



Fachbereich 3

Gesundheit  
Bewegung - Ernährung





## Gesundheit - Bewegung - Ernährung

Fachbereichsleitung: Ina Kradepohl  
02452 134328  
ina.kradepohl@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Claudia Bergers  
02452 134312  
claudia.bergers@kreis-heinsberg.de



### Bewegung - Entspannung

- Yoga
- Tai-Chi Chuan, Qi Gong
- Autogenes Training, Feldenkrais, Achtsamkeit
- Progressive Muskelentspannung, Life-Kinetik
- Atmung, Klangschalenentspannung
- Meditation, Pranaheilkunde, Jin Shin Jyutsu
- Fußreflexzonenmassage

### Prävention - Nachsorge

- Krebsnachsorge
- Beckenboden-, Osteoporosegymnastik
- Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik

### Bewegung - Fitness

- Nordic-Walking, Laufen
- Aerobic, Body-Fitness, Power-Workout, Bodystyling
- Zumba, Pound, Smovey
- Gymnastik, Pilates

### Bewegung - Wasser

- Wassergymnastik, Aqua-Power, Aqua-Jogging
- Plitsch-Plitsch-Wasserspaß für Kinder

### Bewegung - Tanz

- Tanzen für Paare, West Cost Swing
- Orientalischer Tanz, Bauchtanz, Indischer Tanz



### Gesundheit - Spezielles - Qualifizierung

- Sport im Park
- Selbstverteidigung
- Sportbootführerschein

### Gesundheit - Ausstrahlung

- Farb-, Stil-, Image- Bekleidungsberatung
- Haarstyling

### Tiergesundheit - Tierernährung

## 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.

## Yoga

### 22H-3001

ab 22.08.2022  
12 x 2 UStd.  
67,00 €

#### Hatha-Yoga

**Gangelt-Breberen, Pfarrheim, Altenburgstraße 8  
Brigitta Junker - montags, 18:00 Uhr**

### 22H-3002

ab 22.08.2022  
12 x 2 UStd.  
67,00 €

#### Hatha-Yoga

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

## Hatha-Yoga

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 - montags, 18:00 Uhr**

### 22H-3003

ab 22.08.2022  
15 x 2 UStd.  
72,00 €

## Hatha-Yoga

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

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

### 22H-3004

ab 22.08.2022  
15 x 2 UStd.  
72,00 €

## Hatha-Yoga für alle Stufen

Seit mindestens 3500 Jahren ist Yoga als Übungsweg überliefert. Schon längst ist die positive Wirkung von Yoga auch von der westlichen Medizin anerkannt. Yogakurse richten 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 Atmen - das eigene Wohlbefinden fördern. Schwerpunkte sind: Körpergefühl entwickeln, bewusstes Atmen, tiefe Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Isomatte, festes Sitzkissen und dicke Socken.

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

**N.N. - mittwochs, 18:00 Uhr**

### 22H-3005

ab 07.09.2022  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**22H-3006**

ab 07.09.2022  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**Hatha-Yoga für alle Stufen**

**Wegberg-Arsbeck, Kath. Grundschule (Gymnastik-  
raum), Heuchterstr. 1**  
**N.N. - mittwochs, 20:00 Uhr**

**22H-3007**

ab 06.09.2022  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**Hatha-Yoga Aufbaukurs**

Hatha-Yoga beinhaltet den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Sanfte Bewegung, Haltung, Atemvertiefung und Entspannung bieten die Möglichkeit, sich selbst intensiver wahrzunehmen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind Grunderfahrungen im Yoga. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, Decke, ein festes Sitzkissen und dicke Socken.

**Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23**  
**N.N. - dienstags, 17:20 Uhr**

**22H-3030**

05.09.2022 -  
09.09.2022  
5 x 7 UStd.  
135,00 €

**Yoga - Hilfe für den Berufsalltag**

- Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

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.

Sollte die Veranstaltung nicht in Präsenz stattfinden können, ist die Umstellung auf Online-Unterricht vorgesehen.

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.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpro-  
menade 9**

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

Anmeldung bis zum 08.07.2022 erforderlich

**Yoga - Hilfe für den Berufsalltag**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpro-  
menade 9**

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

Anmeldung bis zum 07.10.2022 erforderlich

**Yin-Yoga****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 Vervollkommnung 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 - montags, 18:00 Uhr**

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

**Online**

**Gerda Schmitz - donnerstags, 19:15 Uhr**

**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 Vervollkomm-

**22H-3031**

05.12.2022 -  
09.12.2022  
5 x 7 UStd.  
135,00 €

**22H-3050**

ab 15.08.2022  
7 x 2 UStd.  
34,00 €

**22H-3051**

ab 18.08.2022  
7 x 2 UStd.  
34,00 €

**22H-3052**

ab 14.09.2022  
10 x 1,33 UStd.  
32,00 €

nung Ihrer Yogapraxis. In dieser sanften Form des Yoga sind Erkenntnisse der Anatomie mit den Lehren des Dao-Yoga und der Meridiane verbunden. 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 mitbringen: Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung.

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

**Ursula Windeln - mittwochs, 18:45 Uhr**

## Qigong

### 22H-3060

ab 05.09.2022  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

### Qigong - Die innere Balance stärken

Qigong ist eine Disziplin der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Übungen. Alle enthalten diese drei Aspekte: Regulierung der Haltung und Bewegung, Regulierung der Atmung und Regulierung der mentalen Aktivität. Dadurch kann der allgemeine Gesundheitszustand verbessert und das Immunsystem unterstützt werden. Der Kurs eignet sich für alle, die muskuläre Verspannungen lösen, ihre Koordination verbessern und ihre Stressresistenz erhöhen möchten. Die Übungen sind leicht zu erlernen, Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke und Turnschuhe mit dünnen Sohlen.

**Erkelenz-Lövenich, Mehrzweckhalle, Dingbuchenweg 9 N.N. - montags, 18:00 Uhr**

## Autogenes Training/Entspannung/Life Kinetik

### 22H-3100

ab 19.10.2022  
8 x 2 UStd.  
38,00 €

### 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 gelasseneren 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 - mittwochs, 18:30 Uhr**

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson bietet Ihnen die Möglichkeit, Entspannung über das Körpergefühl zu erfahren. Wir lernen, unseren Körper zu spüren und auf seine Signale zu achten. Dies geschieht durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen in Verbindung mit klangvoller Musik und Fantasiereisen. Wichtig ist, dass Sie diese Übungen auch zu Hause weiterführen können, denn nur die Wiederholung bringt den Erfolg. Aus diesem Grunde erhalten Sie zu jeder neuen Übung eine Anleitung. So haben Sie die Möglichkeit, nicht nur einmal in der Woche, sondern jeden Tag etwas für sich zu tun. Besonders sind die Übungen zu empfehlen bei allen stressgebundenen Symptomen wie z. B. Tinnitus, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen. Bitte mitbringen: Decke, Kissen und dicke Socken.

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

**Marion Heinrichs - dienstags, 18:00 Uhr**

### 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."

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

### 22H-3105

ab 06.09.2022  
8 x 1,33 UStd.  
26,00 €

### 22H-3130

23.10.2022  
9,33 UStd.  
25,00 €

cen und das Nutzen vorhandener äußerer Ressourcen ist Ziel dieses Workshops.

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

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

**Agnes Erkens, Sängerin/Stimmbildnerin**

**Sonntag, 10:00 Uhr**

## Life Kinetik

**22H-3140**

04.12.2022

Sonntag

16:30 Uhr

entgeltfrei

### Präsentationsveranstaltung: Life Kinetik - Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, bei der Gedächtnistraining und Bewegung kombiniert werden. Diese Präsentationsveranstaltung im 1. Semester informiert vorab über die wissenschaftlichen Grundlagen der "Life Kinetik" und erläutert das angewandte Trainingsprinzip in den nachfolgenden Kursen. Die Teilnahme an der Präsentationsveranstaltung wird empfohlen, da sie dem grundlegenden Verständnis der praxisorientierten Trainingseinheiten dient.

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, bei der Gedächtnistraining und Bewegung kombiniert werden. Mittels nicht alltäglichen kognitiven, koordinativen und visuellen Aufgaben wird das Gehirn vor immer neue Herausforderungen gestellt und somit im Gehirn neue Verbindungen geschaffen. Die Übungsformen sind spielerisch angelegt - unter anderem mit Jonglier- und Gymnastikbällen, mit Augenklappe aber auch ohne Geräte - und führen somit außerdem zu einem erhöhten Dopaminausstoß (Glückshormon). Durch das Training werden insgesamt die Denkprozesse kreativer und flexibler gestaltet.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass einmal pro Woche eine Übungseinheit à 60 Minuten über einen Zeitraum von zwölf Wochen die besten Ergebnisse bringt: Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen. Auch viele Spitzensportler und Trainer haben Life Kinetik als wirksame Trainingsmethode entdeckt. So findet Life Kinetik Anwendung beispielsweise bei mehreren Teams der deutschen Fußballbundesliga sowie im Handball, bei den Skifahrern, Biathleten oder Sportschützen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**

**Frauke Sielschott, Christiane von Dreusche**

## Feldenkrais

### 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. 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**

**22H-3190**

09.09.2022

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**

**22H-3191**

21.10.2022

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 ent-

**22H-3192**

11.11.2022

4 UStd.

12,00 €

decken. 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**

### 22H-3195

ab 30.08.2022  
11 x 2 UStd.  
53,00 €

#### Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

"Leben ist Bewegung und beweglicher werden heißt lebendiger werden" (Moshé Feldenkrais). Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Sie wollen sich besser kennenlernen? Sie wollen Verspannungen lösen und neuen Verspannungen vorbeugen? Vielleicht sind Sie neugierig, welche Möglichkeiten noch in Ihnen stecken. Die Feldenkrais-Methode ist für jeden Menschen geeignet, unabhängig vom Alter. Sie beruht auf dem Zusammenwirken von Bewegen, Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und eine Decke.

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

**Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD**

### Krebsnachsorge

### 22H-3200

ab 10.08.2022  
18 x 1,33 UStd.  
entgeltfrei

#### Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge für Frauen

In diesem Kurs wird mit leichten Bewegungen die Muskulatur gedehnt und aufgebaut, das Körpergefühl wird verbessert und das daraus resultierende Wohlbefinden beeinflusst positiv die Psyche.

**Gesundheit Plus Erkelenz e.V. Erkelenz-Immerath (neu) Immerath Neu, Bellinghover Weg 33, Die Halle ist nur durch Immerath (neu) mit dem Wagen über die Straße "Zur Schindskuhl" zu erreichen**

**Jutta Sachsse - mittwochs, 9:45 Uhr**

### 22H-3201

ab 10.08.2022  
18 x 1,33 UStd.  
entgeltfrei

#### Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge für Frauen

**Gesundheit Plus Erkelenz e.V. Erkelenz-Houwerath Houwerath, In der Vore / Ecke Blumenstraße, die Halle ist über den Schulhof zu erreichen**  
**Jutta Sachsse - mittwochs, 17:45 Uhr**

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

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

**Birgit Faber-Freyaldenhoven - donnerstags, 17:00 Uhr**

### 22H-3210

ab 08.09.2022  
12 x 1 UStd.  
29,00 €

#### Osteoporosegymnastik

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**

### 22H-3220

ab 24.08.2022  
13 x 1 UStd.  
31,00 €

#### Osteoporosegymnastik

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

### 22H-3221

ab 24.08.2022  
13 x 1 UStd.  
31,00 €

#### Ost

#### eoporosegymnastik

**Hückelhoven, Kath. Kirchengemeinde St. Barbara - Pfarrsaal, Brassertstraße 4  
Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
donnerstags, 11:30 Uhr**

### 22H-3222

ab 25.08.2022  
13 x 1 UStd.  
52,00 €

### Wirbelsäulengymnastik/Rückenschulung

#### Wirbelsäulengymnastik

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 Verschleißer-

### 22H-3230

ab 23.08.2022  
13 x 1 UStd.  
31,00 €

scheinungen 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

### 22H-3231

ab 23.08.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €

### Wirbelsäulengymnastik

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

### 22H-3232

ab 23.08.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €

### Wirbelsäulengymnastik

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

### 22H-3233

ab 23.08.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €

### Wirbelsäulengymnastik

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

### 22H-3234

ab 24.08.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €

### Wirbelsäulengymnastik

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

### 22H-3235

ab 16.08.2022  
 15 x 1 UStd.  
 36,00 €

### Rückenschulung - ein Kreuz mit dem Kreuz

Explosionsartig nimmt die Zivilisationskrankheit "Rückenschmerzen" zu. In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer/innen eine theoretische Einführung in die Problematik und erlernen in praktischen Übungen, wie sie sich rückengerecht in Alltag, Beruf und Freizeit bewegen können. Sportkleidung ist erforderlich. Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte oder warme Unterlage (Isomatte).

**Erkelenz, Gem.-Hauptschule, Zehnthofweg 2**  
**Angeli Blank - dienstags, 17:15 Uhr**

## Fitness

### 22H-3260

ab 01.09.2022  
 13 x 2 UStd.  
 62,00 €

### 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.

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

### Body Fitness

Dieser Kurs beinhaltet ein intensives Ganzkörper-Workout zur Muskeldefinition und Straffung der Problemzonen. Der Körper wird geformt und die Muskulatur gekräftigt. Abgerundet wird das Training durch ausgedehnte Entspannungsübungen zum Ausklang. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Kurzhanteln, eine Matte und ein Getränk.

**Erkelenz, Mehrzweckhalle Borschemich, St.-Martinus-Str. 23**

**Angela Braun - dienstags, 19:30 Uhr**

### Body Fitness

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**

### Body Fitness für Frauen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich gerne zu schwungvoller Musik bewegen. Er trainiert 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, Comeniusstraße, Turnhalleneingang über Parkplatz Otto-von-Hubach-Straße**

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

### Fit von Kopf bis Fuß

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

**Birgit Faber-Freyaldenhoven, Lehrerin**  
 dienstags, 20:00 Uhr

### 22H-3261

ab 06.09.2022  
 12 x 2 UStd.  
 58,00 €

### 22H-3262

ab 29.08.2022  
 10 x 1,33 UStd.  
 32,00 €

### 22H-3263

ab 05.09.2022  
 12 x 2 UStd.  
 58,00 €

### 22H-3265

ab 06.09.2022  
 12 x 1,33 UStd.  
 38,00 €



**22H-3266** **Fit von Kopf bis Fuß**  
 ab 22.08.2022  
 12 x 1,33 UStd.  
 38,00 €  
 Ausdauertraining, Kräftigungsübungen, Dehn- und Entspannungsübungen mit musikalischer Unterstützung.  
**Wegberg, Gem.-Hauptschule, Maaseiker Straße 43**  
**Anja Wallenfang - montags, 17:30 Uhr**

**22H-3267** **Fitness für den ganzen Körper**  
 ab 20.09.2022  
 11 x 2 UStd.  
 53,00 €  
**Heinsberg-Schafhausen, Mehrzweckhalle, Kuhlertstraße 81**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - dienstags, 20:00 Uhr**

**22H-3268** **Fitness für den ganzen Körper**  
 ab 20.09.2022  
 11 x 1,33 UStd.  
 35,00 €  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - dienstags, 8:30 Uhr**

**22H-3269** **Fitness für den ganzen Körper**  
 ab 23.09.2022  
 11 x 1,33 UStd.  
 35,00 €  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling - freitags, 8:30 Uhr**

**22H-3270** **Fit bleiben 50 +**  
 ab 22.09.2022  
 11 x 1,33 UStd.  
 35,00 €  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - donnerstags, 8:30 Uhr**

**22H-3271** **Fit bleiben 50 +**  
 ab 22.09.2022  
 11 x 1,33 UStd.  
 35,00 €  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - donnerstags, 9:30 Uhr**

**22H-3272** **Fit-Mix**  
 ab 05.09.2022  
 12 x 1,33 UStd.  
 38,00 €  
 Ein moderates Ausdauertraining, allgemeine und spezielle Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräten sowie Dehn- und Entspannungsübungen sind Teile unseres Ganzkörpertrainings. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Hanteln (0,5 bis 1,0 kg), Theraband (leicht bis mittel) und ausreichend Getränke.

**Erkelenz-Keyenberg, Gem.-Grundschule (Gymnastikhalle), Lindenallee 27**  
**N.N. - montags, 19:30 Uhr**

**22H-3273** **Fit-Mix**  
 ab 06.09.2022  
 12 x 1,33 UStd.  
 38,00 €  
**Hückelhoven, Gem.-Grundschule "An der Burg" (Turnhalle), Dinstühlerstr. 67**  
**N.N. - dienstags, 18:00 Uhr**

### "Fitte 60er" - Gymnastik für Frauen ab 60

Ein attraktives, gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining für Frauen ab 60 Jahren. Ziel des Kurses ist der Erhalt bzw. die Steigerung des Wohlbefindens, der Fitness und der Koordination. In diesem Kurs wird der Spaß an Bewegung gefördert. Auch für Neueinsteigerinnen geeignet. Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband (leicht-mittel), ggf. Hanteln (0,5 - 1,0 kg), Getränk

**Hückelhoven, Gem.-Grundschule "An der Burg" (Turnhalle), Dinstühlerstr. 67**  
**N.N. - dienstags, 17:00 Uhr**

### Problemzonengymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining, beginnend mit einer Kurzhantel- und Therabandeinheit für die Arme, die Schultern und den mittleren Rücken. Weiter geht es mit Dehnungs-, Spannungs- und Rotationsübungen für den gesamten Rücken. Es folgen Hüfte, Bauch, Po und Oberschenkel, abschließend Stretching und Entspannungsübungen. Ein Rundumprogramm für den gesamten Körper. Bitte mitbringen: Kurzhanteln (0,5 - 1 kg) und Theraband (leicht - mittel).

**Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Gymnastikhalle), Schulring 6**  
**Birgit Faber-Freyaldenhoven, Lehrerin**  
**dienstags, 18:00 Uhr**

### Problemzonen-Fitness

Ganzkörpertraining mit Aufwärmen 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 - mittwochs, 19:00 Uhr**

### Power-Workout

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

**22H-3274**  
 ab 06.09.2022  
 12 x 1,33 UStd.  
 38,00 €

**22H-3280**  
 ab 06.09.2022  
 12 x 2 UStd.  
 58,00 €

**22H-3281**  
 ab 24.08.2022  
 10 x 1,33 UStd.  
 32,00 €

**22H-3290**  
 ab 24.08.2022  
 10 x 1,33 UStd.  
 32,00 €

evtl. Hanteln. Auch für Männer geeignet.

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

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

**22H-3291**

ab 14.09.2022  
10 x 1,33 UStd.  
32,00 €

**Fitness-Mix, Ausdauertraining, Kräftigungsübungen, Dehn- und Entspannungsübungen**

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

**Ursula Windeln - mittwochs, 20:00 Uhr**

**22H-3300**

ab 21.09.2022  
11 x 1 UStd.  
26,00 €

**Fit auf dem Step**

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

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

**22H-3301**

ab 19.09.2022  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**Aerobic und Body**

**Gem.-Grundschule Heinsberg, Sonnenscheinschule (Turnhalle), Westpromenade 64**

**Ilka Lentzen, Trainerin - montags, 18:15 Uhr**

**22H-3320**

ab 09.09.2022  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**Sport zur Erhaltung der Gesundheit für Männer**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Ballsportarten.

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

**Volker Enders - freitags, 20:00 Uhr**

**Pilates****22H-3340**

ab 22.08.2022  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**Pilates**

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 gemeinsam 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**

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

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

**Ina Ott, lizenzierte Zumba-Instructorin, lizenzierte Reha Trainerin - mittwochs, 18:00 Uhr**

**Line Dance**

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

**Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - montags, 18:00 Uhr**

**22H-3341**

ab 23.08.2022  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**22H-3343**

ab 15.08.2022  
13 x 2 UStd.  
62,00 €

**22H-3344**

ab 15.08.2022  
15 x 2 UStd.  
72,00 €

**22H-3345**

ab 10.08.2022  
14 x 2 UStd.  
67,00 €

**22H-3420**

ab 05.09.2022  
6 x 1,33 UStd.  
55,00 €

**22H-3421 Tanzen für Paare - Disco-Fox**

ab 09.09.2022  
6 x 2 UStd.  
55,00 €

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - freitags, 10:00 Uhr**

**Tanz****22H-3430 Orientalischer Tanz - Belly Dancing just for fun**

ab 17.08.2022  
7 x 2 UStd.  
34,00 €

Moderner Bauchtanz für alle, die Spaß am Tanzen und an der Bewegung haben.

In diesem Kurs werden keine Choreographien geübt, vielmehr feste Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe, Hand-, Arm-, Kopf-, Hüft- und Bauchbewegungen zu frischen modernen orientalischen Musikstücken miteinander kombiniert und trainiert. Jede-/r Teilnehmer/in macht nur so viel, wie sie/er im Stande ist zu tun. Bitte bequeme Trainingskleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken tragen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - mittwochs, 17:00 Uhr**

**22H-3431 Orientalischer Tanz für Frauen (Anfängerinnen)**

ab 07.09.2022  
10 x 2 UStd.  
48,00 €

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 erlernt. Der Kurs ist für alle, die Freude an Bewegung und orientalischer Musik haben oder auch als Schwangerschafts- oder Rückbildungsgymnastik geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikkleidung, Gymnastikschläppchen oder dicke Socken, langes Tuch oder Pareo als Hüfttuch.

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

**22H-3432 Bauchtanz für Frauen 45 +**

ab 18.10.2022  
5 x 2 UStd.  
24,00 €

Frauen mittleren Alters, und vor allem Seniorinnen, die gerne einmal etwas Neues ausprobieren möchten und Spaß an tänzerischer Bewegung haben, sind hier absolut richtig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gerade, wenn man älter wird, ist Fitness wichtig. Durch sanftes Erlernen der einzelnen Tanzbewegungen zu orientalischer Musik und einem leichten Aufwärmtraining dehnen und stärken wir unsere Muskulatur, lockern Bänder und Gelenke, fördern die Konzentration und Koordination und wirken gleichzeitig Demenz

entgegen. Alles kann - nichts muss! Nichts wird bewertet. Lernen wir unsere Fähigkeiten und Grenzen kennen und akzeptieren. Und was ganz wichtig ist, dass wir Spaß am Tanzen, dem Ausdruck und dem Gefühl zur Musik haben.

**Ort nach Vereinbarung**

**Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - dienstags, 14:30 Uhr**

**Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse**

In diesem Kurs entwickelst Du ein neues Körpergefühl. Körper, Geist und Seele werden mit sanften Bauchtanz-Grundbewegungen, speziell für den weiblichen Körper, harmonisch und sehr effektiv, trainiert. Spaß und Freude sowie schöne, moderne orientalische Musik verschaffen Dir ein zusätzliches Wohlfühlgefühl. Dieses regelmäßige Training erhöht die körperliche und geistige Fitness, verbessert Flexibilität, Gelenkigkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Zum Training bitte locker sitzende bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen oder Socken mitbringen. Erforderlich ist auch ein Hüfttuch mit Münzen. Denken Sie bitte auch daran, ausreichend Wasser mitzubringen!

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Iris Karakas - donnerstags, 20:05 Uhr**

**Tribal Fusion - moderne Bauchtanz-Stilrichtung für alle Tanz-Interessierte (m/w)**

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. Wir sind eine kleine Tanzgruppe, die gelegentlich mit ein paar Tänzerinnen öffentlich auftritt. Aber es tanzen nicht alle Teilnehmerinnen öffentlich. Sie nutzen den Kurs als Fitness-Training. Unterrichtet werden Bewegungen des Tribal Fusion Tanzes, Körperhaltung, Hand- und Armbewegungen und Schrittkombinationen. Dies alles wird in einer schönen Choreografie zusammengefügt. Vorkenntnisse im Bauchtanz oder in einer ähnlichen Tanzart sind notwendig. Auch Herren sind erwünscht. Spiegel sind im Raum vorhanden.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - donnerstags, 18:20 Uhr**

**22H-3433**

ab 08.09.2022  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**22H-3434**

ab 18.08.2022  
17 x 2 UStd.  
82,00 €

**22H-3435** **Orientalischer Tanz für Frauen mit Vorkenntnissen**  
 ab 17.08.2022  
 16 x 2 UStd.  
 77,00 €  
**Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule / Franziskushalle (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17**  
**Marijke Simon - mittwochs, 20:00 Uhr**

**22H-3441** **Bauchtanz mit der Showtanzgruppe Banatha Shoushana**  
 ab 15.08.2022  
 17 x 2 UStd.  
 82,00 €  
 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**

**22H-3450** **Tanzen für Paare - Anfänger/innen - Level 1**  
 ab 22.10.2022  
 8 x 2 UStd.  
 50,00 €  
 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, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 14:00 Uhr**

**22H-3461** **Tanzen für Paare - Fortgeschrittene - Level 2 und 3**  
 ab 22.10.2022  
 8 x 2 UStd.  
 50,00 €  
 Es werden weitere Figuren erlernt und die Tanztechnik wird verfeinert. Voraussetzung: Tanzerfahrung im langsamen Walzer, Tango, Discofox, Rumba und Cha Cha Cha.  
**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit**  
**Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 15:30 Uhr**

**22H-3470** **Tanzen für Paare - Discofox für Fortgeschrittene - Level 2**  
 ab 22.10.2022  
 8 x 1,33 UStd.  
 38,00 €  
 Sie erlernen den beliebten Tanz für jede Gelegenheit. Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse.  
**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit**  
**Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 18:15 Uhr**

**22H-3480** **Tanzen für Paare - West Coast Swing für Anfänger/innen**  
 22.10.2022  
 10,67 UStd.  
 38,00 €  
 West Coast Swing ist einer der trendigsten Tänze der letzten Jahre. Bereits seit einigen Jahren eroberte er nicht nur die USA sondern auch Europa und ganz besonders Deutschland. Die modernste Fassung des "Swings" kann praktisch zu jeder Musik im Vier-Viertel Takt getanzt werden, egal ob Rock'n Roll, Blues, Funk oder Clubsound. Charakteristisch

ist die Bewegung des Paares auf einer Linie, dem sog. Slot, die fließende Bewegung und ein tolles Figurenmateriale. Die Eleganz des Tanzes kommt besonders dann zum Ausdruck, wenn im Spiel von Führen und Folgen die Dame die Initiative ergreift und eigene Elemente in den Tanz einbringt.

**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit**  
**Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - Samstag, 17:05 Uhr**

## Bewegung in und auf dem Wasser

### Wassergymnastik für erwachsene Frauen und Männer

Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

**Erkelenz-Gerderath, Hallenbad, Hermann-Josef-Straße 19**  
**Siegfried Siemoneit, Bademeister - mittwochs, 19:30 Uhr**

### Wassergymnastik für erwachsene Frauen und Männer

Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

**Erkelenz-Gerderath, Hallenbad, Hermann-Josef-Straße 19**  
**Siegfried Siemoneit, Bademeister - freitags, 19:30 Uhr**

### Aqua Fitness für Frauen 50 +

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.

**Hückelhoven, Freizeitbad, Martin-Luther-Str. 22**  
**Sylvia Hayen, Übungsleiterin B-Lizenz, Aquatrainerin - freitags, 13:15 Uhr**

### Aqua Fitness für Frauen 50 +

**Hückelhoven, Freizeitbad, Martin-Luther-Str. 22**  
**Sylvia Hayen, Übungsleiterin B-Lizenz, Aquatrainerin - freitags, 14:00 Uhr**

### Aqua-Power für Frauen und Männer

Wassergymnastik im Flachwasser auf flotter Musik. Es werden verschiedene Aqua-Geräte eingesetzt, und es wird gezielt auf Kondition und Muskelaufbau hin gearbeitet. Voraussetzung: Schwimmer/in. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Ruth Klapproth - montags, 16:00 Uhr**

**22H-3500**  
 ab 17.08.2022  
 16 x 1,33 UStd.  
 51,00 €

**22H-3501**  
 ab 19.08.2022  
 16 x 1,33 UStd.  
 51,00 €

**22H-3502**  
 ab 02.09.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €

**22H-3503**  
 ab 02.09.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €

**22H-3510**  
 ab 22.08.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €

**22H-3511 Aqua-Power für Frauen und Männer**  
 ab 24.08.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €  
 Wassergymnastik im Flachwasser auf flotter Musik. Es werden verschiedene Aqua-Geräte eingesetzt, und es wird gezielt auf Kondition und Muskelaufbau hin gearbeitet. Voraussetzung: Schwimmer/in. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2  
 Ruth Klapproth - mittwochs, 15:00 Uhr**

**22H-3512 Aqua-Power für Frauen und Männer**  
 ab 24.08.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2  
 Ruth Klapproth - mittwochs, 16:45 Uhr**

**22H-3520 Aquajogging für Frauen und Männer**  
 ab 22.08.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2  
 Ruth Klapproth - montags, 16:45 Uhr**

**22H-3521 Aquajogging für Frauen und Männer**  
 ab 24.08.2022  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €  
 Laufen im Tiefwasser mit Auftriebsgürtel und -schuhen und Muskel aufbauende Übungen mit Aqua-Geräten bei flotter Musik sind Bestandteile des Kurses. Material und Geräte werden kostenfrei gestellt. Voraussetzung: Schwimmer/in. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten. Hinweis: Ab 18.00 Uhr ist Frauenschwimmen.  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2  
 Ruth Klapproth - mittwochs, 15:45 Uhr**

**22H-3522 Aquafitness mit Köpfchen**  
 ab 03.09.2022  
 6 x 1,33 UStd.  
 21,00 €  
 trainiert Koordination, Kondition, Bauch Beine und Po. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2  
 Ruth Klapproth - samstags, 9:30 Uhr**

**22H-3523 Aquafitness mit Köpfchen**  
 ab 12.11.2022  
 6 x 1,33 UStd.  
 21,00 €  
 trainiert Koordination, Kondition, Bauch Beine und Po. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2  
 Ruth Klapproth - samstags, 9:30 Uhr**

**22H-3530 Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen**  
 ab 15.08.2022  
 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 Motorteil eine umfassende theoretische Segelausbildung. Es wird das notwendige Wissen vermittelt, um später die theoretische Prüfung vor dem Prüfungsausschuss des DMVY oder des DSV ablegen zu können. Es entstehen noch Kosten 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 Maasrevieren angeboten.

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

**Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen  
 Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1  
 Hans-Georg Beckers, DSV-Lizenzsegellehrer, Paul Beckers - dienstags, 19:15 Uhr**

## Tiergesundheit und Tierernährung

### Endo und Ektoparasiten - Zecke und Co.

- Wochenendseminar -

Regelmäßig entwurmen oder doch lieber erstmal schauen? Zecken und Flöhe sind lästig, eklig und zum Teil gefährlich. Der Hund als Zeckentaxi. Welche gesundheitlichen Risiken ergeben sich für Mensch und Tier? Strategien zur Gesundheitsprophylaxe und Risikominimierung durch gezielten Wirkstoffeinsatz.

**Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
 Dr. Urban Thelen, praktizierender Tierarzt, Fachtierarzt für Tierernährung und Diätetik - Samstag, 10:00 Uhr**

### BARF-Biologisch artgerechte Rohfütterung

- Wochenendseminar -

Lecker und Gesund soll es sein, denn Liebe geht auch beim Vierbeiner durch den Magen. Im Kurs werden fernab von Ideologien die Vor- und Nachteile der biologisch artgerechten Ernährung erörtert. Darüber hinaus werden den Kursteilnehmern Einblicke in die Rationsgestaltung vermittelt.

**Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
 Dr. Urban Thelen, praktizierender Tierarzt, Fachtierarzt für Tierernährung und Diätetik - Samstag, 10:00 Uhr**

**22H-3531**  
 ab 20.09.2022  
 8 x 3 UStd.  
 58,00 €

**22H-3540**  
 31.12.2022  
 2 UStd.  
 6,00 €

**23F-3540**  
 31.12.2022  
 2 UStd.  
 5,00 €

**22H-3541**  
 31.12.2022  
 4 UStd.  
 11,00 €

**23F-3541**

**23F-3542**

31.12.2022  
4 UStd.  
11,00 €

**Wenn der Frühling naht - ernährungsbedingte Erkrankungen beim Pferd**

- Wochenendseminar -

Mit dem Ende der Stallhaltung und dem Beginn der Weidesaison ergeben sich erhebliche Änderungen in der Futterzusammensetzung, in deren Folge es sehr häufig zu ernährungsbedingten Erkrankungen, wie Rehe, EMS, Morbus Cushing, Koliken oder Durchfällen kommt. Im Kurs werden Einblicke in die Verdauungsabläufe gegeben und Möglichkeiten aufgezeigt, diese gezielt zu beeinflussen um stoffwechselbedingte Erkrankungen zu vermeiden.

**Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13**

**Dr. Urban Thelen, praktizierender Tierarzt, Fachtierarzt für Tierernährung und Diätetik - Samstag, 10:00 Uhr**

**22H-3543**

31.12.2022  
2 UStd.  
5,00 €

**Bello will Urlaub machen, Mimie möchte auch mit**

Ich bin dann mal weg - wenn's knallt.

- Wochenendseminar -

Manche Erlebnisse im Alltag eines Tieres führen zu erheblichem Unbehagen, bis hin zu Panikattacken. Das Sylvester Feuerwerk ist oftmals für Pferd und Hund nicht gerade ein gelungener Start ins neue Jahr. Beim Start in den Urlaub stellt sich oftmals die Frage lieber Fliegen oder doch mit dem Auto? Worauf ist zu achten? Stressfreier Jahreswechsel oder Reisen ohne Übelkeit. Was kann ich tun?

Kontakt mit fremden Erregern... welche Krankheitsprophylaxe ist sinnvoll und wie komme ich mit den anderen Essgewohnheiten zurecht?

**Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13**

**Dr. Urban Thelen, praktizierender Tierarzt, Fachtierarzt für Tierernährung und Diätetik - Samstag, 10:00 Uhr**

**22H-3544**

31.12.2022  
2 UStd.  
5,00 €

**Erste Hilfe am Tier - Hund, Katze und Co.**

Erste Hilfe am Tier - Hund, Katze und Co.

- Wochenendseminar -

**23F-3544**

Text / Inhalt zum Planungsende noch offen

**Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13**

**Dr. Urban Thelen, praktizierender Tierarzt, Fachtierarzt für Tierernährung und Diätetik - Samstag, 10:00 Uhr**

**Onlinekurs: Lehrreiches und Wissenswertes zum Hund - Theorie**

- Online-Hundetraining Querbeet / Theoriekurs -

In diesem Onlinekurs werden Anfängern, Junghund-Besitzern und Menschen, die einen Hund vielleicht aus dem Tierheim oder Tierschutz übernommen haben, die theoretischen Basics in den Bereichen Grundlagen, Beschäftigung und Wissen vermittelt. Der Kurs geht über 6 Livestreams, indem die speziellen Themen, 1. Sitz, Platz, Steh, 2. Führübungen, 3. Rückruf, 4. Fußlaufen / Fußsitzen, 5. Vertrauensübungen und 6. Tricks in Ihren theoretischen Grundlagen gelehrt werden. Jedes Thema wird in drei Schritte unterteilt und im Livestreaming kleinschrittig besprochen. Auf Basis der theoretischen Grundlagen können dazu passende Übungen für die praktische Umsetzung Zuhause umgesetzt werden. Ein weiteres Meeting zur Nachbesprechung von Theorie und Praxis wird angeboten.

**vhs-Livestream**

**Heinz Blum - Samstag, 19:00 Uhr**

**Vortrag: Lernverhalten von Hunden**

- Themenabend Tiergesundheit -

Wie lernen eigentlich Hunde? Was ist genetisch verankert und welche Marotten des Hundes kann ich verändern? Welche Hilfsmittel in der Erziehung meines Hundes kann ich nutzen? Diese und viele weitere Fragen werde ich in diesem Vortrag „Lernverhalten von Hunden“ beantworten. In einem spannenden und aufschlussreichen Vortrag möchte ich meinen Beitrag leisten für ein besseres Verständnis und einen gezielteren Umgang mit dem Hund. Ich vermittele wichtiges Hintergrundwissen, um gewünschte Veränderungen beim Hund einfacher umzusetzen. Ein aufschlussreicher wissenschaftlicher Vortrag inkl. anschließendem Handout.

**vhs-Livestream**

**Heinz Blum**

**Vortrag: Welpenzeit ist Prägezeit**

- Themenabend Tiergesundheit -

Ein neues, kleines, vierbeiniges Familienmitglied soll bald zu Hause einziehen? Welche wesentlichen Grundlagen sollten vorher bedacht werden,

sich bestmöglich auf den Welpen und seine Bedürfnisse vorzubereiten? Ein aufschlussreicher Vortrag inkl. anschließendem Handout.

**vhs-Livestream**

**Heinz Blum**

**22H-3545**

31.12.2022  
12 UStd.  
32,00 €

**23F-3545****22H-3546**

31.12.2022  
Samstag  
19:00 Uhr  
5,00 €

**23F-3546**

31.12.2022  
Samstag  
19:00 Uhr  
5,00 €

**22H-3547 Vortrag: Wissenswertes über Tierschutzhunde**

31.12.2022  
Samstag  
19:00 Uhr  
5,00 €

- Themenabend Tiergesundheit -

Sie möchten einem Hund aus dem Ausland eine zweite Chance geben? Ich erkläre Ihnen in diesem Vortrag, wie Sie seriöse Tierschutzorganisationen erkennen, was Sie Rechtlich alles beachten müssen und welche Herausforderungen auf Sie zukommen können. Sodass aus einem armen Lebewesen ein toller Familienhund werden kann!

Ein aufschlussreicher Vortrag inkl. anschließendem Handout.

**vhs-Livestream**  
**Heinz Blum**

**23F-3547 Vortrag: Körpersprache von Hunden**

31.12.2022  
Samstag  
19:00 Uhr  
5,00 €

- Themenabend Tiergesundheit -

Was will mein Hund mir sagen? Was fühlt er gerade? Was wird er wahrscheinlich als nächstes tun? Wäre es nicht wunderbar, wenn man als Hundehalter diese Fragen beantworten kann? Dabei ist das gar nicht so schwer, wie viele meinen. Denn ein Hund ist auf keinen Fall stumm: Er „spricht“ mit seinem Körper! Die Bewegung jedes einzelnen Körperteils hat eine Bedeutung. In diesem Vortrag gehe ich darauf ein, wie man seinen Hund „lesen“ lernt und wie die eigene Körpersprache Einfluss auf dessen Wohlbefinden hat. Eine Bereicherung für jeden Mensch und Hund! Ein aufschlussreicher Vortrag inkl. anschließendem Handout.

**vhs-Livestream**  
**Heinz Blum**

**22H-3548 Vortrag: Silvesterangst beim Hund**

31.12.2022  
Samstag  
19:00 Uhr  
5,00 €

- Themenabend Tiergesundheit -

Viele Menschen wissen um die Angst ihres Hundes an Silvester, wissen jedoch nicht, wie sie richtig damit umgehen sollen.

Dieser Themenabend „Silvesterangst bei Hunden“ richtet sich an Hundehalter, deren Hunde eine Geräuschangst hat, die ihn an Silvester ängstlich oder gar panisch reagieren lässt aber auch an Halter, denen das 1. Silvester mit ihrem Vierbeinen bevorsteht.

Ein aufschlussreicher Vortrag inkl. anschließendem Handout

**vhs-Livestream**  
**Heinz Blum**

**Vortrag: Trennungstress von Hunden**

- Themenabend Tiergesundheit -

Sie können Ihren Hund nicht allein zu Hause lassen, ohne dass er etwas kaputt macht? Oder Sie merken, dass Ihr Hund anfängt zu winseln, wenn Sie zur Arbeit gehen?

In diesem lehrreichen Vortrag zeige ich Ihnen auf, warum Ihr Hund so reagiert und welche Möglichkeiten es gibt, dieses Verhalten zu verändern. Aber auch Welpen Besitzer sind herzlich zu diesem Vortrag willkommen, damit das Alleinbleiben richtig angegangen wird und Trennungstress beim Hund erst gar nicht entsteht.

Ein aufschlussreicher Vortrag inkl. anschließendem Handout.

**vhs-Livestream**  
**Heinz Blum**

**Vortrag: Was braucht ein Hund zum Glücklich sein?**

- Themenabend Tiergesundheit -

Einen glücklichen Hund wünscht sich wohl jeder Halter. Nur was genau bedeutet das eigentlich? Wie kann man erkennen, was den eigenen Hund glücklich macht? Eine an den Charakter angepasste Haltung und Auslastung könne dabei sogar richtungsweisend für das spätere Training werden. In diesem Vortrag erkläre ich Ihnen die verschiedenen Hundecharaktere, gehe auf die Mythen der Hundeerziehung ein und zeige Ihnen die drei Säulen der guten Mensch-Hund-Beziehung auf.

Ein aufschlussreicher Vortrag inkl. anschließendem Handout.

**vhs-Livestream**  
**Heinz Blum**

**Stilberatung****Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**

Sie lernen, Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung durch die richtigen Farben und den passenden Stil zu unterstreichen. Sicheres Auftreten und mehr Selbstbewusstsein im Beruf und im privaten Bereich werden gefördert. Damit Sie Fehlkäufe vermeiden, erfahren Sie alles über die für Sie optimalen Farben, die passenden Kleiderformen und -längen, über Schmuck, Frisuren, Brillen und mehr. Auf Wunsch können Sie einen individuellen Farbpas für ca. 20,00 € erwerben.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin -**  
**Mittwoch, 17:30 Uhr**

**23F-3548**

31.12.2022  
Samstag  
19:00 Uhr  
5,00 €

**23F-3549**

31.12.2022  
Samstag  
19:00 Uhr  
5,00 €

**22H-3550**

31.08.2022  
5 UStd.  
25,00 €

**22H-3551** **Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**  
 14.11.2022  
 5 UStd.  
 25,00 €  
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin -**  
**Montag, 17:30 Uhr**

**22H-3552** **Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**  
 20.10.2022  
 5 UStd.  
 25,00 €  
**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin -**  
**Donnerstag, 17:30 Uhr**

## Gesundheit - Ernährung

Bei allen Koch- und Backkursen wird neben dem Teilnehmerentgelt im Kurs bzw. Seminar eine unterschiedlich hohe Umlage für die Lebensmittel oder den Wein erhoben. Diese kann zwischen 5,00 € und 30,00 € betragen und ist abhängig von den Kurs- bzw. Seminarinhalten. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung, da ansonsten neben dem Teilnehmerentgelt (s. Ziffer 6 der Teilnahmebedingungen) die Lebensmittelumlage zusätzlich zu zahlen ist. Bitte bringen Sie zu den Kochkursen mit: Küchentücher, Schürze, Dosen für evtl. Reste, scharfes Messer. Bei den Menüangaben sind z.T. Änderungen vorbehalten.

### Der Mensch ist, was er isst

- Impulsvortrag -

Über- bzw. Fehlernährung ist einer der drei wichtigsten Risikofaktoren für eine Reihe von Gesundheitsstörungen und Krankheiten, die sog. Zivilisationskrankheiten bezeichnet werden. Diese gesundheitlichen Einschränkungen können durch Minimierung der Risikofaktoren erheblich verbessert werden oder - ohne entsprechende Verhaltensänderungen - zu chronischen, die Lebensqualität sowie die Lebenserwartung vermindern Krankheiten führen.

Dieser Impulsvortrag gibt erste Anregungen für Interessierte, die Kenntnisse für eine gesunde, ausgewogene und nachhaltige Ernährung erlernen möchten oder müssen aus gesundheitlichen oder privaten Gründen (Gewichtsreduzierung, Unverträglichkeiten, Senkung des Cholesterins, Sportlernahrung usw.).

Der Kurs "Der Mensch ist, was er isst" startet im Oktober und kann unabhängig gebucht werden.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Dr. Elke Stüttgen**

### "Der Mensch ist, was er isst"

Über- bzw. Fehlernährung ist einer der drei wichtigsten Risikofaktoren für eine Reihe von Gesundheitsstörungen und Krankheiten, die als sog. Zivilisationskrankheiten bezeichnet werden. Diese gesundheitlichen Einschränkungen können durch Minimierung der Risikofaktoren erheblich verbessert werden oder - ohne entsprechende Verhaltensänderungen - zu chronischen, die Lebensqualität sowie die Lebenserwartung vermindern Krankheiten führen.

Dieser Kurs zielt auf eine langfristige Änderung des Essverhaltens der Teilnehmer/innen hin. Er richtet sich an Interes-

### 22H-3600

27.09.2022  
 Dienstag  
 18:00 Uhr  
 5,00 €

### 22H-3601

19.10.2022  
 26,67 UStd.  
 48,00 €



sierte, die Kenntnisse für eine gesunde, ausgewogene und nachhaltige Ernährung erlernen möchten oder müssen, aus gesundheitlichen oder privaten Gründen (Gewichtsreduzierung, Unverträglichkeiten, Senkung des Cholesterins, Sportlerernährung usw.).

Der Impulsvortrag "Der Mensch ist, was er isst" für einen ersten Überblick kann vor Kursbeginn unabhängig gebucht werden.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Dr. Elke Stüttgen - Mittwoch, 18:00 Uhr**

## Ernährung

Bei allen Koch- und Backkursen wird neben dem Teilnehmerentgelt im Kurs bzw. Seminar eine unterschiedlich hohe Umlage für die Lebensmittel oder für spezielle Getränke erhoben. Diese kann zwischen 9,00 € und 20,00 € betragen und ist abhängig von den Kurs- bzw. Seminarinhalten. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung, da ansonsten neben dem Teilnehmerentgelt (s. Ziffer 6 der Teilnahmebedingungen) die Lebensmittelumlage zusätzlich zu zahlen ist.

### 22H-3650

ab 13.09.2022  
4 x 4 UStd.  
38,00 €

#### Hobby: Kochen

Hobbyköche treffen sich, um neue Rezeptideen auszuprobieren, Küchentechniken zu erlernen und gemeinsam zu genießen. 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. 8,00 €).

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

### 22H-3700

19.08.2022  
5 UStd.  
12,00 €

#### Sommergemüse - einfach köstlich!

Frisches Gemüse für einen genussreichen Sommer bringt stets eine Extraportion Aroma auf den Teller. Probieren Sie selbst! 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. 9,00 €).

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

## Herbstgenuss

Die kühle Jahreszeit beginnt. Etwas wärmendes tut jetzt gut. Gerichte mit geballter Gemüsepower werden aus frischem und saisonalem Gemüse zubereitet. 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. 9,00 €).

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

## Regionale Küche

### Regionale und saisonale Winterküche

Warum in die Ferne schweifen...wenn unsere Region so viel zu bieten hat. Leckeres Wurzelgemüse, köstliche neue und ältere Sorten wie Topinambur, Wintersalate und herbstliches Obst. Vielleicht sogar aus Ihrem Garten oder aus regionalem Anbau, prall gefüllt mit Vitaminen und leckeren Aromen. Wir kochen uns durch die regionale Wintersaison mit vielen neuen und raffinierten Rezeptideen. 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 - Montag, 18:00 Uhr**

### Kochen mit Tofu & Tempeh

Stars der asiatischen Küche sind: Tofu, Tempeh und Seidentofu. Alle drei werden aus Sojabohnen hergestellt, sie schmecken jedoch unterschiedlich. Wir kochen verschiedene Rezepte aus asiatischen Ländern.

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

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

### Vegetarisch "crossover"

Mit diesen Frühlingsrezepten kochen Sie vegetarisch nach Saison. Das sorgt für Abwechslung und Nachhaltigkeit beim Einkauf. Dazu nehmen wir noch einige Elemente aus der asiatischen Küche und bereiten uns Betesalat, Couscous, Currygemüse, Linsen-Dal, Kartoffelfrikadellen und Basilikum-Tiramisú dazu.

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

### 22H-3800

21.10.2022  
5 UStd.  
12,00 €

### 22H-3801

17.10.2022  
5 UStd.  
12,00 €

### 22H-3803

ab 26.10.2022  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

### 22H-3804

ab 23.11.2022  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

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

### Internationale Küche

**22H-3860** **Authentische Mexikanische Küche "Comida case-  
ra Mexicana"**

30.09.2022  
5 UStd.  
12,00 €

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 bar im Kurs zu entrichten.

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

**22H-3861** **Authentische Mexikanische Küche "Comida case-  
ra Mexicana"**

11.11.2022  
5 UStd.  
12,00 €

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

**22H-3862** **Maistortillas, Tacos und Quesadillas - Typisches  
mexikanisches Essen**

28.10.2022  
5 UStd.  
12,00 €

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 bar im Kurs zu entrichten.

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

**22H-3863** **Maistortillas, Tacos und Quesadillas - Typisches  
mexikanisches Essen**

02.12.2022  
5 UStd.  
12,00 €

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

**Kein Fast Food: leckere Burger - von klassisch bis  
de luxe**

Selbstgebackene Brötchen, Zutaten aus der frischen Küche. Fruchtig oder scharf und auch mal vegetarisch. Alles von Hand zubereitet. Diese Burger werden Sie lieben! 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 - Montag, 18:00 Uhr**

### Levante

Levante wird die Küche vom östlichen Mittelmeer genannt. Sie ist gesund, frisch und aromenreich. Ihre hauptsächlichen Bestandteile sind: Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Kichererbsen und Couscous. Yoghurt und Zitronen tragen zur Frische bei. Gewürzmischungen wie Ras el Hanout und Dukka geben den Gerichten ihr typisches Aroma.

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

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

### Gnocchi

Gnocchi sind sehr beliebt, doch traut sich nicht jeder, diese italienische Spezialität selbst zuzubereiten. Das ist schade, denn frische Gnocchi schmecken besser und sind meist gesünder als das Fertigprodukt. In diesem Kurs lernt man allerlei über den kleinen Kartoffel-Ricotta-Grießkloß: ausgehend vom klassischen Grundrezept, über traditionelle und ausgefallene Teig-Varianten und Formen, wie z. B. Spinatgnocchi, Kastaniengnocchi, Gnocchi alla Romana aus Grieß - bis hin zu den leckeren Saucen/Pesti, die dazu am besten passen. Zu den Gnocchi gibt es einen frischen Salat und ein Glas italienischen Wein.

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

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

### Menüs/Saison/Feinschmecker

#### Brotaufstriche selbst gemacht

Ob süß oder pikant - selbst gemachte, schmackhafte Brotaufstriche bringen Abwechslung und Vielfalt auf den Tisch. Dazu frisches, selbst gebackenes Brot. Bitte mitbringen:

**22H-3864**

26.09.2022  
5 UStd.  
12,00 €

**22H-3866**

ab 28.09.2022  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

**22H-3867**

ab 09.11.2022  
1 x 5 UStd.  
14,00 €

**22H-3900**

16.09.2022  
5 UStd.  
12,00 €

Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten (hier ca. 9,00 €.).

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

### 22H-3902 Getreidevielfalt

04.11.2022  
5 UStd.  
12,00 €

Aus verschiedenen Getreidearten werde vielfältige, tolle und schmackhafte Gerichte zubereitet. Mit der richtigen Kombination von Lebensmitteln sind Sie bestens versorgt. 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. 9,00 €.).

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

### 22H-3903 Bunt durch den Winter

09.12.2022  
5 UStd.  
12,00 €

Im Winter darf es auch gerne mal deftig sein. Die bunte Gemüsevielfalt liefert wichtige Vitamine und stärkt das Immunsystem. Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Getränke und Behälter für evtl. Reste.

Bei allen Kochkursen ist die Lebensmittelumlage im Kurs zu entrichten (hier ca.12,00 €).

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

### 22H-3952 Weihnachtsplätzchen nach traditionellen und neuen Rezepten

07.11.2022  
5 UStd.  
12,00 €

Oh, wie es duftet....! Wir backen köstliche Weihnachtsplätzchen, um uns den Advent zu versüßen. Es werden leckere Gebäcke nach beliebten und traditionellen Rezepten gebacken. Doch damit nicht genug, werden wir auch einige neue Rezepte aus der Low Carb-Küche herstellen, die sich in der Beliebtheit und dem Naschvergnügen mit den bekannten Plätzchenliebungen einen Naschmarthon liefern werden. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränke 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**

### 22H-3970 Pralinen selbst gemacht für Fortgeschrittene

05.12.2022  
5 UStd.  
12,00 €

Hier wird es kreativ! Wir werden Pralinen-Hohlkörper selbst herstellen. Sie arbeiten mit Profi-Pralinenformen und werden diese kreativ gestalten. So werden die Pralinen zu Ihren persönlichen Kunstwerke. Die Teilnahme am ersten Kurs im vergangenen Jahr ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung. Auch hier werden Sie eine kleine Auswahl an Pralinen mit nach Hausen nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränke und Behälter für evtl. Reste.

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

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

### 22H-3971 Adventskalender selbst gemacht

28.11.2022  
5 UStd.  
12,00 €

Wir stellen unterschiedliche Köstlichkeiten her, um unseren Adventskalender zu einer ganz besonderen Überraschung werden zu lassen. Es wird nach Schokolade, Karamell und Nüssen durften. Sie haben die Möglichkeit, einen eigenen ungefüllten Adventskalender mit in den Kurs zu bringen oder einen Kalender über die Dozentin zu beziehen. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung zum Kurs an, für welche Variante Sie sich entscheiden. Die Kosten für einen Kalender betragen 9,00 €, die Sie bitte im Kurs an die Dozentin bezahlen. Anmeldefrist: bitte 14 Tage vor Kursbeginn, damit die Kalender rechtzeitig bestellt werden können. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränke und Behälter für evtl. Reste.

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

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