



## Gesundheit - Bewegung - Ernährung

Fachbereichsleitung: Ute Ossa-Kühnel  
02452 134321  
ute.ossa-kuehnel@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: **Entspannung, Prävention, Tanz, Ernährung**  
Claudia Bergers  
02452 134312  
claudia.bergers@kreis-heinsberg.de

**Fitness**  
Silvia Beemelmans  
02452 134320  
silvia.beemelmans@kreis-heinsberg.de

**Wassersport**  
Ria Bönnen  
02452 134313  
ria.boennen@kreis-heinsberg.de



### Bewegung - Entspannung

- Yoga, Yin-Yoga, TaiPiYo (Tai-Chi/Pilates/Yoga)
- Pilates, Pilates & Yoga
- Autogenes Training
- Alexandertechnik, Feldenkrais

### Prävention - Nachsorge

- Beckenboden-, Osteoporosegymnastik
- Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik

### Bewegung - Fitness

- Body Fitness, diverse Fitnessprogramme
- Power-Workout, Aerobic und Body
- Ju-Jutsu - Selbstverteidigung für Frauen
- Sport für Männer, Body & Soul, Hula-Hoop
- Bogenschießen

### Bewegung - Tanz

- Orientalischer Tanz, Bauchtanz, Tanzen für Paare
- Standard-Tänze, Line Dance, Tanz des Lebens

### Bewegung - Wasser

- Wassergymnastik, Aqua-Power, Aqua-Jogging
- Aquafitness mit Köpfchen
- Sportbootführerschein



### Gesundheit - Ernährung

- Ernährungsberatung
- Grundkochkurse
- Backen und Süßes
- Gesunde Ernährung
- Regionale Küche
- Europäische und internationale Küche

## Gesundheit - Bewegung - Ernährung

„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 und sich ausgewogen ernähren 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 wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

## Bewegung - Entspannung

### Yoga

#### 23H-3001

ab 04.09.2023  
11 x 2 UStd.  
62,00 €

#### Hatha-Yoga

Seit mindestens 3500 Jahren ist Yoga als Übungsweg überliefert; es ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Schon längst ist die positive Wirkung von Yoga auch von der westlichen Medizin anerkannt. Dieser Yogakurs richtet sich an alle Menschen, die körperlich und geistig beweglicher werden wollen, Verspannungen abbauen und insgesamt ruhiger werden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, lediglich Freude an ruhigen, einfachen Bewegungen, die - kombiniert mit dem Atem - das eigene Wohlbefinden fördern. Zielschwerpunkte sind: Körpergefühl entwickeln, bewusstes Atmen, tiefe Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Isomatte, festes Sitzkissen und warme Socken.

**Gangelt-Breberen, Pfarrheim, Altenburgstraße 8**  
**Brigitta Junker, Fach-Yogalehrerin Individualunterricht**  
**YAA - montags, 18:00 Uhr**

### Hatha-Yoga

**Gangelt-Breberen, Pfarrheim, Altenburgstraße 8**  
**Brigitta Junker, Fach-Yogalehrerin Individualunterricht**  
**YAA - montags, 19:45 Uhr**

#### 23H-3002

ab 04.09.2023  
11 x 2 UStd.  
67,00 €

### Hatha-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Yoga kann ein einfühlsamer Weg sein, um körperliche und mentale Gesundheit zu fördern. Insbesondere Viniyoga, gerichtet nach der Lehre von Sri Krishnamacharya, der jeden Menschen als besonders ansah, beinhaltet eine solche Art des Übens Körperübungen, die für den heutigen Menschen in der modernen Gesellschaft lebensnah und authentisch sind. Eine besondere Verbindung von atemführenden, dynamischen und statischen Körperhaltungen, Atemübungen sowie Meditationseinheiten führen zu einem gelungenen und ganzheitlichen Erleben von eigenem Atem, Körper und Geist. Yoga kann dabei helfen, durch bestimmte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen. Die Dozentin wird die Yogaeinheiten an die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer/innen anpassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, bei Bedarf ein festes Sitzkissen sowie für die Entspannungseinheit eine Decke und warme Socken.

Besonders freue ich mich darauf, Yoga ganz individuell an die Bedürfnisse einzelner Teilnehmer anzupassen.

**Geilenkirchen, Sporthalle, Zufahrt über Bauchemer Gracht (Eingang aus Richtung Stadtmitte vor Brücke links)**

**Johanna Krüppel, Kosmetikerin, Yogalehrerin**  
**montags, 18:00 Uhr**

#### 23H-3003

ab 14.08.2023  
16 x 2 UStd.  
76,00 €

### Hatha-Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene

**Geilenkirchen, Sporthalle, Zufahrt über Bauchemer Gracht (Eingang aus Richtung Stadtmitte vor Brücke links)**

**Johanna Krüppel, Kosmetikerin, Yogalehrerin**  
**montags, 19:45 Uhr**

#### 23H-3004

ab 14.08.2023  
16 x 2 UStd.  
77,00 €

### Hatha-Yoga für alle Stufen

**Wegberg-Arsbeck, Kath. Grundschule (Gymnastikraum), Heucherstr. 1**

**Sandra Prätorius, Yoga Trainerin - mittwochs, 18:00 Uhr**

#### 23H-3005

ab 13.09.2023  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

### Hatha-Yoga für alle Stufen

**Wegberg-Arsbeck, Kath. Grundschule (Gymnastikraum), Heucherstr. 1**

**Sandra Prätorius, Yoga Trainerin - mittwochs, 20:00 Uhr**

#### 23H-3006

ab 13.09.2023  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**23H-3020**

06.11.2023 -  
10.11.2023  
5 x 7 UStd.  
135,00 €

**Yoga - Hilfe für den Berufsalltag**

- Bildungsurlaub/Kompaktkurs -

Yoga ist ein Weg, um dem Alltagsstress und den Belastungen im Beruf besser entgegen wirken zu können, um sich zu stärken, seine Fähigkeiten zu optimieren, sich selber wahrzunehmen und dadurch mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein zu gewinnen. In diesem Kurs erlernen Sie sowohl entspannende und stresslösende Asanas (Haltungen) wie auch energiestärkende und kraftaufbauende Bewegungsfolgen. Atemübungen (Pranayama) und Meditation ergänzen dieses Seminar. Ebenfalls erfolgt eine theoretische Einführung in die Geschichte des Yoga, die unglaubliche Vielfalt des Yogaweges und die unterschiedlichen Richtungen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, nur Freude an der Bewegung. Aufgeschlossenheit und die Bereitschaft, mal etwas Neues auszuprobieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, ein festes Kissen und eine Decke. Wir erarbeiten auch unterschiedliche Programme für das tägliche, häusliche Üben.

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird diese Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die jeweils angegebene Anmeldefrist. Wird die Veranstaltung als Kompaktkurs gebucht, entfällt die Frist bei der Anmeldung.

Wenn Sie sich über unsere Homepage anmelden, erhalten Sie automatisch eine Anmeldebestätigung. Eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber versenden wir unaufgefordert ca. 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Udo ter Horst, Yogalehrer BDY/EYU/GGF**  
**Montag - Freitag, 9:00 - 14:15 Uhr**

Anmeldung bis zum 04.09.2023 erforderlich

**23H-3030**

ab 06.09.2023  
10 x 1,33 UStd.  
32,00 €

**Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte**

Yin-Yoga wirkt auf das tiefer liegende Bindegewebe und die Gelenke. Die Asanas werden länger und mit entspannter Muskulatur (also ohne Kraft) gehalten. Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Ursula Windeln, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yin Yoga-Ausbildung - mittwochs, 17:30 Uhr**

**Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Ursula Windeln, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yin Yoga-Ausbildung - mittwochs, 18:45 Uhr**

**Online: Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte**

Die populären, traditionellen Yogastile wie z. B. Ashtanga-Yoga sind meist Yang-orientiert. Das bedeutet, dass der Fokus der Übungen auf den Muskeln liegt. Yin-Yoga wirkt hingegen auf das tiefer liegende Bindegewebe, indem die einzelnen Asanas länger und mit entspannter Muskulatur (also ohne Kraft) gehalten werden. Yin-Yoga bietet Ihnen den Schlüssel zu mehr Beweglichkeit und zur Vervollkommenheit Ihrer Yogapraxis. Mit Yin-Yoga können Sie Ihren Chi-Fluss harmonisieren. Dies regt Ihre Faszien und die Regeneration Ihrer Gelenke an und kann sogar Ihre Meditation bereichern. Bitte bereit halten: Yogamatte, Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung.

**Online**

**Gerda Schmitz, Yin Yoga-Ausbilderin - montags, 18:00 Uhr**

**Online: Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte**

**Online**

**Gerda Schmitz, Yin Yoga-Ausbilderin - donnerstags, 19:15 Uhr**

**Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga ist Meditation in Bewegung - ein dynamischer Yoga-Stil mit dem gleichermaßen Kraft, Ausdauer und Flexibilität trainiert werden. Mit der Synchronisierung von Bewegung und Atem wird sowohl körperliche als auch geistige Entspannung erreicht. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung.

**Erkelenz-Matzerath, Mehrzweckhalle, Homek 12**  
**Sonja Holtkamp, Ashtanga-Yogalehrerin**  
**montags, 9:00 Uhr**

**Qi Gong****Qi Gong und Gymnastik**

Qi Gong ist durch seine langsamen Bewegungsabläufe auch für ältere, weniger bewegliche oder ungeübte Menschen geeignet und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Der Kurs gliedert sich in zwei Teile. Der erste Teil besteht aus Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung. Im zweiten Teil wird Qi Gong unterrichtet. Qi Gong ist eine Lebensphilosophie, die Entspannung mit sich bringt. Vermittelt werden

**23H-3031**

ab 06.09.2023  
10 x 1,33 UStd.  
32,00 €

**23H-3032**

ab 11.09.2023  
7 x 2 UStd.  
34,00 €

**23H-3033**

ab 14.09.2023  
7 x 2 UStd.  
34,00 €

**23H-3055**

ab 21.08.2023  
15 x 2 UStd.  
34,00 €

**23H-3061**

ab 20.09.2023  
10 x 2 UStd.  
48,00 €

die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qi Gong und die 8 Brokatübungen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen, eine Gymnastikmatte und ein Theraband (wird auch vom Dozenten bereitgestellt: 9,00 € / ebay Einkaufspreis).

**Kath. Grundschule Übach, Turnhalle**  
**Frank Mentjes, Übungsleiter, Qi Yong-Lehrer**  
**mittwochs, 18:00 Uhr**

## Tai Chi

### 23H-3070

ab 15.08.2023  
 10 x 2 UStd.  
 48,00 €

**Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Teil III für Absolventen von Teil I und II in den vorangegangenen Semestern bzw. für Teilnehmer/innen, die entsprechende Vorkenntnisse haben)**

Tai Chi Chuan ist ein uraltes chinesisches System von weichen, ineinander übergehenden Bewegungen, die ohne Kraftanstrengung ausgeführt werden. Der Körper ist die Form und der Geist die bewegende Kraft. Tai Chi Chuan erhöht Konzentration und Beweglichkeit. Es dient der Gesundheit und der Entspannung und ist für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: lockere Kleidung und möglichst dicke Socken oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen.

Bitte geplante Kurstage beachten!

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23**  
**Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin**  
**- dienstags, 18:30 Uhr**

### 23H-3075

12.08.2023/  
 4 UStd.  
 12,00 €

## TaiPiYo

Dieser Kurs ist eine Mixtur aus Tai-Chi, Pilates und Yoga. Es werden je Einheit einzelne Elemente geübt und final in eine kleine Choreografie gebracht. Tai-Chi ist Meditation in Bewegung. Man bekommt die Gelegenheit, währenddessen an nichts anderes denken zu können. Die langsamen, fließenden Bewegungen werden sanft miteinander verbunden und kommen in Einklang mit dem Atem. Pilates ist hierbei ein reines Mattentraining. Durch eine andere Atemtechnik wird das Powerhouse (Körpermitte) in Kombination mit den Bewegungsabläufen aktiviert und führt zu mehr Stabilität. Yoga dient der Vereinigung von Körper, Geist und Seele durch körperliche Übungen, Meditation und Atmung. Es steigert das Körperbewusstsein und bringt mentale Stärke.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin**  
**- Samstag und Samstag, 10:00-13:00 Uhr**

## Shiatsu

### Shiatsu

- Hilf Dir selbst mit Akupressur und Shiatsu -

Diese Techniken dienen sowohl der Gesunderhaltung als auch der Linderung von akuten und chronischen Beschwerden. Durch Druck, Dehnen, Klopfen und Rotieren der Muskeln und Gelenke werden der Energiefluss des Körpers angeregt und Blockaden gelöst. Sie lernen die praktische Anwendung an sich selbst und an Kursteilnehmern/-teilnehmerinnen auszuführen. Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung. Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin**  
**- Samstag und Samstag, 10:00-13:45 Uhr**

## Autogenes Training/Entspannung

### Autogenes Training - Grundkurs

In Zeiten des Stresses und der Hektik fällt es zunehmend schwerer, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen, Zeit zu finden für die eigene Person. Je mehr das Gefühl besteht, im Stress zu sein, nur noch für Aufgaben und andere Menschen zu funktionieren, desto mehr stellen sich auch körperliche Begleiterscheinungen wie innere Unruhe, Schlafstörungen usw. ein. Ein Kreislauf ohne Ende? Im Autogenen Training lernen wir, das vegetative Nervensystem positiv zu beeinflussen, lernen gezielte Entspannung und stellen die Einheit von Körper und Seele her. Mit Hilfe einfacher Sätze erlangen wir eine gelassene Einstellung gegenüber Konflikten und Problemen und mildern Stresssymptome. Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens bedeutet aktive Gesundheitsvorsorge, heißt Abbau von Überspannung und Abstandgewinnen von täglichen Belastungen. Dabei ist die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben Voraussetzung. Bitte bringen Sie eine Decke mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Margit Blistain, Heilpraktikerin - mittwochs, 18:30 Uhr**

## Alexandertechnik

### Körperwahrnehmung und Alexandertechnik - Gelassen und sicher im Sein

"Unser Körper ist eines der schönsten und intelligentesten Geschenke unserer Schöpfung. Der Ausdruck unseres Körpers wird bestimmt von der Einheit, in der Körper, Geist und Seele schwingen."

### 23H-3080

09.12.2023  
 5 UStd.  
 15,00 €

### 23H-3100

ab 18.10.2023  
 8 x 2 UStd.  
 38,00 €

### 23H-3130

02.09.2023  
 9,33 UStd.  
 25,00 €

Alles, was wir auf unserem Lebensweg erfahren, ist in uns, unseren Körperzellen, Muskeln und Organen gespeichert, beeinflusst unsere Körperhaltung und bestimmt, wie es uns gerade geht. Die Alexander-Technik ist eine körperliche und energetische Wahrnehmungs- und Aufrichtungsarbeit zur Lösung körperlicher Symptomatik und Psychosomatik: Fehlhaltungen, Beeinträchtigungen der Wirbelsäule, Rücken, Gelenke etc., Gleichgewichtsstörungen, Blockaden, Verspannungen, Atemprobleme.

Mit der Alexander-Technik lernen wir, diesen nachzuspüren und Zusammenhänge wahrzunehmen, die uns vorher nicht bewusst waren. Wir lernen, wie wir gehen, stehen oder sitzen. Wir erfahren mehr über die Art und Weise unserer Bewegungen und vor allem: welche unnötigen oder sogar schädlichen Angewohnheiten unser Körperverhalten bestimmen. Das Finden und Wahrnehmen eigener körperlicher Ressourcen und das Nutzen vorhandener äußerer Ressourcen ist Ziel dieses Workshops.

Bitte mitbringen: sehr bequeme, warme und weite Sportkleidung und warme Socken, eine großzügige warme Unterlage (Yoga- oder Gymnastikmatte), zwei großzügige "Wohlfühl"-Decken und eine flache Kopfunterlage.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Agnes Erkens, Sängerin/Stimmbildnerin**  
**Samstag, 10:00-17:00 Uhr**

## Feldenkrais

**23H-3140**

18.08.2023  
4 UStd.  
12,00 €

**Feldenkrais® - Nacken und Schultern frei bewegen**

- Workshop -

"Bewusstheit gibt uns die Freiheit eine Wahl zu treffen" (Moshé Feldenkrais). Verspannungen in Nacken und Schultern können mit Schmerzen verbunden sein und führen zu Bewegungseinschränkungen. Leichte bewusste Bewegungen sollen helfen, Spannungen zu lösen, Zusammenhänge zu individuellen Bewegungsmustern zu spüren und neue Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und eine Decke.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - Freitag, 17:00 Uhr**

**Feldenkrais® - Wenn die Zähne knirschen und der Nacken schmerzt...**

- Workshop -

"Nur wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst" (Moshé Feldenkrais). Nächtliches Zähneknirschen, Spannungen im Nacken und in den Schultern können zu Kopfschmerzen und zur Abnutzung der Zähne führen. Durch leichte bewusste Bewegungen sollen Spannungen gelöst und Zusammenhänge geklärt werden. Kleine Bewegungssequenzen des Kiefers für das Üben zu Hause werden vermittelt. Feldenkrais-Kieferübungen wirken sich übrigens positiv auf den ganzen Körper aus. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und eine Decke.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - Freitag, 17:00 Uhr**

**23H-3141**

29.09.2023  
4 UStd.  
12,00 €

**Feldenkrais® - Füße, Knie, Hüftgelenke**

- Workshop -

"Man kann lernen, sich anders zu bewegen, anders zu gehen, anders zu stehen; aber viele haben das aufgegeben, weil sie meinen, es sei jetzt zu spät, ihr Entwicklungsprozess sei abgeschlossen, sie könnten nichts Neues mehr erlernen, sie hätten keine Zeit oder es fehlte ihnen die nötige Fähigkeit" (Moshé Feldenkrais). Wie benutzen wir unsere Füße und Beine? Gibt es einen Zusammenhang zu Becken und Brustkorb? Leichte, bewusste Bewegungen sollen helfen eigene Bewegungsmuster zu erkunden und Neues zu entdecken. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und eine Decke.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - Freitag, 17:00 Uhr**

**23H-3142**

27.10.2023  
4 UStd.  
12,00 €

## Prävention

**Beckenboden- und Osteoporosegymnastik**

**Beckenbodengymnastik**

In diesem Kurs wird die Beckenbodenmuskulatur erfahrbar gemacht. Die Muskeln im Beckenraum werden mit gezielten Übungen durch Anspannen und Entspannen gekräftigt. Dabei wird der gesamte Körper, mit Bein- und Oberschenkelmuskulatur sowie Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

**23H-3210**

ab 05.09.2023  
12 x 1 UStd.  
29,00 €

So lässt sich eine Blasenschwäche oft gänzlich beheben bzw. verbessern.

**Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Gymnastikhalle), Schulring 6**  
**Birgit Faber-Freyaldenhoven, Lehrerin**  
 dienstags, 17:00 Uhr

### 23H-3220 Osteoporosegymnastik

ab 16.08.2023  
 14 x 1 UStd.  
 34,00 €

Mit gezielter Bewegung lässt sich fortschreitende Osteoporose bremsen. Schonende Kräftigungs- und Dehnübungen fördern die Zunahme der Knochensubstanz.

**Heinsberg-Kempen, Bürgerhaus, Oberstraße 61**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**  
 mittwochs, 9:00 Uhr

### 23H-3221 Osteoporosegymnastik

ab 16.08.2023  
 14 x 1 UStd.  
 34,00 €

**Heinsberg-Kempen, Bürgerhaus, Oberstraße 61**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**  
 mittwochs, 10:00 Uhr

### 23H-3222 Osteoporosegymnastik

ab 17.08.2023  
 14 x 1 UStd.  
 entgeltfrei

**Hückelhoven-Hilfarth, Pfarrheim St. Leonhard**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**  
 donnerstags, 11:30 Uhr

### 23H-3230 Wirbelsäulengymnastik

ab 15.08.2023  
 14 x 1 UStd.  
 34,00 €

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

**Heinsberg-Kempen, Bürgerhaus, Oberstraße 61**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**  
 dienstags, 8:30 Uhr

### 23H-3231 Wirbelsäulengymnastik

ab 15.08.2023  
 14 x 1 UStd.  
 31,00 €

**Heinsberg-Kempen, Bürgerhaus, Oberstraße 61**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**  
 dienstags, 9:30 Uhr

### Wirbelsäulengymnastik

**Heinsberg-Kempen, Bürgerhaus, Oberstraße 61**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**  
 dienstags, 10:30 Uhr

### 23H-3232

ab 15.08.2023  
 14 x 1 UStd.  
 34,00 €

### Wirbelsäulengymnastik

**Heinsberg-Kempen, Bürgerhaus, Oberstraße 61**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**  
 dienstags, 11:30 Uhr

### 23H-3233

ab 15.08.2023  
 14 x 1 UStd.  
 34,00 €

### Wirbelsäulengymnastik

**Heinsberg-Kempen, Bürgerhaus, Oberstraße 61**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**  
 mittwochs, 11:00 Uhr

### 23H-3234

ab 16.08.2023  
 14 x 1 UStd.  
 34,00 €

### Bewegungsförderung und Spaß bei neurologischen Erkrankungen

Sie haben eine neurologische Erkrankung (wie z. B. Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose oder sogar beginnende Demenz), möchten aber am aktiven sportlichen Leben teilnehmen? Kein Problem! Wir bieten Ihnen ein regelmäßiges Training unter qualifizierter Anleitung einer Übungsleiterin an, um Ihre Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gesteigert. Dadurch können die Belastungen des täglichen Lebens wieder besser bewältigt werden, und der Krankheitsverlauf wird positiv beeinflusst. Sport wird hier als Hilfe zur Selbsthilfe betrachtet, mit dem Ziel, die Eigenverantwortlichkeit für die Gesundheit zu stärken.

### 23H-3235

ab 08.08.2023  
 12 x 1,33 UStd.  
 38,00 €

**Hückelhoven-Hilfarth, Jugendzentrum gegenüber der katholischen Kirche St. Leonard, Nohlmannstraße**  
**Therese Herling, Übungsleiterin BIC Prävention, Neurologie-**  
 dienstags, 11:00 Uhr

### Fitness

#### Body Fitness

Der Kurs bietet ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining begleitet mit Fitness-Musik und beinhaltet Kombinationen aus der Aerobic, die die Fettverbrennung bewirken und das Herz-Kreislaufsystem stärken. Problemzonen werden gestrafft und der Rücken (gesamter Rumpf) wird gekräftigt. Dehn- und Entspannungsübungen werden eingebaut. Bitte Handtuch, Hanteln und Therabänder (mind. 2 Meter lang) mitbringen.

### 23H-3260

ab 07.09.2023  
 13 x 2 UStd.  
 62,00 €

**Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Gymnastikhalle), Schulring 6**  
**Marga Roosen, Übungsleiterin - donnerstags, 19:30 Uhr**

**23H-3262** **Body Fitness**

ab 14.08.2023  
12 x 1,33 UStd.  
39,00 €

Geboten wird ein Ganzkörpertraining mit Übungen auf fetziger Musik. Gezielte Übungen mit Kurzhanteln, Langhanteln, Minibänder oder Bodytubes kräftigen den Bauch, Beine, Arme und Po. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet. Mitzubringen sind: Turnschuhe, evtl. Kurzhanteln und eine Matte. Auch für Männer geeignet.

**Wassenberg, Gem.-Grundschule St. Georg (Turnhalle), Burgstr. 19**

**Andrea Esper, Trainerin B-Lizenz - montags, 19:00 Uhr**

**23H-3263** **Body Fitness für Frauen**

ab 04.09.2023  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich gerne zu schwungvoller Musik bewegen. Hier trainiert man den ganzen Körper und beginnt mit Aerobic-Kombinationen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Verbesserung der Ausdauer. Danach erfolgt eine Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, um Problemzonen zu straffen und den Rücken zu stärken. Gymnastikmatten sind mitzubringen.

**Übach-Palenberg, Schulzentrum, Turnhalleneingang über Parkplatz Otto-von-Hubach-Straße**

**Marianne Nickels, Sportlehrerin - montags, 18:30 Uhr**

**23H-3265** **Fit von Kopf bis Fuß**

ab 04.09.2023  
12 x 1,33 UStd.  
38,00 €

Dieses Ganzkörpertraining mit ausgiebigen Entspannungsphasen wird unterstützt durch Tubes, Hanteln und Co. Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und Hallenschuhe.

**Hückelhoven, Gem.-Grundschule "An der Burg" (Turnhalle), Dinstühlerstr. 67**

**Birgit Faber-Freyaldenhoven, Lehrerin montags, 19:00 Uhr**

**23H-3266** **Fit von Kopf bis Fuß**

ab 21.08.2023  
12 x 1,33 UStd.  
38,00 €

Wir mobilisieren den ganzen Körper mit Einsatz von motivierender Musik. Leichte Elemente aus dem Aerobic, Bauch-Beine-Po, Dehnen und Stretchen und auch spielerische Elemente runden die Stunde ab.

**Wegberg, Gem.-Hauptschule, Maaseiker Straße 43**

**Anja Wallenfang, Übungsleiterin Breitensport montags, 17:30 Uhr**

**23H-3267** **Fitness mit guter Laune**

ab 12.09.2023  
10 x 2 UStd.  
48,00 €

In dem Kurs wird ein Ganzkörpertraining angeboten. Es werden alle großen Muskelgruppen in einer moderaten Form bewegt.

**Heinsberg-Schafhausen, Mehrzweckhalle, Kuhlertstraße 81**

**Annette Jörling, Übungsleiterin - dienstags, 20:00 Uhr**

**Fitness mit guter Laune**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Annette Jörling, Übungsleiterin - dienstags, 8:30 Uhr**

**Fitness mit guter Laune**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Annette Jörling, Übungsleiterin - freitags, 8:30 Uhr**

**Fit bleiben 50 +**

In dem Kurs wird ein Ganzkörpertraining angeboten. Es werden alle großen Muskelgruppen in einer moderaten Form bewegt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Annette Jörling, Übungsleiterin - donnerstags, 8:30 Uhr**

**Fit bleiben 50 +**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Annette Jörling, Übungsleiterin - donnerstags, 9:30 Uhr**

**Fit von Kopf bis Fuß**

Dieses Ganzkörpertraining mit ausgiebigen Entspannungsphasen wird unterstützt durch Tubes (Fitnessband), Hanteln und Co. Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und Hallenschuhe.

**Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Gymnastikhalle), Schulring 6**

**Birgit Faber-Freyaldenhoven, Lehrerin dienstags, 18:00 Uhr**

**Problemzonen-Fitness**

Ganzkörpertraining mit Aufwärmern durch einfache Schritte und anschließendem Muskeltraining auf fetziger Musik. Gezielte Übungen mit Hanteln, Langhanteln, Rubber und Bodytubes stärken und straffen Bauch, Beine, Arme und Po. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet. Mitzubringen sind: Turnschuhe und evtl. Hanteln.

**Wassenberg, Gem.-Grundschule St. Georg (Turnhalle), Burgstr. 19**

**Andrea Esper, Übungsleiterin B-Lizenz mittwochs, 19:00 Uhr**

**23H-3268**

ab 05.09.2023  
10 x 1,33 UStd.  
32,00 €

**23H-3269**

ab 08.09.2023  
10 x 1,33 UStd.  
32,00 €

**23H-3270**

ab 07.09.2023  
10 x 1,33 UStd.  
32,00 €

**23H-3271**

ab 07.09.2023  
10 x 1,33 UStd.  
32,00 €

**23H-3280**

ab 05.09.2023  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**23H-3281**

ab 16.08.2023  
11 x 1,33 UStd.  
35,00 €

**23H-3290 Power-Workout**

ab 16.08.2023  
11 x 1,33 UStd.  
35,00 €

Power-Workout ist ein Ganzkörper-Workout, in dem Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert werden. Einige Elemente des Kickboxens und Boxens werden mit Fitnessgymnastik vereint. Zudem wird die Ganzkörpermuskulatur durch gezielte Übungen mit Hanteln, Langhanteln, Rubber und Tubes gestärkt. Abgeschlossen wird das Workout mit einem ausgedehnten Stretching und einigen Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: feste, hallentaugliche Turnschuhe und evtl. Hanteln. Auch für Männer geeignet.

**Wassenberg, Gem.-Grundschule St. Georg (Turnhalle), Burgstr. 19**

**Andrea Esper, Übungsleiterin B-Lizenz  
mittwochs, 20:00 Uhr**

**23H-3291 Fitness-Mix, Ausdauertraining, Kräftigungsübungen, Dehn- und Entspannungsübungen**

ab 06.09.2023  
11 x 1,33 UStd.  
40,00 €

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Ursula Windeln, Fitness- und Gesundheitstrainerin  
mittwochs, 20:00 Uhr**

**23H-3300 Fit auf dem Step**

ab 06.09.2023  
10 x 1 UStd.  
24,00 €

In dem Kurs wird ein Ganzkörpertraining angeboten. Es werden alle großen Muskelgruppen in einer moderaten Form bewegt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Annette Jörling, Übungsleiterin - mittwochs, 8:15 Uhr**

**23H-3320 Sport zur Erhaltung der Gesundheit für Männer**

ab 08.09.2023  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Ballsportarten, die Kursteilnehmer sollten fußballverbunden sein.

**Übach-Palenberg, Kath. Grundschule (Turnhalle), Freiheitstr. 5 - 7**

**Volker Enders, Fachsportleiter für Gesundheitssport  
freitags, 20:00 Uhr**

**Pilates****23H-3340 Pilates**

ab 14.08.2023  
14 x 2 UStd.  
67,00 €

Das harmonische Fitnessprogramm für Frauen und Männer, basierend auf Kräftigungs- und Dehnübungen, trainiert sanft und intensiv zugleich. Statt nur einzelne Muskeln werden die im natürlichen Bewegungsablauf zusammenhängenden Muskelgruppen mit Hilfe der richtigen Atemtechnik gemein-

sam gestärkt und geformt. Gleichzeitig werden durch die kontrollierten Ausführungen die Beweglichkeit, Koordination, Flexibilität und das Körperbewusstsein verbessert. Bitte mitbringen: bequeme Sportsachen, Handtuch, Gymnastikmatte.

**Wegberg-Beeck, Gem.-Grundschule Am Beeckbach (Turnhalle), Holtumer Str. 20**

**Dorothee Appel, Dipl.-Sportlehrerin  
montags, 18:30 Uhr**

**Pilates**

**Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule / Franziskushalle (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17**

**Dorothee Appel, Dipl.-Sportlehrerin  
dienstags, 20:00 Uhr**

**Pilates plus Yoga**

Ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen können. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert, wobei Sie nur sich selbst wahrnehmen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Olga Neustädter, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
montags, 8:30 Uhr**

**Pilates plus Yoga**

Ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen können. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert, wobei Sie nur sich selbst wahrnehmen

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Olga Neustädter, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
montags, 10:15 Uhr**

**Body & Soul - Pilates & mehr**

Dieser Kurs ist eine Kombination aus Cardiofitness, Pilates, Yoga und Entspannungstechniken, der folgendermaßen aufgebaut ist: 20 minütiges Warmup mit einfachen Aerobic-Schritten, anschließend 40 Minuten Kombination aus Workout im Stand und Pilatesübungen auf der Matte, 30 Minuten Kombination aus Yoga, Stretching und Entspannung. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen aller Altersgruppen geeignet, die ihre Fitness und Beweglichkeit verbessern wollen. Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit akuten Rücken-

**23H-3341**

ab 15.08.2023  
14 x 2 UStd.  
67,00 €

**23H-3343**

ab 07.08.2023  
17 x 2 UStd.  
82,00 €

**23H-3344**

ab 07.08.2023  
17 x 2 UStd.  
72,00 €

**23H-3345**

ab 09.08.2023  
12 x 2 UStd.  
58,00 €



oder Knieproblemen bzw. anderen körperlichen Einschränkungen. Mitzubringen sind: Matte, Theraband oder Tube, Handtuch, Getränk und eine kleine Decke.

**Übach-Palenberg, Schulzentrum, Turnhalleneingang über Parkplatz Otto-von-Hubach-Straße**  
**Ina Ott, lizenzierte Zumba-Instructorin, lizenzierte Reha Trainerin - mittwochs, 18:00 Uhr**

### 23H-3356

ab 13.08.2023  
 1 x 4 UStd.  
 12,00 €

#### Hula Hoop

Der Hula-Hoop Hype geht weiter. "Hullern" zur richtigen Musik macht Spaß, ist ein Ganzkörpertraining, unterstützt beim Abnehmen und ist leicht erlernbar. Dazu gibt es eine bestimmte Technik, die schnell umgesetzt werden kann. Durch einen Mix aus Workout mit dem Hoop und tänzerischen Elementen wird eine kleine Choreographie entstehen, die sich sehen lassen kann. Seien Sie neugierig!

Bitten bringen Sie einen eigenen Fitness - Reifen mit, der zu Ihnen passt. Danach können Sie sich im Netz erkundigen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin sonntags, 10:00 Uhr**

## Bogenschießen

### 23H-3360

ab 11.08.2023  
 5 x 3 UStd.  
 49,00 €

#### Bogenschießen - Grundkurs

Das Bogenschießen ist der sportliche Weg zu sich selbst zu finden und ist geeignet für jung und alt, sowie für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Beim Bogenschießen finden wir die Ruhe und Gelassenheit, die wir brauchen, um den Stress und die Hektik des Alltags bewältigen zu können. Die bewusste An- und Entspannung, die beim Spannen des Bogens und dem Lösen der Sehne ausgeübt wird, lässt neue Kraft schöpfen, bringt Körper und Geist in Harmonie und kräftigt Rücken- und Schultermuskulatur. Sämtliches Equipment wird gestellt. Bögen, Pfeile, Schutzausrüstung etc. Empfohlen werden hallengeeignete Sportschuhe und enganliegende Oberbekleidung. Lange Haare sollten zusammengebunden werden, damit sich die Bogensehne nirgendwo verfangen kann.

Dieser Einsteiger Bogenkurs in Geilenkirchen eignet sich für Anfänger/innen ab einem Alter von 12 Jahren. Die Ausbildung erfolgt mit dem olympischen Recurvebogen durch einen Trainer mit Lizenz des DOSB. Die TeilnehmerInnen schießen auf eigene Gefahr, ohne Anspruch auf Schadensersatz.

Es wird kein Kleingruppentarif aufgeschlagen. Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Mietkosten für das Equipment von 32,50

€ an, sie sind bar am ersten Kurstag beim Dozenten zu entrichten.

**Geilenkirchen, Berufskolleg (Sporthalle), Berliner Ring 48 - 54**

**Rüdiger Frey, DOSB-Trainer C Breitensport freitags, 18:30 Uhr**

#### Ju-Jitsu - Selbstverteidigung für Frauen

Ju-Jitsu ist in erster Linie eine Sportart, die hier auf die praktische Anwendung in Selbstverteidigungssituationen ausgelegt ist. In der heutigen Zeit sind Übergriffe auf Frauen leider keine Seltenheit. Es muss nicht immer fremde Gewalt sein, auch Übergriffe im eigenen Umfeld sind keine Seltenheit mehr. Ziel des Kurses ist es das Selbstvertrauen der Frauen zu stärken. Wie? Buchen Sie unseren Kurs und lernen Sie, Gefahren zu erkennen und sich zu verteidigen

Bitte normale Sportbekleidung, Turnschuhe, sowie Badelatschen und etwas zu Trinken mitbringen.

**Heinsberg, Städt. Gesamtschule Heinsberg-Oberbruch, Parkstraße 21**

**Norbert Spiertz, DOSD-Lizenz 6 Dan, Lizenz Selbstverteidigung Frauen und Kinder, Werner Petersen Montag, 19:00 Uhr**

## Nordic Walking

#### Nodic Walking für Anfänger

Nordic Walking

...ist ein Ganzkörper-Ausdauertraining. Das schnelle Gehen wird durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt.

Sie erlernen sowohl die Grundtechnik, als auch Gangvariationen. Durch diverse Vorübungen erhalten sie schnell ein ansehnliches Gangbild.

Bitte bringen sie eigene Nordicwalking-Stöcke mit.

Treffpunkt: Parkplatz vor der Grenze in Rothenbach. Bitte bringen Sie eigene Stöcke mit.

**Treffpunkt: Grenzübergang Wassenberg-Rothenbach, Waldparkplatz am Ende der L117**

**Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin- sonntags, 10:00 Uhr**

### 23H-3361

16.10.2023  
 16 UStd.  
 38,00 €

### 23H-3370

ab 20.08.2023  
 1 x 2 UStd.  
 5,00 €

### 23H-3371

ab 27.08.2023  
 1 x 2 UStd.  
 5,00 €

## Tanzen

### 23H-3431

ab 06.09.2023  
10 x 2 UStd.  
60,00 €

#### **Orientalischer Tanz für Frauen (Anfängerinnen)**

Einführungskurs in die Welt des Orientalischen Tanzes. Auf sanfte Weise werden Körperhaltung, Gewichtsverlagerung und Grundbewegungen im Orientalischen Tanz vermittelt - ein neues Körpergefühl zusammen mit Bewegung und Rhythmus kann erlebt werden. Es werden die einzelnen Schritte und Übungen des orientalischen Tanzes vermittelt. Geeignet für alle, die Freude an Bewegung und orientalischer Musik haben und auch als Schwangerschafts- oder Rückbildungsgymnastik. Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikkleidung, Gymnastikschläppchen oder dicke Socken, langes Tuch oder Pareo als Hüfttuch.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Nebras Babakan, Kosmetikerin - mittwochs, 18:30 Uhr**

### 23H-3432

ab 24.08.2023  
14 x 2 UStd.  
67,00 €

#### **Orientalischer Tanz - Belly Dance (für Jung und Alt)**

Dieser Kurs ist für Frauen und Mädchen jeden Alters gedacht, die sich anmutig und fit bewegen möchten. Fitness-Studio ist langweilig? Dann kommen Sie zu uns! Schrittfolgen, Hand- Arm-, Kopf- Hüft- und Bauchbewegungen werden zu flotten modernen orientalischen Musikstücken kombiniert und trainiert. Auch für andere Tanz-Richtungen ist dieser Tanz eine wertvolle Basic. Die Bewegungen stärken das Herz-Kreislauf-System, lindern allgemeine Beschwerden im Hals-Rücken-Bereich, fördern Fitness und Konzentration. Bauchtanz lässt jede Frau jeden Alters und jeder Figur schön und sinnlich sein und gibt jede Menge Selbstbewusstsein und Spaß. Zum Training bitte bequeme Kleidung tragen wie Gymnastikschläppchen oder Stopper-Socken, ein Getränk, ggf. ein Handtuch und gute Laune mitbringen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - donnerstags, 20:00 Uhr**

### 23H-3433

ab 24.08.2023  
14 x 2 UStd.  
67,00 €

#### **Tribal Fusion - moderne Bauchtanz-Stilrichtung für weibliche und männliche Tänzer/innen**

Wer auf der Suche nach einer modernen, faszinierenden Tanzart ist, den wird dieser Kurs begeistern. Denn er ist für alle gedacht, die diesen hypnotischen und mysteriösen Tanzstil ausprobieren möchten. Tribal Fusion ist eine innovative und moderne Bauchtanzrichtung mit viel Individualität und Glamour, die in den USA entstand. Unterrichtet werden typische Bewegungen des Tribal Fusion, Körperhaltung, Hand- und Armbewegungen und Schrittkombinationen. Schwerpunkt ist die Einübung von Choreografien und Tech-

nik. Vorkenntnisse im Bauchtanz sollten vorhanden sein und die Kleidung bequem sein. Eine Tribal- oder Jazz-Hose, eine Legging oder ein Catsuit wären ideal. Der Kurs ist auch für männliche Teilnehmer geeignet. Spiegel sind im Raum vorhanden.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - donnerstags, 18:20 Uhr**

#### **Bauchtanz mit der Showtanzgruppe Banatha Shoushana**

In diesem Kurs werden fortgeschrittene Choreographien einstudiert. Gelegentlich zeigt die Gruppe ihre Choreographien bei Veranstaltungen. Gute Kenntnisse der Grundbewegungen sind Voraussetzung. Wir freuen uns über Neuzugänge!

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Iris Karakas - montags, 19:00 Uhr**

#### **"Kulturrucksack" in den Ferien: Tanz-Reise durch die Musik/Kompaktkurs**

In diesem Ferienprojekt werden verschiedene Tänze aus den Zeitepochen wie Barock, Klassik und Moderne gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren erarbeitet. Die Wirkung der Musik wird thematisiert und in den Tänzen erlebbar gemacht, wie z. B.: Ballett, Rock'n Roll und Hip-Hop. Im Projekt erfahren die Tänzer/innen, wie vielfältig die Musik ist und lernen verschiedene Bewegungs- und Ausdrucksformen kennen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**

**Nelli Radewald, ADTV ausgebildete Tanzlehrerin für West-Cost-Swing- montags, 10:00 Uhr**

#### **Tanzen für Paare - Anfänger/innen - Level 1**

Tanzen fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden - entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich meistern zu können. Walzer, Discofox, Cha Cha Cha und Tango für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse werden erlernt.

**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit**

**Nelli Radewald, ADTV ausgebildete Tanzlehrerin für West-Cost-Swing - samstags, 15:00 Uhr**

### 23H-3441

ab 21.08.2023  
15 x 2 UStd.  
72,00 €

### 23H-3449

ab 09.10.2023  
4 x 2,67 UStd.  
3,00 €

### 23H-3450

ab 16.09.2023  
6 x 2 UStd.  
47,00 €

**23H-3451 Tanzen für Paare - Fortgeschrittene - Level 2**  
 ab 16.09.2023  
 6 x 2 UStd.  
 47,00 €  
 Sie erlernen anspruchsvolle Variationen in den Tänzen wie: Discofox, Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha Cha Cha und Rumba. Voraussetzung: gute Kenntnisse in den o. g. Tänzen  
**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit**  
**Nelli Radewald, ADTV ausgebildete Tanzlehrerin für West-Cost-Swing - samstags, 16:30 Uhr**

**23H-3470 Tanzen für Paare: Discofox Level 3**  
 ab 16.09.2023  
 6 x 1 UStd.  
 30,00 €  
 Sie erlernen anspruchsvolle Variationen im Discofox  
**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit**  
**Nelli Radewald, ADTV ausgebildete Tanzlehrerin für West-Cost-Swing - samstags, 18:00 Uhr**

## Bewegung in und auf dem Wasser

**23H-3500 Wassergymnastik für erwachsene Frauen und Männer**  
 ab 09.08.2023  
 16 x 1 ZStd.  
 51,00 €  
 Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Wasser-Fitness-Programm für den gesamten Körper. Balance, Kraft und Koordination werden mit viel Spaß und Lachen trainiert. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.  
**Erkelenz-Gerderath, Hallenbad, Hermann-Josef-Straße 19**  
**Siegfried Siemoneit, Bademeister - mittwochs, 19:30 Uhr**

**23H-3501 Wassergymnastik für erwachsene Frauen und Männer**  
 ab 11.08.2023  
 16 x 1 ZStd.  
 51,00 €  
 Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.  
**Erkelenz-Gerderath, Hallenbad, Hermann-Josef-Straße 19**  
**Siegfried Siemoneit, Bademeister - freitags, 19:30 Uhr**

**23H-3502 Aqua Fitness für Frauen 50 +**  
 ab 01.09.2023  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €  
 Wassergymnastik im Flachwasser mit Musik. Durch Einsatz verschiedener Aqua-Geräte wird ein vielseitiges Beweglichkeits- und Herz-Kreislauftraining angeboten. Der Spaß kommt hierbei nicht zu kurz. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.  
 Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet, Beckentiefe: ca. 1,30 m  
**Hückelhoven, Freizeitbad, Martin-Luther-Str. 22**  
**Sylvia Hayen, Übungsleiterin B-Lizenz, Aquatrainerin - freitags, 13:15 Uhr**

**Aqua Fitness für Frauen 50 +**  
 Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet, Beckentiefe: ca. 1,30 m  
**Hückelhoven, Freizeitbad, Martin-Luther-Str. 22**  
**Sylvia Hayen, Übungsleiterin B-Lizenz, Aquatrainerin - freitags, 14:00 Uhr**

**Aqua-Power für Frauen und Männer**  
 Dieser Kurs konzentriert sich auf die Verbesserung von Kondition und Koordination sowie gezielte Übungen für den ganzen Körper bei rhythmischer Musik. Die Teilnehmer:innen können sich auf ein motivierendes und unterhaltsames Training im Wasser freuen. Durch die Bewegungen im Wasser wird der Widerstand erhöht und somit das Training intensiver gestaltet. Der Kurs ist gleichermaßen gut für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Neben dem Teilnehmerentgelt ist das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Ruth Klapproth, Aquafitness-Trainerin**  
**montags, 16:00 Uhr**

**Aqua-Power für Frauen und Männer**  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Ruth Klapproth, Aquafitness-Trainerin**  
**mittwochs, 15:00 Uhr**

**Aqua-Power für Frauen und Männer**  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Ruth Klapproth, Aquafitness-Trainerin**  
**mittwochs, 16:45 Uhr**

**Aquajogging für Frauen und Männer**  
 Beim Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das mit Hilfe eines speziellen Jogging-Gürtels und Beinschwimmern durchgeführt wird, arbeiten die Teilnehmenden gezielt an ihrer Koordination und Kondition. Der Kurs bietet durch gezielte Übungen ein abwechslungsreiches und effektives Gelenke schonendes Trainingserlebnis. Die benötigten Materialien werden den Teilnehmern gestellt. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, dieser Kurs ist für jeden geeignet, der gerne im Wasser trainiert. Neben dem Teilnehmerentgelt ist das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Ruth Klapproth, Aquafitness-Trainerin**  
**montags, 16:45 Uhr**

**23H-3503**  
 ab 01.09.2023  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €

**23H-3510**  
 ab 21.08.2023  
 12 x 1 UStd.  
 29,00 €

**23H-3511**  
 ab 23.08.2023  
 11 x 1 UStd.  
 26,00 €

**23H-3512**  
 ab 23.08.2023  
 11 x 1 UStd.  
 26,00 €

**23H-3520**  
 ab 21.08.2023  
 12 x 1 UStd.  
 29,00 €

**23H-3521 Aquajogging für Frauen und Männer**

ab 23.08.2023  
11 x 1 UStd.  
26,00 €

**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Ruth Klapproth, Aquafitness-Trainerin**  
**mittwochs, 15:45 Uhr**

**23H-3524 Aquafitness mit Köpfchen**

ab 26.08.2023  
12 x 1 ZStd.  
47,00 €

Dieser Kurs bietet ein effektives Training im Wasser, bei dem Teilnehmende ihre Kondition, Koordination und Muskelkraft verbessern können. Die Übungen werden im Flachwasser auf rhythmischer Musik durchgeführt. Durch die Bewegungen im Wasser wird der Widerstand erhöht und somit das Training intensiver gestaltet. Der Kurs eignet sich für alle Fitness-Levels und bietet eine angenehme Alternative zum herkömmlichen Fitness-Training. Ein abwechslungsreiches Training im Wasser, das sowohl effektiv und Gelenke schonend als auch unterhaltsam ist. Neben dem Teilnehmerentgelt ist das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Ruth Klapproth - samstags, 9:30 Uhr**

**Sportbootführerschein für Binnenschiff-fahrtsstraßen****23H-3530 Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstra-ßen**

ab 07.08.2023  
8 x 3 UStd.  
58,00 €

Die Lehrgänge wenden sich an alle, die den amtlichen Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen unter Motor und/oder Segel erwerben möchten. Der Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen unter Motor ist vorgeschrieben, wenn man ein Segel- oder Motorboot mit mehr als 11 kW (15 PS) auf Binnengewässern fahren möchte. Der SBF-Binnen unter Segel beinhaltet zusätzlich zum Motor- teil eine umfassende theoretische Segelausbildung. Es wird das notwendige Wissen vermittelt, um später die the- oretische Prüfung vor dem Prüfungsausschuss des DMYV oder des DSV ablegen zu können. Es entstehen noch Kos- ten für Lehrbuch, Unterrichtsmaterialien und Prüfung. Der praktische Teil der Ausbildung, der nicht Bestandteil der VHS-Lehrgänge, aber Voraussetzung für das Ablegen der Gesamtprüfung ist, wird von den Dozenten auf den Maasre- vieren angeboten.:

Praktische Prüfung 25.09.2023 Motor und Segeln in Oolder- huske (Ausweichtermin: 29.10.2023)

Theoretische Prüfung in Erkelenz: 11.11.2023

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Hans-Josef Offermanns, Lizenz-Ausbilder des DMYV,**  
**Michael Matzerath, Gymnasiallehrer**  
**montags, 19:00 Uhr**

**Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstra-ßen**

Der Lehrgang wendet sich an alle, die den amtlichen Sport- bootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen unter Motor und/oder Segel erwerben möchten. Der Sportbootführer- schein für Binnenschiffahrtsstraßen unter Motor ist vorge- schrieben, wenn man ein Segel- oder Motorboot mit mehr als 11 kW (15 PS) auf Binnengewässern fahren möchte. Der SBF-Binnen unter Segel beinhaltet zusätzlich zum Motor- teil eine umfassende theoretische Segelausbildung. Es wird das notwendige Wissen vermittelt, um später die the- oretische Prüfung vor dem Prüfungsausschuss des DMYV oder des DSV ablegen zu können. Es entstehen noch Kos- ten für Lehrbuch, Unterrichtsmaterialien und Prüfung. Der praktische Teil der Ausbildung, der nicht Bestandteil der VHS-Lehrgänge, aber Voraussetzung für das Ablegen der Gesamtprüfung ist, wird von den Dozenten auf den Maasre- vieren angeboten.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gilles- weg 1**

**Hans-Georg Beckers, DSV-Lizenzsegellehrer, Paul Be- ckers**  
**dienstags, 19:15 Uhr**

**Ernährung/Kochen****Starkes Immunsystem!**

Sie möchten Ihr Immunsystem für die nächste Erkältungs- welle stärken oder allgemein Ihr Immunsystem verbessern? Lernen Sie mit natürlichen Nahrungsmitteln Ihr Immunsys- tem zu stärken und erfahren Sie, was für ein gut funktionie- rendes Immunsystem wichtig ist.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste. Bei allen Kochkursen ist zu- sätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 6,00 €).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Melina Stock, Fachberaterin für holistische Gesundheit-**  
**Donnerstag, 18:00 Uhr**

**Kinder kochen mit ihren Eltern**

Die Zubereitung von Speisen ist entscheidend für eine ge- sunde Ernährung, um den täglichen Belastungen Stand zu halten sowie Krankheiten vorzubeugen. Gerade im Entwick- lungsalter dient eine ausgewogene Ernährung dazu, das Immunsystem zu stärken, aber auch die körperlichen und geistigen Strapazen problemlos meistern zu können. Mit die- sem Kochkurs möchte der Kursleiter Kindern den Spaß am

**23H-3531**

ab 26.09.2023  
8 x 3 UStd.  
58,00 €

**23H-3610**

19.10.2023  
4 UStd.  
10,00 €

**23H-3611**

ab 04.11.2023  
1 x 6,67 UStd.  
16,00 €

Kochen vermitteln und für gesundes Essen sensibilisieren.

Für Kinder von 8 bis 11 Jahren in Begleitung von 1 - 2 Erwachsenen geeignet.

Bitte mitbringen: Schürzen, Küchenhandtücher, Getränke und Behälter für evtl. Reste. Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch  
samstags, 10:00 Uhr**

### 23H-3650

ab 19.09.2023  
4 x 4 UStd.  
39,00 €

#### Neue Rezeptideen

Die Teilnehmer/innen stellen abwechselnd, zu zweit oder zu dritt, ein Drei- bis Vier-Gänge-Menü zusammen. Entsprechend wird in drei bis vier Gruppen gekocht, und natürlich dann auch gegessen. Gerne wird Neues ausprobiert. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

Vorauszusetzende Kenntnisse: möglichst die Teilnahme an vorhergehenden Kursen. Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage hinzuzurechnen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Adolf Timmer - dienstags, 18:45 Uhr**

### 23H-3651

18.08.2023  
5 UStd.  
12,00 €

#### Kochtreff: Kochen und genießen

Einfach Lust zum Mitkochen haben! Der Kochtreff bietet so einiges:

- gemeinsam genussvolle und bekömmliche Speisen aus frischen Zutaten herstellen,
- sich inspirieren lassen,
- neue Rezepte kennenlernen,
- Zubereitungen und Küchentechniken erlernen und ausprobieren,
- genüsslich miteinander genießen und sich austauschen.

Rezepte und Zutaten liegen bereit. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränke und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 10,00 €.).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Beate Wagner, Lehrerin - Freitag, 18:00 Uhr**

#### Kochtreff: Kochen und genießen

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Beate Wagner, Lehrerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**23H-3652**

20.09.2023  
5 UStd.  
entgeltfrei

#### Kochtreff: Kochen und genießen

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Beate Wagner, Lehrerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**23H-3653**

25.10.2023  
5 UStd.  
12,00 €

#### Reis - ein tolles Korn!

Reis ist eines der meist verzehrten Getreide weltweit. Es gibt weltweit mehr als 100.000 Varietäten. Einige wollen wir kennen lernen, unterscheiden und erarbeiten, welche Details beim Kochen wichtig sind, Einige Sorten wie Carneoli, Venere, Basmati, Sari werden wir verarbeiten, ob als Pilaw, Risotto oder süßer Reis in einem 4-Gang-Menü. Abgerundet wird das Ganze mit Gemüse, Fisch und etwas Fleisch. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 15,00 €.).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Ottmar Geberbauer, Koch - mittwochs, 17:30 Uhr**

**23H-3660**

ab 18.10.2023  
1 x 5,33 UStd.  
13,00 €

#### Saisonale Küche

##### Die Wurzelkraft von Ingwer, Kurkuma und Meerrettich

- Erfahrungen mit dem "Penicillin der Bauern" und den entzündungshemmenden Eigenschaften dieser drei "Wunderwurzeln" -

Gemeinsam bereiten wir einen Apfel-Meerrettich-Salat, eine Karotten-Ingwer-Orangen-Suppe, scharfes Zucchini-Gemüse mit Kamutnudeln und eine schnelle Mangocreme zu. Hinterher genießen wir das gesunde und abwechslungsreiche Essen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste. Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 15,00 €.).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Magdalena Tholen, Persönlichkeits- und Gesundheitsberaterin - mittwochs, 17:30 Uhr**

**23H-3661**

ab 15.11.2023  
1 x 5,33 UStd.  
13,00 €

## Regionale und internationale Küche

### 23H-3800 Bayern deckt den Tisch

ab 16.10.2023  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

Wenn Bayern das Oktoberfest feiert, wird es zünftig und lecker. Holen wir uns ein Stück davon in die eigene Küche. Es darf auch gerne in Tracht gekocht werden. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 16,00 €.).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Monika Fahlbusch, Konditorin - montags, 18:00 Uhr**

### 23H-3851 Klassische französische Küche

ab 08.11.2023  
1 x 5,33 UStd.  
13,00 €

Die klassische französische Küche wird als die Wiege der europäischen Küche bezeichnet. Wir begeben uns auf ihre Spuren und starten mit: Feldsalat, pochiertem Ei, Zwiebel-suppe, Coq au vin und runden das Ganze mit einer Tarte Tatin ab. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 15,00 €.).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Ottmar Geberbauer, Koch - mittwochs, 17:30 Uhr**

### 23H-3853 Türkisch kochen und backen (für Frauen und Mädchen)

25.09.2023  
4 UStd.  
10,00 €

- Kochabend mit muslimischen Frauen -

In diesem Kurs wird eine Auswahl kulinarischer Köstlichkeiten aus der türkischen Küche vorgestellt. Gleichzeitig besteht Gelegenheit zu Gesprächen und Kontakten. Bitte bringen Sie am Kursabend eine Schürze sowie Hausschuhe mit. Am Kursabend melden Sie sich bitte beim kleinen Einkaufsladen der Gemeinde "Hilal Market".

**Hückelhoven, Integrations- u. Bildungsverein (VIKZ-Moschee), Ludovicistr. 3  
Verband Islamischer Kulturzentren, Frau Kalayer  
Montag, 17:30 Uhr**

### 23H-3860 Viva Mexiko!

ab 28.09.2023  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

Buntes Gemüse, scharfe Dips, knackige Salate, leckere Empanadas. So schmeckt die Vielfalt der mexikanischen Küche! Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 16,00 €.).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Monika Fahlbusch, Konditorin - donnerstags, 18:00 Uhr**

### Authentische Mexikanische Küche "Comida case-ra Mexicana"

Sie werden unter der Kursleitung einer Mexikanerin die authentische mexikanische Küche kennen lernen. Wir werden zusammen lernen, wie man Maistortillas, Bohnenmus, Picadillo, Fajitas de Pollo, echte Guacamole und weitere mexikanische Spezialitäten zubereitet, so als wenn sie in Mexiko wären. Zum Abschluss werden wir unsere selbst hergestellten Speisen zusammen verkosten. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage von ca. 15,00 in bar im Kurs zu entrichten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Sabrina Scherer - freitags, 18:00 Uhr**

### Typisch mexikanisches Essen - vegetarisch

Sie werden unter der Kursleitung einer Mexikanerin die authentische mexikanische Küche kennen lernen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage von ca. 15,00 in bar im Kurs zu entrichten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Sabrina Scherer - freitags, 18:00 Uhr**

### Maistortillas, Tacos und Quesadillas - Typisches mexikanisches Essen

Sie werden unter der Kursleitung einer Mexikanerin die authentische mexikanische Küche kennen lernen. Wir werden zusammen lernen, wie man Maistortillas selbst herstellen und Tacos und Quesadillas zubereiten kann. Wir lernen die Zubereitung von Guacamole und anderen Spezialitäten kennen. Zum Abschluss werden wir unsere selbst hergestellten Speisen zusammen verkosten. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage von ca. 15,00 in bar im Kurs zu entrichten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Sabrina Scherer - freitags, 18:00 Uhr**

### 23H-3861

ab 24.11.2023  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

### 23H-3863

ab 10.11.2023  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

### 23H-3864

ab 29.09.2023  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

**23H-3865 Maistortillas, Tacos und Quesadillas - Typisches mexikanisches Essen**

ab 27.10.2023  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage von ca. 15,00 in bar im Kurs zu entrichten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Sabrina Scherer - freitags, 18:00 Uhr**

**23H-3881 Afrikanische Küche**

08.09.2023  
5 UStd.  
10,00 €

Gemeinsam vorbereiten, kochen, abschmecken und anrichten, den Gaumen mit Speisen der afrikanischer Küche überraschen, Wir kochen gemeinsam insgesamt 5 Gerichte: 2 Vorspeisen (Avocados mit Gambas und Kochbananen), einen Hauptgang (Thiep Reis) und zwei Desserts: Benjie (afrikanische süße Teigbällchen).

Bei allen Kochkursen ist eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 13,00 €)

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Simone Guissou - Freitag, 18:00 Uhr**

**Saisonale Küche****23H-3900 Herbst-Gemüse**

ab 27.09.2023  
1 x 5,33 UStd.  
13,00 €

Warum in die Ferne schweifen...? - Denn das Gute wächst so nah! Nach diesem leicht abgewandelten Motto kochen wir mit dem gerade spießenden Gemüse (Spitzkohl - Lauch - Mangold etc...). Kombinieren mit Olivenöl, Butter, Kräutern und zartem Fisch sowie Geflügel; und schließen das Menü mit einem süßen Dessert ab.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste. Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 15,00 €).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Ottmar Geberbauer, Koch - mittwochs, 17:30 Uhr**

**23H-3901 Herbstrezepte**

30.09.2023  
5 UStd.  
15,00 €

Neue vegetarische, inspirierende Herbstrezepte. Der Herbst hat kulinarisch so einiges zu bieten. Die Rezepte sind schnell zubereitet, vitaminreich, gesund und lecker. Freuen Sie sich auf einen köstlichen Herbst! Diese schmackhaften Rezepte richten wir her: Herbstsalat mit süß-herber Note, eine wärmende Gemüsesuppe, Butternut-Kürbis mit Knoblauchsauce und ein köstliches Apfeltraum-Tiramisu.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste. Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 15,00 €).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Magdalena Tholen, Persönlichkeits- und Gesundheitsberaterin - Samstag, 10:00-13:45 Uhr**

**Wild auf Wild und dessen Zubereitung**

Wildfleisch ist, nach Auffassung des Kursleiters, eines der besten Lebensmittel. Die Tiere, die an diesem Abend verspeist werden, haben in der freien Natur gelebt, sich artgerecht ernährt und bewegt. Wildfleisch ist hochwertig, mit vielen gesunden Inhaltsstoffen, wie den Fettsäuren. Seine Zubereitung ist sehr anspruchsvoll. Unter fachlicher Anleitung wird das Grundwissen an diesem Abend vermittelt und ein leckeres Gericht zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürzen, Küchenhandtücher, Getränke und Behälter für evtl. Reste. Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch  
samstags, 10:00 Uhr**

**Hier wird gestrudelt - von herzhaft bis süß**

Strudelteig selbst-gemacht ist gar nicht so schwer. Mit vielen herzhaften und süßen Rezeptideen bekommen Sie immer wieder Lust zu strudeln. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste. Bei allen Kochkursen ist die Lebensmittelumlage im Kurs zu entrichten (hier ca. 16,00 €).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

**Pralinen und Tafelschokoladen als Weihnachtsgeschenk**

Ein kleines Stückchen Glück aus feinsten Schokolade gefertigt. Vom handgerollten Trüffel bis hin zur Tafelschokolade nach Ihrem Geschmack. Hier werden Sie die Kunst eines Chocolatiers erlernen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränke und Behälter.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage im Kurs zu entrichten (hier ca. 18,00 €).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Monika Fahlbusch, Konditorin - mittwochs, 18:00 Uhr**

**23H-3903**

ab 25.11.2023  
1 x 6,67 UStd.  
16,00 €

**23H-3950**

30.10.2023  
5 UStd.  
12,00 €

**23H-3970**

ab 29.11.2023  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

**23H-3971 Endlich wieder Weihnachtsplätzchen!**

06.11.2023  
5 UStd.  
12,00 €

Es ist wieder soweit, lassen Sie uns gemeinsam Weihnachtsplätzchen nach traditionellen und neuen Rezepten backen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage im Kurs zu entrichten (hier ca. 14,00 €).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**