem Umfang fand dieser Protest in der Bergbaustadt Kerkrade statt? Inwieweit hat der organisierte Widerstand in Kerkrade zu diesem Protest beigetragen? Und was waren die Folgen? Diese Fragen beantwortet die Kerkraderin und Projektleitung von "We, the six million" Janine Gielis in ihrem Vortrag.

### **Janine Gielis**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 17.04.2024  
Herzogenrath, Fördermaschinenhaus der Grube Adolf, Hans-Landrock-Straße  
**Kursnummer 13002**

### **Memorial Day inkl. Führung über den amerikanischen Soldatenfriedhof in Margraten/NL**

Vor der jährlichen großen Gedenkfeier auf dem amerikanischen Ehrenfriedhof im niederländischen Margraten erhalten Sie von dem Vorsitzenden der Kerkrader Oranje-Vereinigung Hans Schillings eine persönliche Führung. 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. Nach der Führung nehmen Sie an den Feierlichkeiten des Memorial Days teil. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### **Hans Schillings**

So, 13:00 - 16:30 Uhr, 26.05.2024  
Margraten, Amerikaanse Begraafplaats 1, 6269 NA Margraten, Niederlande  
**Kursnummer 13003**

### **Vortrag: Analyse der Parlamentswahl in den Niederlanden**

Am 22. November 2023 wurde nach nur 2,5 Jahren ein neues Parlament in den Niederlanden gewählt. Dies wurde nötig, nachdem die bisherige Koalition unter Ministerpräsident Rutte an der Asylpolitik zerbrochen war. Der Politikwissenschaftler und Historiker Siebo M. H. Janssen gibt eine Übersicht über das politische System der Niederlande und analysiert die Wahl. Welche Themen haben den Wahlkampf geprägt? Wer sind die Gewinner und Verlierer? Welche Auswirkungen hat der Regierungswechsel für die EU und die deutsch-niederländischen Beziehungen?

### **Siebo M. H. Janssen**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 30.01.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
**Kursnummer 14000**

### **Vortrag: Bockreiter in den Ländern von Overmaas: Legende, Mythos oder Wirklichkeit?**

Der Überlieferung nach waren die "Bockreiter" im 18. Jahrhundert für zahlreiche Raubüberfälle in der Region Limburg verantwortlich. Dem Volksglauben nach ritten sie auf Böcken durch die Luft. Diese gottlose Bande von Nachtdieben plünderten Kirchen, Pfarreien und Bauernhöfe. Die Prozesse gegen sie fanden auf Burg Rode statt, weil hier das höchste Gericht seinen Sitz hatte. Der Chirurg Josef Kirhhoffs ist der berühmteste "Bockreiter" und eine geheimnisvolle Figur, der am 11.05.1772 hingerichtet wurde. Er wurde für den Anführer der legendären Bande gehalten, aber er legte auch unter der Folter nie ein Geständnis ab. War Josef Kirhhoffs nun ein Räuber oder ein Justizopfer?

### **Catharina Scholtens**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 06.02.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
**Kursnummer 14001**

### **Lesung: „Weißt Du noch? Mit der Bottertram nach Vaals“**

#### **Geschichten und Anekdoten aus dem Aachen der 50er Jahre**

„Weißt Du noch?“ Bei Familientreffen erinnert man sich gern an die alte Zeit. Mit einer kleinen fünfbandigen Buchreihe „Weißt Du noch?“ sorgt Holger A. Dux bei den Lesern für zahlreiche nostalgische Momente und man ist erstaunt, was sich so alles in den letzten 60 Jahren in der altherwürdigen Kaiserstadt abgespielt hat. Das war die Zeit des Wirtschaftswunders. Damals gab es noch die Groschengräber auf den Parkplätzen. Die Konjunktur lief auf Hochtouren und Arbeitskräfte waren Mangelware. Die Woche war genau durchgeplant: montags war große Wäsche, freitags wurde



geputzt und Samstag war Badetag, bevor sich viele Familien dann vor dem Fernseher versammelten. Die rote Tram fuhr durch die Stadt bis an die niederländische Grenze. In Vaals wurde eingekauft, offiziell, aber manchmal auch geschmuggelt.

**Dr. Holger A. Dux**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 20.02.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 14002**

### **Vortrag: Der Ministaat Neutral Moresnet im Dreiländereck bei Aachen**

Heinz Jakobs taucht in die spannende Geschichte eines kleinen Gebietes zwischen Deutschland, Belgien und den Niederlanden ein. Der neutrale Ministaat „Neutral Moresnet“ existierte von 1816 bis 1920 und spielte eine wichtige Rolle in der Zinkindustrie. Neutral Moresnet war ein Spielball zwischen Preußen und den Niederlanden und wurde schließlich nach 104 Jahren aufgelöst. Wie der Staat entstanden ist, wie er verwaltet wurde, welche Kuriositäten er durchlebte, warum er aufgelöst wurde und wie er zum Unikum der europäischen Geschichte wurde, verrät Ihnen der Referent.

**Heinz Jakobs**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 05.03.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 14003**

### **Vortrag: Israel – ein Staat auf religiöser Grundlage Die vorhistorische "Geschichte" – Von Noah bis Salomon**

Israel und das Judentum sind besonders: Das Volk und der heutige Staat beziehen ihre Identität aus einem speziellen Verhältnis zu ihrem Gott. Diese Religion ist vor ca. 4000 Jahren im Nahen Osten entstanden und noch heute Basis des jüdisch-christlichen Kulturkreises. Glaube und Volk sind in Abgrenzung zu den umliegenden Völkern entstanden. Diese Besonderheit ist bis heute erhalten geblieben und daher rührt eine besondere Bedrohung des Judentums – nicht nur in der Ursprungsregion, sondern in Ausgrenzungen und Verfolgung bis in unsere Zeit. Im Rahmen des Vortrags erläutert der Referent die "vorhistorischen" Mythen, bei denen es um Entstehung und Ausbildung des jüdischen Glaubens geht.

**Franz-Josef Kempen**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 19.03.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 14004**

### **Vortrag: Feindbild Israel**

#### **Deutschland, der Nahe Osten und der globale Antisemitismus**

Unmittelbar nach den Massakern der Hamas am 7. Oktober 2023 wurde deutlich, dass dieser Tag in vielfacher Hinsicht eine Zäsur bedeutet. Auch Deutschland verzeichnet seitdem eine neue Welle antisemitischer Vorfälle. Auf Demonstrationen werden judenfeindliche Parolen gerufen, im Internet zirkulieren Verschwörungserzählungen, Klimaschützer\*innen inszenieren sich mit antisemitischen Motiven. Welche Ideologie kommt hier zum Ausdruck? Welche Vorurteile und Stereotype sind hier wirkmächtig? Wie "neu" ist dieser globale Antisemitismus? Und welche besondere Bedeutung hat hier das Feindbild Israel? Der Vortrag wird die aktuellen Entwicklungen und Debatten über den israelbezogenen Antisemitismus historisch-politisch einordnen und bewerten.

**Richard Gebhardt**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 09.04.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 14005**

### **Vortrag: 9. Juni Europa wählt!**

#### **in Kooperation mit EUROPE DIRECT Aachen**

Im Juni 2024 finden die Wahlen zum Europäischen Parlament (EP) statt und diese Wahlen werden wesentlich über den zukünftigen Kurs entscheiden, den die EU beschreitet. Wird es weiterhin eine pro-europäische Mehrheit geben oder wird die EU-feindliche extreme Rechte gestärkt? Was ist die Funktion des Europäischen Parlaments? Welche anderen Institutionen gibt es noch auf EU-Ebene? Und welche Rolle spielen die EU-Mitgliedsstaaten?

**Siebo M. H. Janssen**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 23.04.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 14006**

### **Vortrag: Russische Medienpropaganda**

Die Referentin gibt einen Überblick, wie sich die russische Medienlandschaft seit dem Beginn des Angriffskriegs auf die Ukraine im Februar 2022 entwickelt hat. Denn der Kriegsbeginn markiert einen entscheidenden Wendepunkt. Die Berichterstattung in Russland ist heute stark von staatlicher Kontrolle geprägt. Unabhängige Medien und Journalisten, die bereits vor dem Krieg unter Druck standen, sahen sich gezwungen, das Land zu verlassen. Das hat Folgen auf die Medienfreiheit und den Informationsfluss und damit auch erhebliche Auswirkungen auf die russische Bevölkerung.





### Anna Heinrichs

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 07.05.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 14007**

#### Vortrag: Wie sieht die Zukunft der EU nach den Wahlen aus?

Nach den Wahlen des Europäischen Parlaments (EP) im Juni 2024 und der Europäischen Kommission (EUK) im November 2024 wird sich die zentrale Frage europäischer Politik mit aller Deutlichkeit stellen. Was kann, was will und was soll die EU in den Zeiten multipler Krisen leisten? Braucht es eine globale Rolle für die EU, wie Frankreichs Präsident Macron sie unter dem Schlagwort "europäische Souveränität" anstrebt oder wäre es sinnvoller, die bereits erreichten Ziele nachdrücklich gegen die Flutwelle des Nationalismus, Autoritarismus und Populismus zu verteidigen? Oder liegt die Lösung in einer partiellen Rückübertragung von Kompetenzen der EU auf die Nationalstaaten? Fragen, die in Zeiten von Krieg, Klimawandel, Nationalismus und Autoritarismus dringend diskutiert werden müssen.

### Siebo M. H. Janssen

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 28.05.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 14008**

#### Vortrag: Bundesparlamentswahlen in Belgien

Am 9. Juni 2024 werden in Belgien alle parlamentarischen Einheiten (Bund, Regionen, Gemeinschaften) neu gewählt und diese Wahlen könnten dramatische Auswirkungen auf die belgische Politik haben, wenn der rechtsextreme Vlaams Belang zur stärksten Partei in Flandern wird. Der Politikwissenschaftler und Historiker Siebo M. H. Janssen erläutert, wie der belgische Staat aufgebaut ist, warum die Wahl so entscheidend für die Zukunft dieses komplexen, aber faszinierenden Landes sein könnte, welche Szenarien für die Zukunft Belgiens denkbar wären und was diese für die EU bedeuten könnten.

### Siebo M. H. Janssen

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 11.06.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

**Kursnummer 14009**

#### 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 (16000-16004) 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)

#### Spielend Lesen lernen

##### Qualifizierung für Lesementor\*innen

Nicht nur mit Büchern und Zeitschriften, auch mit Spielen kann Kindern die Lesefreude nahegebracht werden. So lernen Kinder auch „hinterrücks“ lesen und beschäftigen sich mit Neugier und motiviert mit Buchstaben. Der Spielebestand der Stadtbücherei Herzogenrath bietet dazu vielfältige Möglichkeiten, die von Jürgen Karla erläutert werden. Ausgewählte Spiele für die Leseförderung werden zunächst vorgestellt, anschließend kann nach Herzenslust gespielt und ausprobiert werden.

### Jürgen Karla

Fr, 16:30 - 18:00 Uhr, 16.02.2024

Herzogenrath, Stadtbücherei, Erkenstr. 2b

**Kursnummer 16000**

#### Sachbuchempfehlungen für die Lesementor\*innentätigkeit

##### Lesemotivation und Neugierde fördern und wecken

Lesenlernen ist für viele Kinder Schwerstarbeit. Kinder brauchen die Erfahrung, dass das Lesen nicht nur von Schwierigkeiten, sondern auch von Erfolgsgefühlen begleitet wird.

Welches Potenzial bieten die Bücher für die Differenzierung und für die Leselust? Die Referentin stellt Sachbücher, Erstlesebücher und Kinderbücher vor und zeigt exemplarisch, was man mit diesen bewirken kann.

### Manuela Hantschel

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 15.04.2024

Herzogenrath, Stadtbücherei, Erkenstr. 2b

**Kursnummer 16001**

#### Basisqualifizierung zu Lesementor\*innen

##### Kinder für das Lesen begeistern!

Sie erhalten eine Einführung in die Mentor\*innen-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 Mentor\*innenstunden, Einsatz von Lese-materialien. Zur praktischen Umsetzung und Beglei-tung Ihres ehrenamtlichen Engagements bekommen Sie Arbeitsmaterialien und kollegialen Austausch.

### **Ines Spieker**

Sa, 11:00 - 16:00 Uhr, 09.03.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
5,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 16002**

### **Lesementor\*innenaustausch – von der Praxis für die Praxis**

#### **Austausch und Reflexion**

Sie haben erfolgreich die Fortbildung zur/zum Lese-mentor\*in absolviert, konnten bereits Praxiserfahrungen sammeln und nun kommen die ersten Fragen auf. 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? Bei diesem Treffen von der Praxis für die Praxis können sich Lesementor\*innen vertrauensvoll austauschen, ihre Arbeit reflektieren sowie neue Anregungen und positive Impulse gewinnen.

### **Dr. Luzie Haferkorn**

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 11.03.2024  
Herzogenrath, Stadtbücherei, Erkenstr. 2b

**Kursnummer 16003**

### **Methoden, um Kinder stark zu machen**

#### **Qualifizierung für Lesementor\*innen**

Wie kann es Ihnen gelingen, Ihrem Lesekind Zuversicht und Selbstvertrauen zu vermitteln, so dass es an sich glaubt, Herausforderungen wie das Lesen meistern zu können? Denn viele Kinder tragen durch erfahrene Misserfolge den Glaubenssatz in sich „Ich kann das nicht“. Die Sozialarbeiterin Gamilla El-Jammal vermittelt Ihnen Methoden, wie sie das Kind ermutigen können, sich offen auf das Leseabenteuer einzulassen. Hierbei ist es stets wichtig, das Kind durch Empathie da abzuholen, wo es steht und Ihre eigene Rolle als Lesementor\*in zu reflektieren.

### **Gamilla El-Jammal**

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 13.05.2024  
Herzogenrath, Stadtbücherei, Erkenstr. 2b

**Kursnummer 16004**

### **Vorlesestunde für Erwachsene**

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

Am letzten Freitag im Monat (außer in den Ferien) 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 Nach-mittag. Alle Interessierten sind herzlich zu dieser kostenlosen Veranstaltung eingeladen.

Fr, 16:00 - 17:00 Uhr

Termine: 26.01., 23.02., 26.04., 24.05.2024

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz  
4 Termine

**Kursnummer 16005**

### **Internationaler Frauentag: Literarischer Abend mit Eva Weissweiler "Fluchtgeschichten"**

#### **Meat, eat and read zum internationalen Frauentag**

**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Herzogenrath, der Buchhandlung Katterbach, der Stadt-bücherei, mit dem FrauenBündnis und FrauenKomm.Gleis1**

Die Musikwissenschaftlerin, Redakteurin und Schrift-stellerin Dr. Eva Weissweiler liest aus drei Büchern zum aktuellen Thema Flucht. Sie zeichnet das Leben starker Frauen nach, die durch ihre Initiative, das Leben ihrer Familien retteten. Lisa Fittko (Biografie erscheint im Frühjahr 2024) führte hunderte Menschen auf alten Schmugglerpfaden von Frankreich über die Pyrenäen nach Spanien, um sie vor der Auslieferung nach Nazideutschland zu retten. Eva Weissweiler taucht auch in die Fluchtrouten unserer Region hinüber in die Niederlande ein, die Frauen im 2. Weltkrieg auf sich nahmen. Frauen, die anpacken und bewegen. VVK 10 € inkl. Getränke/Häppchen, 12 € Abendkasse Vorverkauf in Herzogenrath:

Infothek Rathaus, Buchhandlung Katterbach,  
Stadtbücherei, Gleichstellungsstelle

### **Dr. Eva Weissweiler**

Fr, 10:00 - 13:00 Uhr, 08.03.2024  
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,  
Bahnhofstr. 15, Blauer Saal

**Kursnummer 17000**

### **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 interna-tionalen Frauenfilms mit starken und liebenswürdigen Protagonistinnen. Seien Sie herzlich willkommen.





### **Birgit Kuballa**

Di, 19:30 - 21:30 Uhr

6 Termine: 20.02., 12.03., 09.04., 07.05., 04.06., 09.07.2024

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

**Kursnummer 17001**

### **Filmabende im Alten Rathaus – Blickpunkt: FrauenLeben**

**in Kooperation mit der Stadtbücherei Würselen und der Gleichstellungsstelle der Stadt Würselen**

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

Mi, 19:00 - 22:00 Uhr

Termine: 28.02., 22.05., 19.06.2024

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

**Kursnummer 17002**

### **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: 28.02., 24.04., 29.05., 26.06.2024

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule, Pestalozzistr. 38, Lehrküche

4 Termine, Lebensmittelumlage 3,00 € pro Termin

**Kursnummer 17003**

### **FACHBERATUNG**

Petra Kleinschmidt, Tel.: 02401 9300-221

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

## **Verbraucherfragen**

### **Kinderabsicherung – die wichtigsten Versicherungen für Kinder**

Als Eltern möchte man, dass es seinen Kindern gut geht. Manchmal hat man jedoch keinen Einfluss darauf, da sich Krankheiten oder Unfälle nicht vermeiden lassen. Hier kann man nur dafür sorgen, dass im Fall der Fälle die Absicherung stimmt. Der Dozent erklärt, welche Kinderabsicherungen sinnvoll sind, welche verpflichtend und auf welche man verzichten kann. Außerdem wird aufgezeigt, wie Eltern ihrem Kind im Krankheitsfall die beste medizinische Versorgung zukommen lassen, Welche Hilfestellungen im Ernstfall in Anspruch genommen werden können und wie Eltern Kapital aufbauen, um jetzt und später den Kindern kleine und große Wünsche erfüllen zu können.

### **Arthur Schumacher**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 23.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30900**

### **Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht/ Betreuungsverfügung**

Täglich kann es passieren. Eine Krankheit oder ein Unfall, plötzlich müssen andere für Sie entscheiden. Die Veranstaltung 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, 18.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30901**

### **Erben und vererben und/oder lebzeitig schenken?**

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 Testaments beachten (Pflichtteil, Einzel- oder Ehegattentestament, Erbvertrag, Patchwork-, Familien- oder Behindertentestament)?

### **Gabriele Goeble**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 14.03.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
14,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 30902**

### **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. Auch ist die Beantragung von Heimkosten bei verschiedenen Kostenträgern Inhalt der Veranstaltung.

### **Charlotte Braun-Fassbaender**

Fr, 16:00 - 17:30 Uhr, 01.03.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
18,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 30903**

## **Natur und Technik**

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

#### **in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

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 und wetterfeste Kleidung sind selbstverständlich. Bringen Sie ebenfalls ein Messer mit.

### **Robert Mohl**

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 27.04.2024  
Eschweiler, Parkplatz am Kreisverkehr Blausteinsee  
14,00 €  
**Kursnummer 30800**

### **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, seemännische 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 Prüfungsmodalitäten 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.

### **Daniel Lichotka**

Mo, 18:30 - 21:30 Uhr, 19.02. - 22.04.2024  
Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, Raum D14/D15  
8 Termine  
164,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 30801**

### **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.

### **Daniel Lichotka**

Mo, 18:30 - 21:30 Uhr, 29.04. - 24.06.2024  
Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, Raum C02  
8 Termine, 164,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 30802**





### **Binnenfunk UBI Vorkurs**

Das Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtfunk 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 Binnenschiffahrtfunk" 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. zwei Wochen nach Kursende statt. Die Prüfungsgebühr in Höhe von ca. 110,00 € ist gesondert an die Prüfungsinstitution zu zahlen.

#### **Daniel Lichotka**

Sa, 09:00 - 17:00 Uhr, 23.03.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
93,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30803**

### **Vogelkurs 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).

#### **Julia Bless**

Sa, 09:00 - 11:00 Uhr, 04.05.2024  
Eschweiler/Neu-Lohn, Ende der Frontstraße,  
Ortsausgang

**Kursnummer 30804**

### **Besichtigung: Katastrophenschutzbunker Simmerath**

Die Zunahme von Extremwetterereignissen rückt den Katastrophenschutz mehr und mehr in den Fokus der Bevölkerung. Nicht nur Hochwasser, sondern auch ein Ausfall von kritischer Infrastruktur über einen längeren Zeitraum wie beispielsweise der Stromversorgung hätte fatale Folgen. Um bei solchen Gefahrenlagen den Bürgerinnen und Bürgern koordiniert helfen zu können, gibt es in Simmerath ein Lagezentrum für die gesamte StädteRegion in einem während des Kalten

Krieges errichteten Bunker. Von hier aus werden auch schon im Vorfeld herannahende Gefahren beobachtet. Während der Führung mit Stefan Siehoff erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch, wie Sie sich selber schützend auf einen hoffentlich nie eintretenden Katastrophenfall vorbereiten können. Anmeldung bei vhs Stolberg für Kurs W302 unter [www.vhsstolberg.de](http://www.vhsstolberg.de) oder 02402 862457.

#### **Edwin Reynartz**

Fr, 14:00 - 16:15 Uhr, 15.03.2024  
Treffpunkt um 13.45 h, Kranzbruchstraße 15,  
52152 Simmerath

7,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30805**

### **Besichtigung Briefzentrum Aachen-Brand**

In Deutschland werden täglich ca. 60 Millionen Briefe (nicht alles Liebesbriefe) verschickt. 93% dieser Briefsendungen erreichen die Empfänger\*innen schon am nächsten Werktag. Das ist eine große logistische Herausforderung die rund um die Uhr erbracht wird. Dabei helfen große Sortier- und Verteilmaschinen mit intelligenter Software, damit jedem Briefzusteller die Briefe sortiert für den Weg durch seinen Zustellbezirk vorliegen. Solch ein Briefzentrum, welches für den gesamten Postleitzahlbereich 52 zuständig ist, befindet sich in Aachen-Brand. Das Gebiet reicht von Heinsberg im Norden bis Monschau im Süden und von Selfkant im Westen bis Nörvenich im Osten. Sie können das Briefzentrum der Deutschen Post über die vhs Stolberg besichtigen. Bei der Führung werden Ihnen die rasend schnell arbeitenden Maschinen gezeigt und die einzelnen Vorgänge erklärt. Anmeldung bei vhs Stolberg für Kurs W303 unter [www.vhsstolberg.de](http://www.vhsstolberg.de) oder 02402 862457.

#### **Edwin Reynartz**

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 18.04.2024  
Treffpunkt 17.45 h, Parkplatz Briefzentrum,  
Kaubendenstr. 11, 5207

7,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30806**

## **Bildung für nachhaltige Entwicklung**

### **Weiterbildung zur Heil- und Wildpflanzenpädagog\*in (Kurs 1)**

Im Basisjahr stehen unsere heimischen Heil- und Wildkräuter im Fokus. Während unserer Wanderungen lernen Sie unsere heimischen Pflanzen und Kräuter kennen.

Wir sammeln und verarbeiten sie zu leckeren Gerichten, zu Heilmitteln und Köstlichkeiten. Unsere jeweili-



gen Präsenzwochenenden finden verteilt auf alle Jahreszeiten statt. Wir beginnen im März mit den ersten Frühjahrskräutern. Während der beiden Wochenenden im Sommer werden sich die Teilnehmenden den essbaren Wildpflanzen und den Heil- und Gewürzkräutern widmen. Weiter geht es im September mit Wurzeln, Früchten und Samen, die uns die Natur zur Verfügung stellt. Im November befassen Sie sich mit getrockneten Kräutern, die sich zum Räuchern eignen und mischen verschiedene Tees. Sie werden einiges über die Erlebnispädagogik erlernen und viele Produkte für die Kosmetik, zum Heilen und Genießen herstellen. Während der Ausbildung müssten die Teilnehmenden zehn Monografien schreiben, einen Workshop halten und von insgesamt 15 Pflanzen ein Hebarium anfertigen. Die Weiterbildung ist bei Vorlage der Fördervoraussetzungen durch den Bildungsscheck NRW zu 50% förderbar. Ein laufender Einstieg ist jederzeit möglich.

### **Ulrike Walgenbach**

Sa und So, jeweils 10:00 - 16:00 Uhr  
16.03./17.03., 11.05./12.05., 06.07./07.07.  
14.09./15.09., 09.11./10.11.2024  
Glimbacher Str. 8, 52441 Linnich-Körrenzig  
5 Wochenenden,  
1000,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39000**

### **Weiterbildung zur Heil- und Wildpflanzenpädagog\*in (Kurs 2)**

Im Basisjahr stehen unsere heimischen Heil- und Wildkräuter im Fokus. Während unserer Wanderungen lernen Sie unsere heimischen Pflanzen und Kräuter kennen. Wir sammeln und verarbeiten sie zu leckeren Gerichten, zu Heilmitteln und Köstlichkeiten. Unsere jeweiligen Präsenzwochenenden finden verteilt auf alle Jahreszeiten statt. Wir beginnen im April mit den Frühjahrskräutern. Während der beiden Wochenenden im Sommer werden sich die Teilnehmenden den essbaren Wildpflanzen und den Heil- und Gewürzkräutern widmen. Weiter geht es im Oktober mit Wurzeln, Früchten und Samen, die uns die Natur zur Verfügung stellt. Im November befassen Sie sich mit getrockneten Kräutern, die sich zum Räuchern eignen und mischen verschiedene Tees. Sie werden einiges über die Erlebnispädagogik erlernen und viele Produkte für die Kosmetik, zum Heilen und Genießen herstellen. Während der Ausbildung müssten die Teilnehmenden zehn Monografien schreiben, einen Workshop halten und von insgesamt 15 Pflanzen ein Hebarium anfertigen. Die Weiterbildung ist bei Vorlage der Fördervoraussetzungen durch den Bildungsscheck NRW zu 50% förderbar. Ein laufender Einstieg ist jederzeit möglich.

### **Ulrike Walgenbach**

Sa und So, jeweils 10:00 - 16:00 Uhr  
20.04./21.04., 01.06./02.06., 31.08./01.09.  
12.10./13.10., 23.11./24.11.2024  
Glimbacher Str. 8, 52441 Linnich-Körrenzig  
5 Wochenenden  
1000,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39001**

### **Naturkosmetik selbst herstellen**

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 Hautcreme, Make up, Lippenstift, Zahnpasta und Haarseife her.

### **Ulrike Walgenbach**

Di, 19:00 - 21:45 Uhr, 05.03.2024  
Baesweiler, Realschule, Am Weiher, Straußende 24  
59,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39002**

### **Wildkräuter am Carl-Alexander-Park (CAP) – 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.

### **Martina Ohler**

Sa, 10:30 - 12:30 Uhr, 01.06.2024  
Am Roten Haus am CAP, 14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39004**

### **Der CO2-Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils**

In unserem täglichen, digitalen Leben verbringen wir immer mehr Stunden mit der Nutzung von Smartphones, Computer und anderen digitalen Geräten. Dabei sind wir uns nicht darüber bewusst, dass auch



unser Digitalkonsum negative Umweltwirkungen hat. Während allgemein bekannt ist, dass z. B. Autofahren, Strom verbrauchen und Heizen klimaschädlich sind, bleiben uns die CO<sub>2</sub>-Emissionen des digitalen Lebensstils weitgehend verborgen. In diesem Vortrag erfahren Sie mit zahlreichen Praxisbeispielen, wie der individuelle Fußabdruck berechnet wird und welchen Beitrag digitale Geräte und Infrastrukturen dabei leisten und welche Ansatzpunkte es zum digitalen Klimaschutz gibt.

#### **Christel Heinen**

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 25.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11  
24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39005**

#### **Eine Entdeckungsreise in die Welt der Müllverbrennung**

Die MVA Weisweiler ist eine der modernsten Müllverbrennungsanlagen Deutschlands. Vor allem beim Umweltschutz erreicht sie Spitzenwerte, die man messen kann. Bei der Verbrennung werden die angelieferten Abfälle auf ein Zehntel des ursprünglichen Volumens reduziert. Dabei gewinnt die Anlage gleichzeitig Strom aus dem entstehenden Dampf - so viel, dass damit jährlich mehr als 70.000 Haushalte mit elektrischer Energie versorgt werden können. Wie das geht? Sie sind herzlich eingeladen, uns auf einer Entdeckungstour durch die Anlage zu begleiten! Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an. Die Müllverbrennungsanlage ist nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, bitte ausschließlich mit dem PKW anreisen! Anmeldeschluss ist am Montag, 07.06.2024.

#### **Petra Kleinschmidt**

Mo, 10:00 - 12:00 Uhr, 24.06.2024

Am Hagelkreuz 22, 52249 Eschweiler

**Kursnummer 39006**

#### **Besichtigung der Ford-Werke in Köln-Niehl**

Im Jahr 1931 hat das Kölner Fahrzeugwerk die Produktion aufgenommen. Seitdem sind rund 17 Millionen Fahrzeuge in Köln Niehl vom Band gelaufen, davon mehr als acht Millionen Fiesta. Seit 1979 wird der Kleinwagen in Köln gebaut. Die Fertigung im Norden von Köln zählt mit zu den effizientesten und produktivsten Werken in der gesamten europäischen Automobilindustrie. Ein diffiziles Logistikkonzept sorgt dafür, dass Fahrzeuge über den Rhein auf Schiffen, auf der Schiene und der Straße in die Ford Händlerbetriebe in ganz Europa ausgeliefert werden. Im Besucherzentrum erhalten die Teilnehmenden eine kurze Einführung in die Unternehmens- und Produktgeschichte von Ford. Im

Anschluss geht es in die Fertigung und in die Endmontage. Hier erleben die Teilnehmenden die Entwicklung und Aufbau des Ford Cologne Electric Vehicle Centers, in dem der vollelektrische Ford Explorer gebaut wird. Anmeldeschluss ist der 20.05.24

#### **Petra Kleinschmidt**

Do, 12:45 - 14:45 Uhr, 06.06.2024

Besuchereingang an Tor 3, Henry-Ford-Straße 1, Köln  
19,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39007**

#### **Informationsbesuch auf dem Fliegerhorst Nörvenich**

Bei einem Besuch im Taktischen Luftwaffengeschwader 31 "Boelke" erhalten die Besucher\*innen Informationen rund um den Fliegerhorst in Nörvenich. Die Geschichte, der Auftrag, Gliederung und die Entwicklung des Geschwaders werden vorgestellt. Auch wird das moderne Kampfflugzeug "Eurofighter" aus der Nähe zu sehen sein und erklärt. Zum Ende der Veranstaltung wird der Start der Eurofighter und evtl. Tornados live aus der Nähe miterlebt. Aus Sicherheitsgründen ist es zwingend erforderlich, die Personalausweisnummer sowie die Nationalität anzugeben. Daher ist der Anmeldeschluss am 11.04.2024. Diese Daten werden nach der Anmeldung angefordert. Die Bundeswehr überprüft die Daten und behält sich vor, angemeldeten Personen den Besuch zu verweigern. Ein vorzeitiges Verlassen des Geländes ist aus Sicherheitsgründen nicht möglich.

#### **Petra Kleinschmidt**

Do, 12:30 - 16:00 Uhr, 25.04.2024

Nörvenich, Oswald

**Kursnummer 39008**

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

Fahrrad- 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, 23.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11  
24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39009**





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

**in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Alsdorf**

Welche Vorteile die Wärmepumpe gegenüber herkömmlichen Heizungstechnologien hat, erfahren die Teilnehmenden in diesem Seminar. Der Energieberater der Verbraucherzentrale NRW gibt den Teilnehmenden die wichtigsten Informationen zu Installation und Inbetriebnahme der Wärmepumpe an die Hand. Zudem informiert er darüber, wie die Wärmepumpe auch in Bestandsgebäuden zum Einsatz kommen kann. Außerdem gibt es Wissenswertes zu Kosten und Förderprogrammen. Auf Fragen wird intensiv eingegangen.

**Joschka Pelzer**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.05.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

**Kursnummer 39010**

### **Vortrag: „Heizungsgesetz“ – Was muss bei einer neuen Heizung beachtet werden?**

**in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Alsdorf**

Was steht wirklich in dem Gesetz, das die Vorgaben für Heizungen und den Wärmedämmstandard von Gebäuden macht? Und welche Konsequenzen hat das für Gebäudebesitzer und -bewohner? Der Energieberater der Verbraucherzentrale NRW, erklärt die relevanten Inhalte des Gebäudeenergiegesetzes und wie man damit in der Praxis umgehen sollte.

**Joschka Pelzer**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 09.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

**Kursnummer 39011**

### **Informationsabend: Sonnenstrom nutzen: Photovoltaik und Steckersolar**

**in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Alsdorf**

In diesem Seminar informiert der Energieberater der Verbraucherzentrale NRW darüber, was wirtschaftlich und technisch nötig ist, um die selbsterzeugte Sonnenenergie ins Hausnetz einzuspeisen. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zur Installation und Inbetriebnahme von Photovoltaikanlagen auf dem Dach und Stecker-Solargeräten auf Balkon und Terrasse. Sie erfahren, worauf bei Handwerkerangeboten und Preisen zu achten ist und bekommen Tipps zur Überwindung von Hürden bei der Umsetzung. Auf Fragen der Teilnehmenden wird intensiv eingegangen.

**Joschka Pelzer**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 04.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

**Kursnummer 39012**

### **Autarke Stromversorgung mit solarbetriebenen Shacks**

Ausgangspunkt des Seminars ist die autarke, 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". 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**

Di, 10:00 - 17:15 Uhr, 26.03.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

44,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39013**

### **Gärtnern ist ganz einfach – Mut zum eigenen grünen Refugium – Workshop zum nachhaltigen Gärtnern in 5 Modulen**

Viele wünschen sich einen attraktiv gestalteten Kleingarten. Sie träumen von ihrer ganz persönlichen Stadtoase. Doch wie stellt man das an, wenn nur wenig qm zur Verfügung stehen? Erfahren Sie in der fünfteiligen Reihe alles, was es zum Garten als Lebensraum zu wissen gibt. Hier geht es um die Grundlagen nachhaltigen Gärtnerns, die stark am "New German Style" ausgerichtet sind, um üppige, pflegeleichte „Natur im eigenen Garten“. Sie erhalten die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen und sich mit den Teilnehmenden zu vernetzen. Die Themen sind: Nachhaltig gärtnern auf kleiner Fläche, Frühling: Gärtnern, ein Riesenspaß für Groß und Klein, Sommer: Mut zur Muße, grüner Lifestyle im eigenen Refugium, Herbst: Der Garten, ein Zyklus ohne Anfang und Ende, WinterKurze Tage, lange Nächte.

**Elisabeth Thesing-Bleck**

Do, 18:00 - 20:30 Uhr, 22.02. - 11.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

5 Termine

103,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39014**



### **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, 10:00 - 11:30 Uhr, 27.04.2024

Schulhof der Friedensschule

**Kursnummer 39015**

### **"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 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 und den Produktionsbedingungen. Die Besucher\*innen erhalten Informationen über die Projekte, die durch den Weltladen unterstützt werden.

#### **Petra Kleinschmidt**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 06.06.2024

Weltladen, Alsdorf-Mariadorf

**Kursnummer 39016**

### **Senior\*innen wandern mit dem Smartphone und entdecken die Natur**

„Komoot“ ist eine einfach zu bedienende und persönliche Wünsche berücksichtigende Routenplaner- und

Navigations-App für reiselustige Menschen, die die Schönheit der Natur auf sich wirken lassen wollen. „Komoot“ hält eine weltumspannende Sammlung detaillierter Wander- und Fahrradtouren bereit, die auch schon in der StädteRegion Aachen und wahrscheinlich ebenso am Urlaubsort wunschlos glücklich macht. Eine schöne Ergänzung zu „Komoot“ sind zwei Apps, mit denen man Vogelstimmen bzw. Pflanzen bestimmen kann. Im Workshop lernen Sie den Umgang mit den Apps und probieren sie, falls das Wetter es zulässt, bei einem kleinen Spaziergang im Gebiet des Tierparks Alsdorf aus. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Android-Smartphone (bitte aufgeladen und mit Ladegerät mitbringen).

#### **Christel Heinen**

Sa, 10:00 - 14:00 Uhr, 25.05.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

29,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39017**

### **Geführter Rundgang über den neuen Insektenlehrpfad Herzogenrath-Merkstein**

**in Kooperation mit A 61 – Amt für Stadtentwicklung, Bauordnung und Klimaschutz der Stadt Herzogenrath und den Naturfreunden Merkstein.**

Im September 2023 wurde der neue Insektenlehrpfad auf dem Gelände der Grube Adolf eröffnet. Entlang des Rundwegs befinden sich informative Tafeln zum Thema Insekten. Die Umweltbildung steht ganz im Fokus des Konzepts und wird verknüpft mit anschaulichen Praxisbeispielen. Diese zeigen, wie Insekten geschützt und gefördert werden können. Der informative Rundweg hat eine Länge von 2 Kilometern und ist für Menschen mit körperlichen Einschränkungen nicht geeignet. Begleitet wird der Rundgang von einer Biologin, die für Fachfragen zur Verfügung steht. Gerne können auch Familien mit Kindern (ab 8 Jahren) teilnehmen. Der Lehrpfad wurde auf politischer Initiative von der Verwaltung gemeinsam mit dem Arbeitskreis für Artenschutz, Forst- und Landwirtschaft angelegt. Die Umsetzung erfolgte u. a. mit freundlicher Unterstützung des Lions Club Baesweiler/Herzogenrath e.V.

#### **Uta Splettstößer, Petra Kleinschmidt**

Sa, 10:00 - 12:00 Uhr, 06.04.2024

Herzogenrath, Floeßerstraße,

Ecke Hans-Landrock-Straße

**Kursnummer 39018**

### **Besuch des Bio-Hofes Gauchel in Aachen**

**in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

Auf dem seit 1999 bewirtschafteten „Gut Paulinenwäldchen“ nördlich der Soers leben Rinder, Schweine



und Hühner. Hier befinden sich auch der Bioladen und die Klosterwiese als Veranstaltungsort für das Bildungsteam. Das Gut Paulinenwäldchen ist Mitglied bei "Bioland" und arbeitet nach den wesentlich strengeren Richtlinien dieses Anbauverbandes. Ob Bodenbearbeitung, Tierhaltung oder Düngergaben – im Vordergrund steht nicht der maximale Ertrag, sondern die bestmögliche Qualität mit Rücksicht auf alle natürlichen Gegebenheiten. Lassen Sie sich für die Herausforderungen der ökologischen Landwirtschaft sensibilisieren.

### **Petra Kleinschmidt**

Mo, 15:00 - 16:00 Uhr, 06.05.2024

Biohof-Gauchel KG, Zum Blauen Stein 26-34,  
52070 Aachen

11,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39019**

### **Staugeschichten – Zur Unterhaltung und Inspiration Gartenreisender in England und Anderswo**

Die Welt der Literatur zum Thema Garten ist groß und umfangreich, auch jenseits der imposanten Bildbände und Hochglanzmagazine. Schriftsteller\*innen, Philosoph\*innen und natürlich Gartenbesitzer\*innen machen sich seit jeher Gedanken über ihr Hobby, ganz wie die Blogger\*innen und grünen Influencer\*innen der Neuzeit. Der Gartenplaner und Gartenreiseleiter Hermann Gröne liest Texte, die ihn und seine Mitreisenden im letzten Jahrzehnt zum Lachen und Nachdenken gebracht haben. Eine Veranstaltung nicht nur für Menschen mit dem grünen Daumen und solche, die diesen gerne hätten.

### **Hermann Gröne**

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 21.05.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 39020**

**Gestalte  
Deine Zukunft!**

**Schulabschluss  
nachholen**

**S. 92**

### **FACHBERATUNG**

Gamilla El-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 - 19:00 Uhr, 14.03.2024

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

**Kursnummer 50000**

### **Cyber-Mobbing**

#### **in Kooperation mit dem Familiengrundschulzentrum Grengrachtschule**

Die Kids von heute sind sehr geschickt im Umgang mit den neuen Medien. Dabei wird aber häufig übersehen, dass gerade die Medien Internet und Smartphone auch Schattenseiten bereithalten. Ob wissentlich, fahrlässig, aus Unkenntnis oder aus purer Neugier – Jugendliche und Kinder können sehr schnell in einen strafrechtlich relevanten Bereich gelangen. Der Vortrag will sensibilisieren für einige (auch strafrechtliche) Probleme, die die Nutzung dieser Medien durch Kinder und Jugendliche mit sich bringen kann. Es geht um Cyber-Mobbing, Selbstdarstellung im Netz, das Recht am eigenen Bild und andere Phänomene. Zwischendurch betrachten wir punktuell die strafrechtliche Beurteilung einzelner Phänomene, sowie abschließend die Frage möglicher Präventionsmaßnahmen durch die Eltern.





### **Peter Arz, Kriminalhauptkommissar**

Di, 09:00 - 10:15 Uhr, 05.03. - 26.03.2024  
 Baesweiler, Familiengrundschulzentrum Grengracht-  
 schule, 1. Etage  
 Familiengrundschulzentrum Tel.: 02401 7819  
**Kursnummer 50001**

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

**in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum  
 Straßburger Straße**

Das Internet ist nicht ohne Gefahren, dennoch gehört es zum Leben der Kinder immer mehr dazu. Daher müssen die Kinder sowie auch Ihre Eltern, Lehrer\*innen und Erzieher\*innen 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**

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 19.03.2024  
 Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum, Straßburger  
 Straße 86  
 Familienzentrum Tel.: 02404 66000  
**Kursnummer 50002**

### **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 St. Thekla**

**Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin**  
 Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 26.03.2024  
 Herzogenrath, Familienzentrum St. Thekla, Theklastr. 19  
 Familienzentrum Tel.: 02406 986414  
**Kursnummer 50003**

**in Kooperation mit dem Städt. Integrativen Familienzentrum  
 Biberburg**

**Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin**  
 Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 23.04.2024

Alsdorf, Städt. integratives Familienzentrum Biberburg,  
 Schillerstr. 58/60  
 Familienzentrum Tel.: 02404 969668  
**Kursnummer 50004**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein**

**Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin**  
 Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 27.03.2024  
 Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
 Familienzentrum Tel.: 0241 51985171  
**Kursnummer 50005**

**in Kooperation mit dem Familiengrundschulzentrum Grengracht**

**Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin**  
 Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 09.04.2024  
 Baesweiler, Familiengrundschulzentrum Grengracht-  
 schule, 1. Etage  
 Familienzentrum Tel.: 02401 7819  
**Kursnummer 50006**

**in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum  
 Straßburger Straße**

**Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin**  
 Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 16.04.2024  
 Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum, Straßburger  
 Straße 86  
 Familienzentrum Tel.: 02404 66000  
**Kursnummer 50007**

### **Aktive Elternschaft auf Augenhöhe – Ist Gleichberechtigung in der Familie möglich?**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein**

Sie wünschen sich eine gleichberechtigte Elternschaft auf Augenhöhe, in der jeder zu gleichen Teilen seinen Beitrag leistet und Ihr Partner mehr Verantwortung übernimmt? Sie würden mehr machen wollen? Sie wünschen sich auch wieder Paar zu sein? All das ist möglich! In dieser Abendveranstaltung zeigt Ihnen Judith Birx, welche Handlungsmöglichkeiten es gibt, damit Sie die Balance in der Erziehung als auch in der Partnerschaft finden.

### **Judith Birx**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 05.06.2024  
 Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
 Familienzentrum Tel.: 0241 51985171  
**Kursnummer 50008**

### **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 Verbundfamilienzentrum "Blumenrath", KiTa Pestalozzistraße**

**Andrea Bruders**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 14.02.2024  
Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und  
KiTa "Blumenrath", Pestalozzistr. 54  
Familienzentrum Tel.: 02404 62960  
**Kursnummer 50009**

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

**Andrea Bruders**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 06.03.2024  
Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72  
Familienzentrum Tel.: 02401 7851  
**Kursnummer 50010**

**Abschiedssituationen entwicklungsfördernd gestalten  
Abschied, Tod und Trauer mit Kindern (er)leben**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark**

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.

**Andrea Bruders**

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 10.04.2024  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335  
**Kursnummer 50011**

**Wenn Eltern sich trennen**

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

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 verzweifelten Gefühlswelt zu finden.

Gemeinsam gehen wir auf individuelle Familiensituationen ein und erarbeiten, wie die einzelnen Bedürfnisse ihren Platz in Ihrem Familienalltag finden.

**Andrea Bruders**

Mi, 10:00 - 11:30 Uhr, 15.05.2024  
Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72  
Familienzentrum Tel.: 02401 7851  
**Kursnummer 50012**

**Kommunikationstraining für Eltern:  
Auf den Punkt gebracht!**

Wertschätzende Kommunikation – wie gelingt sie? Sie haben ein Anliegen und möchten dieses bei Eltern, Behörden oder bei den Tageskindern platzieren und es fehlen schlichtweg die richtigen respektvollen Worte? Vielleicht ist aber auch das Ziel, welches Sie verfolgen, noch nicht ganz klar? Nicht schlimm, denn beide Punkte sind Inhalte des Trainings. Hier erhalten Sie einerseits Rüstzeug um sich über genaue Zieldefinitionen bewusst zu werden und andererseits Kommunikationshilfen, um sich geschickt und wertschätzend Ihrem Gegenüber ausdrücken zu können. So kann eine entspannte und klar kommunizierte Zielerreichung stressfrei gelingen.

**in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum "Blumenrath", KiTa Pestalozzistraße**

**Marina Kuckertz, B.A.**

Mo, 15:30 - 18:30 Uhr, 29.04.2024  
Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und  
KiTa "Blumenrath", Pestalozzistr. 54  
Familienzentrum Tel.: 02404 62960  
**Kursnummer 50013**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark**

**Marina Kuckertz, B.A.**

Mo, 17:00 - 18:30 Uhr, 26.02.2024  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335  
**Kursnummer 50014**

**Wenn es mir gut geht –  
geht es auch meinem Kind gut!**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein**

Eltern vereinen verschiedene Rollen in sich. Arbeiten am Arbeitsplatz, im Homeoffice, begleiten pflegebedürftige Familienangehörige, erziehen Kinder erziehen und planen Freizeitaktivitäten. Insgesamt nimmt der Druck und Stress stetig zu, um das Funktionieren des Familienlebens zu garantieren. Die Frage ist also: Wie kann es gelingen, angemessen mit den Herausforderungen umzugehen? Das Elterngespräch bietet Anregungen um einen souveränen Umgang mit alltäglichen



Stresssituation sowie die Entwicklung von psychischer Widerstandskraft gegenüber Stress zu ermöglichen. Gleichzeitig ermöglicht es den Austausch mit gleichgesinnten Eltern, das Knüpfen von neuen Kontakten und das Finden von alltagstauglichen individuellen Lösungsideen. Ein offener Austausch sowie Fragen sind herzlich willkommen.

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

Mi, 17:00 - 18:30 Uhr, 20.03.2024

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

**Kursnummer 50015**

### **Die Einschulung aus Sicht des Kinder- und Jugendarztes**

Welche Bedeutung haben die Vorsorgeuntersuchungen der Kinder, besonders U8 und U9, für die Einschulung? Welche Fragen stellen sich vor und bei der Einschulungsuntersuchung?

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

### **Dr. Martin-Peter Floehr**

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 01.02.2024

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

**Kursnummer 50016**

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum  
"Blumenrath", KiTa Pestalozzistraße

### **Dr. Martin-Peter Floehr**

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 21.02.2024

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und  
KiTa "Blumenrath", Pestalozzistr. 54  
Familienzentrum Tel.: 02404 62960

**Kursnummer 50017**

in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum  
Straßburger Straße

### **Dr. Martin-Peter Floehr**

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 06.03.2024

Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum, Straßburger  
Straße 86

Familienzentrum Tel.: 02404 66000

**Kursnummer 50018**

### **ADHS oder einfach nur lebendig – wo ist der Unterschied?**

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Thekla

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (kurz: ADHS) ist immer wieder Thema in den Medien und auch unter Eltern und in Kinderbetreuungseinrichtungen wird oft diskutiert. Wie aber erkennt man die

Symptome und wo ist die Grenze zwischen einem bewegungsfreudigen, hibbeligen Kind und einem Kind, das evtl... betroffen ist? Wann sollte ich aufmerksam werden und wann ist eine Untersuchung durch einen Arzt sinnvoll? An wen kann ich mich wenden? Der Abend soll eine erste Grundorientierung zum Thema geben und die Möglichkeit, Fragen und häufige Missverständnisse zu klären.

### **Dr. Martin-Peter Floehr**

Mo, 14:00 - 15:30 Uhr, 26.02.2024

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

**Kursnummer 50019**

### **Schlaf gut!**

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

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 anderen die Ernährung, Über- oder Unterforderung des Kindes oder auch Stress usw. sein. An diesem Abend sollen mögliche Faktoren erkannt und Wege zu einem besseren Schlafrhythmus gefunden werden.

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum  
"Blumenrath", KiTa Pestalozzistraße

### **Hedi Kirschner**

Mi, 16:00 - 17:30 Uhr, 20.03.2024

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und  
KiTa "Blumenrath", Pestalozzistr. 54  
Familienzentrum Tel.: 02404 62960

**Kursnummer 50020**

in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Mittendrin

### **Hedi Kirschner**

Mi, 14:30 - 16:00 Uhr, 10.04.2024

Alsdorf, AWO KiSA gUG Familienzentrum Mittendrin,  
Rosenstr.

Familienzentrum Tel.: 02404 9569600

**Kursnummer 50021**

### **Kinder brauchen Strukturen – Wie wir soziale und emotionale Intelligenz fördern**

Die Klagen über rücksichtsloses und zunehmend auch aggressives Verhalten schon von Kindergartenkindern häufen sich. Eltern sind immer öfter ratlos über die "richtigen" und vor allem wirkungsvollen Erziehungsmaßnahmen. Die Flut von Erziehungsratsgeberbüchern und -zeitschriften scheint diese Ratlosigkeit eher noch zu verstärken als zu mindern. Ist der Ruf nach "strengerer" Erziehung, nach mehr "Grenzen-Setzen" die richtige Antwort auf diese Herausforderung





der Zeit? Kinder brauchen jedenfalls Orientierung, (An-) Leitung und Halt, um ihre eigene Persönlichkeit entwickeln zu können. Der Referent, Dipl.-Päd. Detlef Träbert, will im Vortrag keine Patentrezepte vorgaukeln, sondern Grundgedanken zum Erziehen in heutiger Zeit zur Diskussion stellen. Er ist als freier Schulberater täglich mit Problemen des Lernens und Erziehens befasst.

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

#### **Detlef Träbert, Dipl. Päd.**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 23.04.2024

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

**Kursnummer 50022**

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

#### **Detlef Träbert, Dipl. Päd.**

Di, 15:00 - 16:30 Uhr, 30.04.2024

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

**Kursnummer 50023**

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

#### **Detlef Träbert, Dipl. Päd.**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 07.05.2024

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg  
Herz-Jesu, Hebbelstr. 1A  
Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 50024**

### **Familienglück mit Kindern – auch in schwierigen Zeiten**

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

Sich für sein Glück zu engagieren ist besser, als gegen Unglück anzukämpfen. Auch in Krisenzeiten gibt es Familien, in denen Kinder und Eltern sich wohlfühlen, Spaß im Alltag haben und nachts gut schlafen. Was machen sie anders als jene, in denen Stress und Spannungen den Alltag beherrschen? Detlef Träbert ist erfahrener Diplom-Pädagoge und vielfacher Buchautor. In seinem aktuellen Elternvortrag zeigt er auf, was den Alltag mit Kindern entlastet, wie sie selbständiger werden, erfolgreicher lernen und wie Familien zu einem glücklicheren Miteinander finden. All das wird das Familienglück stärken, bei welchen Krisen auch immer.

#### **Detlef Träbert, Dipl. Päd.**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 12.03.2024

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

**Kursnummer 50025**

### **Mehr Konzentration, Motivation und Respekt – So können Eltern ihre Kinder unterstützen**

#### **in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum Straßburger Straße**

Immer wieder berichten sowohl Lehrkräfte als auch Eltern, dass Schülerinnen und Schüler in den letzten Jahren an Anstrengungsbereitschaft verloren hätten. Lernlust und Konzentration fallen schwer, wenn Bedrohungen wie Krieg oder sehr ansteckende Krankheiten den Alltag dominieren oder die familiäre Harmonie beeinträchtigt ist. Und wo ist der zwischenmenschliche Respekt im alltäglichen Umgang miteinander geblieben? Wie können SchülerInnen lernen, ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken und bei der Sache zu bleiben? Wie kann man mit weniger Zeitaufwand mehr Erfolg bei Hausaufgaben und Lernen erzielen? Was ist zu tun, um ein respektvolles Miteinander zu stärken? Detlef Träbert, Diplom-Pädagoge und vielfacher Buchautor, zeigt in seinem humorvollen und vielseitigen Vortrag kreative Antworten auf diese Fragen auf und vermittelt eine Menge ganz praktischer Tipps.

#### **Detlef Träbert, Dipl. Päd.**

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 30.04.2024

Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum,  
Straßburger Straße 86

Familienzentrum Tel.: 02404 66000

**Kursnummer 50026**

### **Bewerbungstraining und Beratung**

#### **Unterstützende Maßnahme zur beruflichen Integration für Eltern**

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. Anna Rosenthal arbeitet seit über zehn Jahren in leitender Funktion in der Personalabteilung und gibt einen Blick hinter die Kulissen des Bewerbermanagements. In diesem Kurs zeigt Frau Rosenthal auf Augenhöhe Tricks & Tipps zu den Themen Stellensuche, Bewerbungsunterlagen und Bewerbungsgespräche.

#### **in Kooperation mit dem Familiengrundschulzentrum Grengracht**

#### **Anna Rosenthal**

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 22.02.2024

Baesweiler, Familiengrundschulzentrum Grengracht-  
schule, 1. Etage

Familienzentrum Tel.: 02401 7819

**Kursnummer 50027**



**in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum  
Straßburger Straße**

**Anna Rosenthal**

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 16.05.2024

Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum, Straßburger  
Straße 86

Familienzentrum Tel.: 02404 66000

**Kursnummer 50028**

**Bad News – spielerisch ein Bewusstsein für Fake  
News entwickeln und die eigene Medienkompetenz  
stärken**

**in Kooperation mit der Stadtbücherei Baesweiler**

"Fake News" kennt mittlerweile (leider) jede Einzelne. Doch eine Nachricht kann auch manipulativ und irreführend sein, ohne vollständig gefälscht zu sein. Solche Desinformationen werden genutzt, um die öffentliche Meinung zu beeinflussen und Stimmung in eine bestimmte Richtung zu verbreiten. Dies wird durch soziale Medien immer einfacher. Umso wichtiger ist es, die Mechanismen dieser Desinformation zu kennen und zu verstehen. Hier dürfen Eltern einmal in die Rolle von Betrügern schlüpfen und testen, welche Desinformation wie wirkt. Bitte bringen Sie ein mobiles Endgerät mit Internetzugang mit.

**Elke Tetz**

Di, 17:00 - 19:00 Uhr, 28.05.2024

Baesweiler, Stadtbücherei, Burgstr. 1

**Kursnummer 50029**

**Besichtigung der Sternwarte in Aachen**

Die Aachener Sternwarte bietet eine Führung für Familien mit Schulkindern 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 schlechter Sicht findet ein Alternativprogramm statt. Es gibt einen interessanten Vortrag zum Thema Astronomie und die Kuppel wird besichtigt. Anmeldung bis zum 27.03.2024.

Fr, 20:00 - 21:30 Uhr, 12.04.2024

Sternwarte Aachen, Am Hangeweier 23

6,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 51000**

**Krabbelsafari für Kinder ab 4 Jahren**

**in Kooperation mit dem Städt. Integrativen Familienzentrum  
Biberburg**

Hier und dort wuselt, krabbelt, kriecht und fliegt es. Unter Steinen, Rinde und auf duftenden Pflanzen gibt es ein reichhaltiges Leben. Wir gehen auf eine spannende Safari und suchen Käfer, Wanzen, Spinnen und Tausendfüßler. Wir zählen ihre Beine und lassen sie

vielleicht auch über unsere Hände laufen?

Bitte an ein Picknick und eine Sitzunterlage denken.

**Uta Splettstößer**

Di, 15:00 - 17:15 Uhr, 12.03.2024

Treffpunkt: Alsdorf-Kellersberg, Parkplatz Friedhof

Familienzentrum Tel.: 02404 969668

**Kursnummer 51001**

**Natur erleben im CarlAlexanderPark**

Wir machen uns auf den Weg und 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 auch die Treppen an der Himmelsstiege. Die Tour ist daher nur bedingt kinderwagentauglich.

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

**Uta Splettstößer**

Do, 14:00 - 16:15 Uhr, 14.03.2024

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

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

**Kursnummer 51002**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein**

**Uta Splettstößer**

Fr, 14:00 - 16:15 Uhr, 26.04.2024

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

Familienzentrum Tel.: 0241 51985171

**Kursnummer 51003**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker**

**Uta Splettstößer**

Di, 15:00 - 17:15 Uhr, 28.05.2024

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

Familienzentrum Tel.: 0241 51985180

**Kursnummer 51004**

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

**in Kooperation mit dem Städt. Integrativen Familienzentrum  
Biberburg**

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**

Mi, 15:00 - 17:00 Uhr, 24.04.2024

Treffpunkt: Alsdorf-Kellersberg, Parkplatz Friedhof

Familienzentrum Tel.: 02404 969668

**Kursnummer 51005**



### **Waldgeheimnisse – für Kinder ab 4 Jahren**

Der Wald ist eine spannende Erlebniswelt, die wir spielerisch und mit allen Sinnen entdecken können. Wer hat den Zapfen angeknabbert? Wie riecht diese Pflanze? Welches Tier versteckt sich da unter herabgefallenen Blättern? Diese und weitere Geheimnisse wollen wir bei unserem Spaziergang enträtseln. Bitte ein kleines Picknick und eine Sitzunterlage mitbringen.

**in Kooperation mit dem Städt. Integrativen Familienzentrum Biberburg**

#### **Uta Splettstößer**

Di, 15:00 - 17:15 Uhr, 09.04.2024

Treffpunkt: Alsdorf-Kellersberg, Parkplatz Friedhof  
Familienzentrum Tel.: 02404 969668

**Kursnummer 51006**

**in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum Straßburger Straße**

#### **Uta Splettstößer**

Sa, 09:30 - 11:45 Uhr, 27.04.2024

Treffpunkt: Alsdorf-Kellersberg, Parkplatz Friedhof  
Familienzentrum Tel.: 02404 66000

**Kursnummer 51007**

### **Wenn Bäume erzählen – eine Exkursion für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren**

Bäume können sehr alt werden. Dann sehen sie imposant und knorrig aus. Aber auch der älteste Baum war einmal ganz klein. Wir suchen verschieden alte Bäume, vom Keimling bis zum verrottenden Baumstumpf, und vielleicht erzählen sie uns ihre Lebensgeschichte. Wir unterscheiden Buchen-, Ahorn- und Fichtenkeimlinge und suchen Bäume, die so alt sind wie Papa, Oma oder die kleine Schwester.

Bitte ein kleines Picknick und eine Sitzunterlage mitbringen.

**in Kooperation mit dem Städt. Integrativen Familienzentrum Biberburg**

#### **Uta Splettstößer**

Mi, 15:00 - 17:15 Uhr, 22.05.2024

Alsdorf, Treffpunkt Kellersberg, Parkplatz Friedhof  
Familienzentrum Tel.: 02404 969668

**Kursnummer 51008**

**in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum "Blumenrath", KiTa Pestalozzistraße**

#### **Uta Splettstößer**

Do, 14:00 - 16:30 Uhr, 23.05.2024

Alsdorf, Treffpunkt Kellersberg, Parkplatz Friedhof  
Familienzentrum Tel.: 02404 62960

**Kursnummer 51009**

### **Miniclub für Eltern mit Babys ab 5 Monate**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein**

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.

#### **Martina Czervan-Quintana**

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 14.02. - 26.06.2024

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Marienstr. 4  
11 Termine

Kein Unterricht am: 13.3./20.3./8.5./22.5./29.5./5.6.2024.

Familienzentrum Tel.: 0241 51985171

**Kursnummer 52000**

### **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.

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

#### **Martina Czervan-Quintana**

Do, 14:00 - 15:30 Uhr, 22.02. - 20.06.2024

Alsdorf, Städt. Familienzentrum Florianstraße,  
Florianstr. 38

11 Termine

Kein Unterricht am 23.05. und 06.06.2023.

Familienzentrum Tel.: 02404 21333

**Kursnummer 52001**

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark**

#### **Stephanie Schischke**

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr, 14.02. - 05.06.2024

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
12 Termine

Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 52002**





## **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. Hierbei kommen Elemente der Psychomotorik zum Einsatz. Das Körpergefühl und die Wahrnehmung der Kinder 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 im Familienzentrum.

### **Stephanie Schischke**

Fr, 13:00 - 14:30 Uhr, 16.02. - 07.06.2024

Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72  
10 Termine

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

**Kursnummer 52003**

## **Spiel- und Bewegungsangebote für die Kleinsten ab 1 Jahr**

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

Angeleitete Spiel- und Bewegungsangebote fördern die Entwicklung der Sprache und der Grob- und Feinmotorik von Kindern. Hierbei kommen Elemente der Psychomotorik zum Einsatz. Das Körpergefühl und die Wahrnehmung der Kinder 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 im Familienzentrum. Eigenanteil: 20,00 € (im Familienzentrum zu zahlen)

### **Stephanie Schischke**

Fr, 10:15 - 11:45 Uhr, 12.01. - 28.06.2024

Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a  
17 Termine

Familienzentrum Tel.: 02401 51888

**Kursnummer 52004**

## **Eltern-Kind-Yoga für Kinder von 3 - 4 Jahren**

**in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Mittendrin**

Mit dem Besuch des Familienzentrums 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 Yogakurs bietet Eltern mit Kindern zwischen 3 - 4 Jahren 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!

### **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Do, 14:30 - 15:00 Uhr, 15.02.2024

Alsdorf, AWO KiSA gUG Familienzentrum Mittendrin, Rosenstr.

Familienzentrum Tel.: 02404 9569600

**Kursnummer 52005**

## **Eltern-Kind-Yoga für Kinder von 5 - 6 Jahren**

**in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Mittendrin**

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 Yogakurs bietet Eltern mit Kindern zwischen 6 - 10 Jahren 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!

### **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Do, 15:15 - 15:45 Uhr, 15.02.2024

Alsdorf, AWO KiSA gUG Familienzentrum Mittendrin, Rosenstr.

Familienzentrum Tel.: 02404 9569600

**Kursnummer 52006**

## **Vater-Kind-Kochkurs – Gemeinsam sind wir stark**

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 Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Florianstraße**

### **Sarah Pauls**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 17.02.2024

Alsdorf, Städt. Familienzentrum Florianstraße, Florianstr. 38

Familienzentrum Tel.: 02404 21333

**Kursnummer 52007**



in Kooperation mit dem Städt. Integrativen Familienzentrum  
Biberburg

**Sarah Pauls**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 09.03.2024

Alsdorf, Städt. integratives Familienzentrum Biberburg,  
Schillerstr. 58/60

Familienzentrum Tel.: 02404 969668

**Kursnummer 52008**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

**Sarah Pauls**

Sa, 12:00 - 15:00 Uhr, 20.04.2024

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

**Kursnummer 52009**

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

**Sarah Pauls**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 27.04.2024

Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a  
Familienzentrum Tel.: 02401 51888

**Kursnummer 52010**

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum  
"Blumenrath", KiTa Pestalozzistraße

**Sarah Pauls**

Sa, 10:30 - 13:30 Uhr, 25.05.2024

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und  
KiTa "Blumenrath", Pestalozzistr. 54

Familienzentrum Tel.: 02404 62960

**Kursnummer 52011**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

**Sarah Pauls**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 08.06.2024

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

**Kursnummer 52012**

### Street Games and Street Dance

Dieser Kurs soll eine Alternative zum sonst normalen Schulhofalltag wie Kästchen hüpfen, fangen spielen und co. bieten und den Kindern die Chance geben, ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben zu können. Der Fokus liegt auf einem angeleiteten Bewegungs- und Spielangebot, in dem vor allem die Koordination, der Gleichgewichtssinn sowie die Konzentrationsfähigkeit gestärkt werden soll. Durch dieses abwechslungsreiche Angebot mit oder ohne Materialien wird dem langen Sitzen in der Schule optimal entgegengewirkt. Die Kinder probieren verschiedene Tanzstile aus, es werden Grundschritte aus den Bereichen HipHop und Streetdance erlernt und gemeinsam Choreografien zu

beliebten Popsongs einstudiert. Ziel des Kurses ist es durch Tanz und Bewegung ein besseres Körper- und Rhythmusgefühl sowie Selbstbewusstsein zu erlangen. Außerdem wird versucht, den Kindern wöchentlich kleine Erfolgserlebnisse hinsichtlich ihrer motorischen und kognitiven Entwicklung zu bescheren.

in Kooperation mit dem Familiengrundschulzentrum Grengracht

Es handelt sich um einzelne Veranstaltungen, zu jedem Termin ist eine separate Anmeldung erforderlich.

**Liona Schwedt**

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 03.05.2024 (**Kursnummer 52013**)

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 10.05.2024 (**Kursnummer 52014**)

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 17.05.2024 (**Kursnummer 52015**)

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 24.05.2024 (**Kursnummer 52016**)

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 31.05.2024 (**Kursnummer 52017**)

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 07.06.2024 (**Kursnummer 52018**)

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 14.06.2024 (**Kursnummer 52019**)

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 21.06.2024 (**Kursnummer 52020**)

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 28.06.2024 (**Kursnummer 52021**)

Treffpunkt: Grengrachtschule Schulhof

Familiengrundschulzentrum Tel.: 02401 7819

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

Tanzend durch das Leben gehen

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 Herz-Jesu  
Kellersberg

**Liona Schwedt**

Do, 10:15 - 11:00 Uhr, 29.02.2024

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

Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52022**

in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum  
Straßburger Straße

**Paula Knisch**

Do, 10:00 - 10:45 Uhr, 07.03.2024

Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum,  
Straßburger Straße 86

Familienzentrum Tel.: 02404 66000

**Kursnummer 52023**



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

Tanzend durch das Leben gehen

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 Herz-Jesu Kellersberg**

**Liona Schwedt**

Do, 11:00 - 11:45 Uhr, 29.02.2024

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

Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52024**

**in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum Straßburger Straße**

**Paula Knisch**

Do, 10:45 - 11:30 Uhr, 07.03.2024

Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum, Straßburger Straße 86

Familienzentrum Tel.: 02404 66000

**Kursnummer 52025**

### Let's dance – Kreativer Kindertanz

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

Tanzend durch das Leben gehen

Kinder haben einen angeborenen Bewegungsdrang, den man im kreativen Kindertanz optimal nutzen kann. Tanzen fördert die Kreativität. Die Kinder 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.

Es handelt sich um einzelne Veranstaltungen, zu jedem Termin ist eine separate Anmeldung erforderlich.

**Paula Knisch**

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 21.02.2024 (**Kursnummer 52026**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 28.02.2024 (**Kursnummer 52027**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 06.03.2024 (**Kursnummer 52028**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 13.03.2024 (**Kursnummer 52029**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 20.03.2024 (**Kursnummer 52030**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 10.04.2024 (**Kursnummer 52031**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 17.04.2024 (**Kursnummer 52032**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 24.04.2024 (**Kursnummer 52033**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 08.05.2024 (**Kursnummer 52034**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 15.05.2024 (**Kursnummer 52035**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 22.05.2024 (**Kursnummer 52036**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 29.05.2024 (**Kursnummer 52037**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 05.06.2024 (**Kursnummer 52038**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 12.06.2024 (**Kursnummer 52039**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 19.06.2024 (**Kursnummer 52040**)

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 26.06.2024 (**Kursnummer 52041**)

Alsdorf, Städt. Familienzentrum Florianstraße, Florianstr. 38

Familienzentrum Tel.: 02404 21333

### Ernährungsführerschein für Vorschulkinder

**für Kinder ab 5 Jahren**

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.

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

**Martina Irmisch**

Do, 09:30 - 11:00 Uhr, 22.02. - 21.03.2024

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

5 Termine

Familienzentrum Tel.: 02404 1866

**Kursnummer 52051**

**in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum Straßburger Straße**

**Martina Irmisch**

Do, 09:30 - 11:00 Uhr, 28.03. - 16.05.2024

Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum, Straßburger Straße 86

Familienzentrum Tel.: 02404 66000

5 Termine

**Kursnummer 52052**

### Tiergestützte pädagogische Anleitung: „Wie gehe ich als Kind mit einem Hund um?“

**in Kooperation mit dem Familienzentrum Altes Zollhaus**

In einer speziell zusammengestellten Kleingruppe wird Kita-Kindern ab drei Jahren spielerisch das Wissen vermittelt, wie sie sich Hunden gegenüber verhalten sollten, sodass ein gemeinsamer respektvoller Umgang möglich wird. Abgerundet wird die „Lernzeit“ durch erste Praxiserfahrungen zur Versorgung und Pflege eines Vierbeiners sowie gemeinsame Bewegungsangebote für Spiel und Spaß.





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

Mi, 10:00 - 11:30 Uhr, 15.05.2024  
Herzogenrath, Familienzentrum Altes Zollhaus,  
Roermonder Str. 141  
Familienzentrum Tel.: 02407 5569074  
**Kursnummer 53100**

### **Pädagogischer Lauftreff am CarlAlexanderPark in Kooperation mit dem Familiengrundschulzentrum Grengracht**

Das Familiengrundschulzentrum bietet Familien mit ihren Kindern in einer lockeren, sportlichen Atmosphäre zweimal wöchentlich einen Multitasking-Kurs mit dem Sozialpädagogen und Sportler Kristof Delheid an. Es werden die Grundlagen eines zielgerichteten Lauftrainings und die korrekte Lauftechnik vermittelt sowie die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt. Während des Work-outs ist Gelegenheit für Gespräche über Pädagogik- und Gesundheitsthemen.

Es handelt sich um einzelne Veranstaltungen, zu jedem Termin ist eine separate Anmeldung erforderlich.

### **Kristof Delheid**

Di, 16:30 - 17:30 Uhr, 09.04.2024 (**Kursnummer 52100**)  
Do, 16:30 - 17:30 Uhr, 11.04.2024 (**Kursnummer 52101**)  
Di, 16:30 - 17:30 Uhr, 16.04.2024 (**Kursnummer 52102**)  
Do, 16:30 - 17:30 Uhr, 18.04.2024 (**Kursnummer 52103**)  
Di, 16:30 - 17:30 Uhr, 23.04.2024 (**Kursnummer 52104**)  
Do, 16:30 - 17:30 Uhr, 25.04.2024 (**Kursnummer 52105**)

Treffpunkt: CarlAlexanderPark CAP  
Familiengrundschulzentrum Tel.: 02401 7819

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, 23.02. - 14.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,  
Lehrschwimmbecken  
13 Termine, Kein Unterricht am 10.05. und 31.05.2024.  
51,00 €  
**Kursnummer 53000**

### **Ute Dohms**

Fr, 14:30 - 15:30 Uhr, 23.02. - 14.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,  
Lehrschwimmbecken  
13 Termine, Kein Unterricht am 10.05. und 31.05.2024.  
51,00 €  
**Kursnummer 53001**

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

### **Ute Dohms**

Fr, 15:30 - 16:30 Uhr, 23.02. - 14.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,  
Lehrschwimmbecken  
13 Termine, Kein Unterricht am 10.05. und 31.05.2024.  
51,00 €  
**Kursnummer 53002**

### **Grundschul Kinder lernen schwimmen**

#### **Mindestalter 5 Jahre**

Schwimmen zu können ist überlebenswichtig und eine wunderbare Freizeitgestaltung. Alle Grundschul Kinder, 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, 23.02. - 14.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,  
Lehrschwimmbecken  
13 Termine, Kein Unterricht am 10.05. und 31.05.2024.  
46,00 €

**Kursnummer 53003**

Die Eltern nehmen ihre Kinder bitte pünktlich um 17:30 Uhr im Duschbereich in Empfang.

### Ingrid Lataster

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 01.03. - 14.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,  
Lehrschwimmbecken  
12 Termine, Kein Unterricht am 10.05. und 31.05.2024.  
48,00 € (37,00 €)

**Kursnummer 53004**

## Fortbildungen für Erzieher\*innen und Tagesmütter

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

Fortbildung für Tageseltern und Erzieher\*innen  
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 können? Antworten auf diese Fragen finden Sie in diesem 3-stündigen Workshop. Hier haben Sie die Möglichkeit Hintergrundwissen zum Thema Stressbewältigung, Burnout- und Depressionsprävention sowie den selbstwirksamen Aufbau von Ressourcen zu erlernen.

### Marina Kuckertz, B.A.

Mo, 16:30 - 19:30 Uhr, 13.05.2024  
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2  
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

**Kursnummer 54000**

## Ausstellung

### Ausstellungseröffnung "Ganz nah dran 2"

Ausstellung im Rathaus Alsdorf der Zeichen- und Malgruppe der VHS Nordkreis Aachen unter Leitung von Gerlinde Zantis.

15 Teilnehmende haben sich zwei Jahre lang mit dem Thema "Ganz nah dran 2" bildnerisch auseinandergesetzt. Das Projekt sollte uns in Bewegung setzen. So sind Arbeiten zu Sehnsuchtsorten wie z. B. Landschaften oder Stadtansichten entstanden. Wir haben aber auch hinter Kulissen geschaut und z. B. Situationen auf Reisen festgehalten, angenehme und weniger angenehme, etwa auf Autobahnen, Bahnhöfen oder Flughäfen. Die Bildideen werfen auch einen kritischen Blick auf das Reisen bis hin zu absonderlichen Geschichten.

Ebenso haben sich 12 Teilnehmende mit einer Gruppenarbeit beschäftigt, die ebenfalls präsentiert wird.

**Eröffnung: Freitag, 19.04.2024 um 18:30 Uhr.**

Alsdorf, Stadtverwaltung, Rathaus, Hubertusstr. 17,  
großer Sitzungssaal

**Kursnummer 41000**

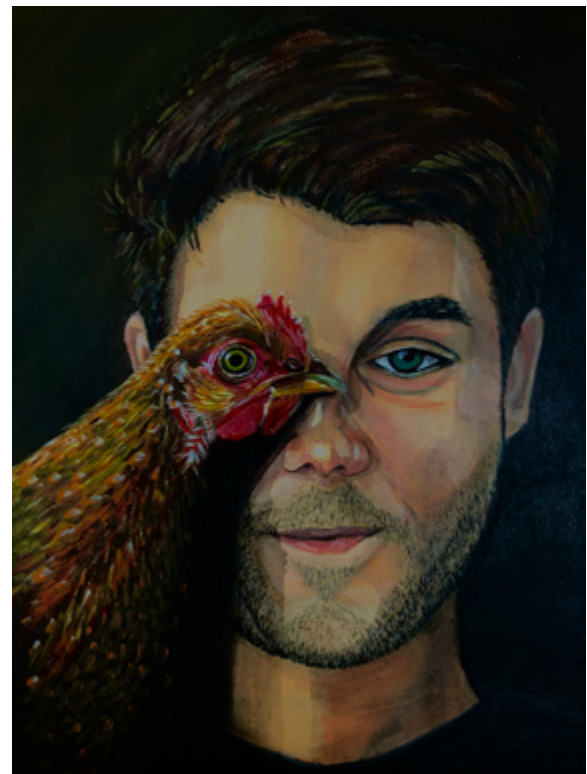


Bild: Marion Altherr



## 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.: 02404 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: "blaumachen...oder?"

#### Zeichnung/Malerei

„Blaumachen“, das bedeutet erst einmal die Schule oder die Arbeit schwänzen und steht allgemein für Müßiggang. Tatsächlich gibt es auch Herleitungen des Ausdrucks aus dem Handwerk. Mit dem blauen Montag bezeichnete man den arbeitsfreien Montag. Wir setzen uns aber nicht nur mit dem Sprichwort und dessen Bedeutung auseinander.

Was kommt uns bei der Farbe blau in den Sinn? Mit diesem Thema sind nicht nur Geschichten erwünscht, die bildnerisch umgesetzt werden, es kann erstmalig auch ungegenständlich gearbeitet werden. Wie bei Vorgängerprojekten sind auch kritische und ironische Beiträge willkommen. Neben der Arbeit im Seminarraum stehen Außentermine zur Ideenfindung. Vorkenntnisse in Malerei und Zeichnung sind Voraussetzung.

Kursstart: Mai 2024. Weitere Informationen gibt die Künstlerin Gerlinde Zantis 0173-2844881; [info@gerlinde-zantis.de](mailto:info@gerlinde-zantis.de).

#### Gerlinde Zantis

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

10 Termine: Werden individuell mit Frau Zantis abgesprochen!

112,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41001**

## Acryl-Malerei für Anfänger\*innen

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. Acrylfarben zeichnen sich durch ihre unproblematische Handhabung aus. Den Maltechniken sind fast keine Grenzen gesetzt. Das schnelle Trocknen der Farbe erlaubt ein zügiges Arbeiten. Im Kurs wird außerdem das Basiswissen zum Thema Kontraste, Farbenlehre und Komposition vermittelt. Bitte mitbringen: Papier oder Leinwand, Acrylfarben (Rot, Blau, Gelb, Weiß), diverse Pinsel, Spachtel, Walze, Schwamm, Bleistift, Schere, Küchenrolle, Klebeband, ein Wassergefäß.

#### Conny Roßkamp

Di, 18:45 - 21:00 Uhr, 20.02. - 09.04.2024

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule, Pestalozzistr. 38, R. Z4

6 Termine

62,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41002**

## 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 mitbringen: 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. 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, 23.03.2024

Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, B 02, Kunstraum  
24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41003**

## Workshop: Acryl-Malerei für Kinder und Jugendliche

Beim Malen mit Acrylfarben empfiehlt es sich, zuerst den Hintergrund zu gestalten und dann Schritt für Schritt nach vorne zu arbeiten. Diese Vorgehensweise ist besonders für junge Malanfänger\*innen ab 10 Jahren äußerst hilfreich, da eventuelle kleine Fehler leicht mit der nächsten Schicht überdeckt werden können. Neben der Auswahl geeigneter Farben und dem richtigen Malzubehör ist es jedoch ebenso





wichtig zu wissen, wie man das Malen beginnen sollte. Dieser speziell auf Kinder zugeschnittene Einsteigerkurs bietet Ihren Kindern die Gelegenheit, die Grundlagen der Acrylmalerei zu erlernen und sich kreativ auszuprobieren.

Bitte mitbringen: ein altes Hemd, Acrylfarben, Leinwand, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, ein Wassergefäß, alte Lappen oder eine Küchenrolle, Bleistift und 2 Pappteller

### **Anastasia Ostertag**

Sa, 10:00 - 13:30 Uhr, 11.05.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

23,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41004**

### **Einführung 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 mitbringen: 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.

### **Mechtild Niebeling-Mause**

Do, 18:00 - 20:15 Uhr, 22.02. - 18.04.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4  
6 Termine

62,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41005**

### **Workshop: Einführung in die Aquarellmalerei für Anfänger\*innen**

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 mitbringen: 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. 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 - 14:00 Uhr, 20.04.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

17,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41006**

### **Workshop: Urban-Sketching mit Aquarell für Kinder und Jugendliche**

Beim Urban-Sketching geht es darum, dass Kinder mit wenig Material und einfachen Techniken Alltagsszenen, Gebäude und Orte in spontane Zeichnungen verwandeln können. Urban-Sketching ist überall möglich, wo es interessante Motive gibt. In diesem Workshop zeigt die Dozentin anhand von Fotos als Vorlagen, wie man die grundlegenden Techniken des Urban-Sketching erlernen kann. Für die praktischen Übungen werden ein Skizzenbuch, Bleistifte in verschiedenen Härten, Fineliner, Aquarellfarben und Pinsel, Filzstifte oder Buntstifte benötigt.

### **Anastasia Ostertag**

Sa, 10:00 - 13:30 Uhr, 08.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

23,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41007**

### **Workshop: Batik-Textil-Workshop für Kinder und Jugendliche**

In diesem speziell für Kinder ab 10 Jahren konzipierten Workshop entstehen am Vormittag wunderschöne Batikmuster auf verschiedenen Materialien wie Baumwoll-T-Shirts oder Jutebeuteln. Durch das Abbinden und Falten der Stücke sowie das Experimentieren mit verschiedenen Färbemethoden entstehen farbenfrohe Ergebnisse. Dabei lernen die Teilnehmer\*innen die Grundlagen der Batik-Technik, von Abbinden und Falten bis zur Auswahl der Farben und dem Auftragen der Farbstoffe. Es ist eine unterhaltsame Möglichkeit, kreative Färbetechniken und einzigartige Muster kennenzulernen und eigene Textilien zu gestalten, sei es Kleidung, Dekorationen oder Kunstwerke. Der Workshop erfordert Geduld und ermutigt zu kreativen Experimenten.

Bitte mitbringen: Handschuhe, T-Shirt oder Jutebeutel aus 100% Baumwolle, altes Hemd

### **Marcel Assogba**

Sa, 10:00 - 13:30 Uhr, 06.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

30,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41008**



## Malen mit Pastellkreide für Anfänger\*innen

Die Pastellmalerei erlebt derzeit eine Renaissance und ist aktueller denn je – ein aufregendes Zusammentreffen von Farbe, Form und Oberfläche. Dank ihrer intensiven Farbpigmente verleihen Pastellkreiden den Werken Leichtigkeit und zaubern Licht hinein. In diesem Kurs steht vor allem das Erlangen eines Gefühls für den Umgang mit Pastellkreide im Vordergrund. Dafür werden die Teilnehmer\*innen großformatige Studien anfertigen, wobei Stillleben in der Mitte des Raumes als Motiv dienen. Der Kurs ist für Anfänger\*innen ab 16 Jahren geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: eine Basispalette von etwa 30 verschiedenen Pastellfarben, ein Knetgummi, ungefähr 5 Blätter Tonpapier in weiß im Format 100x70 cm, Kreppband, 1 Bleistift, eine Dose Haarlack zur Fixierung.

### Olivia Radermacher

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 09.03. - 16.03.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3  
2 Termine  
32,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 41009**

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

In diesem Workshop werden Grundlagen und Techniken der Ölmalerei vermittelt um die eigene Kreativität zu unterstützen. Bitte mitbringen: Einen Malgrund bis zu einer Größe von 50x70 cm und ein altes Hemd oder einen Kittel zum Schutz Ihrer Kleidung. Die Farben, Pinsel, Malmittel etc. werden im Kurs gestellt und mit dem Referenten zum Selbstkostenpreis (ca. 20,00€) abgerechnet.

### Fritz Tervooren

Sa, 10:30 - 15:45 Uhr, 09.03. - 16.03.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.6  
2 Termine  
56,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 41010**

### Fritz Tervooren

Sa, 10:30 - 15:45 Uhr, 13.04. - 20.04.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.6  
2 Termine  
56,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 41011**

## Naturfarben selbst herstellen – die Farbpalette der Natur

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden mit Blüten, Blättern, Beeren und Gemüse natürliche Farben herzustellen. Aus Pflanzen werden mit einfach zu erlernenden Methoden Farbsäfte hergestellt, die zum Malen

(Aquarellfarbe), zum Färben von Stoffen oder Wolle verwendet werden können. Der Workshop richtet sich an Eltern, Pädagog\*innen oder auch allgemein Interessierte, die ihr Leben nachhaltiger gestalten möchten.

### Ulrike Walgenbach

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 10.04.2024  
Baesweiler, Realschule, Am Weiher, Straußende 24  
59,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 39003**

## 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 Belichtungs korrektur richtig einsetzt, damit das Fotografieren insgesamt bewusster und die Fotos schöner werden. Theoretische Grundlagen werden mit praktischen Übungen verbunden, um das Erlernete direkt umzusetzen. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera

### Anette Berns

Fr, 26.04.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
Sa, 27.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
2 Termine  
44,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 41100**

## Workshop: Porträtfotografie

Die Porträtfotografie zählt zweifellos zu den am meisten geschätzten Genres in der Fotografie. Sie erfordert jedoch ein fundiertes Verständnis sowohl technischer als auch psychologischer Prinzipien, um die individuelle Persönlichkeit des Porträtierten auf beeindruckende Weise festzuhalten. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden in der praktischen Umsetzung dieser Kenntnisse vermittelt. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera

### Anette Berns

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, 29.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
40,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 41101**

## Workshop: Die kleinen Geheimnisse der kreativen Bildgestaltung

Dieser Workshop richtet sich an die, die gerne fotografieren und sich in ihrer eigenen Bildsprache weiterentwickeln möchten. Denn ein technisch erstklassiges Foto, welches einen schlechten Bildaufbau und ein



ungeeignetes Motiv zeigt bleibt ein schlechtes Foto. Nach ein wenig Theorie zu Beginn werden in diesem Workshop die vielen Möglichkeiten der Bildgestaltung vor allem praktisch erprobt. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur Spaß am fotografieren und Ihr Smartphone.

#### **Alexandra Doncenco**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 23.03.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum  
20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41102**

#### **Alexandra Doncenco**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 18.05.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3  
20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41103**

### **Lokale Fotowalks – die eigene Heimat mal anders zeigen**

Fotowalks erfreuen sich aktuell großer Beliebtheit. Möglicherweise sind Ihnen bereits Gruppen von Menschen aufgefallen, die mit Smartphones bewaffnet durch die Straßen ziehen, und Sie haben sich gefragt, was genau sie vorhaben. Bei einem Fotowalk treffen sich Fotoenthusiasten jeden Alters und Erfahrungsgrades, sei es Profi-, Amateur- oder Smartphone-Fotografen, um gemeinsam mit der Kamera auf Entdeckungstour nach neuen Motiven zu gehen.

#### **Alexandra Doncenco**

Sa, 15:00 - 17:00 Uhr, 23.03.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1  
15,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41104**

#### **Alexandra Doncenco**

Sa, 15:00 - 17:00 Uhr, 18.05.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3  
15,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41105**

### **Stop Motion-Filme – einfach selber gemacht!**

#### **Für Kinder ab 10 Jahren**

Stop Motion ist eine faszinierende Technik, die ähnlich wie ein Daumenkino funktioniert: Objekte oder Figuren erwachen zum Leben, indem aufeinanderfolgende Fotos abgespielt werden. Dabei werden die Objekte schrittweise minimal bewegt und nach jeder Bewegung fotografiert. In diesem Kurs verwenden wir Tablets oder Handys und die App "PicPac Stop Motion & TimeLapse" (in der Basisversion kostenlos, verfügbar für Android und iOS), um diese Fotos problemlos digital zu kombinieren und einen vollwertigen

Film zu erstellen. Zusätzlich vermittelt der Workshop, wie Bilder das Laufen lernen, wie ein Blick hinter die Kulissen des Kinos aussieht und fördert kreative sowie medienpädagogische Kompetenzen. Für den Workshop sollten die Teilnehmer\*innen ein Tablet oder ein Handy mitbringen, auf dem die App zuvor installiert und ausprobiert wurde. Außerdem sollten die Teilnehmer\*innen "Schauspieler\*innen" und "Kulissen" mitbringen, beispielsweise Lego- oder Playmobil-Figuren und Zubehör.

#### **Jürgen Kordes**

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 13.04.2024  
Würselen, Metropolis e.V. Filmtheater, Bahnhofstraße 165  
20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41106**

### **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**

Do, 10:00 - 16:15 Uhr, 27.06. - 18.07.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
5 Termine

103,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41111**

### **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, 20.04.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
28,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41201**

## **Tina Silke Petersen**

Sa, 10:00 - 14:15 Uhr, 18.05.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.6  
28,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41202**

## **Handlettering und Kalligraphie: Schöne Schrift – kreativ, lebendig und individuell**

Erleben Sie die kreative Vielfalt Ihrer Handschrift! In unserem Workshop lernen Sie Handlettering und Kalligraphie – ohne Druck auf Perfektion. Ob klassische Kalligraphie oder eigene künstlerische Handschrift, Sie können einzigartige Schriftstücke gestalten: Einladungen, Glückwunschkarten, Menükarten und Lesezeichen. Die Dozentin zeigt Ihnen eine moderne Basisschrift, die sich flexibel anpassen lässt. Ein inspirierender Einstieg ins Handlettering, ab 13 Jahren, auch für Anfänger\*innen geeignet.

Inspirationen unter [www.kunz-kunst.de](http://www.kunz-kunst.de).

Bitte mitbringen: Kariertes und unliniertes Papier (Din A4), einige Blätter von Transparentpapier, Bleistift, Kugelschreiber oder Tintenroller. Wenn schon vorhanden: ein Kalligraphie-Filzstift (Stärke 3,5) und ein paar Pinselstifte (Filzstifte mit Pinselspitze), Buntstifte, Ecoline-Tinte, Skizzenpapier (Nostalgie Hahnemühle). Die Filzstifte, Balsaholz und Tinte können auch im Workshop erworben werden.

## **Charlotte Kunz**

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr, 06.04.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
40,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41203**

## **Handlettering und Kalligraphie: Aufbaukurs**

In diesem weiterführenden Workshop können Sie ausprobieren mit verschiedenen Federn zu schreiben: der klassischen Bandzugfeder, mit der selbstgebastelten „Cola“-Feder oder mit einer Spitzfeder. Sie können eigene Projekte zur Umsetzung oder Besprechung mitbringen (Visitenkarte, Etikette, Einladungen, Menükarten, Texte für Bilder). Es können verschiedene Untergründe beschrieben werden (Leinwände, Steine, Holz), die Untergründe müssen relativ glatt und nicht zu offenporig sein. Außerdem bekommen Sie in diesem Workshop viele Gestaltungstipps, die die Wirksamkeit des Geschriebenen noch verstärken sollen.

In diesem Kurs werden keine Grundlagen vermittelt!

Inspirationen unter [www.kunz-kunst.de](http://www.kunz-kunst.de).

Bitte mitbringen: Kariertes und unliniertes Papier (Din A4), einige Blätter von Transparentpapier, Bleistift, Kugelschreiber oder Tintenroller, Buntstifte. Wenn vorhanden: einen Kalligraphie-Filzstift (Stärke 3,5) und ein paar Pinselstifte (Filzstifte mit Pinselspitze), Spitzfeder, Bandzugfeder oder Colafeder, farbige Tinten (am besten Ecoline). Für eventuelle Projekte: Stein, Holz, Skizzenpapier (ca. 190 g, glatt), kleine Leinwand. Die Filzstifte, abgefüllte Tinte (15 ml.), Federn und Skizzenpapier können auch im Workshop erworben werden.

## **Charlotte Kunz**

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr, 15.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6  
40,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41204**

## **Fotoalbum mit integrierter Box für die schönsten Erinnerungen**

In diesem Workshop fertigen Sie Schritt für Schritt Ihr individuelles Fotoalbum. Aus Graupappe, Buchbindeleinen und hochwertigem Farbkarton entsteht ein bezauberndes Album, mit verschiedenen Klappen und als besonderem Highlight, einer Box für alle Erinnerungen, die nicht auf ein Foto passen, wie z.B. Babysockchen oder der Sand vom Lieblingsstrand. Es steht eine breite Auswahl an dekorativen Papieren zur Auswahl, die jedes Album einzigartig machen. Ideal auch als Geschenk. Vorkenntnisse oder eigenes Material sind nicht erforderlich. Die Materialkosten betragen ca. 35 € pro Teilnehmer\*in und können geringfügig variieren, je nach Materialauswahl. Diese Kosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

## **Dr. Nadine Langenscheidt**

Di, 09.04. und Mi, 10.04.2024, jeweils 19:30 - 21:45 Uhr  
Baesweiler  
2 Termine

Die Adresse wird nach Anmeldung bekannt gegeben!  
15,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41205**

## **Stempelworkshop: Karten und Wasserfallalbum auch für alle, die behaupten, nicht kreativ zu sein**

In diesem Workshop fertigen Sie drei moderne Karten in frischen Farben aus hochwertigen Papieren mit Stempeln und Stanzformen. Außerdem entsteht noch eine besondere Karte mit einem Wasserfallmechanismus, die auch wunderbar als kleines Fotoalbum dienen kann. Vorkenntnisse, eigenes Material oder gar Kreativität sind nicht erforderlich, lediglich Lust auf einen schönen, geselligen Abend und schon entstehen Dinge, die man sich vielleicht gar nicht zugetraut



hätte. Die Materialkosten betragen ab 15 € pro Teilnehmer\*in und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

### **Dr. Nadine Langenscheidt**

Mi, 19:30 - 21:15 Uhr, 24.04.2024

Baesweiler

Die Adresse wird nach Anmeldung bekannt gegeben!  
15,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41206**

### **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.

### **Helga Tervooren**

Di, 19:00 - 21:15 Uhr, 27.02. - 16.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

6 Termine

72,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41300**

### **Helga Tervooren**

Di, 19:00 - 21:15 Uhr, 23.04. - 04.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

6 Termine

72,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41301**

### **Christel Königstein-Reichel**

Mo, 19:00 - 21:15 Uhr, 04.03. - 27.05.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

10 Termine

90,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41302**

### **Töpfern für Kinder und Jugendliche**

In diesem Workshop können die Teilnehmer\*innen in der Arbeit mit dem Naturmaterial Ton ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Hierbei steht unsere Dozentin mit ihrer Erfahrung beratend und unterstützend zur Seite. Die fertigen Objekte wie Tiere oder Phantasiegestalten, Namensschilder, kleine Behälter, Fuß- oder Handabdrücke, Kürbisse oder Engel werden gebrannt und

finden ihr Finish in der Folgewoche durch Glasieren und erneutes Brennen. Das Material kann zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden. Es entstehen keine zusätzlichen Brenngebühren. Es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet. Für Einsteiger\*innen ab 12 Jahren.

### **Helga Tervooren**

Mo, 25.03., Di, 26.03. und Mi, 03.04.2024, jeweils

15:00 - 17:15 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

3 Termine

36,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41303**

### **Töpfern und Glasieren im Frühjahr**

Der Frühling ruft und wir bereichern ihn mit bunten Stellen 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. Es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet.

### **Christel Königstein-Reichel**

Fr, 12.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 13.04. und 27.04.2024, jeweils 10:00 - 14:15 Uhr

Sa, 27.04.2024, 10:00 - 14:15 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

3 Termine

58,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41304**

### **Christel Königstein-Reichel**

Fr, 19.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 20.04. und 04.05.2024, jeweils 10:00 - 14:15 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

3 Termine

58,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41305**

### **Töpferworkshop: Objekte in Ton**

Entfesseln Sie Ihre kreative Energie und lassen Sie aus Tonmaterial kleine und große Meisterwerke unter Ihren Händen entstehen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Das Material wird zum Selbstkostenpreis von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Es fallen keine zusätzlichen Brennkosten an. Es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet.



## Helga Tervooren

Sa, 02.03. und So, 03.03.2024, jeweils 10:30 - 15:45 Uhr  
Sa, 23.03.2024, 11:00 - 13:15 Uhr  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3  
3 Termine, 68,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41306**

## 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, 06.02. - 07.05.2024  
Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz  
4 Termine

**Kursnummer 41400**

## 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, Schneidekreide, Steck- und Nähadeln.

## Ilona Timmermanns

Do, 19:00 - 21:15 Uhr, 22.02. - 18.04.2024  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 3001  
7 Termine, 72,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41401**

## Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Haben Sie schon immer den Wunsch verspürt, Ihre kreative Ader auszuleben und eigene Ideen in die Realität umzusetzen? Möchten Sie etwas gestalten, das Sie anfassen, tragen und bewundern können? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, Ihre kreative Reise zu beginnen! Unsere Kursleiterin, eine erfahrene Schneiderin und Bekleidungstechnikerin, wird Sie dabei unterstützen. Egal, ob Sie Anfänger\*in sind oder bereits über Vorkenntnisse verfügen, in diesem Kurs haben

Sie die Möglichkeit, nach Ihren eigenen Vorstellungen zu nähen und sich möglicherweise von den Ideen der anderen Teilnehmer\*innen inspirieren zu lassen! Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Papier, Schere, Stecknadeln, Schneidekreide, Garn, Maßband.

## Sarah Haberhauer

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 22.02. - 20.06.2024  
Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, A22 Textilraum  
14 Termine, 96,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41402**

## Nähworkshop für Anfänger\*innen

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten an der Nähmaschine zu erproben. Die Teilnehmer\*innen können frei wählen, was sie nähen möchten: sei es eine Handyhülle, eine Stiftrolle, ein Kissen, eine Tasche, ein Turnbeutel, saisonale Dekorationen und vieles mehr. Hierbei lernen sie die Handhabung der Nähmaschine in der Praxis. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Papier, Schere, Stecknadeln, Schneidekreide, Garn, Maßband.

## Ursula Genzmer

Di, 20.02. und Do, 22.02.2024, jeweils 15:00 - 19:00 Uhr  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1  
2 Termine, 52,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41403**

## Nähworkshop für Kinder und Jugendliche

In diesem Workshop haben Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren die Möglichkeit, die Grundlagen zu erlernen, um ihre eigenen Ideen umzusetzen und individuelle Kleidungsstücke zu gestalten. Die Kursleiterin steht dabei zur Unterstützung bereit, während ein einfaches Kleidungsstück, Accessoire oder eine Tasche genäht wird. Für Kinder ab 8 Jahren.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Papier, Schere, Stecknadeln, Schneidekreide, Garn, Maßband.

## Ursula Genzmer

Di, 26.03. und Do, 28.03.2024, jeweils 10:00 - 13:00 Uhr  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1  
2 Termine, 39,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41404**

Bitte beachten Sie auch die Online-Reihe „Kunst und Kultur“ – eine Kooperation mit den Volkshochschulen Aachen, Stolberg und Südkreis Aachen. Sie findet über ein Online-Konferenztool statt.

Weitere Informationen auf unserer Homepage:

[www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)



## Bücher-Upcycling

### in Kooperation mit den Stadtbücherei Herzogenrath

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 von den Bücherei zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Inspiration unter [www.olivias.art](http://www.olivias.art).

### Olivia Radermacher

Sa, 10:15 - 13:00 Uhr, 13.04.2024

Herzogenrath, Stadtbücherei Herzogenrath, Erkensstr. 2b  
15,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 41500**

## Kunstgeschichte

### Vortrag: St. Sebastiani Armbrustschützen-Gesellschaft

Die St. Sebastiani Armbrust-Schützengesellschaft Anno 1250 Herzogenrath kann stolz auf ihre historische Tradition zurückblicken, da sie eine der ältesten Schützengesellschaften in der gesamten Städteregion Aachen ist. Im Mittelpunkt dieses Vortrags stehen bemerkenswerte Schützen-Persönlichkeiten, ihre bedeutsamen sozialen Beiträge, die Architektur ihrer Wohnhäuser und deren einzigartige bauliche Merkmale.

### Paul Akens

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 12.03.2024

Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 3

**Kursnummer 40000**

### 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, 16.03.2024

Treffpunkt: Herzogenrath, Kirche St. Gertrud,  
Afdener Straße

**Kursnummer 40001**

### 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, 23.03.2024

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

**Kursnummer 40000**

### Führung: Couven inurtscheid

Vor mehr als 300 Jahren wurde Johann Joseph Couven geboren. Wer war dieser Mann, der mit entsprechender Fortune zum Stadtarchitekten in Aachen und zum Baumeister des Fürstbischofs von Lüttich bestimmt wurde? Nach der neuesten Mode hat er das Aachener Rathaus und den Dom "barockisiert". Fast alle seine Werke sind im 2. Weltkrieg verbrannt, eingestürzt oder schwer beschädigt worden. In dem bis 1897 selbständigen Burtscheid bestimmen auch heute noch die beiden dominanten Kirchen St. Michael und St. Johann Baptist die Stadtsilhouette. Genaugenommen handelt es sich in beiden Fällen um Rekonstruktionen, denn im letzten Krieg wurden nicht nur die Dächer, sondern auch die Inneneinrichtungen zerstört. Obwohl nach der Währungsreform der Bau von Wohnungen und Fabriken an erster Stelle gestanden hat, schreckten die Bürger nicht davor zurück, durch den Architekten Peter Salm die Kirchen in alter Pracht aufbauen zu lassen. Der Spaziergang wird abgerundet durch den Besuch an einem barocken Gartenpavillon und dem sogenannten Couven'schen Wandbrunnen an der Abtei.

### Dr. Holger A. Dux

Fr, 16:00 - 17:30 Uhr, 05.07.2024

Treffpunkt: Abteiplatz, Couven Wandbrunnen  
10,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 40003**





### **Führung: Würselen – Sehenswert in der Stadt der Jungenspiele**

870 wurde Würselen erstmals in einer Urkunde erwähnt, doch die Stadtrechte gab es erst 1924. Damals blühte der Bergbau und brachte Arbeit und Geld. Doch davon gibt es kaum mehr als ein paar Straßennamen zu entdecken. Dafür besteht eine imposante Kirche, die in Teilen auf einen Entwurf des Aachener Stadtbaumeisters Laurenz Mefferdatis zurückgeht. Weitere Spuren, die eher im Verborgenen zu entdecken sind, gibt es bei diesem Spaziergang zu entdecken.

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

Fr, 16:00 - 17:30 Uhr, 07.06.2024

Treffpunkt: Vor der Kirche St. Sebastian

10,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 40004**

### **Führung: Couven Museum**

Der Apotheker Adam Coebergh baute ab 1662 das Haus am Hühnermarkt, wo er die Adler-Apotheke einrichtete. Nachdem Andreas Monheim das Gebäude im Jahr 1783 erworben hatte, ließ er es drei Jahre später durch den Architekten Jakob Couven umgestalten. Nach dem Zweiten Weltkrieg, im Jahr 1951, kaufte die Stadt Aachen das Haus von der Familie Quadflieg. 1958 wurde hier das Couven Museum eröffnet.

Eine Anmeldung bis zum 19.03.2024 ist erforderlich.

Mi, 10:30 - 11:30 Uhr, 27.03.2024

Aachen: Couven Museum, Hühnermarkt 17

11,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 40005**

### **Führung: Centre Charlemagne**

Geschichte Aachens – Stadt Karls des Großen: In der Dauerausstellung des Centre Charlemagne lernen Sie die bedeutendsten Aachener Figuren, Ereignisse und Geschichten kennen. Eine Anmeldung bis zum 12.03.2024 ist erforderlich.

Mi, 10:30 - 11:30 Uhr, 03.04.2024

Aachen: Centre Charlemagne, Katschhof

11,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 40006**

## **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 mitbringen: Gitarre

#### **Stefan Bolz**

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 19.02. - 10.06.2024

Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, Raum D14/D15

14 Termine

96,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 42000**

### **Liedbegleitung mit Gitarre für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an alle Gitarrist\*innen, 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-Spieltechniken, einfache "Picking"-Muster. Im Vordergrund des Kurses steht das gemeinsame Musizieren. Bitte mitbringen: Gitarre

#### **Stefan Bolz**

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 20.02. - 11.06.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

14 Termine

96,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 42001**

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

Ein gemischter Chor sucht neue Sängerinnen und Sänger, insbesondere freuen wir uns über männliche Teilnehmer. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihr Interesse am Singen mit einer soliden Grundlagenvermittlung in Chormusik verknüpfen möchten. Unsere Ziele umfassen die Förderung der Freude am gemeinsamen Gesang sowie die Interpretation von mehrstimmigen Liedern aus den Genres Spirituals, Folk und Musical. Gelegentliche Aufführungen sind nach Absprache möglich, und der Einstieg ist jederzeit willkommen. Vorkenntnisse, insbesondere Notenkenntnisse, sind nicht erforderlich. Einzel-Vorsingen ist nicht obligatorisch, jedoch sollten grundlegende stimmliche Fähigkeiten vorhanden sein.

#### **Hermann-Josef Kaiser**

Di, 20:00 - 21:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024

Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, Aula

14 Termine

35,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 42002**



## „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)

Ausbildung. Der anschließende Büchertisch bietet vielfältige Literaturanregungen, um das neue Wissen zu vertiefen.

### Marina Kuckertz, B.A.

Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 07.03.2024  
Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz  
gebührenfrei  
**Kursnummer 60002**

## Gesundheit und Lifestyle



### Interaktiver Vortrag: Gesund mit Hund – Das vierbeinige Familienmitglied zur Unterstützung des Wohlbefindens

in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Ein Hund als neues Familienmitglied ist für Viele ein Herzenswunsch und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Ein Hund regt zu mehr Bewegung an, er ist ein sozialer Partner und er kann Stress reduzieren. Die Anwesenheit eines Hundes führt nachweislich zur Ausschüttung des „Bindungs- und Glückshormons“ Oxytocin. Zudem bringt ein Hund einen oft in Situationen, in denen man herzlich lacht – und Lachen ist bekanntlich gesund. Dennoch sollte wir uns sorgfältig mit den Bedürfnissen von Hunden auseinandersetzen und was das Zusammenleben im Alltag bedeutet. Der interaktive Vortrag informiert über die gesundheitlichen Vorteile und die Herausforderungen. Begleitet wird die Dozentin von ihrem Therapiebegleithund in

### Vortrag: Endlich stressfrei durch Ordnung – Von der äußeren zur inneren Ordnung finden

Wenn Sie an Ihr Zuhause denken, kommen Ihnen tausend To-Do's in den Kopf? Der Wohlfühlfaktor soll wiederhergestellt werden? Lassen Sie uns gemeinsam durch die richtige Herangehensweise Ihr Zuhause optimieren und durch mehr Struktur Stress reduzieren. Wie heißt es so schön: Äußere Ordnung gleich innere Ordnung. Genau das ist das Ziel: Unterstützen Sie sich selbst durch ein strukturiertes Umfeld. Ob Sie unstrukturiert sind oder chronische Krankheiten und andere Beschwerden Sie beeinflussen – Ihre neue Ordnung kann Sie optimal unterstützen. Der Vortrag gibt einen ersten Überblick über die richtige Vorgehensweise, den Unterschied zwischen Aufräumen und Ordnen, Einflussfaktoren wie Konsumverhalten, Umfeld, etc.. Außerdem gibt es Tipps für mehr Ordnung auf Basis unterschiedlicher Ordnungstypen.

### Dalia Königs

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 20.03.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5  
6,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 60003**



## **Workshop: Tschüss Chaos! – Lernen, wie Sie sich endlich glücklich räumen**

Ihr Wunsch nach Selbstoptimierung ist groß? Sie möchten endlich Schluss machen mit Ihrem Chaos, wissen aber noch nicht, wie Sie das schaffen sollen? Sie haben schon so einiges ausprobiert, aber nie Ihr Wunschziel erreicht? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Werden Sie jetzt Ihr eigener Aufräumprofi und lernen Sie von einem zertifizierten Aufräumcoach die professionelle Theorie und Praxis kennen. Egal ob Einsteiger\*in oder schon geübter Ordnungstyp, jede\*r lernt hier das nötige Know-how, um effizient Struktur ins eigene Leben zu bringen. Und das fängt im eigenen Zuhause an. Nutzen Sie jetzt die Chance, endlich stressfreier durchs Leben zu gehen.

### **Dalia Königs**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 13.04.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5  
20,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 60004**

## **Vortrag: Sind Sie sauer? Gesund und Vital mit einem Säure-Basen-Gleichgewicht**

Sauer macht nicht lustig! Oder doch? Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers ist von zentraler Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Bei vielen gesundheitlichen Problemen spielt ein Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes eine Rolle. Wir erfahren, was mit dem umgangssprachlichen Begriff „Übersäuerung“ gemeint ist und welche Faktoren zu einem Ungleichgewicht beitragen. Erfahren Sie, wie Ihre Ernährung und Lebensweise einen direkten Einfluss auf diesen Haushalt haben und welche praktischen Schritte Sie unternehmen können, um Ihr inneres Gleichgewicht zu unterstützen.

### **Elke Hugot**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 11.04.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4  
6,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 60005**

## **Frauenspezifische Aspekte der Gesundheitsversorgung**

### **Endometriose – die bekannte Unbekannte/das "Chamäleon der Gynäkologie"**

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

Endometriose ist eine chronisch verlaufende Erkrankung, bei der gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst, z. B. an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, etc. Die

Wucherungen bilden Zysten und Entzündungen. Zu den häufigsten, oft unspezifischen Symptomen zählen starke (Menstruations)schmerzen, Schmerzen beim Urinieren oder Stuhlgang bzw. beim Geschlechtsverkehr oder ein unerfüllter Kinderwunsch. Mit ca. zwei Millionen Betroffenen ist es die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung in Deutschland.

Ein Impulsvortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Fakten. Im Anschluss geben in gemütlicher Café-Atmosphäre Expert\*innen aus den Bereichen Medizin/Psychologie, Physiotherapie und Ernährung Tipps zu Behandlungsansätzen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. 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, 24.04.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
gebührenfrei

**Kursnummer 60008**

## **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**

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 13.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5  
gebührenfrei  
**Kursnummer 60009**



## **Vortrag: Pflegeleistungen auch für mich?**

Der Begriff der Pflegebedürftigkeit und die Antragstellung leicht erklärt.

in Kooperation mit der StädteRegion Aachen

An diesem Abend erfahren Sie, wie der Begriff der Pflegebedürftigkeit zu verstehen ist. Sie werden am Ende des Abends sicherer einschätzen können, ob ein Antrag auf Pflegeleistungen für Sie oder eine\*n Angehörige\*n Sinn macht oder nicht. Das Verfahren der Begutachtung wird erklärt und hilfreiche Tipps



zur Vorbereitung gegeben. Im Rahmen des Vortrags gibt es Zeit für Fragen und den Austausch persönlicher Erfahrungen. Die Referentin ist Pflegeberaterin bei der StädteRegion Aachen.

## Ute Wentz

Do, 17:00 - 18:30 Uhr, 29.02.2024  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
**Kursnummer 60001**

## 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, Geistes- schulung und Körperarbeit aus Buddhismus und Yoga mit modernen Erkenntnissen der Medizin, Stress- forschung und Psycho- logie 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 ganzheit- lichen Ansatz kennen, um besser und konstruktiver mit herausfordernden Lebensumständen und Stress umzugehen. Neben theoretischem Wissen erlernen Sie Achtsamkeits- und Meditationstechniken und prak- tizieren leichte Körperübungen aus dem Yoga. Zudem gibt es Raum für Erfahrungsaustausch und Reflexion sowie Kurzvorträge zu verschiedenen Schwerpunk- themen. Für einen optimalen Lernerfolg ist das regel- mäßige Üben der Achtsamkeit zwischen den Kurs- einheiten notwendig, empfehlenswert sind 30-45 Minu- ten 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 offe- ner 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

Do, 18:30 - 21:00 Uhr, 29.02. - 02.05.2024  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
 9 Termine  
 Achtsamkeitstag am Samstag, 20.04.24 von 10 - 16 Uhr.  
 177,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 60200**

## Stressreduktion nach Feierabend

"Stress" – fast jeder benutzt diesen Begriff, sei es privat oder im Berufsleben, und sicherlich hat jeder bereits die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit er- fahren. Aber wissen Sie, was der Begriff "Stress" genau bedeutet? Woran Stress frühzeitig erkennbar ist? Und was Sie konkret für sich tun können, um Ihr Wohlbe- finden zu fördern, damit Sie dem persönlichen Stress selbstbestimmt begegnen? In diesem Kurzkurs erhal- ten 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 Stressre- duktion anstoßen können.

Als besonderes Highlight lernen Sie im Laufe des Kurses den Therapiebegleithund (in Ausbildung) Schnüffler kennen.

## Marina Kuckertz, B.A.

Di, 17:30 - 19:00 Uhr, 20.02. - 27.02.2024  
 Würselen, Marina Kuckertz Coaching, Lindenstr. 1  
 2 Termine  
 31,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 60201**

## Achtsamkeitsmeditation für Frauen

"Die Vorstellungskraft ist der Anfang der Schöpfung.  
 Man stellt sich vor, was man will;  
 man will was man sich vorstellt;  
 und am Ende erschafft man, was man will"  
 George Bernard Shaw

In diesem Kurs möchten wir gemeinsam die Acht- samkeit für uns selbst erhöhen. Wenn wir lernen auf uns selbst zu achten, können wir dem Alltagsstress besser begegnen. Während der angeleiteten Medi- tation, bekommt jede Teilnehmerin die Möglichkei- t, in ihre Welt der Phantasie einzutauchen und sich von geistigen Fesseln zu befreien. Verborgene Quellen, die in uns stecken, werden sich zeigen und können für neue Lernprozesse entdeckt werden. Wir meditieren im Sitzen (Stuhl). Anschließend besteht die Möglic- keit zum Austausch, um die erhöhte Achtsamkeit für die Erarbeitung von Lösungsansätzen für Stress- und Alltagsprobleme zu nutzen.

Bitte mitbringen: warme Socken und ein Getränk.

## Renate Rütters

Mi, 17:30 - 19:00 Uhr, 21.02. - 20.03.2024  
 Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4  
 5 Termine  
 35,00 €  
**Kursnummer 60202**





### **Entspannungswerkstatt: Erwecke das Faultier in dir**

Laden Sie Ihre Seele zum Erholen ein und lassen Sie den inneren Stress los. Wie das Faultier, das total entspannt kopfüber im Baum hängt, wollen auch wir in diesem Workshop den Moment genießen, Leichtigkeit im Herzen und Entspannung im Körper finden. Wir beruhigen unsere Gedanken und probieren aus, was für Sie hilfreich ist: die Welt der heilsamen Aromen, eine geführte Meditation, Klangschalen, Fokussierung auf den Atem, eine wohltuende Handmassage, Aktivierung von Akupressurpunkten u.v.m. Ein bunter Mix an entspannenden und revitalisierenden Techniken erwartet Sie. Der Workshop bietet eine Wohlfühl-Atmosphäre, in der Sie Ihre eigene Kraft neu entdecken und in eine erholsame Welt eintauchen können.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Jede\*r ist willkommen.

Bitte mitbringen: dicke Socken, kleines Handtuch, Matte.

### **Elke Hugot**

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 16.03.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 60203**

### **Waldmeditation**

Waldmeditation ist eine Mischung aus Waldbaden, Meditationen und Entspannungsübungen.

Wenn wir in der Natur sind, ist es immer ein besonderes Erlebnis, wie ein Eintauchen in eine andere Welt.

Die Natur vermag unser Gehirn in einen Entspannungsmodus zu versetzen, unser Körpersystem wird, wie von Zauberhand, regeneriert.

Bei unserer Waldmeditation nutzen wir diesen wertvollen Moment, um die Natur bewusst als Heilerin wahrzunehmen und uns mit ihr zu verbinden. Positive Gefühle, die sich zeigen, können zu Glücksgefühlen, Zufriedenheit, sowie Ruhe und Entspannung führen.

### **Renate Rütters**

Mi, 17:30 - 18:30 Uhr, 10.04. - 24.04.2024

Treffpunkt: Restaurant Forsthaus Weiden,

Hochwaldweg, Würselener Wald

3 Termine

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 60204**

### **Das Denken parken – die Sinne einschalten mit Shinrin Yoku**

#### **Heilsamer Streifzug durch das Wurmatal**

Auf einem rund vier Kilometer langen Weg wollen wir unser System runterfahren und ins Gleichgewicht bringen. Nach dem Prinzip der präventiven japani-

schen Volksmedizin Shinrin Yoku tauchen wir ein in die Waldatmosphäre, kommen zur Ruhe und stärken unser Immunsystem. Wir schalten unsere Sinne ein, streifen im gemächlichen Tempo umher und erfahren bei Achtsamkeits-Übungen die heilsame Wirkung des Waldes und der Natur. Wir kommen zur Ruhe, die Gehirnaktivität nimmt ab, die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Körper steigt – das Immunsystem wird gestärkt.

Der gut vier Stunden dauernde Streifzug über Pfade und naturnahe Wege ist für Menschen geeignet, die ohne Hilfsmittel sicher gehen können. Notwendig sind festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Getränk und eine leichte Decke.

### **Elke Silberer**

Sa, 10:00 - 14:00 Uhr, 20.04.2024

Treffpunkt: Herzogenrath-Kohlscheid, Bergstraße 16d  
26,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 60205**

### **Workshop: Vom ToDo zum ToBe – Achtsamkeit im Alltag gestalten**

Innehalten inmitten all der Termine und Aufgaben des Tages. Für einen bewussten Atemzug, einen kleinen Moment wahrnehmen was gerade um uns herum und vor allem in uns geschieht, wie wir uns fühlen, das ist Achtsamkeit. In diesem Workshop werden wir mit verschiedenen Meditationsübungen in den Moment kommen, den eigenen Körper spüren und Gefühle wahrnehmen. Auf diese Weise kommen wir wieder in Kontakt mit uns selbst, vom Tun ins Sein. Im Laufe des Workshops sammeln wir Ideen, wie wir auch im Alltag mit uns selbst in Kontakt bleiben und achtsamer durch den Tag gehen können.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Getränk und eine leichte Decke.

### **Ruth Happe**

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 27.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 60206**

**Stressfrei  
durch Ordnung**

**Seite 39/40**



## 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, 21.02. - 12.06.2024

Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72  
13 Termine, Kein Unterricht am 28.02.2024.

56,00 €

**Kursnummer 61101**

#### Qigong

### in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Qigong ist eine chinesische Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsform, die gleichzeitig der Kultivierung von Körper und Geist dient. Zur Praxis gehören fließende, sanfte Körper- und Bewegungsübungen sowie Atemübungen. Die erlernten Übungen können mit der Zeit auch im Alltag praktiziert werden. Ziel ist die Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses (Energieflusses) im Körper. Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Qigong-Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

#### Frank Mentjes

Do, 18:00 - 19:00 Uhr, 22.02. - 13.06.2024

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
13 Termine

56,00 €

**Kursnummer 61102**

#### Thi Thanh Tam Tran

Mi, 18:00 - 18:45 Uhr, 21.02. - 12.06.2024

Herzogenrath, Kath. Kindergarten St. Josef, Josefstr. 8  
14 Termine

47,00 €

**Kursnummer 61103\***

#### Thi Thanh Tam Tran

Mi, 19:00 - 19:45 Uhr, 21.02. - 12.06.2024

Herzogenrath, Kath. Kindergarten St. Josef, Josefstr. 8  
14 Termine

47,00 €

**Kursnummer 61104\***

#### Thi Thanh Tam Tran

Mo, 19:00 - 19:45 Uhr, 19.02. - 10.06.2024

Herzogenrath, Kath. Kindergarten St. Josef, Josefstr. 8  
14 Termine

47,00 €

**Kursnummer 61105\***

\*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, 19.02. - 10.06.2024

Herzogenrath, Kath. Kindergarten St. Josef, Josefstr. 8  
14 Termine

86,00 €

**Kursnummer 61106\***

#### Thi Thanh Tam Tran

Mi, 20:00 - 21:30 Uhr, 21.02. - 12.06.2024

Herzogenrath, Kath. Kindergarten St. Josef, Josefstr. 8  
14 Termine

86,00 €

**Kursnummer 61107\***

\*Rückkehr ins Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.



## Weiterbildung: Yin Yoga Kursleiter\*in

NEU

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil. Im Mittelpunkt stehen die Anatomie und das intensive in sich hinein spüren im Hier und Jetzt. Die Asanas (Körperhaltungen) werden größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und über längere Zeit (3-15 Minuten) gehalten. Durch das lange Halten entspannen die Muskeln, Faszien, das Bindegewebe und die Bänder nach und nach. Bei regelmäßiger Praxis dieses Yoga-Stils wird man mit der Zeit flexibler und geschmeidiger. Und auch der Geist kommt immer mehr zur Ruhe.

In der modular aufgebauten Weiterbildung vermittelt unsere Dozentin sowohl theoretisches Wissen wie auch den praktischen Aufbau und die Umsetzung von Yin Yoga im Unterricht. Das Angebot richtet sich sowohl an Yogalehrer\*innen (mind. 200 Stunden Ausbildung), die ihr Unterrichtsrepertoire um Elemente aus dem Yin Yoga erweitern möchten als auch an passionierte Yin Yogini oder Yogi, die ihre eigene Praxis (mind. 5 Jahre) und ihr Verständnis des Stils vertiefen und erweitern möchten.

Insgesamt umfasst die Weiterbildung 6 Module, davon 5 Tagesworkshops und einen Halbtagesworkshop (Lehrproben), die unabhängig voneinander gebucht werden. Für einzelne Module kann eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden. Yogalehrer\*innen, die alle 6 Workshops absolviert haben erhalten eine Bescheinigung „Yin Yoga Kursleiter\*in (50 UE)“.

Dozentin: Savya Kubitzek ist ausgebildete Yin Yoga Lehrerin mit über 1500 Stunden Aus- und Weiterbildung, u.a. Yogalehrerin BDY, Yoga Rückenkursleiterin, Restorative Yoga (Rene Hug), Yin-Yoga Anatomie-Teacher (Marcus Henning Giess), Yin Yoga (Stefanie Arendt). Sie unterrichtet seit 10 Jahren und hat in über 2.500 Unterrichtsstunden einen reichen Erfahrungsschatz und didaktische Kompetenz zusammengetragen.

Ausführliche Informationen erhalten Sie im Flyer zur Weiterbildung – bitte sprechen Sie uns an.

### Yin Yoga Weiterbildung – Modul 1: Aufbau einer Yin Yoga-Stunde

Das erste Modul umfasst folgende Themen/Fragestellungen:

- Was ist Yin Yoga? Im ersten Modul erfahren die Teilnehmenden mehr über den Hintergrund des Yoga-Stils. Ebenso gibt es Informationen über die Zielsetzung und die grundsätzliche Haltung, die Wirkung auf den Körper als auch seine Öffnung.
- Stunden-Aufbau: Wie baut man eine Yin Yoga-Stunde didaktisch auf? Welche Besonderheiten gibt es

im Unterschied zu anderen Yoga-Stilen zu berücksichtigen?

- Erläuterung der Einzigartigkeit jedes Menschen in den Asanas, je nach Flexibilität und Gesundheit
- Vorstellung der ersten 10 Asanas inklusive Variationen: Wissen über die ersten 10 Haltungen und ihre Variationen, sowie ihre Wirkungsweise auf den Körper.
- 2 x Yin Yoga Praxis: Erläuterung und Erfahrung von Kompression und Spannung und deren Wirkungen auf den eigenen Körper.

Zusatzleistungen über die Lernplattform vhs.cloud: Lernvideos und Handouts, Austauschforum, Literatur- und Musikhinweise, Tipps für Materialbeschaffung, Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Trinken, Verpflegung für die Pause, Schreibsachen.

### Savya Kubitzek

Sa, 10:00 - 18:00 Uhr, 02.03.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

175,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63000**

### 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 Vini-Yoga über klassisches Hatha-Yoga, Vinyasa bis hin zu Augenyoga kann die ganze Vielfalt im Carl-Alexander-Park in Baesweiler erlebt werden. Lassen Sie sich von der positiven Wirkung des Yoga in einer besonderen Atmosphäre begeistern.

Programm:

16:45-17:15: Ankommen: Vini- & Atemyoga mit Ruth Happe

17:20-17:50: Vinyasa Yoga mit Alesja Dammer

17:55-18:25: Hatha Yoga: Sanfer Flow mit Hannah Billmann

18:30-19:00: Krieger-Haltungen & Warrior Flow mit Nischka Franck

19:05-19:35: Augenyoga zum Abschluss mit Nischka Franck

Jede\*r, der mitmachen möchte, ist herzlich willkommen – Einstieg jederzeit möglich – bitte eine Unterlage mitbringen (Yogamatte, Isomatte oder Decke).

Die Veranstaltung ist gebührenfrei.

Fr, 16:45 - 19:45 Uhr, 21.06.2024

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

**Kursnummer 63001**



### Workshop: Yoga für Anfänger\*innen und Ungelenkige

Handstand, Kopfstand oder Spagat können sie nicht? Dann sind sie in bester Gesellschaft und in diesem Kurs genau richtig. Die wenigsten Menschen werden in ihrem Leben einen Kopfstand vollführen. Das ist auch nicht das Ziel von Yoga. Es geht darum Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dazu soll der Körper beweglich sein und gekräftigt werden. Mit Körperhaltungen, die an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst sind, werden verspannte Muskelpartien sanft gedehnt und die gesamte Körpermuskulatur gestärkt.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: eine (Yoga-)Matte, Getränk und eine leichte Decke.

#### Ruth Happe

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 24.02.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63002**

### Workshop: Erholsam schlafen mit Meditation und YogaNidra

Der Tag war voll mit Aufgaben und abends ist es der Kopf dann auch. Gedanken kreisen um immer wiederkehrende Themen und lassen den erschöpften Geist nicht in den so wichtigen Schlaf finden. In diesem Workshop lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf einen Fixpunkt zu dem wir immer wieder zurückkehren können, nachdem uns etwas abgelenkt hatte. Dieser innere Anker kann der Atem sein, eine Kerzenflamme oder ein Wort. In der beruhigenden Tiefenmeditation von YogaNidra führen wir die Aufmerksamkeit schrittweise vom Außen ins Innere und können dadurch zu tiefer Ruhe und Entspannung finden.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: eine (Yoga-)Matte, Getränk und eine leichte Decke.

#### Ruth Happe

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 24.02.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63003**

### Workshop: Wenn das Gedankenkarussell nicht mehr stillsteht – Loslassen mit YogaNidra

YogaNidra ist eine Meditationstechnik, die zu tiefer Ruhe und innerer Ausgeglichenheit führt. Dabei wird die Aufmerksamkeit Schritt für Schritt von außen nach innen gelenkt. Anders als bei körperbetonten Yoga-

stillen, wird YogaNidra im Liegen durchgeführt. Körper und Geist können sich dabei vollkommen entspannen und anschließend tritt ein Gefühl von geistiger Frische und Ausgeruhtheit ein.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: eine (Yoga-)Matte, Getränk und eine leichte Decke.

#### Ruth Happe

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 27.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

20,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63004**

### Workshop: Yoga – im Zeichen des Frühlings

#### Yoga, Klangschalen und Kakao

Gönnen Sie sich eine Auszeit und verwöhnen Sie sich mit Yoga, Klang und Meditation – ganz im Zeichen des Frühlings. Körper, Geist und Seele möchten langsam aus dem Winterschlaf erwachen und sich vorsichtig neu entfalten. Heute wärmen wir unsere Herzen mit der magischen Wirkung von einer heißen Tasse Rohkakao auf. Mit einer Yin Yoga Einheit bereiten wir uns auf das Erwachen vor. Zwischendurch gönnen wir uns warmen Kräutertee und empfangen eine Klangmeditation mit tibetischen Klangschalen. Zum Abschluss blühen wir in einem sanften Hatha-Flow auf. Anmutig öffnen wir unsere Herzen. Zu zarten Gitarrenklängen lassen wir den Frühling in unsere Herzen einziehen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kl. Kissen, dicke Socken

#### Anne Melanda Simonsen

Sa, 10:00 - 14:00 Uhr, 13.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

26,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 63005**

#### 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, 19.02. - 10.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63116**

## **Nina Pelzer**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63117**

## **Jennifer Zeller**

Mo, 17:00 - 18:30 Uhr, 19.02. - 27.05.2024  
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,  
Bahnhofstr. 15, Blauer Saal  
12 Termine  
75,00 €

**Kursnummer 63118**

in Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum ...mit dem  
Elefanten

## **Anne Melanda Simonsen**

Mi, 18:45 - 20:15 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,  
Birkenstraße 65  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63119**

## **Vinyasa Flow Yoga für Anfänger\*innen I/II**

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 an Einsteiger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen, die sich über eine kreative und abwechslungsreiche Yogastunde freuen und ihre Beweglichkeit und Kraft verbessern möchten, oder an Neugierige, die aus einer anderen Yoga-Richtung kommen und einmal etwas Neues ausprobieren wollen. Jeder Kurs wird einzigartig und ausgerichtet auf den Fokus der Klasse gestaltet, wo im Bewegungsfluss neue Haltungen langsam integriert und bereits erlernte Haltungen vertieft und vertrauter gemacht werden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

## **Alesja Dammer**

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 23.02. - 14.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
13 Termine  
80,00 €

**Kursnummer 63120**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

## **Alesja Dammer**

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63121**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensspielraum

## **Rebecca Klinkenberg-Baum**

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum,  
Gerh.-Hauptmann-Str. 22  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63122**

## **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, 19.02. - 10.06.2024  
Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum,  
Gerh.-Hauptmann-Str. 22  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63123**

## **Yoga mit dem FeetUp® – Starter**

**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 hineinzugeben. 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, 18:30 - 19:30 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
14 Termine  
93,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe  
**Kursnummer 63124**

#### **Yoga mit dem FeetUp® – Könnern**

##### **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.

Voraussetzung: FeetUp®-Erfahrung oder sportliche Menschen mit Erfahrung in Umkehrhaltungen wie Kopfstand.

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, 19:30 - 21:00 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
14 Termine  
136,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe  
**Kursnummer 63125**

#### **Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen**

##### **Präventionskurs**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die erfolgreichen Methoden des Hatha Yoga kennen bzw. haben die Möglichkeit ihre Kenntnisse aufzufrischen. Neben leichten, regenerierenden Körper- und Atemübungen geht es um Tiefenentspannung und Meditation. Dieser Kurs ist vor allem für Teilnehmende geeignet, die präventiv etwas für ihre Entspannung tun möchten oder bereits unter stressbedingten Symptomen leiden und diese loslassen 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.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

#### **Nischka Franck**

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 19.02. - 22.04.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
8 Termine, 92,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 63126**

**\$20**

#### **Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen**

Hatha Yoga ist die Ursprungsform aller Yogastile und das Befassen mit den 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, 19:30 - 21:00 Uhr, 13.05. - 01.07.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
7 Termine, 47,00 €  
**Kursnummer 63127**



## Hatha Yoga

in Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten

Hatha Yoga ist die Ursprungsform aller Yogastile und das Befassen mit den 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

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,  
Birkenstraße 65  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63128**

### Nischka Franck

Di, 20:00 - 21:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,  
Birkenstraße 65  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63129**

## 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 Schlusspannung 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, 20.02. - 11.06.2024  
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,  
Am Wasserturm 2  
14 Termine, 86,00 €

**Kursnummer 63130**

### Ruth Happe

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,  
Am Wasserturm 2  
12 Termine, Kein Unterricht am 02.05.2024.  
75,00 €

**Kursnummer 63131**

## 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, 20:00 - 21:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,  
Am Wasserturm 2  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63132**

## Yoga für Anfänger\*innen und Ungelenkige

in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm

Handstand, Kopfstand oder Spagat können sie nicht? Dann sind sie in bester Gesellschaft und in diesem Kurs genau richtig. Die wenigsten Menschen werden in ihrem Leben einen Kopfstand vollführen. Das ist auch nicht das Ziel von Yoga. Es geht darum Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dazu soll der Körper beweglich sein und gekräftigt werden. Mit Körperhaltungen, die an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst sind, werden verspannte Muskelpartien sanft gedehnt und die gesamte Körpermuskulatur gestärkt.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei körperlichen Einschränkungen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt, ob Yoga empfehlenswert ist. Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Getränk und eine leichte Decke.



### Ruth Happe

Do, 20:00 - 21:30 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm, Am Wasserturm 2  
12 Termine, Kein Unterricht am 02.05.2024.  
75,00 €  
**Kursnummer 63133**

### Yoga 50 plus

Dieses Kursprogramm richtet sich an ältere Teilnehmende. Es erfordert keine besondere Beweglichkeit oder Vorkenntnisse, 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

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 04.03. - 10.06.2024  
Alsdorf, Bürgerverein Bettendorf e. V., Baesweilerstr. 25  
12 Termine  
75,00 €  
**Kursnummer 63134**

### Uschi Rappenecker

Di, 09:30 - 10:45 Uhr, 05.03. - 11.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
12 Termine  
63,00 €  
**Kursnummer 63135**

### Uschi Rappenecker

Di, 10:45 - 12:00 Uhr, 05.03. - 11.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
12 Termine  
63,00 €  
**Kursnummer 63136**

### 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, dicke Socken, Getränk.

### Savya Kubitzek

Mi, 17:45 - 19:15 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
14 Termine  
86,00 €  
**Kursnummer 63137**

### Savya Kubitzek

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
14 Termine  
86,00 €  
**Kursnummer 63138**

### 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 Herzenthemmen, 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, 23.02. - 14.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
13 Termine  
80,00 €  
**Kursnummer 63139**

### 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. Der Kurs eignet sich für Interessierte mit Yogagrundkenntnissen.

### Nischka Franck

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Online-Konferenztool  
14 Termine  
86,00 €  
**Kursnummer 63140**





## 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, 19.02. - 10.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63141**

### Nina Pelzer

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
14 Termine  
86,00 €

**Kursnummer 63142**

## 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, ein oder zwei Kissen, dicke Socken, Getränk.

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

### Hannah Billmann

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.03. - 13.06.2024  
Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72  
11 Termine  
69,00 €

**Kursnummer 63143**

### Hannah Billmann

Do, 19:45 - 21:15 Uhr, 07.03. - 13.06.2024  
Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72  
11 Termine  
69,00 €

**Kursnummer 63144**

### Anne Melanda Simonsen

Do, 09:45 - 11:15 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,  
Kirchweg 4, Obergeschoss  
13 Termine  
80,00 €

**Kursnummer 63145\***

### Anna-Maria Deutz

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
12 Termine, Kein Unterricht am 08.05. und 15.05.2024.  
75,00 €

**Kursnummer 63146**

### Anna-Maria Deutz

Mi, 11:00 - 12:30 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
12 Termine, Kein Unterricht am 08.05. und 15.05.2024.  
75,00 €

**Kursnummer 63147**

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-Jesur

### Jennifer Zeller

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 21.02. - 29.05.2024  
Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-Jesu, Hebbelstr. 1A  
11 Termine, Kein Unterricht am 15.05.2024.  
69,00 €

**Kursnummer 63148**

### Anna-Maria Deutz

Do, 17:00 - 18:30 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
11 Termine, Kein Unterricht am 02.05. und 16.05.2024.  
69,00 €

**Kursnummer 63149**

**Anna-Maria Deutz**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
 11 Termine, Kein Unterricht am 02.05. und 16.05.2024.  
 69,00 €

**Kursnummer 63150****Anna-Maria Deutz**

Do, 20:00 - 21:30 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1  
 11 Termine, Kein Unterricht am 02.05. und 16.05.2024.  
 69,00 €

**Kursnummer 63151**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

**Kornelia Wandzik-Schmidt**

Mo, 18:25 - 19:55 Uhr, 19.02. - 13.05.2024  
 Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
 11 Termine  
 69,00 €

**Kursnummer 63152****Kornelia Wandzik-Schmidt**

Mo, 20:00 - 21:30 Uhr, 19.02. - 13.05.2024  
 Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4  
 11 Termine  
 69,00 €

**Kursnummer 63153**

in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Abenteuerland

**Uschi Rappenecker**

Di, 17:45 - 19:00 Uhr, 05.03. - 11.06.2024  
 Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und Familien-  
 zentrum Abenteuerland, Forensberger Str. 43  
 12 Termine  
 63,00 €

**Kursnummer 63154****Uschi Rappenecker**

Di, 19:00 - 20:15 Uhr, 05.03. - 11.06.2024  
 Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und Familienzent-  
 rum Abenteuerland, Forensberger Str. 43  
 12 Termine  
 63,00 €

**Kursnummer 63155**in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Lydia Gemeinde  
Merkstein**Jennifer Zeller**

Do, 18:45 - 20:15 Uhr, 22.02. - 23.05.2024  
 Herzogenrath, Ev. Familienzentrum, Magerauer Str. 72  
 11 Termine  
 69,00 €

**Kursnummer 63156****Thi Hien Pham**

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr, 23.02. - 14.06.2024  
 Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,  
 Kirchweg 4, Obergeschoss  
 13 Termine  
 80,00 €

**Kursnummer 63157\***

\*Rückkehr ins Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.

**Yoga – mal sanft, mal fordernd**

Ruhe finden, auch nach einer Anstrengung, Anspan-  
 nungen lösen und bewusst Atmen – das ist das Ziel  
 dieses Kurses. Sie erlernen Wege zur Stressbewälti-  
 gung, sanfte und fordernde Yogahaltungen, Atem-  
 übungen, 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, 21.02. - 12.06.2024  
 Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,  
 Bahnhofstr. 15, Blauer Saal  
 14 Termine  
 86,00 €

**Kursnummer 63158****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 be-  
 stehende 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 Steige-  
 rung 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.



## **Elke Hinderberger**

Mo, 17:30 - 18:30 Uhr, 18.03. - 10.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
10 Termine  
45,00 €

**Kursnummer 64000**

## **Elke Hinderberger**

Mo, 18:45 - 19:45 Uhr, 18.03. - 10.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
10 Termine  
45,00 €

**Kursnummer 64001**

## **Holger Kouchen**

Do, 18:30 - 19:30 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Alsdorf, Bürgerverein Bettendorf e. V., Baesweilerstr. 25  
13 Termine  
56,00 €

**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. Der Einstiegskurs beginnt mit leichten Bewegungen, bei denen Sie sich auf die Atmung, die Aktivierung der tiefen Muskulatur und die gute Ausrichtung des Körpers konzentrieren. Eine starke Körpermitte sorgt für mehr Stabilität der Wirbelsäule und baut Rückenschmerzen vor.

"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, 19.02. - 10.06.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
14 Termine  
47,00 €

**Kursnummer 64003**

## **Ingrid Behr**

Fr, 17:00 - 18:00 Uhr, 23.02. - 14.06.2024  
Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum,  
Gerh.-Hauptmann-Str. 22  
13 Termine  
56,00 €

**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.

"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)

Dieser Kurs beinhaltet fortgeschrittene Techniken und richtet sich an Pilates-Erfahrene.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

## **Ingrid Behr**

Mo, 12:15 - 13:00 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
14 Termine  
47,00 €

**Kursnummer 64005**

## **Ingrid Behr**

Fr, 18:15 - 19:15 Uhr, 23.02. - 14.06.2024  
Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum,  
Gerh.-Hauptmann-Str. 22  
13 Termine  
56,00 €

**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, 21.02. - 12.06.2024  
Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,  
Kirchweg 4, Obergeschoss  
14 Termine  
60,00 €

**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. 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, 20.02. - 11.06.2024  
 Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
 14 Termine  
 60,00 €

**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, 23.02. - 14.06.2024  
 Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,  
 Bahnhofstr. 15, Blauer Saal  
 13 Termine  
 56,00 €

**Kursnummer 64009**

**9-Euro-Gesundheits-ticket**

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**

## 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. Bitte beachten Sie, dass bei rheumatischen Erkrankungen die Wassertemperatur in allen Schwimmbädern evtl. nicht hoch genug ist. In den Wassergymnastikkursen entstehen keine zusätzlichen Eintrittsgebühren. 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, 20.02. - 11.06.2024  
 Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Schwimmerbecken  
 11 Termine  
 Kein Unterricht am 09.04., 16.04., 23.04. und 21.05.2024.  
 47,00 €

**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, Erdem Pehlivan**

Mo, 19:15 - 20:15 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,  
Lehrschwimmbecken  
14 Termine  
58,00 €

**Kursnummer 70102**

### **Erdem Pehlivan, Daniel Hackert**

Mo, 20:15 - 21:15 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,  
Lehrschwimmbecken  
14 Termine  
101,00 € (ohne Ermäßigung)  
Kleingruppe

**Kursnummer 70103**

### **Antonia Rahn-Brall, Katharina Lichotka**

Mi, 16:00 - 17:00 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,  
Lehrschwimmbecken  
14 Termine  
58,00 €

**Kursnummer 70104**

### **Anita Köpke**

Mi, 17:15 - 18:15 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,  
Lehrschwimmbecken  
14 Termine  
58,00 €

**Kursnummer 70105**

### **Walburga Schürz**

Mi, 20:00 - 21:00 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,  
Lehrschwimmbecken  
14 Termine  
58,00 €

**Kursnummer 70106**

### **Anita Köpke**

Do, 18:30 - 19:30 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,  
Lehrschwimmbecken  
13 Termine  
54,00 €

**Kursnummer 70107**

### **Anita Köpke**

Do, 17:30 - 18:30 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,  
Lehrschwimmbecken  
13 Termine  
54,00 €

**Kursnummer 70108**

## **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, 23.02. - 14.06.2024  
Alsdorf, Luisenbad, Luisenstraße 12  
12 Termine  
Kein Unterricht am 12.04., 10.05. und 31.05.24.  
51,00 €

**Kursnummer 70109**

### **Antonia Rahn-Brall**

Fr, 14:30 - 15:30 Uhr, 23.02. - 14.06.2024  
Alsdorf, Luisenbad, Luisenstraße 12  
12 Termine  
Kein Unterricht am 12.04., 10.05. und 31.05.24.  
51,00 €

**Kursnummer 70110**

### **Gerda Ritterfeld**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße,  
Lehrschwimmbecken  
14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.24.  
83,00 €

**Kursnummer 70111**

**Ingrid Lataster**

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße,  
Lehrschwimmbecken  
14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.24.  
83,00 €

**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 - 18:30 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße,  
Lehrschwimmbecken  
13 Termine  
54,00 €

**Kursnummer 70113****Erdem Pehlivan, Daniel Hackert**

Do, 18:35 - 19:35 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße,  
Lehrschwimmbecken  
13 Termine  
54,00 €

**Kursnummer 70114****Erdem Pehlivan, Daniel Hackert**

Do, 19:40 - 20:40 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße,  
Lehrschwimmbecken  
13 Termine, 54,00 €

**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, 29.02. - 20.06.2024  
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinost. r.  
13 Termine  
54,00 €

**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, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51  
(Hintereingang, Katzer Feldchen)  
14 Termine  
70,00 €

**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, 20.02. - 11.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.24.  
58,00 €

**Kursnummer 70202****Ruth Heins**

Do, 18:00 - 19:15 Uhr, 29.02. - 20.06.2024  
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinost. r.  
13 Termine  
66,00 €

**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. Bitte mitbringen: eine Matte.

### Ute Dohms

Mo, 16:30 - 17:30 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51  
(Hintereingang, Katzer Feldchen)  
14 Termine, 58,00 €  
**Kursnummer 70204**

## 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, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, Gymnastikhalle Berufskolleg,  
Bardenberger Str. 72, UG  
12 Termine, Kein Unterricht am 11.04.2024.  
40,00 €  
**Kursnummer 70205\***

\*Rückkehr in die Turnhalle An der Waidmühl sobald möglich.

## 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.

### Paula Knisch

Mo, 09:30 - 10:30 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
14 Termine  
58,00 €  
**Kursnummer 70206**

### Paula Knisch

Mo, 10:45 - 11:45 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
14 Termine  
58,00 €  
**Kursnummer 70207**

## 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

Do, 17:00 - 18:00 Uhr, 29.02. - 20.06.2024  
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinost. r.  
13 Termine  
58,00 €  
**Kursnummer 70208A\***

\*Kurs findet normalerweise dienstags zwischen 15:30 Uhr und 17:30 Uhr in der Halle am Bürgerhaus, Oststr. Statt. Rückkehr sobald möglich.

## 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: eine Matte.

### Ute Dohms

Do, 18:30 - 19:45 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21, Turnhalle  
13 Termine  
66,00 €  
**Kursnummer 70210**

**Ute Dohms**

Do, 19:45 - 21:00 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21, Turnhalle  
13 Termine  
66,00 €

**Kursnummer 70211****Ute Dohms**

Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51  
(Hintereingang, Katzer Feldchen)  
14 Termine  
58,00 €

**Kursnummer 70212****Wirbelsäulengymnastik für Frauen**

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: eine Gymnastikmatte oder ein größeres Handtuch und Gymnastikschuhe.

**Gabi Kempkens**

Di, 09:30 - 10:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Würselen, Tanzstudio Guido Kreiten, Neuhauser Str.  
6-8, (Saal 3)  
14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.24.  
58,00 €

**Kursnummer 70213****Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer Ü 65**

Probleme mit dem Rücken? Es ist nie zu spät, mit einem Training für die Wirbelsäule zu beginnen, denn Bewegung ist in jedem Alter wichtig! In diesem Kurs steht das Training der Bauch- und Beinmuskulatur im Vordergrund, um die Wirbelsäule zu entlasten. Durch Stretching wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Wir arbeiten mit Kleingeräten wie Hanteln, Pezzi-bällen und Therabändern. Das Gleichgewicht wird geschult und die Muskeln gestärkt. Auch das Dehnen und Entspannen zum Schluss kommt nicht zu kurz.  
Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte oder ein größeres Handtuch und Gymnastikschuhe.

**Gabi Kempkens**

Di, 11:00 - 12:00 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Würselen, Lichtblicke Bardenberg, Dorfstraße 1  
(linker Eingang)  
14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.24.  
58,00 €

**Kursnummer 70214****Der Stuhl als Bewegungspartner – für Einsteiger\*innen (40 - 70+)**

Warum nur auf dem Stuhl sitzen, wenn es doch viele andere Möglichkeiten gibt, sich mit diesem fit zu halten? Und das im besten Fall täglich zu Hause. Wir nutzen einen herkömmlichen Stuhl als Trainingsgerät, um Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau zu fördern. Dabei lernen wir diesen alltäglichen Gegenstand ganz neu kennen und schätzen. Der Kurs eignet sich für Einsteiger\*innen, die etwas für ihren Bewegungsapparat tun möchten und ihre Beweglichkeit, Koordination und Fitness langsam in ihrem Tempo und nach ihren individuellen Möglichkeiten aufbauen möchten.  
Bitte mitbringen: Matte, Hallenschuhe, Handtuch und ein Getränk.

**Ursula Vleek**

Do, 09:45 - 10:45 Uhr, 22.02. - 25.04.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
8 Termine  
36,00 €

**Kursnummer 70217****Der Stuhl als Bewegungspartner – für mittel und gut Trainierte**

Warum nur auf dem Stuhl sitzen, wenn es doch viele andere Möglichkeiten gibt, sich mit diesem fit zu halten? Und das im besten Fall täglich zu Hause. Wir nutzen einen herkömmlichen Stuhl als Trainingsgerät, um Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau zu fördern. Dabei lernen wir diesen alltäglichen Gegenstand ganz neu kennen und schätzen. In diesem Kurs geht es auch schon einmal etwas mehr zur „Sache“. Es gibt unzählige Übungen, um den ganzen Körper zu trainieren. Kondition, Kräftigung, Bauch und Rücken kommen auf – hinter – vor uns seitlich des Sitzmöbels nicht zu kurz. Der Kurs richtet sich an mittel- bis gut Trainierte ohne Altersbeschränkung.  
Bitte mitbringen: Matte, Hallenschuhe, Handtuch und ein Getränk.

**Ursula Vleek**

Do, 11:00 - 12:00 Uhr, 22.02. - 25.04.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
8 Termine  
36,00 €

**Kursnummer 70218**





## 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 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 (Halle), eine Matte und ein Getränk.

## Petra Weis

Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 28.02. - 26.06.2024  
Würselen, Lichtblicke Bardenberg, Dorfstraße 1  
(linker Eingang)  
13 Termine, Kein Unterricht am 08.05. und 29.05.24.  
59,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

**Kursnummer 70300**

## Fitness Mix für Frauen und Männer

Mit einem Mix aus Ausdauer- und Krafeeinheiten fit werden und bleiben, untermalt mit passender Musik. Abwechslungsreich werden Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Der gesamte Körper wird gekräftigt. Der Kurs eignet sich für Interessierte, die ihre vorhandene Grund-Fitness erhalten oder verbessern möchten. Wiedereinsteiger\*innen können sich herantasten und erhalten entsprechend einfachere Übungsvarianten.  
Bitte mitbringen: eine Matte.

## Ruth Heins

Mi, 20:30 - 21:45 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,  
Turnhalle  
14 Termine  
70,00 €

**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, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, Turnhalle, Kircheichstr./Ecke Pestalozzistr.  
14 Termine, 58,00 €

**Kursnummer 70302**

## Ute Dohms

Mo, 08:30 - 09:30 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, Pfarrsaal Pfarre St. Josef, Josefstr. 8  
14 Termine  
58,00 €

**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, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, Turnhalle, Kircheichstr./  
Ecke Pestalozzistr.  
14 Termine  
58,00 €

**Kursnummer 70304**

## Rückenfitness- und Gymnastik für Frauen und Männer

Der Kurs bietet eine gesundheitsorientierte Gymnastik für die Wirbelsäule zum Ausgleich von Bewegungsmangel und Schonhaltungen. Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Koordination gleichen schmerzhafte muskuläre Dysbalancen und einseitigen 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- und Lockerungsübungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung 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: Hallenschuhe und eine Matte.

## Ursula Vleek

Mi, 20:15 - 21:15 Uhr, 21.02. - 24.04.2024  
Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle  
8 Termine  
36,00 €

**Kursnummer 70305**



## Funktionales Training

In den letzten Jahren ist das funktionelle Training zu einem fest verwurzelten Teil im Fitnessbereich geworden. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Fitness und Beweglichkeit verbessern möchten. Ziel der funktionellen Übungen (teilweise mit, teilweise ohne Hilfsmittel) ist es, die Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer kontinuierlich zu steigern, die jede\*r für seine/ihre täglichen Ziele benötigt. Durch das aerobe Training und die damit einhergehenden Effekte im Körper wird die Ausdauer optimal erhöht und Kraft sowie Muskeln aufgebaut. Die Intensität des Kurses wird auf die Teilnehmenden abgestimmt. Anfänger\*innen sind ebenso willkommen wie Fitnesserfahrene. Bitte mitbringen: ein Handtuch und ein Getränk.

### Erwin Düsterwald

Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 21.02. - 19.06.2024  
 Würselen, Gymnasium, Klosterstr. 74, Turnhalle  
 15 Termine  
 61,00 €

**Kursnummer 70306**

## 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: Hallenschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

### Miriam Farber

Do, 18:00 - 19:00 Uhr, 29.02. - 20.06.2024  
 Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.  
 13 Termine  
 54,00 €

**Kursnummer 70400**

### Marion Heinrichsen

Mi, 17:45 - 18:45 Uhr, 21.02. - 26.06.2024  
 Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle  
 14 Termine, Kein Unterricht am 29.05. und 05.06.24.  
 58,00 €

**Kursnummer 70401**

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrums Engelhaus

### Stephanie Graber

Di, 19:30 - 20:30 Uhr, 27.02. - 04.06.2024  
 Baesweiler, Ev. Familienzentrums, Hans-Böckler-Str. 1a  
 12 Termine, Kein Unterricht am 21.05.2024.  
 Eigenanteil 30,-- € im Familienzentrums zu zahlen  
 Anmeldung: Tel: 02401 51888

**Kursnummer 70402**

### Stephanie Graber

Di, 18:30 - 19:30 Uhr, 27.02. - 04.06.2024  
 Baesweiler, Ev. Familienzentrums, Hans-Böckler-Str. 1a  
 12 Termine, Kein Unterricht am 21.05.2024.  
 Eigenanteil 30,-- € im Familienzentrums zu zahlen  
 Anmeldung: Tel: 02401 51888

**Kursnummer 70403**

### Helen Bomba-Braun

Di, 20:00 - 21:00 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
 Herzogenrath, Gymnastikhalle Berufskolleg,  
 Bardenberger Str. 72, UG  
 14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.2024.  
 58,00 €

**Kursnummer 70404**

## Muskeltraining, Callanetics und Stretching für Frauen

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Callanetics kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tief liegenden 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, 19:00 - 20:30 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
 Würselen, Grundschule, Birkenstr., Turnhalle  
 14 Termine, 83,00 €

**Kursnummer 70500**

## 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, 19.02. - 10.06.2024  
 Würselen, Grundschule, Birkenstr., Turnhalle  
 14 Termine, 83,00 €

**Kursnummer 70501**



## Bauch, Beine, Po, Rücken

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.

in Kooperation mit dem DRK Haus Setterich

### Ursula Lange

Do, 10:30 - 11:30 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Baesweiler, Haus Setterich DRK, Emil-Mayrisch-Str. 20  
13 Termine  
54,00 €

**Kursnummer 70502**

### Ursula Lange

Mo, 17:00 - 18:00 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,  
Turnhalle  
14 Termine  
58,00 €

**Kursnummer 70503\***

### Ursula Lange

Mo, 18:00 - 19:00 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,  
Turnhalle  
14 Termine  
58,00 €

**Kursnummer 70504\***

\*Rückkehr in die Mehrzweckhalle Bürgerhaus Kohlscheid und zur alten Uhrzeit 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: eine Matte, Theraband und feste Turnschuhe.

### Diana Rösner

Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle  
14 Termine  
58,00 €

**Kursnummer 70507**

## 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, 20.02. - 11.06.2024  
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51  
(Hintereingang, Katzer Feldchen)  
14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.24.  
83,00 €

**Kursnummer 70508**

## 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: Hallenschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

### Anja Timmers

Di, 19:15 - 20:15 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Alsdorf, Turnhalle GGS Kellersberg-Ost, Pommernstr. 2  
14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.24.  
58,00 €

**Kursnummer 70509**

## 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 - 19:30 Uhr, 26.02. - 17.06.2024  
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.  
14 Termine  
83,00 €

**Kursnummer 70600**

### Gerhard Heimhalt

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 26.02. - 17.06.2024  
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.  
14 Termine  
83,00 €

**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, 21.02. - 05.06.2024  
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72, Turnhalle  
13 Termine  
78,00 €

**Kursnummer 70602**

### Helmut Salber

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72, Turnhalle  
13 Termine  
78,00 €

**Kursnummer 70603**

### 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, 21.02. - 12.06.2024  
Würselen, Sportplatz Scherberg, Paulinenstraße  
14 Termine, 83,00 €

**Kursnummer 70700**

### Laufkurs für Anfänger\*innen

Laufen zählt zu den beliebtesten Freizeitsportarten in unserer Gesellschaft und immer mehr Laufinteressierte suchen fachlich kompetente Unterstützung, um ihr Hobby korrekt und damit gesundheitsförderlich auszuüben. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen eines zielgerichteten Lauftrainings für Anfänger\*innen und Hobbyläufer\*innen. Ziel ist es, eine korrekte Lauftechnik zu vermitteln. Zusätzlich lernen die Teilnehmenden, sich einen leistungssteigernden, individuellen Trainingsplan zu erstellen. Die Intensität des Kurs wird auf die Teilnehmenden abgestimmt.

Bitte mitbringen: ein Handtuch und ein Getränk.

### Erwin Düsterwald

Mi, 17:00 - 18:00 Uhr, 13.03. - 19.06.2024  
Herzogenrath, Parkplatz Seehof, Erkensmühle/Bergerstr.  
12 Termine  
51,00 €

**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 mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke.

### Judith Jahn-Gatzen

Fr, 15.03., Sa, 16.03. und So, 17.03.2024,  
jeweils 16:30 - 18:00 Uhr  
Treffpunkt: Herzogenrath, Parkplatz Seehof, Erkensmühle/Bergerstr.  
3 Termine  
24,00 €

**Kursnummer 70702**

## Tanz

### 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, 18:00 - 19:00 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Alsdorf, Gustav-Heinemann-Gesamtschule,  
Am Klött 1, Päd. Zentrum  
(Eingang über den Parkplatz an der Gesamtschule)  
14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.24.  
73,00 €  
**Kursnummer 71000**

Anmeldungen für die Kurse 71000 und 71001 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.

### **Tanzkurs für Erwachsene – Discofox für Fortgeschrittene**

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. Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits vorangegangene Kurse besucht haben bzw. schon fit sind in den Grundfiguren und Kombinationen. Sie können wie bei einem Tanztreff die bisher erlernten Kombinationen vertiefen und Neue erlernen.

#### **Nici Börschel, Janni Börschel**

Di, 19:15 - 20:15 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Alsdorf, Gustav-Heinemann-Gesamtschule, Am Klött 1,  
Päd. Zentrum  
(Eingang über den Parkplatz an der Gesamtschule)  
14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.24.  
73,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 71001**

### **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, 26.02. - 03.06.2024  
Würselen, Grundschule, Schulstr. 10, Übungsraum  
12 Termine  
72,00 €  
**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, Elke Göttgens-Möllering**

Di, 15:00 - 16:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal  
14 Termine, Kein Unterricht am 21.05.24.  
83,00 €  
**Kursnummer 71101**

### **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, 28.02. - 03.07.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4  
14 Termine, Kein Unterricht am 29.05. und 05.06.24.  
58,00 €  
**Kursnummer 71102**

### **Vorankündigung**

**Flexibel fit bleiben in  
den Sommerferien:  
Die Gesundheitskarte  
20 Kurse – 6 Wochen**

Programm  
erscheint  
nach den  
Osterferien



### FACHBERATUNG

Petra Kleinschmidt, Tel.: 0 24 01 9300-221  
E-Mail: 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: 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.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

#### Raghda Tasabhji

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr, 15.05.2024  
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
Küche B008/B010  
38,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80000**

### 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.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

#### Raghda Tasabhji

Di, 18:30 - 21:30 Uhr, 28.05.2024  
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,

Küche B008/B010  
34,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80001**

### 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. Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

#### Leelamma Flecken

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 15.03.2024  
Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,  
Jülicher Str. 109, Küche  
34,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80002**

#### Leelamma Flecken

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 07.06.2024  
Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,  
Jülicher Str. 109, Küche  
34,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80003**

### 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. Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

#### Leelamma Flecken

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 26.04.2024  
Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,  
Jülicher Str. 109, Küche  
36,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80004**

#### Leelamma Flecken

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 28.06.2024  
Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,  
Jülicher Str. 109, Küche  
36,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80005**



## Lahmacun – Fastfood auf Türkisch

Die Kursleiterin präsentiert an diesem Abend die türkische Küche als eine leckere und gesunde Alternative zum allseits 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!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

### Elif Cifcibasi

Do, 18:00 - 22:00 Uhr, 14.03.2024

Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8, Küche B008/B010

32,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80006**

### Elif Cifcibasi

Mi, 18:00 - 22:00 Uhr, 17.04.2024

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

32,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80007**

## 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!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

### Elif Cifcibasi

Mo, 18:00 - 22:00 Uhr, 15.04.2024

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A, 32,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80008**

### Elif Cifcibasi

Do, 18:00 - 22:00 Uhr, 06.06.2024

Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8, Küche B008/B010

32,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80009**

## 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, herzhaft Aromen und eine unglaublich große Vielfalt an Gerichten zeichnet die türkische Küche aus. Sie zählt zu den beliebtesten Küchen der Welt. Den Abschluss des Kochkurses stellt das gemeinsame Verkosten der zubereiteten Speisen begleitet von türkischem Tee und Mokka dar. Afiyet olsun!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

### Elif Cifcibasi

Mi, 18:00 - 22:00 Uhr, 20.03.2024

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

33,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80010**

### Elif Cifcibasi

Do, 18:00 - 22:00 Uhr, 13.06.2024

Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8, Küche B008/B010

33,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80011**

## Türkische Küche – vegetarisch

Die ohnehin 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.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

### Elif Cifcibasi

Di, 18:00 - 22:00 Uhr, 23.04.2024

Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8, Küche B008/B010

32,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80012**

### Elif Cifcibasi

Mi, 18:00 - 22:00 Uhr, 26.06.2024

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

32,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80013**



### Japanisches Bento: Charakter Bento

Entdecken Sie die Vielfalt der japanische Küche! In diesem Kurs lernen Sie die japanische „Bento Box“ (die japanische Variante unserer „Butterbrotdose“) rund um Charakter Bento kennen, z.B. mit Reisbällchen, die wie Tiere oder berühmte Comic-Figuren gestaltet werden und anderen liebevoll angerichteten Zutaten. 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. Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse - zusätzlich: Bento Box oder Butterbrotdose

#### Kazue Farber

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 16.04.2024

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

40,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80014**

### Sushi – Makisushi

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 zu Hause 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 die Füllung zubereitet und richtig gerollt werden. Dazu gibt es noch eine klassische Miso-Suppe sowie einen kleinen Nachtisch. Itadakimasu!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

#### Kazue Farber

Mo, 18:00 - 21:45 Uhr, 26.02.2024

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

40,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80015**

### Vegetarische Japanische Küche: Vegetarische Teishoku (Menü)

Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie vielfältige japanische vegetarische Teishoku (japanisches Menü) kennen. 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 nach Hause genommen werden. Begeben Sie sich mit der japanischen Kursleitung auf eine kulinarische Reise nach Fernost! Itadakimasu.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

#### Kazue Farber

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 14.05.2024

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

40,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80016**

### Temari Sushi – Sushi mal anders!

Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie Sushi-Varianten rund um Temari Sushi (bunte Sushi Bällchen) kennen. Sie lernen, wie Sushi-Reis und die Toppings richtig zubereitet und geformt werden. Dazu gibt es noch eine klassische Miso-Suppe 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!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

#### Kazue Farber

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 12.03.2024

Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

40,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 80017**

### Vegetarisches Sushi: Maki Sushi

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 zu Hause 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 die Füllung zubereitet und richtig gerollt werden. Dazu gibt es noch eine klassische Miso-Suppe sowie einen kleinen Nachtisch. Itadakimasu!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.





## **Kazue Farber**

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 25.06.2024  
Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
Eingang A  
40,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80018**

## **Japanische Küche: Hambagu – Teishoku (Menü)**

Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie typische japanische Teishoku (japanisches Menü) rund um Hambagu (japanische Frikadelle) kennen. 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 nach Hause genommen werden und sind leicht nachzukochen. Begeben Sie sich mit der japanischen Kursleitung auf eine kulinarische Reise nach Fernost! Itadakimasu. Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

## **Kazue Farber**

Mo, 18:00 - 21:45 Uhr, 10.06.2024  
Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
Eingang A  
40,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80019**

## **In Schweden isst man lecker**

Heute stecken wir den Kopf mal weit in den Norden in die Kochtöpfe Schwedens und schauen, was den Schweden so schmeckt. Gerne isst man dort einfach und unkompliziert – neben Hausmannskost sind Gerichte mit Fisch und Hackfleisch sehr beliebt (wer kennt sie nicht, die Köttbullar). Die schwedische Küche ist so vielfältig wie die wunderschönen Landschaften in Schweden. Aufgrund der großen Ausdehnung Schwedens von Norden nach Süden gibt es starke regionale Unterschiede in der Küche der einzelnen Regionen. Die großartige Natur mit vielen Wäldern und viel Wasser sorgt für eine große Vielfalt an Lebensmitteln und Gewürzen. Fisch, Fleisch, Pilze und Beeren landen gerne auf den Tellern der Schweden und deren Verarbeitung lässt unglaublich viele Möglichkeiten zu. Lassen Sie sich von landestypischen und leckeren Gerichten überraschen. Välkommen till Sverige! Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

## **Monika Fahlbusch**

Do, 18:00 - 21:45 Uhr, 29.02.2024  
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
Küche B008/B010  
35,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80020**

## **Ostermuffins, festlich dekoriert**

Süße Muffinhäschen, wolkige Osterlämmchen oder niedliche Küken. Fröhliche Ideen für Oster-Muffins erwarten Sie. Die fleißigen Bäcker\*innen erhalten nach Ihrer Anmeldung Rezepte und Anleitung zum Vorbacken von 12 Muffins. Bitte bringen Sie das fertig gebackene Gebäck mit in den Kurs. Im Kurs wird fröhlich dekoriert. Es wird u. a. ein Brandteig für die Hasenohren, aufwendige Schokoladenornamente und eine Buttercreme zum Verzieren hergestellt. Lassen Sie sich kreativ überraschen! Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

## **Monika Fahlbusch**

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 20.03.2024  
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
Küche B008/B010  
33,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80021**

## **Bonjour Bretagne**

Die traditionelle Küche Frankreichs ist von unvergleichlicher Güte und Vielfalt. Je nach Region kann sie herzhaft und kräftig sein oder fein und raffiniert. Auch gehören in der Bretagne die Backwaren zu den kulinarischen Höhepunkten. Galette, Kouign Amann, Crêpes, Flan Breton, diese herrlich leckeren Spezialitäten locken in den Auslagen der bretonischen Bäckereien. Lassen Sie uns die französische Atmosphäre in unsere Küchen holen. Es wird außerordentlich bretonisch lecker. Bon Appétit! Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

## **Monika Fahlbusch**

Do, 18:00 - 21:45 Uhr, 18.04.2024  
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
Küche B008/B010  
35,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80022**

## **Cool cooking – Kochen mit Teenagern (ab 13 Jahren)**

Begeistert es Euch, wenn die Koch-Profis im Fernsehen ganz cool und mit bester Laune das leckerste Essen zubereiten? Es ist gar nicht schwer, fangt einfach an! Die Dozentin zeigt Euch die ersten Schritte und Grundtechniken. Gemeinsam kocht und esst Ihr Gerichte aus frischen Zutaten, die lecker und frisch auf den Teller kommen. Also ran an den Herd – kann ich nicht, gibt's nicht! Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.



### Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 20:45 Uhr, 08.05.2024  
 Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
 Eingang A  
 30,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80023**

### Auf zur Schnitzeljagd – Ein Schnitzel – mehrere Rezepte

Auf zur Schnitzeljagd! Schneller geht es kaum. Pfanne heiß werden lassen und Schnitzel hinein, in wenigen Minuten gibt es etwas Feines zu essen. Natur & mariniert, paniert & eingehüllt, gerollt & gefüllt. Was wäre ein Schnitzel ohne die passende Beilage? Guten Appetit! Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

### Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 15.05.2024  
 Baesweiler, Realschule Am Weiher, Straußende 24,  
 Lehrküche  
 36,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80024**

### So schmeckt Pasta!

Wer liebt sie nicht, die italienische Pasta?! Selbst gemacht sind Tagliatelle, Tortellini und Co. ein wahres kulinarisches Erlebnis. Schnell zubereitet und unwahrscheinlich vielfältig entstehen so mit der Nudelmaschine als auch von Hand geformt eine Auswahl an gefüllter und ungefüllter Pasta nach immer neuen saisonalen Rezepten, wie z. B. Tortellini mit verschiedenen Füllungen, Teigtaschen mit Ricotta-Füllung, Gnocchi, Farfalle, grüne und schwarze Tagliatelle, auch werden wir Nudeln aus Dinkelmehl herstellen. Mit den passenden Sugos genießen wir unsere Kreationen in gemütlicher Runde. Buon appetito!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

### Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 19.06.2024  
 Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,  
 Küche B008/B010  
 31,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80025**

### VHS-Genussabend: Käse und Bier

in Kooperation mit den Genusshelden, 52499 Baesweiler  
 Bier und Käse? Wirklich? Allerdings sollten Sie wirklich einmal die Kombination von Käse und Bier probieren, denn diese beiden sind ein tolles Paar. Durch die komplexen Aromen des Biers und das erfrischende Prickeln kommt die Cremigkeit und Würze vieler

Käsesorten besonders zur Geltung. Biersommelier Silvio Reiß stellt den Teilnehmenden sieben bis acht Biere aus Belgien vor, die gepaart mit einer großen Auswahl an Käse präsentiert werden. Interessante Geschichten und Erzählungen machen diesen Abend zu einem unvergesslichem Erlebnis!

### Matthias Schnitzer

Do, 19:00 - 22:00 Uhr, 06.03.2025  
 Genusshelden, Kückstr, 21, 52499 Baesweiler  
 60,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80026**

### Festliche Koreanische Gerichte

Tteokguk (geschnittene Reiskuchensuppe) ist ein traditionelles koreanisches Gericht, das zu Feiertagen gerne zubereitet wird. Das Gericht besteht aus der Suppe mit dünn geschnittenem Reiskuchen. Man glaubt, dass es den Menschen Glück bringt. Sanjeok-Kkochi (Gemüse-Fleisch-Spieße) ist sowohl ein Wohlgefühlgericht als auch ein festliches Gericht, das gemeinsam gekocht und gegessen wird. Sanjeok-Kkochi (Gemüse-Fleisch-Spieße) schafft eine Harmonie von Farbe, Geschmack und Ernährung. Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

### Sun Kyung Kim

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 21.02.2024  
 Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
 Eingang A  
 28,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80027**

### Koreanische Straßengerichte

Tteokbokki (gebratener Reiskuchen) ist eines der beliebtesten Straßengerichte in Korea. Es ist scharf, süß und salzig und kann süchtig machen! Eomuk-guk (Fischkuchensuppe) und frittierte Garnelen passen ausgezeichnet zu Tteokbokki, da sie den scharfen Geschmack von Tteokbokki sanft mildern. In diesem Kurs erfahren Sie, warum diese koreanischen Straßengerichte in Korea so beliebt sind. Es ist ziemlich einfach zu kochen. Viel Spaß beim Entdecken und Genießen! Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

### Sun Kyung Kim

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 22.05.2024  
 Alsdorf, KuBiZ, Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche,  
 Eingang A  
 28,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 80028**



## 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.: 0 24 05 42581-75, [www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)

### FACHBERATUNG

Dr. Markus Beek, Tel.: 0 24 05 42581-76

E-Mail: [markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de)

### Dr. Doris Schneider

Mi/Fr, 10:30 - 12:00 Uhr, 21.02.-19.06.2024

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, 25.03. - 05.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

8 Termine

65,00 € (65,00 €, 34,00 €)

**Kursnummer 20203**

### Deutschkurs für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.1/A1.2)

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 Vorkenntnissen offen. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben einfache Gespräche in Alltagssituationen.

### Dr. Doris Schneider

Di, 09:30 - 12:00 Uhr, 20.02. - 18.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.6

15 Termine

30,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 20205**

### Deutschkurs für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A2/B1)

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.

## 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/A2.1)

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, 08:45 - 10:15 Uhr, 21.02.-19.06.2024

Würselen, Kommunikations- und Lernzentrum,

Aachener Str. 83-85

30 Termine

82,00 € (43,00 €)

**Kursnummer 20201**

### Deutschkurs für Anfänger\*innen – (A1.1) German for beginners/Nimets'ka diya pochativtsiv

in Kooperation mit dem Förderkreis Asyl Würselen e. V.

Sind Sie neu in Deutschland oder warten Sie auf einen Platz in einem Integrationskurs? In diesem Kurs sind alle willkommen, die Deutsch von Anfang an lernen möchten. Wir erarbeiten einen Basiswortschatz, erlernen die Grundregeln der deutschen Grammatik und üben einfache Gespräche.





### **Christina Grumann**

Mi, 18:00 - 20:30 Uhr, 21.02. - 19.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.2  
15 Termine  
63,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 20206**

### **Deutschkurs am Samstag für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.2/A2.1)**

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**

Sa, 10:00 - 12:30 Uhr, 24.02. - 15.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.2  
15 Termine  
63,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 20207**

### **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/einbu-ergerungstest-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, 13.04.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
Anmeldeschluss: wenn voll oder 11.03.2024  
25,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 20214**

### **Waltraud Pennartz**

Sa, 10:00 - 11:00 Uhr, 22.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
Anmeldeschluss: wenn voll oder 13.05.2024  
25,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 20215**

**Einstieg in  
gestartete Kurse  
evtl. möglich!**

## **Integration**

Die Volkshochschule Nordkreis Aachen ist lizenziertes 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 458,00 €. Teilnehmende mit einem Berechtigungsschein oder einer Verpflichtung zahlen 229,00 €. 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 in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 231-20370**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2/ Start: 22.05.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

### **Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 231-20360**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.7/ Start: 27.02.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Do, 09:00 - 13:15 Uhr

### **Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 232-20340**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.6/ Start: Dez. 2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

### **Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 231-20310**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.6/ Start: 15.05.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 14:15 - 17:30 Uhr

### **Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 231-20380**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2/ Start: 13.03.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

### **Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 231-20390**

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2/ Start: 06.02.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 14:15 - 17:30 Uhr

### **Integrationskurs in Baesweiler (700 UE), Kursnummer 231-20410**

Baesweiler, Kath. Pfarramt St. Petrus, Im Sack, 1. Etage/ Start: 15.08.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

### **Integrationskurs in Herzogenrath (700 UE), Kursnummer 231-20500**

Herzogenrath, AWO-Begegnungsstätte, Ruifer Straße 28/ Start: 09.08.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

### **Integrationskurs in Herzogenrath (700 UE), Kursnummer 231-20510**

Herzogenrath, VHS-Geschäftsstelle, Erkensstr. 1, 1. Etage/ Start: 30.10.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Do, 08:45 - 13:00 Uhr

### **Integrationskurs in Herzogenrath (700 UE), Kursnummer 231-20530**

Herzogenrath, VHS-Geschäftsstelle, Erkensstr. 1, 1. Etage/ Start: 17.04.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Do, 14:00 - 17:30 Uhr

### **Integrationskurs in Würselen (700 UE), Kursnummer 222-20630**

Würselen, An St. Sebastian 2, 1. Etage/ Start: 23.01.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 08:45 - 12:00 Uhr

### **Integrationskurs in Würselen (700 UE), Kursnummer 232-20610**

Würselen, An St. Sebastian 2, 1. Etage/ Start: 23.10.2023 (verspäteter Einstieg möglich)  
Mo - Fr, 14:00 - 18:00 Uhr

### **Berufsbezogene Deutschsprachförderung B2 in Würselen (500 UE).**

**Voraussichtlicher Starttermin: April 2024.**

**Ein Einstieg in bereits gestartete Integrationskurse ist unter Umständen möglich.**

**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)

### Günter Nicklisch

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024

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

Raum 4108

14 Termine

83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 21102**

### Englisch für falsche Anfänger\*innen (A1), ab Lektion 6

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: "Go for it! A1", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

### Dr. Anne Reuters

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule, Pestalozzistr. 38, R. Z3

14 Termine

83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 21103**

### Englisch (A1), ab Lektion 7

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 vor-

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!

### 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

### Englisch für falsche Anfänger\*innen (A1), ab Lektion 1

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: "Go for it! A1", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag



stellen; fragen, wie es jemandem geht; kurz über sich selbst und die Familie sprechen; die Telefonnummer erfragen, buchstabieren, die Monate, die Zahlen bis 100. Buch: "Go for it! A1", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

#### **Laura Christescu**

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 23.02. - 21.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

#### **Kursnummer 21104**

### **Englisch (A1), ab Lektion 8**

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: "Go for it! A1", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

#### **Tina Silke Petersen**

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 28.02. - 12.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
13 Termine  
77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

#### **Kursnummer 21105**

### **Englisch (A2), ab Lektion 1**

Sie verfügen schon über leichte Grundkenntnisse, können sich auf Englisch vorstellen, über sich erzählen und auch von anderen einfache Informationen erfragen? Jetzt möchten Sie weiter lernen und Ihre Kenntnisse ausweiten? Nach Abschluss des Niveaus A2 können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z. B. Informationen zur Person und zur Familie, beim Einkaufen oder bei der Arbeit. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um vertraute Themen geht. Sie können die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und bekannte Dinge beschreiben. Buch: "Go for it! A2", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

#### **Laura Christescu**

Fr, 11:30 - 13:00 Uhr, 23.02. - 21.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
14 Termine  
Kein Unterricht am 10.05. und 31.05.2024.

83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

#### **Kursnummer 21106**

### **Englisch – noch mal von Anfang an – (A2), ab Lektion 1**

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: "Go for it! A2", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

#### **Günter Nicklisch**

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 22.02. - 20.06.2024  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,  
Raum 4108  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

#### **Kursnummer 21107**

### **Englisch für Teilnehmende 55 plus ohne Vorkenntnisse (A1), ab Lektion 1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende im Alter 55 plus, die in entspannter Atmosphäre und mit an die Gruppe angepasstem Tempo ihre Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen möchten. Zusätzliches Material wird während des Unterrichts verteilt.

#### **Athina Georgouli**

Mi, 18:15 - 19:45 Uhr, 10.01. - 15.05.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
14 Termine  
Kein Unterricht am 07.02 und 14.02.2024.  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

#### **Kursnummer 21108**

### **Englisch mit Grundkenntnissen (A2.1), ab Lektion 6**

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

#### **Athina Georgouli**

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr, 10.01. - 15.05.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
14 Termine, kein Unterricht am 07.02. und 14.02.2024.  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

#### **Kursnummer 21200**





## Let's enjoy English (A 2.2)

In diesem Kurs vertiefen Sie mit Muße Ihre Englischkenntnisse und verständigen sich zunehmend sicherer. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

### Günter Nicklisch

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 22.02. - 20.06.2024  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,  
Raum 4108  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 21201**

## Speaking Club Englisch

Die Teilnehmenden treffen sich zum gemeinsamen Austausch in einer Kleingruppe. Dabei können ganz unterschiedliche Themen besprochen oder auch Fragen zur englischen Grammatik in Gesprächsform behandelt werden. Warum ist dies beispielsweise so und nicht so? Der Speaking Club ist für alle Anliegen offen und versteht sich als lebendiges Forum, in dem sich Gleichgesinnte zusammenfinden. Sie sind herzlich eingeladen! Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie über Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 verfügen. Wir empfehlen Ihnen, vor der Anmeldung einen [https://www.hueber.de/einfach-digital/einstufungstests?sprache=en&sprache\\_1=da](https://www.hueber.de/einfach-digital/einstufungstests?sprache=en&sprache_1=da) durchzuführen.

### Elizabeth Vöge

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 21.02. - 29.05.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1  
12 Termine  
72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21202**

## Englisch für Teilnehmende 55 plus mit Vorkenntnissen (B1.1), ab Lektion 7

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende im Alter 55 plus, die in entspannter Atmosphäre und mit an die Gruppe angepasstem Tempo ihre Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen möchten.

Zusätzliches Material wird während des Unterrichts verteilt.

Buch: "NEXT B1/1", Student's Book Paket, Hueber Verlag

### Elizabeth Vöge

Do, 16:15 - 17:45 Uhr, 22.02. - 20.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
12 Termine  
Kein Unterricht am 06.06. und 13.06.2024.  
72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

**Kursnummer 21300**

## Refresher Course (B1), ab Lektion 1

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf und erfreuen Sie sich an Ihren wachsenden kommunikativen Fähigkeiten.

Buch: "Go for it! B1", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

### Angelika Büttgen

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,  
Raum 4108  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 21301**

## Englisch (B1), ab Lektion 3

Sie nutzen das Buch sowie frei gewählte Texte, um Ihr Verständnis und die Möglichkeit sich auf dem Sprachniveau B1 über das tägliche Leben auszutauschen zu verbessern.

Buch: "Headway English: B1 Student's Book Pack", Oxford University ELT

### Athina Georgouli

Mi, 18:15 - 19:45 Uhr, 10.01. - 15.05.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
14 Termine  
Kein Unterricht am 07.02 und 14.02.2024.  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 21302**

## Refresher Course (B1), ab Lektion 5

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, 19.02. - 10.06.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 21303**

## Englisch (B1.1), ab Lektion 5

In diesem besonders kommunikativ ausgerichteten Kurs wird mit Texten und dem Lehrwerk gearbeitet, sodass Sie sukzessive Ihr sprachliches Können erweitern und sicher kommunizieren.

Buch: "NEXT B1/1", Student's Book Paket, Hueber Verlag

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!



### Athina Georgouli

Do, 11:00 - 12:30 Uhr, 11.01. - 16.05.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
14 Termine

Kein Unterricht am 01.02. und 08.02.2024.  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 21304**

## Französisch

### Vive les vacances! Französisch für Reise und Alltag (A1), ab Lektion 10

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

### Dieter Fritsch

Fr, 11:15 - 12:45 Uhr, 23.02. - 21.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1  
14 Termine

Kein Unterricht am 10.05. und 31.05.2024.  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 22100**

### Französisch lernen mit Chansons

Tauchen Sie ein in die Welt der französischen Sprache mit "Französisch lernen mit Chansons"! Begleiten Sie uns auf eine musikalische Reise, während wir die Sprache von Molière durch die zauberhafte Welt der Chansons entdecken. Lassen Sie sich von den Melodien und Texten verzaubern, während Sie spielerisch Französisch lernen. In diesem Programm erwartet Sie eine einzigartige und unterhaltsame Methode, um Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen. Machen Sie sich bereit, die Schönheit der französischen Kultur durch Musik zu erkunden. Vorkenntnisse (Niveau A2) sind hilfreich.

### Martina Lüttgens

Do, 16:00 - 17:30 Uhr, 07.03. - 06.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
10 Termine

60,00 € (73,00 €, 101,00 €)

**Kursnummer 22101**

### Französisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1), ab Lektion 6

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

### Dieter Fritsch

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 23.02. - 21.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1  
14 Termine, kein Unterricht am 10.05. und 31.05.2024.  
72,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 22102**

### Französisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1), ab Lektion 10

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

### Silene Müller Behbahani

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 22.02. - 20.06.2024  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,  
Raum 4105

14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 22103**

### Französisch für Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen (A2)

Dieser Französischkurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die schon einmal Französisch gelernt haben und ihre Vorkenntnisse auffrischen und bewahren wollen. In diesem Kurs stehen das gemeinsame Üben, das fröhliche Miteinander, die Freude an der französischen Sprache und Kultur im Vordergrund.

### Martina Lüttgens

Mi, 10:00 - 11:30 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
14 Termine

83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 22104**



## **Französisch (A2), ab Lektion 1**

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits einen Französischkurs Niveau A1 absolviert haben oder durch z.B. Urlaube in Frankreich, die Schule oder einfach aus Leidenschaft für die französische Kultur gute Basiskenntnisse haben. Gestützt vom Buch bauen Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse aus und steigen in einfache Sprechakte ein.

Buch: "Perspectives A2 - Allez-y! Kurs- und Übungsbuch", Cornelsen Verlag und "Perspectives A2 - Allez-y!, Sprachtraining", Cornelsen Verlag

### **Anne-Marie Merhi**

Fr, 11:15 - 12:45 Uhr, 16.02. - 05.07.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4  
14 Termine

Kein Unterricht am 15.03., 10.05., 17.05., 24.05. und 31.05.2024.

83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 22105**

## **Französisch (A2), ab Lektion 12**

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

### **Silene Müller Behbahani**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024

Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,  
Raum 4105

14 Termine

83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 22106**

## **Französisch (B1)**

Pour notre cours, nous prenons pour base un roman sur lequel nous discutons. Nous lisons un livre de Robert Sabatier intitulé "Le cordonnier de la rue triste". Parallèlement, nous revoyons certains points de grammaire et intercalons des extraits du livre de cours "Voyages neu B1" Klett Verlag.

### **Claire Herold**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.02. - 18.06.2024

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule, Pestalozzistr. 38,  
R. Z1

13 Termine

Kein Unterricht am 28.05. und 14.06.2023.

77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22107**

## **Reprise (B1), unité 8**

La France, c'est le pays de vos vacances? La Belgique, c'est le pays voisin, vous y êtes souvent? Les pays et régions francophones ainsi que leurs diversités sur les cinq continents vous intéressent?

Alors venez vous joindre à nous! Dans ce cours, nous discutons, nous révisons la grammaire et nous parlons de culture et de langue dans une atmosphère très détendue!

Buch: "Voyages neu B1" Kurs- und Übungsbuch mit Audio CD" Ernst Klett Sprachen GmbH

### **Anne-Marie Merhi**

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 16.02. - 05.07.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4  
14 Termine

Kein Unterricht am 15.03., 10.05., 17.05., 24.05. und 31.05.2024.

83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**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, 22.02. - 20.06.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4  
13 Termine

Kein Unterricht am 02.05.2023.

77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22109**

## **Spanisch**

### **Bildungsurlaub Spanisch für Anfänger\*innen (A1) ohne Vorkenntnisse – Intensivkurs**

In diesem Intensivkurs erwerben Sie in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Damit beginnen Sie sich in grundlegenden beruflichen und alltäglichen Situationen sprachlich einzubringen. Im Kurs kommen ebenso landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über Spanien und Hispanoamerika zur Sprache.

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!



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: "Con gusto nuevo A1", Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Ernst Klett Sprachen GmbH

### **Victoria González Moro**

Sa, 09:00 - 15:00 Uhr, 06.07. - 27.07.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

4 Termine

130,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 22200**

### **Online-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 online über Zoom statt.

Bitte beachten Sie: Mit der Anmeldung erteilen Sie uns die Erlaubnis, Ihre Mail-Adresse an die Dozentin weiterzugeben.

Buch: "Con gusto nuevo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

### **Mirra Banchón**

Fr, 17:00 - 18:30 Uhr, 23.02. - 14.06.2024

Online-Konferenztool

13 Termine

67,00 € (82,00 €, 113,00 €)

**Kursnummer 22201**

### **Spanisch am Wochenende für Anfänger\*innen: erste Schritte (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 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.

Buch: "Con gusto nuevo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

### **Mirra Banchón**

Sa, 10:00 - 14:15 Uhr, 06.04. - 27.04.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

4 Termine

52,00 € (64,00 €, 88,00 €)

**Kursnummer 22202**

### **Spanisch am Wochenende für Anfänger\*innen (A1) mit Basiskenntnissen**

Dieser Kurs setzt geringe Vorkenntnisse voraus beispielsweise aus dem vorangegangenen Samstagskurs oder einem vergleichbaren Kurs zum Einstieg in die spanische Sprache. Sie haben bereits gelernt einfache Fragen zu bilden, sich vorzustellen und z. B. kurz über Beruf, Aussehen und Eigenschaften Auskunft zu geben.

Buch: "Con gusto nuevo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

### **Mirra Banchón**

Sa, 10:00 - 14:15 Uhr, 04.05. - 25.05.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

4 Termine

52,00 € (64,00 €, 88,00 €)

**Kursnummer 22203**

### **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, Ernst Klett Sprachen GmbH

### **Victoria González Moro**

Mo, 16:00 - 17:30 Uhr, 19.02. - 03.06.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

13 Termine

77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22204**

### **Spanisch (A1), ab Lektion 11**

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, Ernst Klett Sprachen GmbH





## Luis Angel Pesce

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 22.02. - 20.06.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3  
14 Termine  
83,00 € (94,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 22205**

## Online-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 online über Zoom statt. Bitte beachten Sie: Mit der Anmeldung erteilen Sie uns die Erlaubnis, Ihre Mail-Adresse an die Dozentin weiterzugeben.

Buch: "eñe A2 - Der Spanischkurs", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

## Mirra Banchón

Fr, 18:30 - 20:00 Uhr, 23.02. - 14.06.2024  
Online-Konferenztool  
13 Termine  
77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22206**

## 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, 19.02. - 03.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22208**

## 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, 21.02. - 20.03.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3  
5 Termine  
32,00 € (39,00 €, 53,00 €)

**Kursnummer 22209**

## 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, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
13 Termine  
77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22210**

## Italienisch

### Italienisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie Italienisch von Anfang an lernen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig aufgehoben. Sie beginnen bei null und erwerben elementare Grundkenntnisse der Sprache. Sie lernen die Betonung und Aussprache, wie Sie sich vorstellen, wie es Ihnen geht etc. So finden Sie sich am Ende des Semesters in einfachen Alltagssituationen zurecht.

Buch: "Con piacere nuovo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

## Kirstin Straub

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 22.02. - 20.06.2024  
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 3104  
14 Termine  
83,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22300**

## Paola Barbani-Blume

Di, 19:45 - 21:15 Uhr, 20.02. - 04.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
13 Termine  
77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22301**

### Italienisch (A1), ab Lektion 4

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, Ernst Klett Sprachen GmbH

**Beate Pasquino-Salber**

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1  
14 Termine  
83,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22302****Italienisch (A1), ab Lektion 7**

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, Ernst Klett Sprachen GmbH

**Beate Pasquino-Salber**

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,  
Raum B 204  
13 Termine  
77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22303****Italienisch (A2), ab Lektion 3**

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, Hueber Verlag

**Beate Pasquino-Salber**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Herzogenrath, Städt. Gesamtschule, Pestalozzistr. 38, R. Z2  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 22304****Italienisch (A2), ab Lektion 9**

In diesem Kurs wird über Alltagssituationen wie z.B. Gesundheit, Sport und Arbeit in Italien gesprochen.

Buch: "Nuovo Espresso 2", Ein Italienischkurs, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

**Paola Barbani-Blume**

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.02. - 04.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
13 Termine  
77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22305****Italienisch (B1), ab Lektion 1**

Sie verfügen über gute Grundfertigkeiten und legen den Fokus mehr und mehr auf die Konversation.

Buch: "Con piacere nuovo B1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

**Beate Pasquino-Salber**

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

**Kursnummer 22306****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.

**Beate Pasquino-Salber**

Do, 09:30 - 11:00 Uhr, 22.02. - 13.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1  
13 Termine  
77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

**Kursnummer 22307****Niederländisch****Bildungsurlaub Niederländisch für Anfänger\*innen (A1) – Intensivkurs**

In diesem Intensivkurs werden in kurzer Zeit Grundkenntnisse der niederländischen Sprache erworben, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Dabei werden landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande und Belgien vermittelt. Nach § 9 des Gesetzes zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Bildung anerkannt.

**Henk Franken**

Mo - Fr, 09:00 - 15:00 Uhr, 19.08. - 23.08.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
5 Termine, 144,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 23000****Rita Körber**

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr, 08.07. - 12.07.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
5 Termine, 144,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 23000A**



## **Kompaktkurs am Wochenende: Niederländisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

In diesem Kompaktkurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten sowohl im Sprech- als auch im Konversationsgeschehen (spreek- en gespreksvaardigheid). Darüber hinaus wird die Hörkompetenz verstärkt geübt. In einer lockeren Atmosphäre werden Hemmungen so weit wie möglich abgebaut, dass Sie sich zutrauen, das Erlernete im Nachbarland anzuwenden. Das Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.

### **Henk Franken**

Sa, 23.03. und 30.03.2024, jeweils 12:00 - 17:00 Uhr  
So, 24.03. und 31.03.2024, jeweils 10:00 - 15:00 Uhr  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
4 Termine  
119,00 € (ohne Ermäßigung)  
**Kursnummer 23001**

## **Niederländisch (A1), ab Lektion 4**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Buch: "Wat leuk! aktuell A1", Kursbuch und Arbeitsbuch, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag

### **Rita Körber**

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)  
**Kursnummer 23002**

## **Niederländisch (A1), ab Lektion 5**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Buch: "Wat leuk! aktuell A1", Kursbuch und Arbeitsbuch, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag

### **Corine Houben**

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 20.02. - 11.06.2024  
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)  
**Kursnummer 23003**

## **Niederländisch (A2), ab Lektion 1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Buch: "Wat leuk! aktuell A2", Kursbuch und Arbeitsbuch, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag

### **Rita Körber**

Mi, 19:45 - 21:15 Uhr, 21.02. - 12.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)  
**Kursnummer 23004**

## **Online-Kurs: Niederländisch (A2), ab Lektion 1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Buch: "Wat leuk! aktuell A2", Kursbuch und Arbeitsbuch, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag

### **Henk Franken**

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 22.02. - 20.06.2024  
vhs.cloud  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)  
**Kursnummer 23005**

## **Niederländisch (B1), ab Lektion 1**

Für Teilnehmende, die über solide Niederländischkenntnisse verfügen und diese durch Wortschatzerweiterung, Lesen, Übersetzen, Grammatik und Landeskunde ausbauen möchte.

(Vorkenntnisse mindestens Niveau A2).

Buch: "Wat leuk! aktuell B1", Kursbuch und Arbeitsbuch, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag

### **Rita Körber**

Mo, 19:45 - 21:15 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)  
**Kursnummer 23006**

## **Niederländisch (B2), ab Lektion 1**

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre niederländischen Sprachkenntnisse rund um das tägliche Leben. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

### **Rita Körber**

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 19.02. - 10.06.2024  
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3  
14 Termine  
83,00 € (102,00 €, 141,00 €)  
**Kursnummer 23007**

## **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.

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!

**Corine Houben**

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 28.02. - 12.06.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3

10 Termine

Kein Unterricht am 20.03., 17.04. und 15.05.2024.

60,00 € (73,00 €, 101,00 €)

**Kursnummer 23008**

**Sightseeing im SPRACHBAD: Die englische und französische Sprache erleben**

in Kooperation mit zeitKreis VoG

Haben Sie Lust auf ein englisches Sprachbad in Ferienlaune? Unsere Fremdenführerin nimmt Sie mit in die Region und zeigt Ihnen hier Neues, Bekanntes, Spannendes und Amüsantes - ausschließlich in leichter Fremdsprache. Angewendet wird ein „easy english“ oder „français facile“, um den unterschiedlichen Wissenskenntnissen der Teilnehmenden in der Fremdsprache gerecht zu werden. Ihre Begleitung spricht langsam, deutlich und mit einfachem Satzbau, sodass auch Sprachanfänger\*innen den Inhalten folgen können. Fortgeschrittene können die Fremdsprache auffrischen und eine Vielzahl von neuen Worten, Fachbegriffen und Redewendungen lernen.

20.04.2024 - Maastricht in Englisch

01.06.2024 - Verviers in Englisch

22.06.2024 - Lüttich in Französisch

Anmeldung unter Tel.: 003287450124

**Kursnummer 24000**

Ausstellungseröffnung  
**"Ganz nah dran 2"**

**19.04.2024**

**18:30 Uhr**

**Rathaus Alsdorf**

**Speaking Club  
 Englisch**

**S. 74**

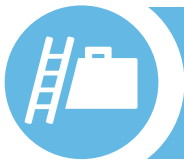
**WDR 2**

**Früh raus? Geht besser zusammen!**

**RADIO AN SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**





### 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

### New Work & Agile Methoden: Zukunftsorientiertes Arbeiten im modernen Alltag

Die sich ständig wandelnde Geschäftswelt verlangt nach Anpassungsfähigkeit und Innovationsgeist. Dieser Kurs führt Sie in die Welt der agilen Arbeitsmethoden ein. Von Scrum bis Knaben und OKR, lernen Sie die Schlüsselkonzepte und Praktiken, die Unternehmen weltweit anwenden, um sich stetig weiterzuentwickeln. Durch interaktive Übungen und Gruppenarbeiten werden Sie in die Grundlagen des agilen Arbeitens eingeführt. Entdecken Sie, wie Sie diese Techniken in Ihren Arbeitsalltag integrieren können, um produktiver, flexibler und zukunftsorientierter zu arbeiten.

#### Janosch Mettler

Sa, 09:30 - 17:00 Uhr, 20.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

44,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30100**

### Von Stolpersteinen zu Meilensteinen: Warum wir mehr Fehler machen müssen

In unserer fehlerfeindlichen Kultur haben wir verlernt, den wahren Wert von Misserfolgen zu erkennen. Dieser interaktive Kurs vermittelt die Wichtigkeit und Macht des Scheiterns. Erfahren Sie, warum Fehler ein unverzichtbares Werkzeug für das Lernen und Wachsen sind. Gemeinsam werden wir konkrete Strategien erarbeiten, um Rückschläge als Chancen zur Selbstverbesserung zu betrachten. Sie erhalten Einblicke in inspirierende Erfolgsgeschichten, die ihren Anfang in Fehlern hatten. Durch praktische Übungen entwickeln Sie die Fähigkeit, aus Ihren eigenen Fehlern zu lernen und sie in zukünftige Erfolge zu verwandeln.

#### Janosch Mettler

Sa, 09:30 - 17:00 Uhr, 27.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

44,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30101**

### Magie der Worte: Wie wir durch Charisma und Authentizität begeistern

Wahre Kommunikation geht über bloße Worte hinaus. Es sind die Funken von Leidenschaft, Authentizität und Charisma, die unsere Botschaften zum Leben erwecken. In diesem Präsenzkurs tauchen wir in die Geheimnisse einflussreicher Kommunikatoren ein. Lernen Sie Techniken, um Ihre natürliche Anziehungskraft zu entfalten und mit Ihrer Botschaft zu begeistern. Durch Übungen und Rollenspiele erfahren Sie, wie Sie eine authentische Präsenz entwickeln, die Menschen fesselt und inspiriert. Betreten Sie die Welt der charismatischen Kommunikation und entfalten Sie Ihre Magie.

#### Janosch Mettler

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 25.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30102**

### Brücken bauen: Konflikte lösen durch Selbstbewusstsein und Empathie

Jeder von uns erlebt Konflikte, sei es im Beruf oder im Privatleben. Doch wie gehen wir damit um? Dieser Kurs bietet Ihnen die Schlüssel zu effektiven Konfliktlösungsstrategien. Entwickeln Sie ein tiefes Verständnis für die Emotionen und Bedürfnisse, die hinter Konflikten stehen. Durch praktische Übungen und Fallstudien lernen Sie, wie Sie Empathie und Selbstbewusstsein nutzen können, um Missverständnisse zu klären und tragfähige Lösungen zu finden. Gemeinsam bauen wir Brücken für ein harmonisches Miteinander.

#### Janosch Mettler

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 18.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30103**

### Rhetorik für Beruf und Alltag – Nie wieder unsicher sprechen

Atem- und Stimmtechniken werden ebenso vermittelt, wie Ausdrucksmöglichkeiten durch Körpersprache und Mimik. Anhand von Beispieltexten wird gezeigt, wie ein Dialog einen komplett anderen Sinn ergibt, wenn er unterschiedlich vorgetragen wird. In der Gruppenarbeit wird die Bühnenpräsenz geübt und dadurch gleichzeitig die Angst und Scheu vor den Zuhörern vermindert. Techniken gegen das Lampenfieber und zur Beruhigung runden das Programm ab. Unter anderen werden in dieser Gruppe diese Fragen aufgegriffen: Wie stelle oder setze ich mich hin? Welche Rede-Geschwindigkeit halte ich ein? Welche Pausen mache ich? Wie arbeite ich mit oder ohne Mikrofon?



Wie arbeite ich mit der Lautstärke meiner Stimme?  
Und nicht zuletzt: Was ziehe ich an? Endlich angstfrei  
zu sprechen kann gelernt werden!

#### **Torsten Schröder**

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, 02.03.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6  
44,00 € (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 - 15:00 Uhr, 16.03. - 23.03.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6  
2 Termine  
116,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30105**

## **Karriere/Bewerbung**

#### **Professionell bewerben: Bewerbungsmappencheck**

Sie möchten einen professionellen Blick auf Ihre Bewerbung und sind sich nicht sicher, ob und wie Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten optimal präsentieren? Bewerbungen sind immer zielgerichtet auf eine Stelle oder ein Unternehmen zugeschnitten. Um das Coaching optimal zu nutzen, bringen Sie bitte Ihre Bewerbungsmappe mit allen Unterlagen sowie die zum Anschreiben passende Stellenausschreibung mit. In 45 Minuten erhalten Sie in einem geschützten Einzelcoaching Rückmeldung und können persönliche Fragen klären. Vereinbaren Sie einen Termin mit Petra Kleinschmidt, Tel.: 02401 9300221.

#### **Petra Kleinschmidt**

09:00 - 10:00 Uhr,  
Baesweiler  
44,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30200**

#### **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, 18:00 - 19:30 Uhr, 22.03.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7  
14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30300**

#### **Grundlagen des Betriebsverfassungsgesetzes**

Grundsätzliche Kenntnisse im Arbeitsrecht sind eine unerlässliche Voraussetzung für jeden Betriebsrat/ Betriebsrätin, Ersatzmitglieder\*innen, Vertrauensleute, Betriebsratsausschussmitglieder und Arbeitnehmer\*innen. Der Dozent 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 und Beendigung des Arbeitsverhältnisses, die Rechte und Pflichten der Arbeitnehmer\*innen, Befristungen, Teilzeitarbeitsverhältnisse und Elternzeit und der Schutz besonderer Personengruppen.

#### **Bernhard Luesgens**

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 16.04. - 23.04.2024  
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5  
2 Termine  
44,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30301**

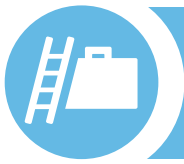
## **Rechnungswesen**

#### **Xpert-Business:**

#### **"Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" (Modul 1)**

#### **in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

Nach diesem Einstiegsmodul verfügen Sie über Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können einfache 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. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Bitte kaufen Sie sich das Buch Finanzbuchführung 1, Edumedia Verlag, 978-386718-500-4 (ISBN) in der neuesten Auflage sowie die Übungen und Musterklausuren dazu, 978-386718-550-9 (ISBN) ebenfalls in der neuesten Auflage.

### **Manfred Scholz**

Do, 18:00 - 21:15 Uhr, 29.02. - 23.05.2024

Online-Konferenztool

15 Termine

304,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30400**

### **Prüfung: Xpert-Business:**

#### **"Finanzbuchführung (Modul 1)"**

Die Prüfungsgebühren betragen 95,00 €.

### **Manfred Scholz**

Sa, 09:00 - 12:00 Uhr, 25.05.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

95,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30401**

### **Xpert-Business: "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" (Modul 2)**

Das 2. Modul vertieft systematisch und praxisbezogen die Kenntnisse der Finanzbuchführung. Aufgabenstellungen erfolgen anhand aktueller, praxisnaher Fallbeispiele. Ziel ist ein qualifizierter Umgang mit der Finanzbuchführung bis hin zu den Jahresabschlussarbeiten. Die Kenntnisse in Bezug auf die Umsatzsteuer werden erweitert. Für die Teilnahme an diesem Lehrgang werden Kenntnisse des 1. Moduls vorausgesetzt. Inhalt des Lehrgangs: Wiederholung von Modul 1, Besonderheiten von Produktionsbetrieben, Jahresabschluss, Abgrenzungen und Anzahlungen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, Bewertung der Verbindlichkeiten und Rückstellungen, Personalwesen.

### **Manfred Scholz**

Di/Do, 18:00 - 20:15 Uhr, 30.05.-01.10.2024

Online-Konferenztool

16 Termine

304,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30402**

### **Prüfung: Xpert-Business:**

#### **"Finanzbuchführung (Modul 2)"**

Die Prüfungsgebühren betragen 95,00 €.

### **Manfred Scholz**

Sa, 09:00 - 12:00 Uhr, 05.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

1 Termin

95,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30403**

## **Kaufmännische Lehrgänge**

### **Vorkurs zum Lehrgang „Vorbereitung auf die externe Abschlussprüfung zur/zum staatlich-geprüften Hauswirtschafter\*in“**

**in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

Der Vorkurs richtet sich an Interessierte die sich im zukunftssträchtigen Berufsfeld "Hauswirtschaft" erproben möchten. Bei erfolgreichem Besuch kann davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmenden erfolgreich den sich anschließenden Vorbereitungslehrgang auf die externe Kammerprüfung im anerkannten Ausbildungsberuf "Hauswirtschafter\*in" beenden werden. Der Unterricht findet berufsbegleitend einmal wöchentlich abends und an mehreren Samstagen ganztätig statt. Es vorgesehen, dass darüber hinaus ca. vier Stunden wöchentlich im E-Learning zu Hause gearbeitet wird. Auskunft erteilt Frau Kleinschmidt, Tel. 02401 9300221.

Sa/Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 16.04.-02.07.2024

VHS Alsdorf und vhs Eschweiler

17 Termine

gebührenfrei

**Kursnummer 30600**

### **Vorbereitungslehrgang**

#### **auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)**

**in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

Der Lehrgang bereitet auf die Prüfung nach der AEVO vor. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags online und an drei Samstagen in Präsenz statt. Themen sind: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen und Ausbildung abschließen. Es werden praxisbezogenen Aufgaben bearbeitet. Die anschließende IHK-Prüfung besteht aus einer schriftlichen Prüfung (bundeseinheitlichen Multiple Choice Aufgaben als Online-Prüfung) sowie einer praktischen Prüfung von insgesamt 30 Minuten, die aus der Präsentation oder Untereinweisung einer Ausbildungssituation und



einem Fachgespräch besteht. Die Prüfung kann bei einer IHK abgelegt werden. Die Teilnehmenden melden sich selbst fristgerecht an. Es entstehen zusätzliche Kosten für das Lehrbuch und die Prüfungsgebühren bei der IHK.

"Kompaktwissen AEVO in vier Handlungsfeldern: Schülerband"

### Horst Barnert

Sa, 09:00 - 16:00 Uhr, 24.02. - 27.04.2024

vhs.cloud und vhs Eschweiler

15 Termine

404,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30601**

## Mathematik

### Vorbereitung auf das Mathematik-Abitur 2024

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, 16.03. - 04.05.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

5 Termine

104,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30700**

### Vorbereitung auf die zentrale Mathematik-Abschlussprüfung 2024 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 vielen Beispielaufgaben wiederholt, um das Können zu verbessern und zu vertiefen, Lücken zu schließen und Unsicherheiten abzubauen. Dabei können auch individuelle Schwierigkeiten berücksichtigt werden.

### Herbert Loh

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 20.04. - 18.05.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

5 Termine

104,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30701**

### Mathematik für das 7. bis 9. Schuljahr

Mit den folgenden Kursen sollen Lücken geschlossen und Verständnisschwierigkeiten beseitigt werden, die wegen der Unterrichtsausfälle des letzten und des laufenden Jahres entstanden sind. Die angegebenen Kursinhalte sind als Vorschläge zu betrachten, die entsprechend den Wünschen der Teilnehmer angepasst werden können. Außerdem besteht in den Kursen die Möglichkeit, auf individuelle Fragen und Aufgaben, die den Teilnehmern besondere Probleme bereiten, vertieft einzugehen. Sie richten sich an Schüler von Gesamtschulen und Gymnasien. Inhalte: Grundregeln der Algebra, Bruchrechnen, Prozentrechnen, Zuordnungen, Gleichungen mit einer Unbekannten, Rechnen mit Potenzen, Wahrscheinlichkeiten (Baumdiagramme).

### Herbert Loh

Mo - Do, 10:00 - 13:00 Uhr, 25.03. - 28.03.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

4 Termine

84,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30702**

### Geometrie für das 7. bis 9. Schuljahr

Mit diesem Kurs sollen Lücken geschlossen und Verständnisschwierigkeiten beseitigt werden, die wegen der Unterrichtsausfälle des letzten und des laufenden Jahres entstanden sind. Die angegebenen Kursinhalte sind als Vorschläge zu betrachten, die entsprechend den Wünschen der Teilnehmer\*innen angepasst werden können. Außerdem besteht in den Kursen die Möglichkeit, auf individuelle Fragen und Aufgaben, die den Teilnehmern besondere Probleme bereiten, vertieft einzugehen. Sie richten sich an Schüler\*innen von Gesamtschulen und Gymnasien. Inhalte: Winkel, Flächen- und Körperberechnungen. Spiegelung, Drehung, Verschiebung, Streckung, Satz des Pythagoras (Höhen- und Kathetensatz), Trigonometrie.

### Herbert Loh

Mo - Do, 14:00 - 17:00 Uhr, 25.03. - 28.03.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

4 Termine

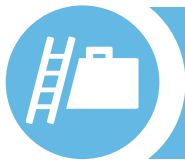
84,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30703**

### Differenzial- und Integralrechnung für das 10. bis 12. Schuljahr

In diesem Kurs werden Lücken geschlossen und Verständnisschwierigkeiten beseitigt, die wegen der Unterrichtsausfälle des letzten und des laufenden Jahres entstanden sind. Die angegebenen Kursinhalte sind als Vorschläge zu betrachten, die entsprechend den Wünschen der Teilnehmer\*innen angepasst





werden können. Außerdem besteht in den Kursen die Möglichkeit, auf individuelle Fragen und Aufgaben, die den Teilnehmer\*innen besondere Probleme bereiten, vertieft einzugehen. Sie richten sich an Schüler\*innen von Gesamtschulen und Gymnasien. Inhalte: Ganze rationale Funktionen, Symmetrie, Nullstellen, Sekanten und Tangenten, mittlere und momentane Änderungsrate, Ableitungsregeln, Monotonie, Links- und Rechtskrümmung, Extremwerte, Wendepunkte, Flächen unter einer Kurve, bestimmtes und unbestimmtes Integral, Stammfunktionen, Hauptsatz der Differenzial- und Integralrechnung, Extremwertaufgaben, Wachstumsfunktionen.

### Herbert Loh

Di - Fr, 10:00 - 13:00 Uhr, 02.04. - 05.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

4 Termine

99,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30704**

### Stochastik für das 10. bis 12. Schuljahr

Mit diesem Kurs sollen Lücken geschlossen und Verständnisschwierigkeiten beseitigt werden, die wegen der Unterrichtsausfälle des letzten und des laufenden Jahres entstanden sind. Die angegebenen Kursinhalte sind als Vorschläge zu betrachten, die entsprechend den Wünschen der Teilnehmer\*innen angepasst werden können. Außerdem besteht in den Kursen die Möglichkeit, auf individuelle Fragen und Aufgaben, die den Teilnehmer\*innen besondere Probleme bereiten, vertieft einzugehen. Sie richten sich an Schüler\*innen von Gesamtschulen und Gymnasien.

Inhalte: Wahrscheinlichkeit, bedingte Wahrscheinlichkeit, Baumdiagramme und Vierfeldertafeln, Erwartungswert, Standardabweichung, Bernoulli-Experimente, Binomialverteilung,

### Herbert Loh

Di - Fr, 14:00 - 17:00 Uhr, 02.04. - 05.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

4 Termine

84,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 30705**

## EDV

### Kombikurs Word und Excel

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die elementaren Funktionen des Textverarbeitungsprogramms Word und des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Wir zeigen Ihnen von Anfang an, jedoch in komprimierter Form, wie Sie die beiden Standardanwendungen im beruflichen Alltag effektiv einsetzen können. Die

Fähigkeit, effizient mit Word und Excel zu arbeiten, ist in der modernen Geschäftswelt unerlässlich. Dieser Einsteigerkurs führt Sie in die Kernfunktionen dieser beiden mächtigen Office-Anwendungen ein, damit Sie professionelle Dokumente und Datenanalysen mit Leichtigkeit erstellen können.

### Christel Heinen

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 29.02. - 18.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

6 Termine

124,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31100**

### Kombikurs Outlook und OneNote

Vielen, die bereits mit Outlook arbeiten, fehlt es an Grundlagenwissen. Viele Funktionen werden deshalb oft gar nicht genutzt. In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmer intensiv mit dem Programm. Dadurch wird die Arbeit in Zukunft wesentlich effektiver und entspannter sein. OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit. Notizen zentral erstellen und strukturieren, Bilder einfügen, Webinformationen sammeln, Austausch von Informationen - Es bietet tolle Möglichkeiten! Verwalten Sie Ihre Notizen mit OneNote und nutzen Sie Ihre Informationen auf unterschiedlichen Geräten, wie z.B. Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone oder arbeiten Sie mit anderen Kolleg\*innen zusammen. Lernen Sie praxisorientiert Einsatzmöglichkeiten für Ihren Büroalltag kennen. Die Kursleiterin vermittelt wichtige Tipps und Tricks für die Praxis. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse

### Christel Heinen

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 02.05. - 06.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

4 Termine

84,00 € (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 - 12:00 Uhr, 27.04.2024

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, 13:00 - 16:00 Uhr, 27.04.2024

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 Dateiorganisation. 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, 24.06. - 28.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

5 Termine

184,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31104**

### Workshop: Daran soll's nicht scheitern – Vereinsverwaltung mit Standardsoftware

Etwa 28 Millionen Menschen sind in Deutschland ehrenamtlich tätig. So unterschiedlich die Bereiche des Engagements auch sind, ohne rechtlichen Rahmen geht es nicht. Sie möchten einen Verein gründen oder verwalten? Für Ihre Vereinsverwaltung suchen Sie eine

Standardsoftware, mit der Sie die Mitgliederverwaltung und den Einzug der SEPA-Lastschriften regelkonform durchführen können? In dem Workshop wird die "Linear-Vereinsverwaltung" am Beispiel eines Mustervereins vorgestellt. Für das Handling des weiteren Vereinslebens werden anhand von relevanten Beispielen wie Satzung, Kassenbuch und Serienbriefen sowie Serien-E-Mails die aktuellen Versionen von MS Word, MS Excel und MS Outlook in einem Crash-Kurs vermittelt.

### Christine Aufermann-Veith

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, 08.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

44,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31107**

### 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, 14:30 - 17:30 Uhr, 18.04. - 25.04.2024

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 aller 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, 27.02. - 16.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

6 Termine

124,00 € (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, 30.04. - 11.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

6 Termine

124,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31401**

### **55 plus: Mein Android-Smartphone – Warmwerden mit einen Begleiter für alle Fälle**

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. Sie lernen zunächst, alle für Ihr Alltagsleben interessanten Funktionen, Einstellungen und Apps Ihres neuen digitalen Begleiters sicher zu handhaben. Danach 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, 29.02. - 11.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

5 Termine

79,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31402**

### **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 Privaten, 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 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, 25.04. - 02.05.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine

34,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31403**

### **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, 16.05. - 23.05.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine

34,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31404**

### **ChatGPT & Co. für Anfänger\*innen**

Die künstliche Intelligenz (KI) hat zum Ziel, Maschinen mit einer Intelligenz auszustatten, die der menschlichen überlegen ist. Sie entwickelt sich in rasendem Tempo weiter und wirkt mittlerweile an der Entwicklung



selbst mit. Das Erscheinen gleich mehrerer KI-basierter Chatbots machen diese Entwicklung auch für Laien erfassbarer. Es handelt sich um Apps, die sich mit Menschen in natürlicher Sprache über beinahe jedes Thema unterhalten und außerdem viele Aufgaben für sie übernehmen können. In diesem Kurs erfahren Sie am Beispiel von ChatGPT, wie Sie einen KI-basierten Chatbot auf Sie persönlich zugeschnitten sinnvoll nutzen können. Weitere aktuelle Chatbots werden vorgestellt. Der Kurs soll Ihnen aber auch einen reflektierten und kritischen Umgang mit KI-basierten Chatbots ermöglichen.

#### **Christel Heinen**

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 18.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31500**

#### **Schneller am PC werden – Tastenkombinationen clever nutzen**

Die Maus ist das Arbeitswerkzeug Nr. 1 am PC. Doch beispielsweise das Ansteuern von Schaltflächen, das Markieren von Texten und das Aufrufen von Programmen geht mit einigen Kniffen viel schneller. Lernen Sie, mit Tastenkombinationen, sogenannten Shortcuts, viele alltägliche und regelmäßige Befehle auszuführen. Einfache Grundkenntnisse in Word und Windows sollten vorhanden sein.

#### **Christel Heinen**

Di, 18:00 - 20:15 Uhr, 04.06.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

19,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31501**

#### **Smartphone-Fotografie: erfolgreiche visuelle Präsentation des Unternehmens auf Social-Media**

Dieser Kurs richtet sich an Unternehmer, Selbstständige, Handwerker etc., die ihr Unternehmen auf Social Media visuell ansprechend präsentieren möchten und durch bessere visuelle Darstellung die Aufmerksamkeit und einen Wiedererkennungswert erzielen möchten. Im Rahmen des Kurses werden Grundlagen der Bildgestaltung, des Lichts, des Bildaufbaus, der Bildbearbeitung mit dem Smartphone und auch diverse Hilfsmittel (u.a. Apps) besprochen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage Fotos zu erstellen, die Ihre Kunden ansprechen und wissen, wie Sie Ihre Bilder in sozialen Medien erfolgreich und einheitlich präsentieren.

#### **Evgeniya Zaunbrecher**

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 10.04. - 24.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine

24,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31502**

#### **Social Media vs. Webseite – warum Unternehmen heute immer noch eine Webseite brauchen**

Social Media haben eine große Reichweite und bringen neue Kunden. Doch warum darf eine Unternehmenswebseite trotzdem nicht fehlen? In diesem Kurs lernen Sie die Vorteile einer eigenen Webseite kennen, die Tools zur selbständigen und kostengünstiger Erstellung sowie wichtige Aspekte, die zwingend beachtet werden müssen. Abschließend lernen Sie die Maßnahmen kennen, die nach der Veröffentlichung der Webseite erforderlich und empfehlenswert sind.

#### **Evgeniya Zaunbrecher**

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 13.03.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

14,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31503**

#### **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**

Mo, 18:00 - 20:15 Uhr, 08.04. - 22.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

3 Termine

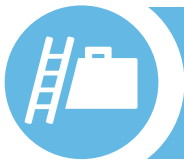
49,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31504**

#### **Die eigene Webseite erstellen mit WordPress – Schnupperworkshop**

WordPress ist ein Content-Management-System (CMS), mit dem sich vor allem Blogs realisieren lassen und das ideale Programm, um professionelle Homepages zu gestalten. Über 40 % aller Websites weltweit basieren auf dem leicht zu installierenden und einfach zu administrierenden, kostenlosen CMS. WordPress ist ideal für alle, die sich nicht mit der Technik, sondern mehr mit ihren eigenen Inhalten beschäftigen wollen. In diesem Schnupperkurs lernen Sie das System WordPress und den Funktionsumfang kennen.





### **Klaus Bäumer**

Sa, 09:30 - 15:30 Uhr, 20.04.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

51,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31505**

### **EDV-Einzelunterricht – Einzelcoaching**

Haben Sie eine konkrete Frage zur Nutzung der MS Officeprogramme Outlook, OneNote, Excel, Power-Point oder Word oder möchten Sie die Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen auf Ihrem Endgerät überprüfen lassen? Benötigen Sie ein E-Mailpostfach und wissen nicht, wie dieses eingerichtet wird? Möchten Sie Ihre Dateien und Bilder auf externen Speichermedien oder in der Cloud sichern und wissen nicht wie? Unsere erfahrenen EDV-Dozent\*innen helfen Ihnen individuell weiter. Rufen Sie uns an! Die Vergütung richtet sich nach Thema und Umfang des Einzelcoachings. Wir erstellen Ihnen gerne ein Angebot.

### **Christine Aufermann-Veith, Christel Heinen**

nach Vereinbarung

**Kursnummer 31506**

### **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, Christine Aufermann-Veith**

Mo - Do, 13:30 - 16:30 Uhr, 25.03. - 28.03.2024

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 die Jugendlichen 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, 15.07. - 18.07.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

4 Termine

104,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31601**

### **Eigene Computerspiele programmieren mit Scratch (für 10 -13-Jährige)**

Interessierst du dich dafür, wie Computerspiele funktionieren? Möchtest du gerne eigene Spiele am Computer programmieren? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Mit der Programmiersprache Scratch ist das Programmieren von Spielen nicht schwer und macht außerdem viel Spaß. In diesem Schnupperkurs lernst du die Grundlagen, die für das Programmieren mit Scratch wichtig sind. Das wird dir auch in der Schule helfen, denn durch Programmieren werden das logische Denken und die Kreativität gefördert. Die Programmiersprache Scratch wurde speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt, um einen spielerischen Einstieg in die Programmierung zu ermöglichen. Der Kurs eignet sich für Kinder vom 10. bis zum 13. Lebensjahr.

### **Lennard Aufermann**

Mo, 09:00 - 16:00 Uhr, 29.07. - 30.07.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine

84,00 € (ohne Ermäßigung)

**Kursnummer 31604**



### PC-Führerschein für Kinder in den Osterferien

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**

Mo - Do, 09:00 - 12:45 Uhr, 25.03. - 28.03.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

4 Termine

99,00 €

**Kursnummer 31605**

**Fördermöglichkeiten  
für  
berufliche Weiterbildung**

### Bildungsscheck NRW



#### Sie planen eine individuelle Weiterbildung für sich?

Sichern Sie sich eine Förderung mit dem Bildungsscheck NRW. Er übernimmt 50 Prozent, maximal 500 Euro, der Kosten einer individuellen, beruflichen Weiterbildung.

Für den 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.**

**Auskunft erteilt Petra Kleinschmidt, Tel. 02401 9300221, E-Mail: [petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de)**

**Sie haben einen  
Schul- oder  
Berufsabschluss  
im Ausland  
erworben?**

**VHS-  
Anerkennungs-  
beratung**

**02401 9300221**



## Schulabschlüsse

### ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

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

### FACHBERATUNG

Gamilla El-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 (Erweiterten) Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss) oder den Mittleren Schulabschluss nachholen? Dann melden Sie sich bei uns.

Unsere Lehrgänge starten jeweils im September, dauern ca. zwölf Monate und sind in zwei Semester unterteilt. Sie können in einem Jahr Ihren Ersten Schulabschluss und den Erweiterten Ersten Schulabschluss absolvieren (ehemaliger Hauptschulabschluss).

Im freien Lernraum erhalten Sie Tipps zu Lernmethoden, erledigen Sie Ihre Hausaufgaben, üben neuen Unterrichtsstoff und bereiten sich auf Klausuren vor. Ein erfahrenes Team an Weiterbildungslehrenden und einer Sozialpädagogin begleitet Sie durch die Lehrgänge.

Der Unterricht und die Abschlussprüfungen der Lehrgänge finden entsprechend der Prüfungsordnung nach § 6 Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen 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, wenden Sie sich für weitere Informationen an:

#### Zweckverband VHS Nordkreis Aachen

Gamilla El-Jammal

Übacher Weg 36

52477 Alsdorf

Tel.: 02404 906323

### Lehrgang: (Erweiterter) Erster Schulabschluss

Mo - Fr, 8:15 - 14:00 Uhr

Beginn: 02.09.2023

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle,

Übacher Weg 36, Raum 1.5

30,00 € Lernmittelpauschale pro Semester

**Kursnummer 90001**

### Lehrgang: Mittlerer Schulabschluss

Mo - Fr, 8:15 - 14:00 Uhr

Beginn: 02.09.2023

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle,

Übacher Weg 36, Raum 0.3

30,00 € Lernmittelpauschale pro Semester

**Kursnummer 90002**

**Gestalte  
Deine  
Zukunft!**

**Mathematik-  
Kurse  
S. 85/86**



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-Dienstleister 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:

[datschutzbeauftragte@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:datschutzbeauftragte@vhs-nordkreis-aachen.de)  
Tel.: 02401 93 00-221





# Teilnahmebedingungen

## 1. Allgemeines

- (1) Diese Teilnahmebedingungen 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 Teilnahmebedingungen 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 Bundesfreiwilligen dienstes, 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.

**Workshop  
Portraitfotografie**

**Seite 32**

**Weiterbildung  
Yin-Yoga-  
Kursleiter\*in**

**Seite 44**

**Vorbereitungs-  
lehrgang auf die  
Ausbildereinungs-  
prüfung (AEVO)**

**Seite 84**

**Vortrag:  
9. Juni  
Europa wählt!**

**Seite 8**

**Speaking Club  
Englisch**

**Seite 74**

**Fortbildung für  
Erzieher\*innen  
und Tagesmütter**

**Seite 29**

## 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. 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



[www.vhs-nordkreis-aachen.de](http://www.vhs-nordkreis-aachen.de)



VHS Nordkreis Aachen  
Übacher Weg 36  
52477 Alsdorf

Tel.: 024 04 90 63-0  
Fax: 024 04 90 63-20  
[info@vhs-nordkreis-aachen.de](mailto:info@vhs-nordkreis-aachen.de)