



Fachbereich 3

**Gesundheit  
Bewegung - Ernährung**





## Gesundheit - Bewegung - Ernährung

Fachbereichsleitung: Ute Ossa-Kühnel  
02452 134321  
ina.kradepohl@kreis-heinsberg.de

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



### Bewegung - Entspannung

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

### Prävention - Nachsorge

- Krebsnachsorge
- Beckenbodengymnastik, OsteoporoseGymnastik
- Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule

### Bewegung - Fitness

- Body Fitness, diverse Fitnessprogramme
- Power-Workout, Aerobic und Body
- Sport für Männer, Body & Soul, Pound, Hula-Hoop

### 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

### Gesundheit - Qualifikation

- Ju-Jutsu - Selbstverteidigung für Frauen
- Sportbootführerschein

### Gesundheit - Ausstrahlung

- Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung

### Präzisionssport

- Bogenschießen



### Gesundheit - Ernährung

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

## Bewegung - Entspannung

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.

## Yoga

### 23F-3001

ab 23.01.2023  
15 x 2 UStd.  
81,00 €

### Hatha-Yoga

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

### 23F-3002

ab 23.01.2023  
15 x 2 UStd.  
81,00 €

### Hatha-Yoga

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

### 23F-3003

ab 23.01.2023  
15 x 2 UStd.  
72,00 €

### Hatha-Yoga - Anfänger/innen und Mittelstufe

Yoga kann ein einfühlsamer Weg sein, um körperliche und mentale Gesundheit zu fördern. Insbesondere Viniyoga, basierend auf der Lehre von Sri Krishnamacharya, der jeden Menschen als besonders ansah, beinhaltet eine solche Art Körperübungen, die für den heutigen Menschen in der modernen Gesellschaft lebensnah und authentisch sind. Eine besondere Verbindung von 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**

## Hatha-Yoga - Mittelstufe und Fortgeschritten

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

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

## 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), Heucherstr. 1**

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

## Hatha-Yoga für alle Stufen

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

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

## Yoga - Hilfe für den Berufsalltag

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

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

Anmeldung bis zum 16.12.2023 erforderlich

## Yoga - Hilfe für den Berufsalltag

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

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

Anmeldung bis zum 24.02.2023 erforderlich

### 23F-3004

ab 23.01.2023  
15 x 2 UStd.  
72,00 €

### 23F-3005

ab 25.01.2023  
15 x 2 UStd.  
72,00 €

### 23F-3006

ab 25.01.2023  
15 x 2 UStd.  
72,00 €

### 23F-3032

06.02.2023 -  
10.02.2023  
5 x 7 UStd.  
135,00 €

### 23F-3033

24.04.2023 -  
28.04.2023  
5 x 7 UStd.  
135,00 €

## Yin-Yoga

### 23F-3050 Online: Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte

ab 16.01.2023  
13 x 2 UStd.  
62,00 €

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

### 23F-3051 Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte

ab 19.01.2023  
14 x 2 UStd.  
67,00 €

Online

Gerda Schmitz - donnerstags, 19:15 Uhr

### 23F-3052 Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte

ab 18.01.2023  
18 x 1,33 UStd.  
58,00 €

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Ursula Windeln - mittwochs, 18:45 Uhr

### 23F-3053 Yoga - Workshop für Paare

ab 14.01.2023  
1 x 2,67 UStd.  
8,00 €

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin - samstags, 18:00 Uhr

### 23F-3060 TaiPiYo

ab 22.01.2023  
1 x 4 UStd.  
12,00 €

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

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

### 23F-3061 TaiPiYo

ab 30.04.2023  
1 x 4 UStd.  
12,00 €

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

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

### 23F-3065 Ju-Jutsu - Selbstverteidigung für Frauen

16.01.2023  
0 UStd.  
3,00 €

Ju-Jutsu ist in erster Linie eine Sportart, die auf die praktische Anwendung in Selbstverteidigungssituationen ausge-

legt 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, Werner Petersen - Montag, 19:00 Uhr

## Tai Chi Chuan

### 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)

Fortgeschrittene, Absolventen von Teil I und II

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.

Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23

Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin - donnerstags, 18:00 Uhr

## Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung /Life Kinetik

### Autogenes Training - Grundkurs

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Margit Blistain, Heilpraktikerin - mittwochs, 18:30 Uhr

### Autogenes Training - Aufbaukurs

Grundkenntnisse im Autogenen Training werden vorausgesetzt. Inhalte dieses Kurses sind: Größere Entspannung und Erholung, Probleme lösen, Entscheidungen treffen, Steigerung der Konzentration und Gedächtnisleistung, Beziehungen verbessern, Steigerung von Kraft, Mut, Selbstvertrauen,

### 23F-3070

ab 12.01.2023  
10 x 2 UStd.  
38,00 €

### 23F-3101

ab 01.02.2023  
8 x 2 UStd.  
38,00 €

### 23F-3102

ab 19.04.2023  
8 x 2 UStd.  
38,00 €

Vitalität und Glück. Bitte bringen Sie eine Decke mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

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

### 23F-3105 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

ab 10.01.2023  
 8 x 1,33 UStd.  
 26,00 €

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Marion Heinrichs, Übungsleiter - dienstags, 18:00 Uhr**

### 23F-3141 Life-Kinetik - Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

ab 08.01.2023  
 6 x 1,33 UStd.  
 96,00 €

Übungseinheiten - Kurs I  
 Es wird kein Kleingruppentarif erhoben.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Frauke Sielschott, Christiane von Dreusche - sonntags, 16:30 - 17:30 Uhr**

### 23F-3142 Life-Kinetik - Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

ab 26.02.2023  
 6 x 1,33 UStd.  
 96,00 €

Übungseinheiten - Kurs II  
 Es wird kein Kleingruppentarif erhoben.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Frauke Sielschott, Christiane von Dreusche - sonntags, 16:30 - 17:30 Uhr**

## Alexandertechnik

### 23F-3181 Körperwahrnehmung und Alexandertechnik - Gelassen und sicher im Sein

04.02.2023  
 9 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 Uhr**

## 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 - freitags, 17:00 Uhr**

### 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**

### 23F-3190

ab 10.02.2023  
 1 x 4 UStd.  
 12,00 €

### 23F-3191

24.03.2023  
 4 UStd.  
 12,00 €

## Prävention/Nachsorge

**23F-3200**

ab 11.01.2023  
22 x 1,33 UStd.  
entgeltfrei

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

**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, Übungsleiterin - mittwochs, 9:45 Uhr

**23F-3201**

ab 11.01.2023  
22 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, Übungsleiterin - mittwochs, 17:45 Uhr

## Beckenboden- und Osteoporosegymnastik

**23F-3210**

ab 26.01.2023  
15 x 1 UStd.  
36,00 €

**Beckenbodengymnastik**

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

**23F-3220**

ab 11.01.2023  
16 x 1 UStd.  
38,00 €

**Osteoporosegymnastik**

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

**23F-3221**

ab 11.01.2023  
16 x 1 UStd.  
38,00 €

**Osteoporosegymnastik**

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

## Wirbelsäulengymnastik/Rückenschulung

**23F-3230**

ab 10.01.2023  
16 x 1 UStd.  
38,00 €

**Wirbelsäulengymnastik**

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

**23F-3231**

ab 10.01.2023  
16 x 1 UStd.  
38,00 €

**Wirbelsäulengymnastik**

**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

**23F-3232**

ab 10.01.2023  
16 x 1 UStd.  
41,00 €

## Wirbelsäulengymnastik

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

**23F-3233**

ab 10.01.2023  
16 x 1 UStd.  
38,00 €

## Wirbelsäulengymnastik

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

**23F-3234**

ab 11.01.2023  
16 x 1 UStd.  
38,00 €

## Rückenschulung - ein Kreuz mit dem Kreuz

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

**23F-3235**

ab 10.01.2023  
15 x 1 UStd.  
36,00 €

## Bewegung/Fitness mit Musik

## Body Fitness

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

**23F-3260**

ab 05.01.2023  
17 x 2 UStd.  
82,00 €

## 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.

**23F-3261**

ab 24.01.2023  
15 x 2 UStd.  
72,00 €

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

Angela Braun, Aerobic- und Fitnesstrainerin - dienstags, 19:30 Uhr

## Body Fitness

**Wassenberg, Gem.-Grundschule St. Georg (Turnhalle), Burgstr. 19**  
Andrea Esper, Trainerin B-Lizenz - montags, 19:00 Uhr

**23F-3262**

ab 23.01.2023  
15 x 1,33 UStd.  
48,00 €

## Body Fitness für Frauen

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

Marianne Nickels, Sportlehrerin - montags, 18:30 Uhr

**23F-3263**

ab 23.01.2023  
12 x 2 UStd.  
58,00 €

**23F-3265** **Fit von Kopf bis Fuß**  
 ab 23.01.2023  
 15 x 1,33 UStd.  
 48,00 €  
**Hückelhoven, Gem.-Grundschule "An der Burg" (Turnhalle), Dinstühlerstr. 67**  
**Birgit Faber-Freyaldenhoven, Lehrerin - montags, 20:00 Uhr**

**23F-3266** **Fit von Kopf bis Fuß**  
 ab 09.01.2023  
 12 x 1,33 UStd.  
 38,00 €  
**Wegberg, Gem.-Hauptschule, Maaseiker Straße 43**  
**Anja Wallenfang - montags, 17:30 Uhr**

**23F-3267** **Fitness für den ganzen Körper**  
 ab 17.01.2023  
 13 x 2 UStd.  
 62,00 €  
**Heinsberg-Schafhausen, Mehrzweckhalle, Kuhlertstraße 81**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - dienstags, 20:00 Uhr**

**23F-3268** **Fitness für den ganzen Körper**  
 ab 17.01.2023  
 13 x 1,33 UStd.  
 35,00 €  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - dienstags, 8:30 Uhr**

**23F-3269** **Fitness für den ganzen Körper**  
 ab 20.01.2023  
 13 x 1,33 UStd.  
 42,00 €  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - freitags, 8:30 Uhr**

**23F-3270** **Fit bleiben 50 +**  
 ab 19.01.2023  
 13 x 1,33 UStd.  
 42,00 €  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - donnerstags, 8:30 Uhr**

**23F-3271** **Fit bleiben 50 +**  
 ab 19.01.2023  
 11 x 1,33 UStd.  
 35,00 €  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - donnerstags, 9:30 Uhr**

**23F-3280** **Fit von Kopf bis Fuß**  
 ab 24.01.2023  
 15 x 2 UStd.  
 72,00 €  
**Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Gymnastikhalle), Schulring 6**  
**Birgit Faber-Freyaldenhoven, Lehrerin - dienstags, 18:00 Uhr**

**23F-3281** **Problemzonen-Fitness**  
 ab 18.01.2023  
 15 x 1,33 UStd.  
 48,00 €  
**Wassenberg, Gem.-Grundschule St. Georg (Turnhalle), Burgstr. 19**  
**Andrea Esper, Trainerin B-Lizenz - mittwochs, 19:00 Uhr**

**Power-Workout**  
**Wassenberg, Gem.-Grundschule St. Georg (Turnhalle), Burgstr. 19**  
**Andrea Esper, Trainerin B-Lizenz - mittwochs, 20:00 Uhr**

**23F-3290**  
 ab 18.01.2023  
 15 x 1,33 UStd.  
 48,00 €

**Fitness-Mix, Ausdauertraining, Kräftigungsübungen, Dehn- und Entspannungsübungen**  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Ursula Windeln - mittwochs, 20:00 Uhr**

**23F-3291**  
 ab 18.01.2023  
 18 x 1,33 UStd.  
 58,00 €

**Fit auf dem Step**  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - mittwochs, 8:15 Uhr**

**23F-3300**  
 ab 18.01.2023  
 13 x 1 UStd.  
 31,00 €

**Aerobic und Body**  
**Gem.-Grundschule Heinsberg, Sonnenscheinschule (Turnhalle), Westpromenade 64**  
**Ilka Lentzen, Trainerin - montags, 18:15 Uhr**

**23F-3301**  
 ab 23.01.2023  
 15 x 2 UStd.  
 72,00 €

**Sport zur Erhaltung der Gesundheit für Männer**  
**Übach-Palenberg, Kath. Grundschule (Turnhalle), Freiheitstr. 5 - 7**  
**Volker Enders - freitags, 20:00 Uhr**

**23F-3320**  
 ab 27.01.2023  
 12 x 2 UStd.  
 58,00 €

## Pilates

**Pilates**  
**Wegberg-Beeck, Gem.-Grundschule Am Beeckbach (Turnhalle), Holtumer Str. 20**  
**Dorothee Appel, Dipl.-Sportlehrerin - montags, 18:30 Uhr**

**23F-3340**  
 ab 16.01.2023  
 15 x 2 UStd.  
 72,00 €

**Pilates**  
**Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule / Franziskushalle (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17**  
**Dorothee Appel, Dipl.-Sportlehrerin - dienstags, 20:00 Uhr**

**23F-3341**  
 ab 17.01.2023  
 15 x 2 UStd.  
 72,00 €

**Pilates plus Yoga**  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Olga Neustädter, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - montags, 8:30 Uhr**

**23F-3343**  
 ab 09.01.2023  
 14 x 2 UStd.  
 72,00 €

**Pilates plus Yoga**  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Olga Neustädter, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - montags, 10:15 Uhr**

**23F-3344**  
 ab 09.01.2023  
 15 x 2 UStd.  
 72,00 €

**23F-3345 Body & Soul - Pilates & mehr**

ab 11.01.2023  
20 x 2 UStd.  
96,00 €

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

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

**Pound****23F-3350 Pound - Rockout Workout**

ab 08.01.2023  
6 x 1 UStd.  
21,00 €

Entdecke den inneren Rockstar in Dir! Pound ist ein Ganzkörper-Workout zu rockigen Beats, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden. Es ist eine Kombination aus Cardio-, Intervall- und Krafttraining. Die sogenannten Ripstix geben bei diesem 45-Minuten Training den Takt vor und sorgen für Spaß und Lautstärke. Das Fitnesslevel ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

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

**Frauke Sielschott - sonntags, 18:00 - 18:45 Uhr**

**23F-3351 Pound - Rockout Workout**

ab 26.02.2023  
6 x 1 UStd.  
21,00 €

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

**Frauke Sielschott - sonntags, 18:00 - 18:45 Uhr**

**23F-3355 Hula Hoop**

ab 23.04.2023  
1 x 4 UStd.  
12,00 €

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

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

**Bogenschießen****23F-3360 Bogenschießen - Grundkurs**

ab 27.01.2023  
5 x 3 UStd.  
49,00 €

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 hallengereignete 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, Trainer C, Breitensport Bogen - freitags, 18:30 Uhr**

**Orientalischer Tanz****Orientalischer Tanz - Belly Dancing just for fun**

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

**Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - mittwochs, 17:00 Uhr**

**23F-3430**

ab 18.01.2023  
11 x 2 UStd.  
53,00 €

**Orientalischer Tanz für Frauen (Anfängerinnen)**

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

**23F-3431**

ab 29.03.2023  
10 x 2 UStd.  
48,00 €

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

neu einsetzender Kurs ab Januar

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

**Iris Karakas - donnerstags, 20:05 Uhr**

**23F-3433**

ab 26.01.2023  
15 x 2 UStd.  
72,00 €

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

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

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

**23F-3434**

ab 19.01.2023  
17 x 2 UStd.  
82,00 €

**Orientalischer Tanz für Frauen mit Vorkenntnissen**

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

**Marijke Simon - mittwochs, 20:00 Uhr**

**23F-3435**

ab 11.01.2023  
16 x 2 UStd.  
77,00 €



**23F-3440 Orientalischer Tanz für Frauen (Fortgeschrittene)**

ab 11.01.2023  
10 x 2 UStd.  
48,00 €

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

**23F-3441 Bauchtanz mit der Showtanzgruppe Banatha Shoushana**

ab 09.01.2023  
18 x 2 UStd.  
86,00 €

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9  
Iris Karakas - montags, 19:00 Uhr**

**Tanzen****23F-3450 Tanzen für Paare - Anfänger/innen - Level 2 - Aufbaukurs -**

ab 04.02.2023  
4 x 2 UStd.  
36,00 €

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.

Voraussetzung: leichte Vorkenntnisse

**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit  
Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 14:00 Uhr**

**23F-3461 Tanzen für Paare - Fortgeschrittene - Level 2 und 3**

ab 04.02.2023  
4 x 2 UStd.  
36,00 €

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse

**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit  
Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 15:30 Uhr**

**23F-3475 Tanzen für Paare - Discofox für Fortgeschrittene - Level 2**

ab 14.01.2023  
8 x 1,33 UStd.  
38,00 €

**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit  
Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 18:15 Uhr**

**23F-3476 Tanzen für Paare - Discofox für Fortgeschrittene mit leichten Vorkenntnissen**

ab 20.01.2023  
6 x 1,33 UStd.  
36,00 €

Sie erlernen den beliebten Tanz für jede Gelegenheit. Voraussetzung: Leichte Vorkenntnisse.

**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit  
Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - freitags, 18:00 Uhr**

**Tanzen für Paare - Discofox für Fortgeschrittene - Level 3**

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse

**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit  
Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 17:00 Uhr**

**23F-3477**

ab 04.02.2023  
4 x 1,33 UStd.  
36,00 €

**Tanzen für Paare - West Coast Swing und Discofox gemischt - für Fortgeschrittene**

Voraussetzung: leichte Vorkenntnisse

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. Im Discofox vertiefen Sie die bekannten Grundvariationen. Anmeldung paarweise

**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit  
Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - freitags, 19:00 Uhr**

**23F-3482**

ab 03.02.2023  
4 x 2 UStd.  
36,00 €

**Tanzen: Line Dance für Anfänger/innen**

Voraussetzung: leichte Vorkenntnisse

Modern Line Dance ist Bewegung, Tanz und Lebensfreude. Es ist eine gelungene Kombination aus leichter Fitness für den Körper und Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Line Dance ist eine choreographierte Tanzform, bei der TänzerInnen in Reihen vor- und nebeneinander gemeinsam tanzen. Es ist ein Tanzvergnügen ohne Partner(in), geeignet für jedes Alter - auch für Männer! Die Vielfalt der Musik und Rhythmen zeichnet den Modern Line Dance aus. Für fast jeden Musikgeschmack ist etwas dabei: Pop, Rock, Charts, Oldies, Tanzsport-Klassiker, Country und vieles mehr.

**Wegberg, List Zentrum - Hotel Sternzeit  
Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - dienstags, 18:30 Uhr**

**23F-3491**

ab 17.01.2023  
4 x 1,33 UStd.  
36,00 €

**Dance of Life - der Tanz des Lebens**

Körper, Atem, Bewegung und Tanz - ein intelligentes Zusammenspiel, das uns den Zugang zu uns selbst und einer freien und natürlichen Beweglichkeit ermöglicht.

**23F-3499**

ab 20.05.2023  
2 x 8 UStd.  
47,00 €

Körper, Atem, Bewegung und Tanz bedeutet, sein tiefstes inneres Empfinden frei auszudrücken.

Körper, Atem, Bewegung und Tanz beginnt an der Basis und dabei spielt die Körperwahrnehmung eine entscheidende Rolle. Die "Alexandertechnik" eine Methode für Körperbewusstsein, hilft uns die Lebendigkeit und unsere natürlichen Körperausrichtung wieder zu finden. Wir entdecken unsere ureigensten und die naturgegebenen äußeren Ressourcen, die uns darin unterstützen, unseren Körper besser wahrzunehmen. Dadurch wird der natürliche Impuls in uns freigesetzt, Beweglichkeit, freigewordene Kraft und Lebensfreude in freier Bewegungen tänzerisch ausdrücken zu wollen.

Tanzen ist eine Sprache der Seele, die zum Ausdruck bringt, was uns gerade in unserem Leben berührt und uns fühlen lässt, in Bewegung zu bringen.

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

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

## Bewegung im Wasser

**23F-3500 Wassergymnastik für erwachsene Frauen und Männer**  
ab 18.01.2023  
18 x 1,33 UStd.  
58,00 €  
**Erkelenz-Gerderath, Hallenbad, Hermann-Josef-Straße 19 Siegfried Siemoneit, Bademeister - mittwochs, 19:30 Uhr**

**23F-3501 Wassergymnastik für erwachsene Frauen und Männer**  
ab 13.01.2023  
18 x 1,33 UStd.  
58,00 €  
**Erkelenz-Gerderath, Hallenbad, Hermann-Josef-Straße 19 Siegfried Siemoneit, Bademeister - freitags, 19:30 Uhr**

**23F-3502 Aqua Fitness für Frauen 50 +**  
ab 13.01.2023  
18 x 1 UStd.  
43,00 €  
**Hückelhoven, Freizeitbad, Martin-Luther-Str. 22 Sylvia Hayen, Übungsleiterin B-Lizenz, Aquatrainerin - freitags, 13:15 Uhr**

**23F-3503 Aqua Fitness für Frauen 50 +**  
ab 13.01.2023  
13 x 1 UStd.  
31,00 €  
**Hückelhoven, Freizeitbad, Martin-Luther-Str. 22 Sylvia Hayen, Übungsleiterin B-Lizenz, Aquatrainerin - freitags, 14:00 Uhr**

**23F-3510 Aqua-Power für Frauen und Männer**  
ab 16.01.2023  
17 x 1 UStd.  
41,00 €  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2 Ruth Klapproth - montags, 16:00 Uhr**

**23F-3511 Aqua-Power für Frauen und Männer**  
ab 11.01.2023  
20 x 1 UStd.  
48,00 €  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2 Ruth Klapproth - mittwochs, 15:15 Uhr**

**Aqua-Power für Frauen und Männer**  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2 Ruth Klapproth - mittwochs, 17:00 Uhr**  
ab 11.01.2023  
20 x 1 UStd.  
48,00 €

**Aquajogging für Frauen und Männer**  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2 Ruth Klapproth - montags, 16:45 Uhr**  
ab 16.01.2023  
17 x 1 UStd.  
43,00 €

**Aquajogging für Frauen und Männer**  
**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2 Ruth Klapproth - mittwochs, 16:00 Uhr**  
ab 11.01.2023  
20 x 1 UStd.  
48,00 €

**Aquafitness mit Köpfchen**  
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**  
ab 21.01.2023  
9 x 1,33 UStd.  
35,00 €

**Aquafitness mit Köpfchen**  
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**  
ab 01.04.2023  
9 x 1,33 UStd.  
35,00 €

## Gesundheit und Qualifizierung

**Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen**  
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2 Hans-Josef Offermanns, Lizenz-Ausbilder des DMYV, Michael Matzerath, Gymnasiallehrer - montags, 19:00 Uhr**  
ab 30.01.2023  
8 x 3 UStd.  
58,00 €

**Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen**  
**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1 Hans-Georg Beckers, DSV-Lizenzsegellehrer, Paul Beckers - dienstags, 19:15 Uhr**  
ab 24.01.2023  
8 x 3 UStd.  
58,00 €

## Gesundheit - Ausstrahlung

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.

**23F-3553**

26.01.2023  
5 UStd.  
12,00 €

### Farb- und Stilberatung - Ganzheitliche Gesundheitsberatung für Frauen

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Donnerstag, 17:30 Uhr**

**23F-3554**

27.02.2023  
5 UStd.  
12,00 €

### Farb-, Stilberatung - Ganzheitliche Gesundheitsberatung für Frauen

**Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**

**Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Montag, 17:30 Uhr**

**23F-3556**

11.05.2023  
5 UStd.  
12,00 €

### Farb-, Stilberatung - Ganzheitliche Gesundheitsberatung für Frauen

**Heinsberg, Kreisdgymnasium (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 als 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 Impulse für Interessierte, die Kenntnisse für eine gesunde, ausgewogene und nachhaltige Ernährung erlernen möchten oder es aus gesundheitlichen oder privaten Gründen (Gewichtsreduzierung, Unverträglichkeiten, Senkung des Cholesterinspiegels, Sportlernahrung usw.) müssen.

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

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

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

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Elke Stüttgen - Dienstag, 18:00 Uhr**

### Neue Rezeptideen

In dem Kurs trifft man sich, um neue Rezeptideen auszuprobieren, Küchentechniken zu erlernen und gemeinsam zu genießen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

**23F-3600**

24.01.2023  
Dienstag  
18:00 Uhr  
5,00 €

**23F-3601**

07.02.2023  
26,67 UStd.  
64,00 €

**23F-3650**

ab 14.02.2023  
6 x 4 UStd.  
58,00 €

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**

**23F-3700**

27.02.2023  
5 UStd.  
12,00 €

**Schnelle Küche - frisch und lecker**

Wer kennt das nicht...der Tag war lang und der Hunger meldet sich. Jetzt noch lange in der Küche stehen? Hier finden Sie leckere und frische Rezeptideen, die Ihnen und auch der ganzen Familie schmecken. Unkompliziert und fix zubereitet, aber kein Fast Food. Lassen Sie sich von der frischen Vielfalt der köstlichen Gerichte begeistern. 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**

**23F-3701**

08.05.2023  
5 UStd.  
12,00 €

**Natürlich kochen**

Eine gesunde und bewusste Ernährung hört sich langweilig an? Im Gegenteil! Es gibt leckere Gerichte, schnell und natürlich zubereitet, die der ganzen Familie schmecken. Von Frühstücksideen bis hin zu leckeren Hauptgerichten. Seien Sie gespannt! 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**

**23F-3802**

17.04.2023  
5 UStd.  
12,00 €

**Köstlicher Spargel**

Endlich ist er da, der köstliche Spargel. Strahlend weiß oder in saftigem Grün lacht er uns an und lässt uns an köstliche Gerichte denken. Welche raffinierten Leckereien mit dem königlichen Gemüse möglich sind, erfahren Sie in diesem Kurs. Lassen Sie sich überraschen! 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. 20,00 €.).

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

**23F-3803**

ab 15.05.2023  
1 x 5,67 UStd.  
14,00 €

**Spargel mal anders**

Der Niederrhein ist eines der besten Spargel-Anbaugelände des Landes. Oft verkannt in seiner Vielfalt, von der Vorspeise bis zum Dessert:: Salat vom grünen Spargel, Cappucci-

no von der Spargelsuppe, Spargel "asia style" (Bio-Huhn), creme brûlée an Erdbeerragout.

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

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

**Saisonal, Regional, Nachhaltig: Günstig und schnell gekocht**

Die deutsche Landwirtschaft gehört zu den vier größten der EU. Daher finden sich das ganze Jahr über heimisch produzierte Lebensmittel mit welchen sich wunderbare bunte und leckere Gerichte zaubern lassen. Dazu sind diese Lebensmittel sowohl günstig als auch nachhaltig, da sie weder lange Lieferwege noch größere Lagerkapazitäten benötigen. Sie werden in diesem Kurs erleben, was man mit Lebensmitteln die die Region aktuell zur Verfügung stellt feines zaubern kann. Vorbereitet, zubereitet und verspeist werden an diesem Abend ein Menü mit Vorspeise, Hauptspeise 1, Hauptspeise 2 und einem Dessert.

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

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Andreas Rummel - Freitag, 18:00 Uhr**

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

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

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

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Sabrina Scherer - Freitag, 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.

**23F-3804**

23.06.2023  
5 UStd.  
15,00 €

**23F-3860**

27.01.2023  
5 UStd.  
12,00 €

**23F-3861**

02.06.2023  
5 UStd.  
12,00 €

**23F-3862**

12.05.2023  
5 UStd.  
12,00 €

Bei allen Kochkursen ist zusätzlich eine Lebensmittelumlage bar im Kurs zu entrichten.

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

### 23F-3863 **Maistortillas, Tacos und Quesadillas - Typisches mexikanisches Essen**

10.03.2023  
5 UStd.  
12,00 €

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

### 23F-3865 **Magischer Orient**

12.06.2023  
5 UStd.  
12,00 €

Herrliche Gewürze und köstliche Aromen des Orients. Lassen Sie sich verzaubern von verschiedenen Vorspeisen, köstlichen Salaten und Hauptgerichten bis hin zu den unverkümmerten leckeren Desserts, die der Orient mit all seiner Magie zu bieten hat. 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**

### 23F-3866 **Spanische und südamerikanische Gerichte**

ab 20.01.2023  
1 x 5 UStd.  
12,00 €

In diesem Kurs werden kleine spanische und südamerikanische Gerichte zubereitet wie Paella, Tortillas, Kochbananen und Empanadas. Dazu gibt es Sangría & Co.

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

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Sandra Baier - freitags, 18:00 Uhr**

### 23F-3867 **Indisch kochen**

ab 14.03.2023  
1 x 5,67 UStd.  
14,00 €

Wir kochen indische Gerichte wie Samosas, Linsensuppe "indisch", Gemüsecurry, königliches Hähnchen-Korma, süßes Karottenmus mit Mandelpudding und ein Lassi wird uns begleiten...

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

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

### **Japanisch - aber ohne Sushi!**

Die moderne japanische Küche erfreut sich weltweit durch ihre leichte, schmackhafte und gesunde Kost zunehmender Beliebtheit. Hinterher sind Dashi, Miso, Rahmen und Goyo keine Fremdwörter mehr...

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

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

### **23F-3868**

ab 24.04.2023  
1 x 5,67 UStd.  
14,00 €

### **Italienisch - vegetarisch**

Die vegetarische italienische Küche lebt von guten Zutaten wie feinem Olivenöl, Rosmarin, Basilikum und anderen aromatischen Kräutern, vielfältigen Gemüsesorten und Knoblauch. Sie ist leicht, schmackhaft und noch dazu wirklich gesund. In den Speisen spiegeln sich die Herzlichkeit und Wärme Italiens wieder: Salat alla caprese, Basilikum-Pesto, Gnocchi mit Salbei, Tomatenbrotsalat, Zwiebeln in Aioli, Limetten-Risotto mit Spinat, Broccoli-Frittata, der süße Traum: Mandelcreme.

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

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

### **23F-3869**

ab 14.06.2023  
1 x 5,67 UStd.  
14,00 €

### **Frühlingsküche - Gerichte für Genießer**

Endlich wieder Frühling, Sonnenschein und wärmere Temperaturen! Frisches Gemüse der Saison lädt zum Genießen ein. Seien Sie dabei! Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

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

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Beate Wagner, UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung - Freitag, 18:00 Uhr**

### **23F-3904**

31.03.2023  
5 UStd.  
12,00 €

### **"Leicht und lecker"-Küche**

Nach den Wintermonaten und den Feiertagen ist es wieder Zeit etwas für sich und seinen Körper zu tun! Mit tollen Rezepten und Tipps in der "leicht und lecker"-Küche erfahren Sie, worauf es ankommt. Der Genuss kommt nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

### **23F-3905**

21.04.2023  
5 UStd.  
12,00 €

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

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Beate Wagner, UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung - Freitag, 18:00 Uhr**

### 23F-3906

19.05.2023  
 5 UStd.  
 12,00 €

#### Das schmeckt auch Kindern!

Kinder für eine gesunde Ernährung zu begeistern ist eine Herausforderung für viele Eltern. Oft kommt es auf die richtige "Verpackung" an. Begeistern Sie ihren Nachwuchs mit Gerichten, die abwechslungsreich sind und wirklich schmecken. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

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

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

## Backen und Süßes

### Pizzablumen und Rosenbrot

Aus Hefeteig werden schnell und einfach tolle Formen gedreht oder geflochten, die auf dem Tisch super aussehen und sich leicht mit den Fingern teilen lassen - sie sind ein idealer Snack beim Picknick oder beim Spieleabend sowie ein Hingucker auf dem Buffet. Die verschiedenen Techniken, um den Hefeteig zu formen, werden Schritt für Schritt gezeigt. Zutaten wie Pinienkerne, Kürbis, Trüffel oder Minze verleihen den Pizzablumen geschmacklich einen neuen "Dreh". Wie wäre es zum Beispiel mal mit einer Pizzasonne mit Birnen, roten Zwiebeln und Gorgonzola oder einem Pizzazopf mit Feta, Honig, Feigen und Zucchini? 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**

### 23F-3950

06.02.2023  
 5 UStd.  
 12,00 €

### Osterbrot und Hefe-Hasen

- Dieser Kurs ist auch für Kinder und Jugendliche geeignet -

Das erste große Frühlingsfest steht an und wir bekommen Lust auf leckeres Essen am bunt gedeckten Tisch. Wie verlockend wäre ein saftiges Osterbrot oder ein fluffiger Osterhefzopf mit einer raffinierten Flecht-Technik. Auch ein paar bunt dekorierte Häschen oder Küken dürfen doch nicht fehlen...Lassen Sie uns loslegen und den Ofen vorheizen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Getränk und Behälter für evtl. Reste.

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

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

### 23F-3951

27.03.2023  
 5 UStd.  
 12,00 €