

# Volkshochschule Südkreis Aachen

SEMESTER 01/2026

START: 02. FEBRUAR

ANMELDUNG: [www.vhs-suedkreis-aachen.de](http://www.vhs-suedkreis-aachen.de) Telefon: 02472 / 5656



INTERESSE  
HALBER



## Volkshochschulzweckverband Südkreis Aachen

Vorsitzender der Verbandsversammlung:  
Bürgermeister Bernd Goffart,  
Simmerath

Verbandsvorsteher:  
Bürgermeister Jorma Klauss,  
Roetgen

stellvert. Verbandsvorsteher:  
Allgemeiner Vertreter des Bürgermeisters  
Dirk Recker, Roetgen

## Volkshochschule

Leitung der Volkshochschule:  
Marlies Breuer

**Kursbeginn:** ab 02.02.2026

**Anmeldung:** ab sofort

Telefon-Nr.: 02472/5656

E-Mail: [vhs@suedkreis-aachen.de](mailto:vhs@suedkreis-aachen.de)

## Geschäftsstelle der



HIMO, Am Handwerkerzentrum 1, B 21

52156 Monschau

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

Volkshochschulzweckverband

Südkreis Aachen

IBAN: DE06390500001070172570

## Liebe Freunde und Freundinnen der

Das vergangene Jahr ist an uns vorübergezogen – reich an Entwicklungen, Umbrüchen und Facetten, die wir uns in dieser Vielfalt kaum hätten vorstellen können. Überzeugungen und Einschätzungen, die noch vor Kurzem Bestand hatten, wurden durch die Ereignisse des Jahres grundlegend infrage gestellt oder gar über den Haufen geworfen.

Manches davon betrifft uns unmittelbar, anderes scheint zunächst in der Ferne zu liegen. Doch gerade daran wird deutlich, wie sehr unser Denken, unser Wissen und unser Handeln zunehmend in einem globalen Zusammenhang eingebettet sind – und wie wichtig Orientierung, Einordnung und lebenslanges Lernen sind.

Als Bildungsträger in Ihrer Region sind uns Ihre Anliegen wichtig. Mit dem vorliegenden Kursprogramm für das 1. Semester 2026 versuchen wir, viele dieser bewegenden

Fragestellungen aufzugreifen und Ihnen Anregungen, Wissen und praktische Hilfestellungen anzubieten.

Unser bewährtes Sprachangebot findet sich ebenso wieder, wie Formate aus dem Bereich „Wissen live“, die Hintergründe beleuchten und Zusammenhänge verständlich machen. Ergänzt wird das Programm durch Angebote zu Dyskalkulie und Legasthenie sowie durch die Vermittlung von Methodenkompetenzen, die im beruflichen Alltag und für das persönliche „Durchkommen“ zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Nicht fehlen darf Raum für Ausgleich, Kreativität und Begegnung darf nicht fehlen: Klangschalenangebote, Nähen und Stricken laden erneut dazu ein, in entspannter Atmosphäre zusammenzukommen, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Nutzen Sie die Momente, die Ihnen guttun, die Sie weiterbringen und die Ihnen ermöglichen, auch einmal „um die Ecke“ zu denken. Entdecken und genießen Sie den Wert des Lernens – bei Ihrer Volkshochschule.

Mit freundlichen Grüßen für das gesamte Team,

  
*Marlies Breuer*

Leiterin der Volkshochschule Südkreis Aachen

## Wir bieten Ihnen Unterstützung in Weiterbildungsfragen, Gesundheitsfragen, Spracheinschätzungen..... und vieles mehr.

Die VHS vor Ort ist leicht zu erreichen.

Gerne können Sie auch anrufen unter der Telefonnummer 02472/5656 oder melden Sie sich per E-Mail unter: [vhs@suedkreis-aachen.de](mailto:vhs@suedkreis-aachen.de).

Gesundheitsfragen

Termine jeweils Di. von 10:00 – 14.00h 20.01., 17.02., 17.03., 21.04., 19.05.2026

## Ferienordnung:

An folgenden Tagen findet in der Regel kein Unterricht statt:

30.03.2026 – 10.04.2026 Osterferien  
01.05.2026 Maifeiertag

16.02.2026 Rosenmontag  
04.06.2026 Fronleichnam

12.06.2026 Semesterende

## Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

9.00 – 12.00 Uhr  
und 14.00 – 15.30 Uhr  
9.00 – 12.30 Uhr

In den Schulferien/Brückentagen gelten andere Öffnungszeiten.  
Weitere Termine nach Vereinbarung.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Bei diesen digitalen Sonderveranstaltungen der Reihe vhs-wissen-live – in Kooperation mit den Münchener Volkshochschulen und der Süddeutschen Zeitung – handelt es sich um Online-Vorträge im Livestream. Den Zugangsslink erhalten Sie nach Anmeldung, direkt über das Kursprogramm im Internet: [vhs-suedkreis-aachen.de/kurse/](http://vhs-suedkreis-aachen.de/kurse/) (Kursnummer in die Suche eingeben), per E-Mail unter [vhs@suedkreis-aachen.de](mailto:vhs@suedkreis-aachen.de) oder telefonisch unter 02472-5656.

### 001 O Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt. Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums. Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten. Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, sowie u.a. außerordentliches Mitglied der acatech. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Di., 21.07.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Myles Prof. Dr. W. Jackson, 1 x 2 UStd.,  
gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 002 O Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen. Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird. Dies erklärt zwar die Entstehung

der Kooperation im Insektstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden. Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayrischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina.

Mo., 02.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Jürgen Prof. Dr. Heinze, 1 x 2 UStd.,  
gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen. Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Di., 24.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Martina Prof. Dr. Heßler, 1 x 2 UStd.,  
gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 005 O Jim Knopf, die Halbdachen und die deutsche Geschichte

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete. 2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat. Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin. Sie war stellvertretende Leiterin des Feuilletons der FAZ und ist seit 2015 Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg. Sie wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit der Otto-Hahn-Medaille der Max-Planck-Gesellschaft und dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa. Seit 2020 arbeitet Julia Voss im Präsidium des Deutschen Historischen Museums.

So., 01.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Julia Prof. Dr. Voss, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 006 O

### Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Stolze Hüften aus Knochen, Stein oder gebrochtem Ton – wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? Während Bücher über die Steinzeit meist Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlenmalerei zeigen, stammen die meisten erhaltenen Menschenbilder von Frauen. Welche Gesellschaften stellten Frauen und ihr Geschlecht so zentral und offen dar? Ulli Lust widmet sich in ihrem neuen Sachcomic den Anfängen der Kunst und der Rolle von Empathie für das Überleben

unserer Spezies. Rund um archaisch-weibliche Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der Heldenreisen gemeinschaftlich bestanden wurden – von Frauen, Männern, Kindern und nichtbinären Menschen, oft in reich geschmückten Rollen. Ulli Lust, österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin, wurde für ihr Werk „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ international ausgezeichnet und erhielt u. a. den Ignatz Award. Sie lehrt Comic an der Hochschule Hannover und gewann 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels.

Mi., 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Ulli Lust, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 007 O Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg – vom Museum direkt zu Ihnen! Drei Kunstreise\*innen laden Sie ein, bedeutende Werke aus der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle gemeinsam zu entdecken. Bereiten Sie ein paar Utensilien vor, um Oberflächen zu ertasten und Gerüche wahrzunehmen. Hören Sie nicht nur zu, sondern erleben Sie Kunst mit allen Sinnen – schmecken, riechen und spüren Sie mit. In der ersten Folge stehen zwei Meisterwerke von Édouard Manet im Fokus: „Nana“ (1877) aus der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“ (1868) aus München. Halten Sie dafür Zitrone, Kaffeeepulver, Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit. Dr. Andrea Weniger leitet Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München, beide erfahrene Kunsthistoriker:innen. Claudia Böhme ist Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung. Eine Kooperation der Neuen Pinakothek München und der Hamburger Kunsthalle.

Mi., 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Claudia Böhme, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 008 O Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternechte digitale Bargeld versprach eine anonyme und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpernde Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch

tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump. Aaron Sahr ist Wirtschaftssoziologe und leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Zuletzt erschienen von ihm „Die monetäre Maschine. Eine Kritik der finanziellen Vernunft“ bei C.H. Beck (2022), im Frühjahr 2026 erscheint „Fake Coins. Digitales Geld und analoge Freiheit“ in der Hamburger Edition.

Mi., 16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Aaron Dr. Sahr, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 009 O Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will. Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

Mi., 25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Jan Philipp Prof. Dr. Reemtsma, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 010 O Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den Alliierten befreit – ein Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich schnell zu einem Zentrum kulturellen Neuanfangs. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen in Film, freier und angewandter Kunst, Design und Kunsthantwerk. Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur die Gegenwart, sondern entwarfen ein neues Italien: eine Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und Sehnsucht nach Freiheit vereinte und im Mythos von „la dolce vita“ kulminierte. Der Vortrag untersucht, wie sich diese Ästhetik im Film, in der Kunst, im Kunsthantwerk und durch Designikonen wie den Vespa-Motorroller formierte, Lebensgefühl und Optimismus vermittelte und bis heute die Wahrnehmung italienischer Kultur prägt. Lisa Hockemeyer, deutsche Design- und Kunsthistorikerin, lehrt

Do., 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Andrea Dr. Fischer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 013 O Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von

Designgeschichte in Mailand. Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt, in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung.

Mi., 01.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Lisa Dr. Hockemeyer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung,

### 011 O Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu grosser Aufmerksamkeit und weiterer Verbreitung gefunden. In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst. Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt. Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland. 2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

Do., 02.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Andreas Prof. em. Dr. Beyer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 012 O Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsalpen zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen? Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

Do., 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Andrea Dr. Fischer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 015 O In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen. Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der

Frankfurter Allgemeinen Zeitung. Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefern. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten. Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Mi., 22.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Barbara Prof. Dr. Stollberg-Rilinger, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 014 O Die Kelten

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

Di., 09.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Michael Prof. Dr. Hochgeschwender, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 017 O Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert. Die Wissenschaft scheute lange die „Herzensgründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser. Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand. In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt. Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

Do., 18.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gerd Prof. Dr. Gigerenzer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 018 O Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist. Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung. Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttern diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis. Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung. Er ist ebenso stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirates Industrie 4.0. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Di., 23.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Björn Dr. Sautter, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung



### 100 O/BU Bildungsurlaub digital: Das liebe Geld (1)

Online-Bildungswoche vom 09.03.-13.03.. Unklare Zinsentwicklung, riskante Börsen, Inflation, geringe gesetzliche Renten, immer teurer werdender Erwerb von Wohnen - in diesem Spannungsfeld müssen sich die Bürger heute mit dem Management ihrer Geldangelegenheiten beschäftigen und das, obwohl vielen die Finanzwelt fremd und undurchsichtig erscheint. Und das Ganze wird noch zusätzlich erschwert durch politische Spannungen und Unsicherheiten auf nationaler und internationaler Ebene. Der Bildungsurlaub „Das liebe Geld“ informiert eine Woche lang ausführlich über das Thema private Finanzen, u. a. mit den Teilbereichen Sparen, Finanzierungen, Existenz(ab)sicherung, Geldanlagen, Anschaffung von

Immobilienbesitz und (Alters-)Vorsorge. Ganz aktuell als neuer Programmpunkt wird das immer wichtiger werdende Thema des digitalen Nachlasses ausführlich behandelt. Ziel dieser Bildungswoche ist es, eine umfassende Grund- und Weiterbildung zur selbstbewussten Durchführung von Finanzgeschäften zu vermitteln und das Verständnis für aktuelle geldpolitische und den damit zusammenhängenden volkswirtschaftlichen Entwicklungen zu fördern. Zielgruppe sind alle Personen, die der Meinung sind, dass in ihrem persönlichen Finanzhaushalt Optimierungsbedarf besteht und dazu Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt bekommen wollen. Das Motto hierzu lautet: „Mein Geld verdient mehr!“ Wichtige technische Voraussetzungen für einen reibungslosen Ablauf auf Seiten der Teilnehmenden ist eine stabile LAN/WLAN-Verbindung sowie eine adäquate Ausstattung wie PC oder Laptop, Mikro und Lautsprecher (eventuell Headset) und eine Webcam oder externe Kamera, die während der Veranstaltung aus Gründen gegenseitiger Höflichkeit dauerhaft eingeschaltet bleibt. Grundkenntnisse der Konferenzsoftware Zoom oder einer vergleichbaren Software sind ebenfalls notwendig. Die Veranstaltung ist für Smartphone oder Tablet nicht optimiert. Alle Teilnehmenden erhalten rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung die entsprechenden Zugangsinformationen zur Nutzung der Video-Konferenz-Software Zoom sowie den einheitlich für alle fünf Tage geltenden Zugangsschlüssel. An der Veranstaltung können auch Personen teilnehmen, die dies nicht mit einem Bildungsaufenthalt verbinden wollen oder können. Bei Fragen zum Inhalt oder auch zur Technik nehmen Sie bitte direkt mit unserem Dozenten Herrn Lehmann Kontakt auf: vhs\_role@web.de

Mo., 09.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
Roland Lehmann, 5 x 8 UStd., 275,00 EUR  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**101 O/BU Bildungsaufenthalt: Das liebe Geld (2)**  
Online-Bildungswoche vom 22.06.-26.06.. Unklare Zinsentwicklung, riskante Börsen, Inflation, geringe gesetzliche Renten, immer teurer werdender Erwerb von Wohnen - in diesem Spannungsfeld müssen sich die Bürger heute mit dem Management ihrer Geldangelegenheiten beschäftigen und das, obwohl vielen die Finanzwelt fremd und undurchsichtig erscheint. Und das Ganze wird noch zusätzlich erschwert durch politische Spannungen und Unsicherheiten auf nationaler und internationaler Ebene. Der Bildungsaufenthalt „Das liebe Geld“ informiert eine Woche lang ausführlich über das Thema private Finanzen, u. a. mit den Teilbereichen Sparen, Finanzierungen, Existenz(ab)sicherung, Geldanlagen, Anschaffung von Immobilienbesitz und (Alters-)Vorsorge. Ganz aktuell als neuer Programmpunkt wird das immer wichtiger werdende Thema

des digitalen Nachlasses ausführlich behandelt. Ziel dieser Bildungswoche ist es, eine umfassende Grund- und Weiterbildung zur selbstbewussten Durchführung von Finanzgeschäften zu vermitteln und das Verständnis für aktuelle geldpolitische und den damit zusammenhängenden volkswirtschaftlichen Entwicklungen zu fördern. Zielgruppe sind alle Personen, die der Meinung sind, dass in ihrem persönlichen Finanzhaushalt Optimierungsbedarf besteht und dazu Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt bekommen wollen. Das Motto hierzu lautet: „Mein Geld verdient mehr!“ Wichtige technische Voraussetzungen für einen reibungslosen Ablauf auf Seiten der Teilnehmenden ist eine stabile LAN/WLAN-Verbindung sowie eine adäquate Ausstattung wie PC oder Laptop, Mikro und Lautsprecher (eventuell Headset) und eine Webcam oder externe Kamera, die während der Veranstaltung aus Gründen gegenseitiger Höflichkeit dauerhaft eingeschaltet bleibt. Grundkenntnisse der Konferenzsoftware Zoom oder einer vergleichbaren Software sind ebenfalls notwendig. Die Veranstaltung ist für Smartphone oder Tablet nicht optimiert. Alle Teilnehmenden erhalten rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung die entsprechenden Zugangsinformationen zur Nutzung der Video-Konferenz-Software Zoom sowie den einheitlich für alle fünf Tage geltenden Zugangsschlüssel. An der Veranstaltung können auch Personen teilnehmen, die dies nicht mit einem Bildungsaufenthalt verbinden wollen oder können. Bei Fragen zum Inhalt oder auch zur Technik nehmen Sie bitte direkt mit unserem Dozenten Herrn Lehmann Kontakt auf: vhs\_role@web.de

Mo., 22.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
Roland Lehmann, 5 x 8 UStd., 275,00 EUR  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**102 R/V Die Türkei - Die große Reise in das Land der Vielfalt**  
Ein Land zwischen vier Meeren, Orient und Okzident werden verbunden durch die Galata-Brücke in Istanbul. Das Land hat sich entwickelt mit vielen Kulturen, Ethnien und religiösen Gruppierungen: eine Herausforderung - nicht nur für den Tourismus! Quo vadis Türkei?

Fr., 22.05.2026, 20:00 - 21:30 Uhr  
Ahmet Tarak, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**103 S/V Modellstadt Pompei**  
Im Jahre 79 n. Chr. wurde die römische Stadt Pompei von den Lavamassen des Vesuvs überdeckt. Hierdurch wurde das Leben, wie es sich vor rund 2.000 Jahren abspielte, konserviert. Miethaus- und Villenbau, einfaches Leben und Luxus der Oberschicht werden bei den Ausgrabungen erkennbar, ebenso religiöses und politisches Leben und sportliches Angebot. Auch die Wasserversorgung spielte eine große Rolle. So erge-

ben sich viele Einblicke in die Antike und ihre zivilisatorischen Leistungen.

Do., 30.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Hans Helmut Wiskirchen, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-1,  
Walter-Bachmann-Str. 40

#### 104 R/V Von Abraham bis Hadrian: Das Volk Israel in der Antike

Das Volk Israel in der Antike - 1. Vortrag zur Geschichte Israels

An Hand biblischer Erzählungen und deren späteren bildnerischen Darstellungen wird die Geschichte des Volkes Israel von seiner Volkserwerbung anlässlich des Auszugs aus Ägypten (ca. 1.550 v. C.) über die Einnahme Kanaans (ca. 1.200 v. C.) bis zu seiner Vertreibung aus Palästina unter römischer Herrschaft im 2. Jahrhundert nach Christus beleuchtet, und zwar vor dem Hintergrund der allgemeinen geschichtlichen Entwicklungen im vorderen Orient. Hinweis: Alle 3 Vorträge stellen eine Einheit dar, die Teilnahme an allen Vorträgen ist nicht zwingend erforderlich! Für Fragen und Anmeldung steht Ihnen Herr Hüsleger zur Verfügung, Tel-Nr. 02471-2511

Di., 24.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Rainer Hüsleger, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Rott, Saal Hütten, Quirinusstraße 15

#### 105 R/V Die Juden im christlichen Europa

Verfolgung und Tod - Identitätsbewahrung oder Anpassung? - 2. Vortrag zur Geschichte Israels

Dem Schicksal der Juden im Römischen Reich und in Europa bis zum Zeitalter der Aufklärung im 18./19. Jahrhundert wendet sich diese Fortsetzung zu. Die Christen Europas brachten den Juden insbesondere Vertreibung, Verfolgung und Tod, während sie selbst diesen Schicksalschlägen einerseits mit einem bewussten gesellschaftlichen Rückzug unter gleichzeitiger Identitätsbewahrung oder andererseits einer Anpassung bzw. Assimilierung an das Gastvolk zu begegnen versuchten. Für Fragen und Anmeldung steht Ihnen Herr Hüsleger zur Verfügung, Tel-Nr. 02471-2511

Di., 10.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Rainer Hüsleger, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Rott, Saal Hütten, Quirinusstraße 15

#### 106 R/V Mosaikgesellschaft in jüdisch-demokratischer Verfassung

Spannungsverhältnis zwischen Staat und Religion - 3. Vortrag zur Geschichte Israels Geprägt von einem jahrhundertelangen Unsicherheitsbewusstsein und den aktuellen Erfordernissen der Absicherung einer im Jahre 1948 errungenen eigenen Staatlichkeit im vielschichtigen Umfeld seiner orientalischen Nachbarn kann der Staat Israel auf eine

mehr als 75jährige staatliche Souveränität zurückblicken. Allerdings wird dieselbe auf Grund der eigenen heterogenen jüdischen Gesellschaft unter Einschluss seiner palästinensischen Bevölkerungsteile sowie der äußeren Bedrohungen ständig in Frage gestellt, woraus sich eine lange Folge gewaltgeprägter und kriegerischer Auseinandersetzungen ergibt. Wie zur Zeit der jüdischen Diaspora innerhalb von Gastvölkern besteht ein Spannungsverhältnis zwischen jüdischer Identitätsbewahrung einerseits und einer Assimilierung an zeitgenössische Gesellschaftsverhältnisse andererseits. Für Fragen und Anmeldung steht Ihnen Herr Hüsleger zur Verfügung, Tel-Nr. 02471-2511

Di., 24.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Rainer Hüsleger, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Rott, Saal Hütten, Quirinusstraße 15

#### 107 R/V Vom Ödland zum Waldland. Nordeifel - Aufforstung der Wälder im 19. und 20. Jahrhundert

Nach einem geschichtlichen Rückblick auf die jahrhundertelange Ausnutzung unserer Wälder durch landwirtschaftliche und industrielle Nutzungen widmet sich der Vortrag den Aufforstungsbemühungen der preußischen Forstverwaltung. Sie waren geprägt durch eine strukturierte Forstaufsicht, Überprüfung der Feuerbrandswaldungen an die Gemeinden, Zurückdrängung der landwirtschaftlichen Nutzungen, Drainagesysteme und Experimente betr. sowohl der Baumarten als auch der Pflanzmethoden.

Schließlich wenden wir uns auch der Waldflächenentwicklung und den für den Wald relevanten Wildtierarten zu. Für Fragen und Anmeldung steht Ihnen Herr Hüsleger zur Verfügung, Tel-Nr. 02471-2511

Di., 21.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Rainer Hüsleger, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Rott, Saal Hütten, Quirinusstraße 15

#### 108 S/V Wie klappt's mit der Wärmepumpe im Bestand

Der Vortrag vermittelt welche Voraussetzungen Gebäude erfüllen sollten, damit eine Wärmepumpe effizient arbeiten kann. Sie erfahren von Joschka Pelzer, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW e.V., welche Systeme im Altbau sinnvoll sind, welche Anpassungen an Heizkörpern notwendig sind und worauf noch geachtet werden muss. Der Vortrag ist Ideal zur Orientierung für Verbrauchende, die ihr Gebäude modernisieren möchten.

Do., 16.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Joschka Pelzer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-4,  
Walter-Bachmann-Str. 40

#### 109 S/V Wärmepumpe mit Solarpumpe kombinieren

Der Vortrag vermittelt ein realistisches Ge-

fühl dafür, wie gut eine Wärmepumpe und Photovoltaikanlage im Jahresverlauf zusammenpassen. Anstatt pauschaler Prozentwerte stehen praktische Zusammenhänge im Mittelpunkt. Joschka Pelzer, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW e.V., zeigt, wann die Wärmepumpe den meisten Strom benötigt und wie viel die PV-Anlage in den verschiedenen Monaten liefert. Die Ausrichtung und Neigung der Anlage spielen dabei auch eine Rolle. Sie erhalten ein klares Verständnis, wann die Kombination sinnvoll ist und wann eher nicht.

Do., 07.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Joschka Pelzer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-4,  
Walter-Bachmann-Str. 40

#### 110 S/V Durchblick im Förderdschungel bei Haussanierungen

Der Vortrag bietet einen klaren Einstieg in die vielfältigen Fördermöglichkeiten rund um energetische Sanierungen. Von KfW-Programmen über BAFA-Zuschüsse hin zu kommunalen Unterstützungsangeboten. Sie erhalten von Joschka Pelzer, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW, e. V., einen verständlichen Überblick, welche Förderungen es gibt, wie sie sich kombinieren lassen und worauf bei der Antragsstellung zu achten ist.

Do., 21.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Joschka Pelzer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-4,  
Walter-Bachmann-Str. 40

#### 111 S/V ZukunftsRaum

In Zusammenarbeit mit altbau plus.: Wir alle kennen Eigenheime, in denen die Familie zusammengelebt hat, die Kinder groß geworden und dann ausgewichen sind; Einfamilienhäuser und Eigentumswohnungen, in denen noch ein bis zwei Personen auf 120 m<sup>2</sup> und mehr leben. Viel Fläche zur Verfügung zu haben wird dabei nicht nur als angenehm und positiv empfunden. Die Fläche muss gepflegt, geheizt und instand gehalten werden. Der Vortrag zum Thema Zukunfts-Raum sieht genau hierin großes Potential: Bestehender Wohnraum kann so genutzt werden, dass der Alltag für ältere Menschen angenehmer und gleichzeitig Wohnungsneubau eingespart wird. Wir machen mit unkonventionellen Veranstaltungsformaten auf die stetig steigende Wohnflächeninanspruchnahme aufmerksam, zeigen positive Beispiele, entwickeln partizipativ mit den Menschen vor Ort Umsetzungsideen und setzen Kampagnen für langfristige Lösungen um. Wir fragen uns: Was macht gutes Wohnen für die Generation 60+ aus? Welche Wünsche und Anforderungen gibt es an die individuellen Wohnsituationen? Wie können wir bestehenden Wohnraum effizienter nutzen und nachhaltiger gestalten? Welche neuen Wohnformen ermöglichen unternutz-

te Wohnflächen zweckdienlicher zu verwenden? Für mehr Wohnen statt Wohnungsnot. Für mehr Gemeinschaft statt einsam altern. Für mehr klimaschonende Ansätze im Beibstand statt Neubau.

Fr., 12.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Anne Albrecht, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-4,  
Walter-Bachmann-Str. 40

#### 112 R/V Faszination Weltall - Update 2026

Es erwarten Sie eine spannende „Raumreise“ von der Erde bis zu den fernsten Galaxien. Wollen Sie wissen, „wieviel Sternlein stehen“ und wie groß das Weltall ist? Erleben Sie das aktuelle Bild des Kosmos mit den Planeten des Sonnensystems, der Welt der Sterne, neu entdeckten Himmelskörpern bis zu den Grenzen des sichtbaren Universums. Größen und Entfernungen werden anschaulich erklärt und neueste Aufnahmen aus Astronomie und Raumfahrt präsentiert. Im August 2026 wird in Europa eine totale Sonnenfinsternis zu sehen sein – auch hierzu gibt es nützliche Beobachtungstipps und Bilder von Paul Hombachs eigenen Expeditionen. Der Wissenschaftsjournalist und Pianist versteht es, einige Himmelsphänomene sogar musikalisch vorzustellen. Und keine Angst vor „astronomischen Zahlen“: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lernen Sie Ihre Umwelt kennen - im größten Sinne!

Di., 17.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Paul Hombach, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

#### 113 M/V Urlaub am Meer mit Ebbe und Flut

Wer war nicht schon bei seinem Urlaub an der Küste fasziniert vom ständigen Wechsel zwischen Ebbe und Flut. Dieses Phänomen ist wirklich beeindruckend, hat aber auch seine Tücken. Dass der Mond dabei eine Rolle spielt, ist allgemein bekannt. Doch wie ist der wirkliche Zusammenhang? Warum sind die beiden Flutberge am gleichen Tag unterschiedlich hoch und warum sind sie z. B. in der Bretagne höher als in Ostfriesland? Wann spricht man von Nipp-, Spring- und Sturmfluten?

Die Ursachen dafür werden in diesem Vortrag mit Beispielen anschaulich erklärt. Sie erfahren außerdem

- dass es an manchen Küsten nur einmal am Tag eine Flutwelle gibt
- wie die Gezeitenströme zustande kommen und was sich hinter dem Begriff „Amphidromie“ verbirgt
- warum die ostfriesischen Inseln ihre typische Form haben
- dass auch große Seen ihre Gezeiten haben
- sowie alles Wissenswerte über Wetter und Gezeiten für Ihren nächsten Urlaub am oder auf dem Meer

Der Vortrag schließt mit einem Vergleich der Gezeiten an bekannten Küsten (Nordsee, Mittelmeer, Atlantik)

Mi., 22.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Jürgen Burster, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Monschau, Stadtbücherei

#### 114 M Wie Sie sehen, sehen Sie nichts

In Kooperation mit Haus Ternell (B). Begeben Sie sich in die Nacht, stellen Sie Ihre Sinne um, entdecken Sie äsende Rehe und Hirschkühe und streunende Füchse... und gehen Sie in sich. Bitte KEINE Taschenlampen oder Handys, gerne eine rote Stirnlampe. Bitte Rucksackverpflegung mitbringen. Keine Hunde. Preis: 15,- Erw., 7,- Kind. Anmeldung unter 0032 87 55 23 13.

Fr., 06.03.2026, 19:30 - 23:00 Uhr  
J. Dr. Bahm, 1 x 4 UStd., 15,00 EUR  
Eupen (B), Naturzentrum Haus Ternell, Monschauer Straße Ternell 2

#### 115 M Erdgeschichtliche Familytour

In Kooperation mit Haus Ternell (B). Nur wenige hundert Meter vom Haus Ternell aus beginnt ein spannender Pfad durch die Ternellbachschlucht hinab zum malerischen Hiltal; dieser Abstieg bietet an mehreren Stellen die Möglichkeit, speziell den Kindern die Erdgeschichte der Region zu schultern sowie Steine und Mineralien kennenzulernen und aufzusammeln. Am Ternellbach gibt es Aktionen wie Schieferplatten spalten, Bachgerölle sammeln und einen Versuch, mit der Waschpfanne Gold zu finden. Alle Erläuterungen werden kindgemäß durch den fachkundigen Geologen gegeben. Preis: 15,- Erw., 7,- Kind. Anmeldung unter 0032 87 55 23 13.

So., 15.03.2026, 13:30 - 16:30 Uhr  
H.-G. Brunemann, 1 x 3 UStd., 15,00 EUR  
Eupen (B), Naturzentrum Haus Ternell, Monschauer Straße Ternell 2

#### 116 M Waldbaden – Shinrin Yoku: Die Atmosphäre des Waldes einatmen

In Kooperation mit Haus Ternell (B). Shinrin Yoku ist eine aus Japan stammende Stressbewältigungsmethode, die wissenschaftlich bewiesen, zur Entspannung führt. Aus der Übersetzung „Atmosphäre des Waldes einatmen“ wurde das Schlagwort „Wald-

Die VHS sucht immer wieder qualifizierte neue Kursleiterinnen und Kursleiter. Sollten Sie an einer Tätigkeit diesbezüglich interessiert sein, wenden Sie sich bitte an:

**VHS** Südkreis Aachen  
HIMO, Am Handwerkerzentrum 1, 52156 Monschau  
Tel.-Nr.: 02472-5656, Telefax: 02472-803143  
E-Mail: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de

baden“. Beim Aufenthalt im Wald nimmt der Körper Terpene (Hauptbestandteil von ätherischen Ölen) der Bäume auf, wodurch das Immunsystem gestärkt wird. Die Anzahl und Aktivität unserer körpereigenen, krebsbekämpfenden Abwehrzellen erhöht sich. Zudem passt ein achtsamer Waldspaziergang den Blutdruck an, beruhigt den Pulsschlag, fördert den Abbau von Stresshormonen, reguliert den Blutzuckerspiegel und unser vegetatives Nervensystem schaltet sich im Entspannungsmodus. Zusammengefasst: unser allgemeines Wohlbefinden wird gestärkt und wir sind zufriedener. Der Wald empfängt uns mit Schweigen, kommentiert nicht, fordert nichts, macht keine Vorwürfe, hat keine Erwartungen. Stattdessen ist er sinnlich, bunt und wandelbar. Er macht es uns leicht, so zu sein, wie wir sind. Gleichzeitig zeigt er uns, dass wir uns stets verändern und sogar wachsen können, auch mal über uns hinaus – und doch immer tief verwurzelt bleiben, standfest. Lassen Sie sich einfach auf den Wald ein. Es wird eine beglückende und inspirierende Erfahrung. Anmeldung unter 0032 87 55 23 13.

So., 10.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
D. Mackels, 1 x 4 UStd., 18,00 EUR  
Eupen (B), Naturzentrum Haus Ternell, Monschauer Straße Ternell 2

#### 117 M Natur- Miteinander: Eltern-Kind Schnitzworkshop

In Kooperation mit Haus Ternell (B). Schnitten fasziniert und begeistert nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene erleben sich dabei kreativ und entdecken ihr handwerkliches Geschick. Draußen sein und Schnitzen vermittelt den Kindern mehr Naturnähe und fördert wichtige Fähigkeiten, wie Feinmotorik, Ausdauer und Konzentration, Kreativität und Selbstbewusstsein. Zudem werden dabei all ihre Sinne angesprochen. Bei diesem Workshop lernt man, wie man sicher mit dem Schnitzmesser umgeht und wie damit schöne Dinge aus verschiedenen Hölzern hergestellt werden. Sei es ein verzierter Wandstock, dekorative Gegenstände oder Nützliches wie ein Löffel, Buttermesser oder ein Partyspieß. Außerdem wird gezeigt, welches Werkzeug und welches Holz sich gut für Schnitzarbeiten verwenden lässt. Somit können sich Eltern und Kinder gemeinsam kreativ und handwerklich aktiv erleben. Zum

So., 24.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
U. Steinert, 1 x 3 UStd., 15,00 EUR  
Parkplatz „Nahtsie“ an der N67 – Monschauer Straße zw. Eupen u. Mützenich

#### 119 R Obstgehölze: Altbaumschnitt

In Kooperation mit der Biologischen Station Städteregion Aachen, Anmeldung unter 02402 12617-0 oder info@bs-aachen.de. Seminar: Das Wissen um die fachgerechte Pflege unserer hochstämmigen Obstbäume ist meist verloren gegangen. Dieses Seminar zum Verjüngungsschnitt alter Bäume will nach einer theoretischen Einführung auch die praktischen Fertigkeiten vermitteln. Es möchte insbesondere Besitzern der Obstwiesen Mut machen, die Pflege ihrer Bäume wieder selbst in die Hand zu nehmen. Begrenzte Teilnehmerzahl: Ansprechpartner Christopher Mertes

Sa., 07.03.2026, 13:00 - 17:00 Uhr  
Herbert Theiß, 1 x 4 UStd., gebührenfrei  
Biologische Station in Stolberg, Zweifaller Straße 162

Abschluss kann sich jeder im Feuermachen mit Feuerstein und Feuereisen üben. Unsere Schnitzkunst-werke bewundern wir dann zusammen am Lagerfeuer. Preis: 55,- € für ein Kind mit erw. Begleitung. 25,- € für ein 2. oder 3. Kind der Familie. Anmeldung unter 0032 87 55 23 13.

Do., 14.05.2026, 10:30 - 15:00 Uhr  
U. Steinert, 1 x 5 UStd., 55,00 EUR  
Eupen (B), Naturzentrum Haus Ternell, Monschauer Straße Ternell 2

#### 118 M Natur-Miteinander: Der Lebensraum des Bibers

In Kooperation mit Haus Ternell (B). Seit vielen Jahren sind Biber im Hohen Venn heimisch. Mit ihren Baumfällungen, Dämmen, Kanälen und Bau-ten verändern sie die Bach- u. Flusslandschaft nach ihren Bedürfnissen und schaffen damit auch wertvolle Lebensraum für viele andere Tier- und Pflanzenarten. Der Biber gilt als ein wahrer „Ökosystemingenieur“ und trägt mit seinem Wirken dazu bei intakte, gesunde und wilde Wasserlandschaften zu schaffen. Damit leistet er einen sehr wichtigen Beitrag für die Natur und die Artenvielfalt. Die Wanderung führt hinein ins Moor und in sein unverkennbares Revier. Neben Informationen zur Biologie und Lebensweise des Bibers, kann man einen Eindruck von seinen Bauten erhalten und gemeinsam auf die Suche nach Nagesspuren gehen. Im weiteren Verlauf erhalten Sie Wissenswertes zur Entstehung von Mooren, zu ihrer einzigartigen Flora und Fauna und wie bedeutend sie für den Klimaschutz sind. Anmeldung bis 10.09. 12h, Preis: 15,- Erw., 8,- Kind. Anmeldung unter 0032 87 55 23 13.

So., 24.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
U. Steinert, 1 x 3 UStd., 15,00 EUR  
Parkplatz „Nahtsie“ an der N67 – Monschauer Straße zw. Eupen u. Mützenich

#### 120 R Steinkauz-Exkursion

In Kooperation mit der Biologischen Station Städteregion Aachen, Anmeldung unter 02402 12617-0 oder info@bs-aachen.de. Auf einer kleinen Exkursion geht es durch Steinkauzlebensräume bei Stolberg-Dorff und wir werden mit hoher Wahrscheinlichkeit die kleine Eule auch hören. Schutzmaßnahmen der Biologischen Station zur Förderung dieser Art werden kurz erläutert.

Fr., 17.04.2026, 20:15 - 22:15 Uhr  
Daniel Lück, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Stolberg-Dorff, Straße „Am Dorfweiher“, Bereich Spielplatz

#### 121 R Der Blauschillernde Feuerflieger und andere Schmetterlinge

In Kooperation mit der Biologischen Station Städteregion Aachen, Anmeldung unter 02402 12617-0 oder info@bs-aachen.de. Exkursion: Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs sich den meisten Leuten bekannt. Tatsächlich kann man in der Nutscheide aber mehr als dreißig verschiedene Schmetterlingsarten auffinden. Darunter befinden sich Einige, deren Vorkommen Schmetterlingsfreunde von weiter in die Eifel lockt. Auf einer ca. 8 km weiten Wanderung durch das NSG Perlenbachtal/Führtsbachtal werden sie vorgestellt. Darüber hinaus erfährt der Teilnehmer Wissenswertes über ihre Lebensweise und wie man ihnen im Naturschutz gerecht wird. Hinweis: Wanderschuhe erforderlich, eine Veranstaltung des Projektes LIFE „Patches & Corridors“

So., 31.05.2026, 11:00 - 00:00 Uhr  
Herbert Theiß, 1 x 0 UStd., gebührenfrei  
Monschau-Kalterherberg, Parkplatz Gut Heistert

#### 122 M/V Individualpädagogik - eine echte Alternative

-Vortrag- Kinder und Jugendliche verlieren nicht selten den Halt in Ihren Familien, z.T. durch erzieherische Defizite, Sucht oder Krankheiten der Eltern. Die Jugendämter und öffentliche Träger bieten eine Reihe von Unterstützungsangeboten, doch für einige junge Menschen sind diese traditionellen Regelangebote nicht passgenau oder sie verweigern deren Annahme. Diese sogenannten Systemsprenger drohen abzurutschen und auszubrechen. Die Individualpädagogik ist eine etablierte Hilfeform, die auf den individuellen Bedarf des jungen Menschen ausgerichtet ist, mit dem Ziel der Entwicklung von persönlichen Perspektiven zur Überleitung in einen sicheren und stabilen Lebensmittelpunkt. Der professionelle pädagogische Rahmen ist dabei geprägt von Flexibilität, Ausdauer, Erfahrung und Empathie. Der Dozent hat jahrzehntelange Erfahrung in diesem Arbeitsfeld und wird anhand von Fallbeispielen und Animationsfilmen die Ideen der Arbeit veranschaulichen. Eben-

so bieten die zwei Einheiten die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Angesprochen sind interessierte pädagogische Fachkräfte. Termine: 16.03. und 23.03.2026.

Mo., 16.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
Henk van Dreumel, 2 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

Fr., 27.02.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
Carine-Emmanuelle Dortmann, 3 x 4 UStd., 36,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

#### 125 M NEIN sagen ohne schlechtes Gewissen - Befreie dich von alten Mustern

Fällt es dir schwer, Nein zu sagen – aus Angst, andere zu enttäuschen, Konflikte auszulösen oder egoistisch zu wirken? In diesem Workshop lernst du, klare Grenzen zu setzen, ohne Schuldgefühle zu entwickeln.

Wir schauen gemeinsam auf die inneren Muster und Glaubenssätze, die dich daran hindern, für dich selbst einzustehen – etwa „Ich muss es allen recht machen“ oder „Ich darf niemanden belasten“.

Du erkennst deine persönlichen Trigger und lernst, sie durch stärkende Überzeugungen zu ersetzen.

Du bekommst einfache und wirksame Techniken, wie du freundlich, klar und selbstsicher Nein sagst, ohne dich rechtfertigen zu müssen. Gleichzeitig stärkst du deinen Selbstwert und deine innere Ruhe.

Ergebnis: Du sagst Nein – ohne schlechtes Gewissen. Für mehr Freiheit, Klarheit und echte Selbstfürsorge in deinem Alltag. 06.03. – 08.03.2026

Fr., 06.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
Carine-Emmanuelle Dortmann, 3 x 4 UStd., 36,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

#### 126 M Das, was mich stresst, bestimme immer noch ich! - Resilienz verstehen und stärken!

Manchmal fühlt sich das Leben an, als würde es schneller laufen, als wir hinterherkommen. Stress, Erwartungen, Druck von außen – und mittendrin du. In diesem Workshop entdeckst du, wie viel Einfluss du tatsächlich auf dein inneres Gleichgewicht hast und wie du deine eigene Stärke wieder aktivieren kannst. Du lernst die zentralen Säulen der Resilienz kennen und verstehst, wie deine Gedanken, deine Handlungen und dein Körper zusammenwirken. Schritt für Schritt erarbeitest du deinen persönlichen Resilienz-Baukasten: einfache, alltagstaugliche Methoden, die dir helfen, klarer zu denken, ruhiger zu bleiben und Herausforderungen mutiger zu begegnen. Dieser Workshop schenkt dir nicht nur Wissen, sondern vor allem ein Gefühl: Das Gefühl, wieder mehr bei dir zu sein – und dir selbst Halt geben zu können. 13.03. - 15.03.2026

Fr., 13.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
Carine-Emmanuelle Dortmann, 3 x 4 UStd., 36,00 EUR, Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

**127 M Zeitmanagement**

Lernen Sie die Grundlagen des erfolgreichen Zeitmanagements kennen und steigern Sie Ihre Produktivität! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie klare Ziele formulieren und mit effektiven Planungsmethoden Ihre Zeit optimal nutzen. Durch einen Persönlichkeitscheck erfahren Sie, welcher Zeitmanagement-Typ Sie sind und wie Sie Ihre individuellen Stärken gezielt einsetzen können. Wir stellen Ihnen bewährte Methoden wie die Kieselmethode, Eisenhower-Technik, das Salami-Prinzip, die Pomodoro-Technik, das Pareto-Prinzip, die Alpen-Methode und die Sieben Hüte vor. Außerdem lernen Sie, diplomatisch „Nein“ zu sagen, Aufgaben gekonnt zu delegieren und Hindernisse erfolgreich zu überwinden, um Ihre Pläne in die Tat umzusetzen. Übungen runden den Inhalt ab.

**200 M Wegweiser „Internet“**

In diesem Seminar erhalten Sie eine grundlegende Einführung in der Bedienung des Internets. Hier lernen Sie das Internet für Ihre Bedürfnisse zu nutzen und sich sicher im Internet zu bewegen. Neben der Bedienung werden auch die Themen Sicherheit und Datenschutz behandelt. Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows sind Voraussetzung. Der Kurs findet am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag statt. Materialkosten vor Ort zu bezahlen: 15,00 €.

Do., 26.03.2026, 09:00 - 13:30 Uhr  
Marion Uerz-Gottfried, 2 x 6 UStd.,  
36,00 EUR, Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

**128 R Konflikt, Burnout, Krieze**

Was ist ein Konflikt, wie treibt mich der Konflikt in den Burnout und somit auch in die Krise. Klärung der Begrifflichkeiten, 4-Oren Modell nach Schulz von Thun, Eskalationsstufen nach Glasl, Konfliktgespräche positiv beenden mit Selbsterfahrung.

Sa. 11:00 - 15:15 Uhr und So. 22.02 10:00 - 13:00 Uhr.

Sa., 21.02.2026, 11:00 - 15:15 Uhr  
Ute Röpke, 2 x 4,5 UStd., 27,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**129 R Schädliche Strukturen erkennen und auflösen, Vorsorge**

Das Teufelskreismodell nach Schulz von Thun, Erarbeitung von Perspektivwechseln und Selbsterfahrung mit den neuen Strategien. Sa. 11:00-15:15 Uhr und So. 10:00-13:00 Uhr.

Sa., 14.03.2026, 11:00 - 15:15 Uhr  
Ute Röpke, 2 x 4,5 UStd., 27,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**130 R Stärkung der Resilienz und Resourcenarbeit**

Wo habe ich mich in der Vergangenheit als Stark erlebt, was hat mir dabei geholfen, den eigenen Körper wieder spüren und dadurch verstehen mit Zapchen Somatics Übungen für den Alltag nach Cornelia Hammer (dazu erhalten die Teilnehmer Hand-outs). Sa. 11:00-15:15 Uhr und So. 10:00-13:00 Uhr.

Sa., 18.04.2026, 11:00 - 15:15 Uhr  
Ute Röpke, 2 x 4,5 UStd., 27,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

Sa., 09.05.2026, 09:00 - 14:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 2 x 7 UStd., 52,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**203 M 10-Finger-Tastenschreiben am PC - Crashkurs**

Auch für Schülerinnen und Schüler geeignet. In diesem Kurs werden die Grundlagen des 10-Finger-Tastenschreibens am PC vermittelt. Erlernen Sie das 10-Fingersystem an nur einem Wochenende, nach einer neuen und erfolgreichen Methode. Lange Schreibmaschinenkurse gehören der Vergangenheit an. Nicht nur im Beruf, auch in der Schule und im privaten Bereich bringt das Erlernen der 10-Finger-Technik einen Zeitvorteil. Bitte bringen Sie einen leeren USB-Stick mit. Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem Computer und Windows. Materialkosten vor Ort zu bezahlen: 15,00 €.

Di., 24.03.2026, 09:30 - 13:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 55,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

Sa., 30.05.2026, 09:00 - 14:15 Uhr

Jürgen Hilbich, 2 x 7 UStd., 52,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**201 M PC-Cafe für Senior/innen**

Das PC Cafe richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen, wie sie in unseren Grundkursen vermittelt werden. Im PC Cafe werden Grundkenntnisse aufgefrischt, Fragen beantwortet und neue Programme/Apps vorgestellt. Sie können Ihr eigenes Notebook mit Windows 11 mitbringen. Bitte denken Sie daran, Ihre Passwörter/Kennwörter sowie beim Smartphone ihre PIN mitzubringen. Im Kurs können nur Notebooks mit Windows 11 bzw. Smartphones/Tablets mit Android behandelt werden. Das PC-Cafe findet 14tägig statt. Termine: 20.02.; 06.03.; 20.03.; 10.04.; 24.04.; 08.05. Materialkosten vor Ort zu bezahlen: 8,00 €.

Fr., 20.02.2026, 09:30 - 13:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 6 x 5 UStd., 100,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**202 M Excel für Anfänger und Generve**

Die Tabellenkalkulation von Microsoft Excel wird in immer mehr Bereichen des täglichen Lebens eingesetzt, aber nur selten wirklich richtig gelernt. Da werden einem ein paar Grundlagen zu Hause beigebracht, anderes schaut man sich auf der Arbeit ab und dann versucht man sich da dann durchzukämpfen. Nicht selten sieht das Ergebnis dann so aus, dass man es genervt aufgibt oder das Programm nur dann einsetzt, wenn es gar nicht anders geht. Hier setzt dieser Kurs an, in dem Sie die wirklich wichtigen Grundlagen erlernen und sich dann darauf aufbauend weiter Kenntnisse aneignen können. Ein Haus lässt sich nur auf einem standfesten Fundament errichten und das ist beim Umgang mit Programmen wie Excel genauso. Sie werden schnell sehen, mit dem richtigen Wissen kann man jedes Problem lösen und Excel wird zu einem Werkzeug, was ihnen Zeit, Arbeit und Nerven sparen kann. Materialkosten vor Ort zu bezahlen: 15,00 €.

Di., 10.03.2026, 09:30 - 13:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 55,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**206 M Das eigene Notebook mit Windows 11 richtig einrichten und optimieren**

Oft werden Notebooks mit unnötigen Programmen und wenig optimal eingerichtet (Testversionen, Abo-Fallen, Werbung usw.). In diesem Kurs/Workshop sollen Probleme behoben, unnötige Programme entfernt und die persönliche Sicherheit gewährleistet werden. Ältere Notebooks werden im Kurs ebenfalls optimiert. Bringt Sie unbedingt alle Passwörter zum Kurs mit. Wenn Sie zu einem anderen Kurs Ihr eigenes Notebook einsetzen möchten, ist dieser Kurs Voraussetzung dafür. Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem Computer und Windows. Materialkosten vor Ort zu bezahlen: 10,00 €.

Sa., 28.02.2026, 09:00 - 14:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 1 x 7 UStd., 31,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**207 M Wegweiser „Verkaufen und Kauf im Internet“**

Sie haben auf dem Dachboden noch einiges, was Sie im Internet verkaufen möchten oder Sie suchen noch etwas ganz bestimmtes und möchten die Möglichkeiten des Internets nutzen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier werden Ihnen die Plattformen wie Ebay und Amazon vorgestellt sowie deren Bedienung gezeigt. Grundlagen im Umgang mit dem PC und dem Internet sind Voraussetzung für diesen Kurs. Der Kurs findet am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag statt. Materialkosten vor Ort zu bezahlen: 10,00 €.

Di., 23.06.2026, 09:30 - 13:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 55,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**208 M Wegweiser „Bildbearbeitung und Archivierung“**

Die Flut an Fotos, egal ob mit der Digitalkamera, mit dem Smartphone oder aus dem Internet wird immer größer. Bei einem Ausflug, einer Feier oder im Urlaub werden heute schnell einige 100 Fotos geschossen, oft Schnappschüsse. Diese Fotos müssen irgendwann vernünftig gespeichert und archiviert, vielleicht auch nachbearbeitet werden. Diese Arbeitsschritte werden in diesem Kurs am Computer gezeigt, damit Sie auch in Zukunft Spaß an Ihren Fotos haben und diese schnell wiederfinden. Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows sind Voraussetzung. Der Kurs findet am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag statt. Materialkosten vor Ort zu bezahlen: 15,00 € für Skript.

Fr., 13.03.2026, 09:00 - 15:00 Uhr  
Marion Uerz-Gottfried, 1 x 8 UStd.,  
34,00 EUR, Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**209 M Wegweiser „Datenverwaltung und Sicherung“**

Dateien und Ordner spielen bei der Arbeit am PC eine große Rolle. Alles was Sie am Computer anlegen, aus dem Internet herunterladen oder per E-Mail geschickt bekommen, sind Dateien. Diese Dateien müssen, wie im realen Leben auch, richtig abgelegt (gespeichert) werden, damit Sie sie jederzeit schnell wiederfinden können. In diesem Kurs lernen Sie alle nötigen Befehle kennen, um Ihre Daten richtig zu speichern und zu archivieren. Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows sind Voraussetzung. Der Kurs findet am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag statt. Materialkosten vor Ort zu bezahlen: 15,00 €.

Di., 19.05.2026, 09:30 - 13:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 55,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**210 M Wegweiser „Texte und PDF am PC“**

Das Schreiben von Texten gehört zu dem größten Einsatzgebiet von Computern. In diesem Kurs lernen Sie die modernen Programme richtig zu bedienen und die Hilfen, wie z.B. die Formatierung und Rechtschreibkorrektur, zu nutzen. Außerdem wird das Thema PDF-Datei erstellen gezeigt. PDF-Dateien sind z.B. notwendig, um selbst erstellte Dokumente per E-Mail zu versenden. Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows sind Voraussetzung. Der Kurs findet am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag statt. Materialkosten vor Ort zu bezahlen: 15,00 €.

Di., 28.04.2026, 09:30 - 13:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 55,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**211 M One Note für Kreative Menschen**

One Note ist das digitale Notizbuch von Office 365. Sie lernen im Seminar, wie Sie Ihre Notizen dokumentieren und strukturieren, zeichnen und Fotos einfügen. Und nicht zuletzt den Überblick über Ihre Notizen erhalten. Agenda: OneNote kennenlernen; Grundlegende Techniken; Erstellen von Notizbüchern / Abschnitten / Seiten; Einfügen von unterschiedlichen Inhalten; Dokumentieren, Inhalte verwalten und strukturieren. Bitte installieren Sie die kostenlose MS OneNote App (Nicht die APP für Windows 10), falls Sie mit dem eigenen Laptop arbeiten möchten. Zzgl. 15 € für Skript.

Di., 10.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd.,  
gebührenfrei, Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**212 M „Bringen Sie Struktur in Dateien & E-Mails - für ein professionelles, effizientes Arbeiten“**

Digitale Ordnung statt Suchstress – Struktur statt Zettel- und Datei-Chaos Ein digital aufgeräumter Laptop ist die halbe Miete für ein erfolgreiches Business. Doch im Alltag sammeln sich Dateien, E-Mails und Ordner oft so an, dass der Überblick verloren geht. In diesem Workshop entwickeln Sie Schritt für Schritt ein persönliches Organisationssystem, das zu Ihnen und Ihrer Arbeitsweise passt. Sie lernen, wie Sie Dateien sinnvoll strukturieren, E-Mails effizient bearbeiten und so Suchzeiten reduzieren. Mit klaren Strategien und praktischen Tipps gewinnen Sie mehr Übersicht, sparen Zeit und schaffen sich Freiraum für die wirklich wichtigen Aufgaben in Ihrem Business.

**Für wen?**

Der Kurs richtet sich an Selbstständige, Gründer\*innen und Mitarbeiter\*innen, die ihre digitale Arbeitsweise effizienter gestalten möchten.

Voraussetzungen: ein eigenes Laptop, Computer-Grundlagen-Kenntnisse

Fr., 22.05.2026, 09:00 - 12:45 Uhr  
Marion Uerz-Gottfried, 1 x 5 UStd.,  
25,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum),  
Am Handwerkerzentrum 1

**213 M Kreativ mit LINUX und freier Software: 1. Monatstreffen**

Bei den Monatstreffen werden Themen vorgeschlagen, die wir gemeinsam verstehen und bei diesen Treffen realisieren wollen; Aktuelles unter <https://eifelinux.de>. Da wir auch fast alle Arbeiten am PC mit LINUX erledigen können, werden wir uns bei den Arbeitstreffern auch der Installation und Handhabung von Anwendungsprogrammen auf unserem LINUX-PC/Laptop widmen. Nach den Wünschen der Teilnehmer werden wir bei Bedarf auch Referenten anderer LINUX-Gruppen einladen, damit wir die zahlreichen Themen und Schwerpunkte von LINUX insgesamt kennen lernen können.

Di., 10.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd.,  
gebührenfrei, Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**214 M Kreativ mit LINUX: 2. Monats treffen**

Bei den Monatstreffen werden Themen vorgeschlagen, die wir gemeinsam verstehen und bei diesen Treffen realisieren wollen; Aktuelles unter <https://eifelinux.de>. Da wir auch fast alle Arbeiten am PC mit LINUX erledigen können, werden wir uns bei den Arbeitstreffern auch der Installation und Handhabung von Anwendungsprogrammen auf unserem

LINUX-PC/Laptop widmen. Nach den Wünschen der Teilnehmer werden wir bei Bedarf auch Referenten anderer LINUX-Gruppen einladen, damit wir die zahlreichen Themen und Schwerpunkte von LINUX insgesamt kennen lernen können.

Di., 10.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd., gebührenfrei, Imlgenbroich, HIMO-B21, Am Handwerkerzentrum 1

### 215 M Kreativ mit LINUX: 3. Monats-treffen

Bei den Monatstreffen werden Themen vorgeschlagen, die wir gemeinsam verstehen und bei diesen Treffen realisieren wollen; Aktuelles unter <https://eifeltux.de>. Da wir auch fast alle Arbeiten am PC mit LINUX erledigen können, werden wir uns bei den Arbeitstreffen auch der Installation und Handhabung von Anwendungsprogrammen auf unserem LINUX-PC/Laptop widmen. Nach den Wünschen der Teilnehmer werden wir bei Bedarf auch Referenten anderer LINUX-Gruppen einladen, damit wir die zahlreichen Themen und Schwerpunkte von LINUX insgesamt kennen lernen können.

Di., 14.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd., gebührenfrei, Imlgenbroich, HIMO-B21, Am Handwerkerzentrum 1

### 216 M Kreativ mit LINUX: 4. Monats-treffen

Bei den Monatstreffen werden Themen vorgeschlagen, die wir gemeinsam verstehen und bei diesen Treffen realisieren wollen; Aktuelles unter <https://eifeltux.de>. Da wir auch fast alle Arbeiten am PC mit LINUX erledigen können, werden wir uns bei den Arbeitstreffen auch der Installation und Handhabung von Anwendungsprogrammen auf unserem LINUX-PC/Laptop widmen. Nach den Wünschen der Teilnehmer werden wir bei Bedarf auch Referenten anderer LINUX-Gruppen einladen, damit wir die zahlreichen Themen und Schwerpunkte von LINUX insgesamt kennen lernen können.

Di., 12.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd., gebührenfrei, Imlgenbroich, HIMO-B21, Am Handwerkerzentrum 1

### 217 M Kreativ mit LINUX: 5. Monats-treffen

Bei den Monatstreffen werden Themen vorgeschlagen, die wir gemeinsam verstehen und bei diesen Treffen realisieren wollen; Aktuelles unter <https://eifeltux.de>. Da wir auch fast alle Arbeiten am PC mit LINUX erledigen können, werden wir uns bei den Arbeitstreffen auch der Installation und Handhabung von Anwendungsprogrammen auf unserem LINUX-PC/Laptop widmen. Nach den Wünschen der Teilnehmer werden wir bei Bedarf

auch Referenten anderer LINUX-Gruppen einladen, damit wir die zahlreichen Themen und Schwerpunkte von LINUX insgesamt kennen lernen können.

Di., 09.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd., gebührenfrei, Imlgenbroich, HIMO-B21, Am Handwerkerzentrum 1

### 218 M Startup 1x1 Fotografie - Grund-lagenworkshop

Ziel dieses Workshops ist es, die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser zu kennen und für Ihre Bildideen bewusst einzusetzen können. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Workshop vermittelt er diese Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe, sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Ihr hinzugewonnenes Wissen wird unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobiert und Fehler korrigiert. So gewinnen Sie noch mehr Sicherheit in der Anwendung. Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit. Lernende, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten. Umlage für Handout und Arbeitsmaterial 6,- €.

Fr., 10.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr  
Roland Artur Berg, 1 x 8 UStd., 24,00 EUR  
Imlgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### 219 M Portraffotografie

Die Kunst, Menschen authentisch in Szene zu setzen. Ein ausdrucksstarkes Porträt zieht den Blick magisch an und erzählt eine Geschichte. In diesem intensiven Workshop tauchen Sie tief in die Welt der Portraffotografie ein und lernen, Menschen lebendig, natürlich und ausdrucksstark zu fotografieren. Damit Sie sich ganz auf die kreative Gestaltung konzentrieren können, ist es hilfreich, Ihre Kamera sicher zu bedienen. Denn hier geht es nicht nur um Technik – sondern darum, Emotionen sichtbar zu machen und den richtigen Moment einzufangen. Lernen Sie, Menschen mit Ihrer Kamera auf einzigartige Weise einzufangen – melden Sie sich jetzt an und bringen Sie Ihre Portraffotografie auf das nächste Level!

So., 07.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
Ursula Faber, 12 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imlgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### 304 M Deutsch - Intensivkurs: Klassen-übergreifend (Dyskalkulie)

Unsere Dyskalkulie-Förderung richtet sich an Schülerinnen und Schüler im Grundschulbereich.

Ziel ist es, grundlegende Rechenfähigkeiten zu festigen und Freude am Umgang mit Zahlen zu entwickeln. Mit Hilfe eines speziellen PC-Programms werden Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division kindgerecht und spielerisch geübt.

Die individuellen Lernfortschritte stehen dabei im Mittelpunkt. Unter Anleitung einer erfahrenen Lehrkraft werden die Kinder außerdem beim Lösen von Textaufgaben unterstützt.

Nach der Arbeit am Computer kann das Gelernte mit anschaulichem Material vertieft und festigst werden. Anmeldung



### 300 M Deutsch als Fremdsprache, A1

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vor-

oder mit geringen Vorkenntnissen. Di. und Do.

Di., 03.02.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
Aly Palm, 30 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imlgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### 301 M Deutsch als Fremdsprache, A2

Der Kurs richtet sich Anfänger mit Vorkenntnissen (Fortführungskurs aus dem II. Semester 2025)

Di., 03.02.2026, 11:10 - 12:40 Uhr  
Aly Palm, 30 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imlgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### 302 M Deutsch als Fremdsprache, A2 / B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die das Niveau A2 erreichen möchten. (Fortführungskurs aus II. Semester 2025) Mo., Mi. und Fr.

Mo., 02.02.2026, 09:30 - 12:30 Uhr  
Ursula Faber, 46 x 4 UStd., gebührenfrei  
Imlgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### 303 M Deutsch - Intensivkurs: 10. Klasse

Der Kurs richtet sich an Schüler:innen, die die mittlere Reife anstreben und dient der gezielten Vorbereitung auf die Abschlussprüfung im Fach Deutsch.

Sa., 07.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
Ursula Faber, 12 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imlgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### 304 M Deutsch - Intensivkurs: Klassen-übergreifend (Dyskalkulie)

Unsere Dyskalkulie-Förderung richtet sich an Schülerinnen und Schüler im Grundschulbereich.

Ziel ist es, grundlegende Rechenfähigkeiten zu festigen und Freude am Umgang mit Zahlen zu entwickeln. Mit Hilfe eines speziellen PC-Programms werden Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division kindgerecht und spielerisch geübt.

Die individuellen Lernfortschritte stehen dabei im Mittelpunkt. Unter Anleitung einer erfahrenen Lehrkraft werden die Kinder außerdem beim Lösen von Textaufgaben unterstützt.

Nach der Arbeit am Computer kann das Gelernte mit anschaulichem Material vertieft und festigst werden. Anmeldung

bitte bei Frau Seitz 0241/5198 - 2183 oder Frau Trenkenschu 0241/5198-5102 oder per Mail:  
jugendamt@staedteregion-aachen.de

Di., 03.02.2026, 14:15 - 15:45 Uhr  
Ursula Faber, 13 x 1 UStd., gebührenfrei  
Imlgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### 305 M Deutsch - Intensivkurs: Klassen-übergreifend (Legasthenie)

Unsere Legasthenie-Förderung richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Grundschule sowie an Lernende weiterführender Schulen

bis zur 10. Klasse. Gearbeitet wird nach den Lehrplänen und Richtlinien der jeweiligen Schulform und Klassenstufe. Ein spezielles PC-Programm unterstützt die Kinder dabei, gezielt an ihren individuellen Schwächen zu arbeiten. Unter Anleitung einer geschulten Lehrkraft werden Lese- und Rechtschreibfähigkeiten Schrift für Schrift verbessert. Neben der Arbeit am Computer erfolgt eine zusätzliche Förderung im mündlichen und schriftlichen Sprachgebrauch. Dank der kleinen Gruppengröße (maximal fünf Schüler:innen) kann auf jedes Kind individuell eingegangen werden. Anmeldungen bitte bei Frau Seitz 0241/5198 - 2183 oder Frau Trenkenschu 0241/5198-5102 oder Mail:  
jugendamt@staedteregion-aachen.de

Mi., 04.02.2026, 14:15 - 15:45 Uhr  
Ursula Faber, 13 x 1 UStd., gebührenfrei  
Imlgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### 312 R English Refresher Club B1/B2

You have learnt English at school, but feel like you have forgotten much of it. This course will improve your English skills. Brush up on grammar and vocabulary and practise speaking in a relaxed atmosphere. Bring along any topics and questions you may have.

Mi., 04.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
Gert Peter Koch, 13 x 2 UStd., 78,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

### Headway A1, ISBN 978-0-19-474123-1

Mo., 15.06.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 5 x 6 UStd., 90,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 311 R Let's Enjoy English! A1/A2

Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen mit geringen Vorkenntnissen, die ihr Englisch ausbauen und festigen möchten. Lernen in einem angenehmen Tempo, d.h. Gelerntes wird auf vielfältige Weise und so oft wie nötig wiederholt. Verstehen und eigenes Sprechen stehen im Vordergrund. Newcomers welcome!

Mo., 02.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
Gert Peter Koch, 13 x 2 UStd., 78,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

### 313 R English Conversation

Topics are e.g. music, literature, happiness, hobbies, restaurants, travel, movies....time to talk in a relaxed way. Feel free to join us and exchange ideas.

Mi., 04.02.2026, 09:00 - 10:30 Uhr  
Dieter Lorenzen, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 314 R Englisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Refresh Now A2,Klett ISBN 978-3-12-605187-3

Mi., 04.02.2026, 12:00 - 13:30 Uhr  
Ahmet Tarak, 13 x 2 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

### 306 R

### Deutsch als Fremdsprache - Kurs A

So., 08.02.2026, 12:00 - 13:30 Uhr  
Ahmet Tarak, 13 x 2 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

### 307 R

### Deutsch als Fremdsprache - Kurs B

So., 08.02.2026, 13:30 - 15:00 Uhr  
Ahmet Tarak, 13 x 2 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

### 308 R

### Deutsch als Fremdsprache - Kurs C

So., 08.02.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Ahmet Tarak, 13 x 2 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

### 309 R

### Deutsch als Fremdsprache - Kurs D

So., 08.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr  
Ahmet Tarak, 13 x 2 UStd., gebührenfrei  
Rott, Jugendhaus, Quirinusstr. 43

### 310 R/BU

### Bildungswoche: Englisch für

### Anfänger (auch mit leichten Vorkenntnissen)

Bildungswoche vom 15.06. bis 19.06.,

### 317 S Englisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit englischen Grundkenntnissen. Dabei liegt der Fokus auf dem Sprechen und auf der konsequenten Wiederholung von Wortschatz und Grammatik - immer verknüpft mit interessanten Themen. Basis des Unterrichts ist das Lehrwerk: English Unlimited B1 (Klett), ISBN:978-3-12-539906-8, Kap. 1.

Mo., 09.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Birgitt Brust, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-4, Walter-Bachmann-Str. 40

### 318 R Bildungswoche: Französisch für Anfänger (auch mit leichten Vorkenntnissen)

Bildungswoche vom 22.06. bis 26.06., Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7

Mo., 22.06.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 5 x 6 UStd., 90,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 319 S Französisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (Niveau A1)

Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, die ihre Schulkenntnisse auffrischen oder ihre Vorkenntnisse ausbauen wollen. Wir lernen, üben, wiederholen, ganz nach dem Wunsch der Teilnehmenden. Basis des Unterrichts ist das Lehrwerk Voyages NEU A1 (Lektion 12), ISBN 978-3-12-529412-7

Di., 09.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
Birgitt Brust, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-2, Walter-Bachmann-Str. 40

### 320 M Französisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse ausbauen oder auffrischen wollen. In lockerer Atmosphäre arbeiten wir mit dem Lehrwerk Voyages NEU A2 (Lektion 10/11), ISBN 978-3-12-529422-6.

Mo., 09.02.2026, 15:30 - 17:00 Uhr  
Birgitt Brust, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Imlgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerker

**322 R Französisch für Fortgeschrittene**

Sie lieben Frankreich und möchten Ihre Sprechfertigkeit verbessern – auf der Grundlage von aktuellen Themen aus Gesellschaft, Wirtschaft, Politik und Kultur bietet sich ausreichend Gelegenheit, Ihre Französischkenntnisse zu aktivieren und zu verbessern.

Di., 10.02.2026, 09:00 - 10:30 Uhr  
Birgitt Brust, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**323 R Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Voyages NEU A2, ISBN 978-3-12-529422-6

Mi., 04.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**324 R Französisch für Anfänger**

Voyages NEU A1, ISBN 978-3-12-529412-7

Do., 05.02.2026, 11:30 - 13:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**325 R Spanisch Caminos NEU A1 - Lektion 7**

Spanisch Caminos NEU A1 (Lektion 7)

Mi., 04.02.2026, 19:35 - 21:05 Uhr  
Emilse Vargas de Kissenkötter, 14 x 2 UStd., 84,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**326 R Spanisch Caminos NEU B1 - Lektion 11**

Spanisch Caminos NEU B1 (Lektion 11)

Mi., 04.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Emilse Vargas de Kissenkötter, 14 x 2 UStd., 84,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**327 R Spanisch Caminos NEU A1 - Lektion 11**

Spanisch Caminos NEU A1 (Lektion 11)

Mo., 02.02.2026, 19:35 - 21:05 Uhr  
Emilse Vargas de Kissenkötter, 14 x 2 UStd., 84,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**328 R Spanisch - con gusto nuevo B1 - Lektion 4**

Spanisch con gusto nuevo B1 (Lektion 4)

Mo., 02.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Emilse Vargas de Kissenkötter, 14 x 2 UStd., 84,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**329 R Spanisch con gusto nuevo A1 - Lektion 3**

Spanisch con gusto nuevo A1 - Lektion 3

Do., 05.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Emilse Vargas de Kissenkötter, 13 x 2 UStd., 78,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**330 R Italienisch Buongiorno I Anfänger**  
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Di., 03.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**331 R Italienisch Buonasera für Fortgeschrittene**

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Di., 03.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**332 R Italienisch am Vormittag**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Do., 05.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**333 R Italienisch Buongiorno I Lektion 8**

Für Teilnehmer/innen mit etwas Vorkenntnissen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Di., 03.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**334 R Parliamo Italiano**  
Für fortgeschrittene Teilnehmer. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Fr., 06.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**335 R Italienisch Buongiorno Anfängerkurs**

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnissen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Do., 05.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**336 R Niederländisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - Niveau A2**

Lernen Sie Niederländisch mit Ralf aus den Niederlanden. In diesem „gezellige“ Kurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Niveau A2 werden Sie aktiv Niederländisch sprechen können und natürlich viel über den niederländischen Sprachraum erfahren. Tot ziens!

Do., 05.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr  
Ralf Knippenburg, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**337 R Portugiesisch für Anfänger**  
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Do., 05.02.2026, 11:30 - 13:00 Uhr  
Anna Paula Neves-Lorenzen, 12 x 2 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**338 R/BU Bildungswoche: Portugiesisch für Anfänger**

Lernen Sie portugiesisch mit Ana Paula aus Brasilien, in einer entspannten Atmosphäre können Sie erste Kenntnisse erwerben oder erweitern und etwas über die Lebensart in Portugal und Brasilien lernen. Sejam mutos bem-vindos!

Mo., 22.06.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
Anna Paula Neves-Lorenzen, 5 x 6 UStd., 90,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**339 R Türkisch**  
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

So., 08.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
Ahmet Tarak, 13 x 2 UStd., 78,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**340 R Zeitkreis: Sightseeing im Sprachbad**

In Kooperation mit Zeitkreis e.V. Ostbelgien. Haben Sie Lust auf ein englisches oder französisches Sprachbad in Ferienlaune? Unsere Sprachlehrende und Fremdenführerin nimmt Sie mit in die Region und zeigt Ihnen hier Neues, Bekanntes, Spannendes und Amüsantes - ausschließlich in leichter Fremdsprache. Angewendet wird ein „easy english“ und „français facile“, um den unterschiedlichen Kenntnisständen der Teilnehmenden in der Fremdsprache gerecht zu werden. Ihre Begleitung spricht langsam, deutlich und mit einfacherem Satzbau, sodass auch Sprachanfänger:innen den Inhalten folgen können. Fortgeschrittene können die Fremdsprache auffrischen und eine Vielzahl von neuen Wörtern, Fachbegriffen und Redewendungen lernen. Gerne nimmt der Veranstalter Zeitkreis Ihre Anfrage mit der Angabe zur Personenzahl und Wunschstadt unter 087-450124 an. Diverse Termine, Orte und Preise. Details unter [www.zeitkreis.be](http://www.zeitkreis.be).

Do., 27.01.2026, 11:00 - 13:00 Uhr

Ariane Herdemerten, 1 x 4 UStd., gebührenfrei, Maastricht und weitere Orte

**400 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - A**

Für Eltern mit Kleinkindern ab 8 Wochen bis einschließlich 2. Lebensjahr. Anmeldung nur bei der Kursleiterin Frau Lennarz am Sa., 31.01. von 10:00 - 12:00 Uhr unter 02473/939388.

Di., 03.02.2026, 16:15 - 17:00 Uhr  
Angelika Lennarz, 9 x 1 UStd., 27,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

**401 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - B**

Für Eltern mit Kleinkindern von 2 bis zum vollendeten 4. Lebensjahr. Anmeldung nur bei der Kursleiterin Frau Lennarz am Sa., 31.01. von 10:00 - 12:00 Uhr unter 02473/939388.

Di., 03.02.2026, 17:00 - 17:45 Uhr  
Angelika Lennarz, 9 x 1 UStd., 27,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

**402 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - C**

Für Eltern mit Kleinkindern ab 8 Wochen bis einschließlich 2. Lebensjahr. Anmeldung nur bei der Kursleiterin Frau Lennarz am Sa., 31.01. von 10:00 - 12:00 Uhr unter 02473/939388.

Di., 28.04.2026, 16:15 - 17:45 Uhr  
Angelika Lennarz, 9 x 1 UStd., 27,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

**403 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - D**

Für Eltern mit Kleinkindern von 2 bis zum vollendeten 4. Lebensjahr. Anmeldung nur bei der Kursleiterin Frau Lennarz am Sa., 27.1. von 10:00 - 12:00 Uhr unter 02473/939388.

Di., 28.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
Angelika Lennarz, 9 x 1 UStd., 27,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

**404 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - E**

Für Eltern mit Kindern von 5 - 6 Jahren. Anmeldung nur am Sa. 31.01., 10:00 - 12:00 Uhr direkt bei der Kursleiterin Frau Discher unter Tel. 01631415665.

Mi., 04.02.2026, 16:15 - 17:45 Uhr  
Elisabeth Discher, 10 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

**405 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - F**

Für Eltern mit Kindern von 5 - 6 Jahren. Anmeldung nur am Sa. 31.01., 10:00 - 12:00 Uhr direkt bei der Kursleiterin Frau Discher unter Tel. 01631415665.

Mi., 29.04.2026, 16:15 - 17:45 Uhr  
Elisabeth Discher, 11 x 2 UStd., 66,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

**406 R Notfälle im Säuglings- u. Kindesalter**

Wir werden uns anhand von Beispielen mit unterschiedlichen Anlässen zur Ersten Hilfeleistung bei Säuglingen und Kleinkindern beschäftigen, sowie durch das Einbeziehen von Fallbeispielen eine aktuelle und praktisch orientierte Veranstaltung durchführen. Durch die erworbenen Kenntnisse können Sie zukünftig erheblich sicherer und effektiver Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen.

Mi., 06.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
Stefan Wilms, 1 x 4 UStd., 12,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**407 S Cucina Tipica Toscana - in der Eifel**

Beim Zubereiten eines 4 Gänge-Menüs lernen wir, wie die Italiener kochen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen. Bitte Küchenhandtücher und Dosen mit Deckel mitbringen.

Sa., 25.04.2026, 09:00 - 13:30 Uhr  
Dr. Nicoletta Olivieri, 1 x 6 UStd., 18,00 EUR, Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

**408 S Cucina Tipica Toscana - Kochend**

Italienisch lernen

Beim Zubereiten eines 3 Gänge-Menüs lernen wir praktische Begriffe rund um das Thema Essen. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen. Bitte Küchenhandtücher und Dosen mit Deckel mitbringen.

Sa., 18.04.2026, 09:00 - 13:30 Uhr  
Dr. Nicoletta Olivieri, 1 x 6 UStd., 18,00 EUR, Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

**409 S Die Kulturgeschichte des Curry - Kochen mit Slow Food**

Currygerichte, wie wir sie heute aus der indischen und thailändischen Küche kennen und schätzen, sind eine kulturhistorisch recht junge Speise. Wir lernen die Geschichte der verschiedenen Currys kennen und kochen

einige Currygerichte verschiedener Provenienz mit passenden Begleitungen. Der Kurs ist für Menschen geeignet, die auch Fleisch essen und vor ein wenig Schärfe nicht zurücktrecken. Mitzubringen sind eine Schürze und einige Dosen zum Mitnehmen der Reste. Außerdem können Getränke mitgebracht werden. Wasser wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

Sa., 21.02.2026, 10:00 - 15:30 Uhr  
Mandana Biegi, 1 x 7 UStd., 21,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

**410 S Frische Salate und neue Dressings - Kochen mit Slow Food**

Was wäre unsere Ernährung ohne knackige Salate und köstliche Dressings? Wir lernen im Kurs neue Rezepte für erfrischende Beilagsalate und köstliche Salate als Hauptmahlzeiten kennen und probieren neue Dressings aus. Salate sind viel zu vielseitig, um immer das Gleiche zu essen. Selbstverständlich orientieren wir uns dabei an den verfügbaren Gemüsen nach Jahreszeiten. Es wird knacken, schmelzen, cruchen und knuspern! Der Kurs ist für Vegetarier:innen geeignet. Mitzubringen sind Schürze, mehrere Dosen zum Mitnehmen der Reste und Getränke nach Wunsch. Im Kurs wird Wasser zur Verfügung gestellt. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

Sa., 27.06.2026, 10:00 - 15:30 Uhr  
Mandana Biegi, 1 x 7 UStd., 21,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

**411 S Koch**

ter dieses Kochkurses. Der Wahl-Eifeler mit Wurzeln in Sri Lanka und Italien war bereits 2016 als Teilnehmer bei der Olympiade der Köche ganz vorne dabei und hat 2018 bei der Koch-Weltmeisterschaft in Luxemburg sowie erneut bei der Koch-Olympiaden 2020 und 2024 die Bronze-Medaille gewonnen. Das Spezielle an seinen Gerichten ist die Verbindung von Lebensmitteln, die typisch für verschiedene Nationalitäten sind. Sri Lanka, Italien und Eifel bringt der Koch auf einen Teller. Die Zubereitung der Gerichte im Kochkurs erfolgt mit der Sous-Vide-Garmethode. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Di., 24.03.2026, 16:00 - 22:00 Uhr  
Anik Rodrigo, 1 x 8 UStd., 24,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

#### **413 S Kochen Sie mit dem Preisträger - Kurs C**

Asiatisch und mediterran, das ist die kulinarische Philosophie des international ausgezeichneten Kochs Anik Rodrigo, dem Leiter dieses Kochkurses. Der Wahl-Eifeler mit Wurzeln in Sri Lanka und Italien war bereits 2016 als Teilnehmer bei der Olympiade der Köche ganz vorne dabei und hat 2018 bei der Koch-Weltmeisterschaft in Luxemburg sowie erneut bei der Koch-Olympiaden 2020 und 2024 die Bronze-Medaille gewonnen. Das Spezielle an seinen Gerichten ist die Verbindung von Lebensmitteln, die typisch für verschiedene Nationalitäten sind. Sri Lanka, Italien und Eifel bringt der Koch auf einen Teller. Die Zubereitung der Gerichte im Kochkurs erfolgt mit der Sous-Vide-Garmethode. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Di., 28.04.2026, 16:00 - 22:00 Uhr  
Anik Rodrigo, 1 x 8 UStd., 24,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

#### **414 S Kochen Sie mit dem Preisträger - Kurs D**

Asiatisch und mediterran, das ist die kulinarische Philosophie des international ausgezeichneten Kochs Anik Rodrigo, dem Leiter dieses Kochkurses. Der Wahl-Eifeler mit Wurzeln in Sri Lanka und Italien war bereits 2016 als Teilnehmer bei der Olympiade der Köche ganz vorne dabei und hat 2018 bei der Koch-Weltmeisterschaft in Luxemburg sowie erneut bei der Koch-Olympiaden 2020 und 2024 die Bronze-Medaille gewonnen. Das Spezielle an seinen Gerichten ist die Verbindung von Lebensmitteln, die typisch für verschiedene Nationalitäten sind. Sri Lanka, Italien und Eifel bringt der Koch auf einen Teller. Die Zubereitung der Gerichte im Kochkurs erfolgt mit der Sous-Vide-Garmethode. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Di., 19.05.2026, 16:00 - 22:00 Uhr  
Anik Rodrigo, 1 x 8 UStd., 24,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

#### **415 S Kochen Sie mit dem Preisträger**

##### **- Kurs E**

Asiatisch und mediterran, das ist die kulinarische Philosophie des international ausgezeichneten Kochs Anik Rodrigo, dem Leiter dieses Kochkurses. Der Wahl-Eifeler mit Wurzeln in Sri Lanka und Italien war bereits 2016 als Teilnehmer bei der Olympiade der Köche ganz vorne dabei und hat 2018 bei der Koch-Weltmeisterschaft in Luxemburg sowie erneut bei der Koch-Olympiaden 2020 und 2024 die Bronze-Medaille gewonnen. Das Spezielle an seinen Gerichten ist die Verbindung von Lebensmitteln, die typisch für verschiedene Nationalitäten sind. Sri Lanka, Italien und Eifel bringt der Koch auf einen Teller. Die Zubereitung der Gerichte im Kochkurs erfolgt mit der Sous-Vide-Garmethode. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Di., 09.06.2026, 16:00 - 22:00 Uhr  
Anik Rodrigo, 1 x 8 UStd., 24,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

#### **416 S Kochen verbindet**

Internationaler Kochkurs. Treffen von Menschen aus verschiedenen Ländern. Beim gemeinsamen Kochen findet ein Austausch über verschiedene Kulturen und Erfahrungen statt.

Fr., 06.02.2026, 17:30 - 22:00 Uhr  
Alfred Metohu, 13 x 6 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-Küche, Walter-Bachmann-Str. 40

#### **417 R Die Leber - unsere stille Freundin**

Solange unser Körper schmerzfrei „funktioniert“, kümmern wir uns selten darum. Schmerzen aktivieren uns, doch „der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit“ und das betrifft immer mehr Menschen mit Erschöpfung bereits am Tage. Ebenso wird zunehmend die Diagnose Fettleber gestellt, obwohl die Betroffenen „maßvoll“ leben.

Bei beidem leiden zahlreiche Stoffwechselvorgänge der Leber mit ungünstigem Einfluss auf die Verdauung sowie die Entgiftungsleistung der Leber. Dabei bieten sich für die Leber viele einfache Maßnahmen und besondere heimische Ernährungsfreuden an. Dann dankt sie uns mit neuer Vitalität, Entlastung der Haut, guter Entgiftungsleistung, besserer Verdauung und Stoffwechsel. Dazu wollen wir ihr heute „auf die Sprünge helfen“.

Mo., 16.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Else Schnakenberg, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

#### **418 R Augenlicht - leichtes Sehen - leichtes Sein**

Überanstrengt, müde, trocken, mit Reizen überfordert- das ist die Realität vieler Augenblicke unseres täglichen Lebens. Als Fenster zur Welt und zum Gegenüber einerseits, sowie zur Seele andererseits, werden gute Augen meist als selbstverständlich angesehen.

Bei Schwächen wird schnell zur Brille und Kontaktlinsen gegriffen. Doch was schwächt unsere Augen, was hilft bei Überreizung, Überforderung und trockenen Augen? Und warum sehen wir immer mehr kleine Kinder mit Brille? Spezielle Augenübungen, stärkende Lebens- sowie naturheilkundliche Mittel und Maßnahmen öffnen und entspannen die Augen an diesem Abend für leichtes Sehen und leichteres Sein.

Und für mehr Augengesundheit unserer Kinder und Enkel\*innen.

Mi., 06.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Else Schnakenberg, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

#### **419 R Ayurveda für Alle: Immunsystem und Allergie im Ayurveda**

Der Ayurveda wird als die Mutter der Medizin bezeichnet und entstammt den Veden, den ältesten, kosmischen Weisheitsschriften für alle Menschen, an allen Orten, zu allen Zeiten. Somit enthält der Ayurveda umfassendes Wissen u.a. über gesunde Lebensführung und Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit und Vitalität. Insbesondere geht es dieses Mal um die Kenntnis der persönlichen Konstitution, entsprechende Lebensweise, Ernährung und einfache, selbst durchführbare Maßnahmen zur Stabilisierung des Immunsystems und Hilfe bei Allergien. Einige einfache Anwendungen führen wir gemeinsam durch.

Sa., 18.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr  
Marie Luise Kalmuth-Blank, 1 x 4 UStd., 12,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

#### **420 M Gesundheitskiosk der Städte-region**

Der Gesundheitskiosk der StädteRegion Aachen bietet Ihnen unkomplizierte Hilfe bei Fragen zu Ihrer eigenen Gesundheit an. Wir klären Sie über die Funktionsweise des deutschen Gesundheitssystems und den Leistungsansprüchen auf, die Sie haben. Wir unterstützen Sie bei Antragstellung (z.B. bei einem Antrag auf Pflegegrad oder einem Antrag auf Schwerbehinderung, Zuzahlungsbefreiung). Wir bieten Ihnen eine Bedarfsgerechte Aufklärung zu medizinischen Themen wie z.B. gesunder Lebensstil, Vorsorgeuntersuchungen etc.) an. Wir helfen Ihnen dabei Angebote in Ihrer Kommune (Sportangebote für Kinder, Soziale Kontakte, Selbsthilfegruppen...) zu finden. Die Angebote im Gesundheitskiosk sind an Ihrem persönlichen Bedarf und ganzheitlich ausgerichtet. Termine: 17.03., 21.04., 19.05., 16.06.

Di., 17.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
N.N, 1 x 2 UStd., 12,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

#### **421 S Autogenes Training - Grundstufe**

In der Ruhe liegt bekanntlich die Kraft! Autogenes Training, kann ein wertvolles Werkzeug für alle Lebensbereichen sein. Sei es im Umgang mit Stress, Gesundheit, aber auch für die eigene persönliche Weiterentwicklung. Voranmeldung beim Kursleiter ist notwendig, Tel.-Nr. 0 24 73 / 93 12 13

Mo., 02.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Burkhard Herpers, 7 x 2 UStd., 42,00 EUR  
Rollebroich, Fuhrstr. 3

#### **422 O Yogische Entspannung**

Online-Kurs - Basierend auf Hata Yoga, ergänzt um Elemente des Kundalini-Yoga, führen wir im Wechsel energetisierende und ruhespsendende Übungen durch. Wir lernen, Bewegungen und Atem zu koordinieren und entdecken den Weg zu nachhaltiger Entspannung. Gleichzeitig betreiben wir auf schonende Weise Muskelaufbau und fördern die Elastizität und den Gleichgewichtssinn unseres Körpers.

Vorerfahrung mit Entspannungstechniken ist nicht hinderlich – Neueinstiegern bietet sich die Chance auf eine neue Erfahrung. Bequeme Kleidung, warme (Stopper-)Socken, Gymnastikmatte, 2 Decken, ggf. Kissen, ein Stuhl mit gerade Rückenlehne, ein kleiner Ball. Termine: 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 10.04., 17.04., 24.04., 07.05.

Sa., 24.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
Dr. Irmela Schwartz, 16 x 2 UStd., 96,00 EUR, Online,  
Zugangsdaten nach Anmeldung

#### **423 M Klang-Entspannung**

Eine wohlende Entspannungsmassage mit tibetischen Klangschalen. Die Schwingungen der tibetischen Klangschalen wirken gleichermaßen auf den Körper, die Zellen, den feinstofflichen Bereich und die Psyche. Die Klangentspannung ermöglicht beim Nehmen und Geben (auf dem Boden) schnell Abstand vom Alltagsstress zu gewinnen, Verspannungen loszulassen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Tragen Sie warme, bequeme Kleidung und Socken und bringen Sie eine Matte mit. Höchstteilnehmerzahl: max. 6 TN.

Mo., 02.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
Birgitt Steinam, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

#### **424 M Klang-Entspannung**

Eine wohlende Entspannungsmassage mit tibetischen Klangschalen. Die Schwingungen der tibetischen Klangschalen wirken gleichermaßen auf den Körper, die Zellen, den feinstofflichen Bereich und die Psyche. Die Klangentspannung ermöglicht beim Nehmen und Geben (auf dem Boden) schnell Abstand vom Alltagsstress zu gewinnen, Verspannungen loszulassen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Tragen Sie warme, bequeme Kleidung und Socken und bringen Sie eine Matte mit. Höchstteilnehmerzahl: max. 6 TN.

Mo., 02.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
Birgitt Steinam, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

#### **427 M Klang-Entspannung**

Eine wohlende Entspannungsmassage mit tibetischen Klangschalen. Die Schwingungen der tibetischen Klangschalen wirken gleichermaßen auf den Körper, die Zellen, den feinstofflichen Bereich und die Psyche. Die Klangentspannung ermöglicht beim Nehmen und Geben (auf dem Boden) schnell Abstand vom Alltagsstress zu gewinnen, Verspannungen loszulassen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Tragen Sie warme, bequeme Kleidung und Socken und bringen Sie eine Matte mit. Höchstteilnehmerzahl: max. 6 TN.

Do., 28.05.2026, 17:30 - 19:00 Uhr  
Birgitt Steinam, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

#### **428 M Sanfte Bewegung, Atmung und Elemente des Qi Gong - draußen**

In Bewegung kommen, durchatmen, unser Energiesystem aktivieren und Kraft sammeln. Alles findet draußen im Stehen im Clara Viebig Park statt, bei Regen sind wir auf dem Schulhof im Unterstand. Tragen Sie warme, bequeme Kleidung, ggf. Mütze/Schal.

Höchstteilnehmerzahl: max. 8 TN.

Sa., 25.04.2026, 09:00 - 09:45 Uhr  
Birgitt Steinam, 1 x 1 UStd., 3,00 EUR  
Kalterherberg, Clara Viebig Park

#### 429 M Bewegte „Draußen-Pause“

Sanfte Bewegung, Atmung und Elemente des Qi Gong

In Bewegung kommen, durchatmen, unser Energiesystem aktivieren und Kraft sammeln. Alles findet draußen im Stehen statt, bei Regen sind wir im Himo.

Tragen Sie warme, bequeme Kleidung, ggf. Mütze/Schal. Höchstteilnehmerzahl: max. 6 TN.

Mo., 20.04.2026, 12:30 - 13:15 Uhr  
Birgitt Steinam, 1 x 1 UStd., 3,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

#### 430 M Bewegte Pause im Himo

Sanfte Bewegung, Atmung und Elemente des Qi Gong

In Bewegung kommen, durchatmen, unser Energiesystem aktivieren und Kraft sammeln. Alles findet im Stehen statt. Keine Sportkleidung erforderlich, nur warme Socken! Höchstteilnehmerzahl: max. 6 TN.

Mo., 02.03.2026, 12:30 - 13:15 Uhr  
Birgitt Steinam, 1 x 1 UStd., 3,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

#### 431 M Sanfte Bewegung, Atmung und Elemente des Qi Gong draußen zum Feierabend

In Bewegung kommen, durchatmen, unser Energiesystem aktivieren und Kraft sammeln. Alles findet draußen statt, bei Regen sind wir im HIMO. Tragen Sie warme, bequeme Kleidung, ggf. Mütze/Schal. Höchstteilnehmerzahl: max. 6 TN.

Mo., 23.03.2026, 16:30 - 17:15 Uhr  
Birgitt Steinam, 1 x 1 UStd., 3,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

#### 432 S Qigong - Meditation in Bewegung

Qi Gong ist Teil der alten traditionellen chinesischen Heilkunst, die sich der Pflege der Lebensenergie Qi und der Gesunderhaltung widmet. Durch sanfte Bewegungen, Atem- und Meditationsübungen wird das Qi harmonisiert und zum Fließen gebracht. Hierdurch werden Blockaden und Verspannungen gelöst, Selbstheilungskräfte aktiviert. Die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers in seiner Bewegung führt zu einer tiefen Entspannung und inneren Ruhe. Unser Kursziel ist die Herstellung des harmonischen Gleichgewichts und die Entwicklung größerer Gelassenheit. Bitte bequeme Sportkleidung, Stoppersocken und ein Getränk mitbringen. Der Kurs ist für jeden geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene; egal ob zum Kennenlernen, Ausprobieren oder Auffrischen.

Fr., 16.01.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
Gabriele Sissy Martens, 16 x 2 UStd., 96,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

bringen. Der Kurs ist für jeden geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene; egal ob zum Kennenlernen, Ausprobieren oder Auffrischen.

Sa., 28.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
Marion Schnermann, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Lammersdorf, Trafoweg 2-4

#### 433 S Qigong - Meditation in Bewegung

Qi Gong ist Teil der alten traditionellen chinesischen Heilkunst, die sich der Pflege der Lebensenergie Qi und der Gesunderhaltung widmet. Durch sanfte Bewegungen, Atem- und Meditationsübungen wird das Qi harmonisiert und zum Fließen gebracht. Hierdurch werden Blockaden und Verspannungen gelöst, Selbstheilungskräfte aktiviert. Die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers in seiner Bewegung führt zu einer tiefen Entspannung und inneren Ruhe. Unser Kursziel ist die Herstellung des harmonischen Gleichgewichts und die Entwicklung größerer Gelassenheit. Bitte bequeme Kleidung, ggf. Mütze/Schal. Höchstteilnehmerzahl: max. 6 TN.

Mo., 20.04.2026, 12:30 - 13:15 Uhr  
Birgitt Steinam, 1 x 1 UStd., 3,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

#### 434 R Qigong - Gesundheit und Gelassenheit stärken

Qi Gong wird in China schon seit Jahrtausenden zur Aktivierung der Lebensenergie und somit zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstheilung eingesetzt. Es verbindet fließende Bewegungen mit dem Atem und achtsamer Wahrnehmung, wodurch der Fluss der Lebensenergie (Qi) harmonisiert wird. Dadurch werden muskuläre Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit in den Gelenken und die Koordinationsfähigkeit des Körpers gefördert. Auch sind positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem zu verzeichnen. Stress wird reduziert und das Empfinden innerer Ausgeglichenheit und Zentriertheit werden gestärkt. Kurz gesagt: Den Körper mit sanften Bewegungen durchlässig machen, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und zugleich voller Energie – das ist Qigong. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe oder Noppensocken, Sitzkissen und Isomatte mitbringen!

Sa., 28.02.2026, 12:00 - 13:30 Uhr  
Marion Schnermann, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Lammersdorf, Trafoweg 2-4

#### 435 M Workshop: Orientalischer Tanz für Anfänger:innen ohne und mit Vorkenntnissen

Grundschritte und Grundkenntnisse werden wiederholt und aufgefrischt sowie durch diverse Basics erweitert. Der Orient Tanz macht viel Spaß und ist gut für Rückenprobleme aller Art. Bitte mitbringen: Leggins, Socken und ein einfaches Tuch für die Hüfte.

Do., 19.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr  
Heinz Discher, 6 x 2 UStd., 36,00 EUR  
Simmerath, Berufskolleg-Sporthalle, Im Römbchen 1

#### 436 R Workshop: Orientalischer Tanz für Anfänger:innen ohne und mit Vorkenntnissen

In diesem Workshop werden Grundschritte und Basics erlernt, ebenso schöne Handbewegungen. Orient-Tanz hilft bei Rückenproblemen und macht zudem viel Spaß. Bitte bringen Sie enge Hose, Socken oder Ballettschuhe und ein einfaches Tuch für die Hüfte mit.

Sa., 21.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr  
Irmgard Gunkel, 1 x 4 UStd., 12,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

#### 437 S Bodystyling

Das Programm baut sich auf aus Übungen für Bauch- Bein- und Gesäßmuskulatur, Trainingselemente für Oberkörper und Arme, Cellulitis-Muskeltraining, rückenschonendes Pilates sowie Beckenbodenmuskulatur. Ebenso trainieren wir die Faszien. Callanetics-Elemente als Vorbeugung gegen Osteoporose und zur Schwangerschaftsrückbildung.

Bodystyle kann in jedem Alter unbedenklich ausgeübt werden und ist auch für Berufstätige ein Ausgleich. Erwiesenermaßen ist diese Art der Gymnastik auch für Teilnehmer:innen mit Fibromyalgie geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Faszienrolle mitbringen!

Do., 05.03.2026, 18:15 - 19:45 Uhr  
Irmgard Gunkel, 11 x 2 UStd., 66,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Turnhalle, Im Pohl 7

#### 438 R Gymnastik auf dem Stuhl

Eine tolle Option gegen Nichtstun. Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig. Ausreichende Bewegung hilft den Körper fit und beweglich zu halten sowie Schmerzen vorzubeugen. Mit zunehmendem Alter baut der Körper allerdings ab. Oft kann man sich in späteren Lebensjahren nicht mehr so gut bewegen. Hier bietet Sitzgymnastik eine tolle Option.

Mo., 09.03.2026, 15:30 - 16:30 Uhr  
Irmgard Gunkel, 10 x 1,3333 UStd., 40,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

#### 439 S Badminton probieren

Badminton probieren, beweglicher werden und sich dabei wohlzufühlen. Dieser Kurs bietet eine spielerische Einführung in eine attraktive Sportart für die ganze

Familie. Erfahrungen mit Rückschlagspielen sind vorteilhaft. Wir trainieren Schlag- und Lauftechnik sowie Spieltechnik und können schnell Erfolgsergebnisse sammeln. Ein Schläger kann auf Wunsch gestellt werden.

Do., 19.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr  
Heinz Discher, 6 x 2 UStd., 36,00 EUR  
Simmerath, Berufskolleg-Sporthalle, Im Römbchen 1

#### 440 S Sport! Spaß garantiert! Bewegung verbindet! Kurs 1

Mi., 04.02.2026, 20:15 - 21:45 Uhr  
Alfred Metohu, 13 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Berufskolleg-Sporthalle, Im Römbchen 1

#### 441 S Sport! Spaß garantiert! Bewegung verbindet! Kurs 2

Mi., 04.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Alfred Metohu, 13 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Berufskolleg-Sporthalle, Im Römbchen 1



#### 500 M Gitarre für Anfänger

Gitarre spielen - bekannte deutsche, englische oder auch Kinderlieder begleiten. Dies zu erlernen ist Ziel des Kurses. „Learning by doing“ werden Grundakkorde und einfache Zupf- und Schlagtechniken vermittelt. Notenkenntnisse brauchen wir nicht, aber bitte eine Gitarre mitbringen. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin Renate Müller 02472 9702091.

Fr., 20.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Renate Müller, 10 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

#### 504 M Band - Workshop Folk 1

Für Instrumentalisten z.B. Geige, Flöte, Akkordeon, Gitarre, Mandoline, Perkussion und.... Auf dem Programm stehen traditionelle Lieder und Instrumentalmusik aus Irland, Schottland, Deutschland, Skandinavien und.... Wir freuen uns über jeden, der Lust hat, im Kreise netter Menschen traditionelle Musik neu zu entdecken. Eine musikalische Begegnung der besonderen Art. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin Renate Müller 02472-9702092.

Di., 14.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

#### 508 M Wilde Auslese - offenes Singen

Ist dir nach singen zumute, einfach nach Lust und Laune? Einmal im Monat laden wir herzlich ein miteinander zu singen - quer durch alle Musikrichtungen, mal laut, mal leise, mal zum weinen schön, mal befreidend. Achtung! Folgende Nebenwirkungen können auftreten: Allgemeines Wohlbefinden, gute Laune und ein hochansteckendes Lachen. Wenn du ein Instrument spielst, bring es bitte mit. Es hat wie du eine wohlklingende Seite und kann dieses Musikerlebnis bereichern. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin. 02472-9702092

Di., 12.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

#### 509 M Wilde Auslese - offenes Singen

Ist dir nach singen zumute, einfach nach Lust und Laune? Einmal im Monat laden wir herzlich ein miteinander zu singen - quer durch alle Musikrichtungen, mal laut, mal leise, mal zum Weinen schön, mal befreidend. Achtung! Folgende Nebenwirkungen können auftreten: Allgemeines Wohlbefinden, gute Laune und ein hochansteckendes Lachen. Wenn du ein Instrument spielst, bring es bitte mit. Es hat wie du eine wohlklingende Seite und kann dieses Musikerlebnis bereichern. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin. 02472-9702093

So., 26.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 5 UStd., 15,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

#### 505 M Band - Workshop Folk 2

Für Instrumentalisten z.B. Geige, Flöte, Akkordeon, Gitarre, Mandoline, Perkussion und.... Auf dem Programm stehen traditionelle Lieder und Instrumentalmusik aus Irland, Schottland, Deutschland, Skandinavien und.... Wir freuen uns über jeden, der Lust hat, im Kreise netter Menschen traditionelle Musik neu zu entdecken. Eine musikalische Begegnung der besonderen Art. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin Renate Müller 02472-9702093

Di., 12.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

#### 502 M Harfenschnupperkurs 1

Die Harfe ist eines der ältesten Instrumente und auf der ganzen Welt bekannt. Leider ist sie heute bei vielen Menschen in Vergessenheit geraten. Der Workshop bietet ihnen die Möglichkeit, dieses schöne Instrument neu zu entdecken und das eine oder andere Lied darauf zu spielen. Der Kurs ist geeignet für Erwachsene in jedem Alter und Kinder ab 10 Jahren. Gelernt wird in der Gruppe oder auch ganz individuell. Jeder wie er kann! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin stellt an diesem Nachmittag jedem Teilnehmer eine Harfe zur Verfügung. Hierfür ist eine Umlage in Höhe von 25,- € direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Maximal 6 Teilnehmer:innen. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin Renate Müller 02472 9702091.

So., 15.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 5 UStd., 16,70 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

#### 506 M Wilde Auslese - offenes Singen

Ist dir nach singen zumute, einfach nach Lust und Laune? Einmal im Monat laden wir herzlich ein miteinander zu singen - quer durch alle Musikrichtungen, mal laut, mal leise, mal zum weinen schön, mal befreidend. Achtung! Folgende Nebenwirkungen können auftreten: Allgemeines Wohlbefinden, gute Laune und ein hochansteckendes Lachen. Wenn du ein Instrument spielst, bring es bitte mit. Es hat wie du eine wohlklingende Seite und kann dieses Musikerlebnis bereichern. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin. 02472-9702091

Di., 10.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

#### 507 M Wilde Auslese - offenes Singen

Ist dir nach singen zumute, einfach nach Lust und Laune? Einmal im Monat laden wir herzlich ein miteinander zu singen - quer durch alle Musikrichtungen, mal laut, mal leise, mal zum Weinen schön, mal befreidend. Achtung! Folgende Nebenwirkungen können auftreten: Allgemeines Wohlbefinden, gute Laune und ein hochansteckendes Lachen. Wenn du ein Instrument spielst, bring es bitte mit. Es hat wie du eine wohlklingende Seite und kann dieses Musikerlebnis bereichern. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin. 02472-9702092

Di., 14.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

Di., 12.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

#### 508 M Wilde Auslese - offenes Singen

Ist dir nach singen zumute, einfach nach Lust und Laune? Einmal im Monat laden wir herzlich ein miteinander zu singen - quer durch alle Musikrichtungen, mal laut, mal leise, mal zum Weinen schön, mal befreidend. Achtung! Folgende Nebenwirkungen können auftreten: Allgemeines Wohlbefinden, gute Laune und ein hochansteckendes Lachen. Wenn du ein Instrument spielst, bring es bitte mit. Es hat wie du eine wohlklingende Seite und kann dieses Musikerlebnis bereichern. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin. 02472-9702093

So., 26.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 5 UStd., 15,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

Renate Müller, 1 x 5 UStd., 15,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

alle Musikrichtungen, mal laut, mal leise, mal zum weinen schön, mal befreiend. Achtung! Folgende Nebenwirkungen können auftreten: Allgemeines Wohlbefinden, gute Laune und ein hochansteckendes Lachen. Wenn du ein Instrument spielst, bring es bitte mit. Es hat wie du eine wohlklingende Seite und kann dieses Musikerlebnis bereichern. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin. 02472-9702094

Di., 09.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 2 UStd., 6,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

### **510 M ZAF Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Individuelle Unterstützung im Erwerb von zeichnerischen Fähigkeiten. Je nach Bedarf werden Grundlagen vermittelt, erweitert oder aufgefrischt. Die Entwicklung einer eigenen zeichnerischen Handschrift wird im Geschehen gefördert. Es geht um Arbeitshaltung, um Materialien, um Strichführung, die Darstellung von Proportionen, Perspektiven, Kontrasten, zeichnerischen Strukturen und Bildkompositionen. Themen und Motive werden mitbestimmt. - „Gerne komme ich Ihnen entgegen“

Mo., 23.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Sabine Jacobs, 10 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### **511 R Bildhauerkurs**

Von der Idee zur figürlichen Skulptur. Sie schaffen und gestalten ein Kunstwerk. Zu Themen des Alltags entwerfen Sie eine eigene künstlerische Idee und setzen diese handwerklich um. Dabei entstehen Figuren aus Pappe und Papier. Das vielseitige Material bietet kostengünstige Möglichkeiten für die plastische Gestaltung. Spezielle Werkzeuge sind nicht notwendig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialumlage für Malerkrepp und Klebstoffe: 10,-€

Mi., 25.02.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Stefan Fitzau, 8 x 3 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### **512 R Selbstschneidern macht Spaß - Kurs A**

In den Kursen werden Grundkenntnisse, Tipps und Kniffe vermittelt. Jede/r wird individuell betreut und beraten, je nach seinen/ihren Kenntnissen und Fähigkeiten. Auch für Upcycling geeignet! Für Fragen und Anmeldungen steht Ihnen Edith Schmitz zur Verfügung, Tel.-Nr. 02472/1782. Um zeitige Anmeldung wird gebeten!

Mo., 02.02.2026, 09:30 - 11:45 Uhr  
Edith Schmitz, 8 x 3 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### **513 R Selbstschneidern macht Spaß - Kurs B**

In den Kursen werden Grundkenntnisse, Tipps und Kniffe vermittelt. Jede/r wird individuell betreut und beraten, je nach seinen/ihren Kenntnissen und Fähigkeiten. Auch für Upcycling geeignet! Für Fragen und Anmeldungen steht Ihnen Edith Schmitz zur Verfügung, Tel.-Nr. 02472/1782.

Mo., 02.02.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Edith Schmitz, 8 x 3 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### **514 R Selbstschneidern macht Spaß - Kurs C**

Für Teilnehmende mit und ohne Handicap. Die Kurse Nr. 516 R und 517 R sind auch offen für Menschen mit Handicap, die zu diesem Mittwochstermin nicht teilnehmen können. In den Kursen werden Grundkenntnisse, Tipps und Kniffe vermittelt. Jede/r wird individuell betreut und beraten, je nach seinen/ihren Kenntnissen und Fähigkeiten. Auch für Upcycling geeignet! Für Fragen und Anmeldungen steht Ihnen Edith Schmitz zur Verfügung, Tel.-Nr. 02472/1782.

Mi., 04.02.2026, 09:30 - 11:45 Uhr  
Edith Schmitz, 8 x 3 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### **515 R Nähen am Wochenende - Kurs A**

Einen ganzen Tag lang nähen, die Seele baumeln lassen und dabei in gemütlicher Runde kreativ sein. Wir schneidern in kleinen Gruppen von 10.00 – 16.30 Uhr (incl. 30 Minuten Mittagspause) Für Fragen und Anmeldungen steht Ihnen Edith Schmitz zur Verfügung, Tel.-Nr. 02472/1782. Um zeitige Anmeldung wird gebeten!

Sa., 21.02.2026, 10:00 - 16:30 Uhr  
Edith Schmitz, 1 x 8 UStd., 26,70 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### **516 R Nähen am Wochenende - Kurs B**

Einen ganzen Tag lang nähen, die Seele baumeln lassen und dabei in gemütlicher Runde kreativ sein. Wir schneidern in kleinen Gruppen von 10.00 – 16.30 Uhr (incl. 30 Minuten Mittagspause) Für Fragen und Anmeldungen steht Ihnen Edith Schmitz zur Verfügung, Tel.-Nr. 02472/1782. Um zeitige Anmeldung wird gebeten!

Sa., 14.03.2026, 10:00 - 16:30 Uhr  
Edith Schmitz, 1 x 8 UStd., 26,70 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### **517 R Nähen am Wochenende - Kurs C**

Einen ganzen Tag lang nähen, die Seele baumeln lassen und dabei in gemütlicher Runde kreativ sein. Wir schneidern in kleinen Gruppen von 10.00 – 16.30 Uhr (incl. 30 Minuten Mittagspause) Für Fragen und Anmeldungen steht Ihnen Edith Schmitz zur Verfügung, Tel.-Nr. 02472/1782. Um zeitige Anmeldung wird gebeten!

Sa., 18.04.2026, 10:00 - 16:30 Uhr  
Edith Schmitz, 1 x 8 UStd., 26,70 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### **518 M Stricken, was die Wolle hergibt**

Strickkurs für Liebhaber der wolligen Kreativität. In diesem Kurs kann man: stricken lernen; lernen, wie man eigene Anleitungen erstellt; lernen, wie man vorhandene Anleitungen umrechnet. Ob man kleinere Sachen wie Stirnbänder oder Stulpen, ob man Socken oder Pullover stricken möchte, hier kann sich jede/r austoben.

Mo., 02.02.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Edith Schmitz, 8 x 3 UStd., 72,00 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### **801 S Rückentraining**

Rückenkurs

Mi., 04.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Claudia Kreutzer-Hennes, 15 x 2 UStd., 90,00 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Schachraum, Hauptstr. 95

### **802 S Yoga am Montagmorgen**

Mit Yoga in die Woche starten. Die kräftigenden und entspannenden Übungen des Yoga verbessern die Beweglichkeit, stärken die Atmung und sensibilisieren die Wahrnehmung für das eigene Wohlbefinden. Im achtsamen Üben die eigenen Bedürfnisse und Grenzen kennenzulernen, bringt Freude, Entspannung und Leichtigkeit in den Alltag. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger geeignet. Bitte bringen Sie mit: eine Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen.

Mo., 02.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
Anita Herpertz, 15 x 2 UStd., 90,00 EUR  
Eicherscheid, Pfarrheim, Kirchweg 10

### **803 S Yoga für den Rücken**

Mit Yoga den Rücken stärken und entspannen. Sanfte und achtsame Übungen des Yoga stärken die Bauch- und Rückenmuskulatur, entspannen den Schulter-Nackenbereich und unterstützen die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Über das bewusste Nachspü-

ren der Bewegungen entwickelt sich ein eigenes Körpergefühl, was gut tut und was der Körper braucht. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger geeignet. Bitte bringen Sie mit: eine Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen.

Mo., 02.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
Anita Herpertz, 15 x 2 UStd., 90,00 EUR  
Eicherscheid, Pfarrheim, Kirchweg 10

### **804 R Yoga und Achtsamkeit 1**

In unseren Yogastunden werden wir ein geübtes Hatha-Yoga mit Elementen aus dem Yin-Yoga praktizieren. Der achtsame Umgang mit unserem Körper und unserem Geist steht dabei an erster Stelle. Pranayama, Meditation und Mudras werden uns auf unserem Weg begleiten. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine eigene Matte sollte mitgebracht werden. Gern auch zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt, bequeme Kleidung und eine Decke.

Mo., 23.02.2026, 16:45 - 18:15 Uhr  
Marion Engel, 15 x 2 UStd., 90,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### **805 R Yoga und Achtsamkeit 2**

In unseren Yogastunden werden wir ein geübtes Hatha-Yoga mit Elementen aus dem Yin-Yoga praktizieren. Der achtsame Umgang mit unserem Körper und unserem Geist steht dabei an erster Stelle. Pranayama, Meditation und Mudras werden uns auf unseres Weg begleiten. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine eigene Matte sollte mitgebracht werden. Gern auch zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt, bequeme Kleidung und eine Decke.

Sa., 21.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
Marion Engel, 15 x 2 UStd., 90,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### **806 R Yoga und Achtsamkeit 3**

In unseren Yogastunden werden wir ein geübtes Hatha-Yoga mit Elementen aus dem Yin-Yoga praktizieren. Der achtsame Umgang mit unserem Körper und unserem Geist steht dabei an erster Stelle. Pranayama, Meditation und Mudras werden uns auf unseres Weg begleiten. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine eigene Matte sollte mitgebracht werden. Gern auch zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt, bequeme Kleidung und eine Decke.

Mo., 23.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Marion Engel, 15 x 2 UStd., 90,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### **807 M Yin Yoga**

Yin Yoga ist eine Yogapraxis, bei der bestimmte Asanas oder Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden. Diese Art von Yoga eignet sich besonders gut für Menschen, die ihre Flexibilität verbessern möchten, aber auch für diejenigen, die nach einer tieferen Bindung von Körper und Geist suchen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogabuster oder mindestens 2 dicke Kissen, mindestens 2 Decken, gern ein Meditationskissen, wenn vorhanden: Yogablöcke und Yogagurt, bequeme Kleidung. 8 Einheiten á 90 min. Max. 5 Teilnehmer:innen.

Mo., 25.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Marion Engel, 8 x 2 UStd., 48,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### **810 S Qigong – Gesundheit und Gelassenheit stärken 1**

Qi Gong wird in China schon seit Jahrtausenden zur Aktivierung der Lebensenergie und somit zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstheilung eingesetzt. Es verbindet fließende Bewegungen mit dem Atem und achtsamer Wahrnehmung, wodurch der Fluss der Lebensenergie (Qi) harmonisiert wird. Dadurch werden muskuläre Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit in den Gelenken und die Koordinationsfähigkeit des Körpers gefördert. Auch sind positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem zu verzeichnen. Stress wird reduziert und das Empfinden innerer Ausgeglichenheit und Zentriertheit werden gestärkt. Kurz gesagt: Den Körper mit sanften Bewegungen durchlässig machen, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und zugleich voller Energie – das ist Qigong. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe oder Noppensocken, Sitzkissen und Isomatte mitbringen.

Sa., 18.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr  
Petra Berg, 2 x 6 UStd., 40,00 EUR  
Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankenthalstr. 3

Hierzu können Sie den QR Code nutzen.

Sollten Sie eine Broschüre benötigen, so melden Sie sich gerne bei uns.

 Extras

### **900 M/BU Bildungswoche: Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

BU: Französisch für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Mo., 13.04.2026, 08:00 - 13:00 Uhr  
Birgitt Brust, 5 x 6 UStd., 90,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### **901 M/BU Bildungswoche: Englisch für Verwaltung und Firmen**

Englisch für Verwaltung und Firmen

Fr., 15.05.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 5 x 6 UStd., 90,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### **900 Wendo - Mitmachen macht Mut! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen**

- in Kooperation mit der vhs Stolberg - Frauen erleben verschiedene Formen von Belästigungen, Angriffen und Bedrohungen. Oft bleibt ein Gefühl der Hilflosigkeit, Ohnmacht und Wut. WenDo-Kurse bieten verschiedene Strategien bzw. Möglichkeiten, um mit peinlichen, unangenehmen und bedrohlichen Situationen umzugehen. Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung werden vielfältige Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken geübt, um sich bei körperlichen Angriffen zu wehren und auch subtilen und verbalen Grenzverletzungen nicht sprach- und hilflos ausgeliefert zu sein. Körperliche Fitness ist dafür nicht notwendig. Mitmachen können Frauen jeden Alters, ab 16 Jahren. Eine Ermäßigung der Gebühr ist in verschiedenen Fällen, z.B. für Schülerinnen und Studentinnen, möglich.

Petra Berg ist seit über 30 Jahren als WenDo-Trainerin tätig. Als ausgebildete Dipl. Sozialpädagogin arbeitet sie vor allem in der Mädchen- und Frauenarbeit und begleitet diese auf ihrem Weg. Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk



## WICHTIGER HINWEIS

**Der besondere Tag, der internationale Frauentag, wird in unserer Region gefeiert.**

Wann? Sonntag, 08. März 2026  
Uhrzeit: 11 bis 16 Uhr  
Wo? Bürgersaal Roetgen

Bei Musik, Film, Buchtipps, Begegnungen....hoffen wir auf ein paar schöne inspirierende Stunden.

## BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE) IM LEITBILD DER VHS SÜDKREIS AACHEN

Bildung für Nachhaltige Entwicklung im Leitbild der VHS Südkreis Aachen.

Die Bildungsarbeit der VHS Südkreis Aachen begreift sich als Bildung für nachhaltige Entwicklung. Sie begleitet Menschen aller Altersgruppen auf dem Weg zu einer Gesellschaft, die ökonomische, ökologische und soziale Themen zusammenführt und sich einer inter- und intra-generationellen Gerechtigkeit verpflichtet fühlt.

Der Mensch mit seinen Entwicklungsmöglichkeiten steht dabei im Mittelpunkt. Die Ent-

wicklung eines achtsamen Umgangs mit sich selbst und seiner Umwelt ist Ausgangspunkt für die Entwicklung von sozialen wie kulturellen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Spielerische Naturerfahrung wird dabei wann immer möglich mit situiertem Lernen verbunden. Bildung für nachhaltige Entwicklung fördert Gestaltungskompetenz im Sinne von vorausschauendem, planendem und vernetztem Denken, Fähigkeit zur Solidarität, Verständigungs- und Kooperationskompetenz sowie die Fähigkeit zur Reflexion über individuelle und gesellschaftliche Leitbilder. Umfassende altersspezifische Angebote zur Wissensver-

mittlung ergänzen diesen Ansatz.

Bildung für nachhaltige Entwicklung kann sich nur innerhalb demokratischer Strukturen und eines politischen Rahmens, der echte Partizipationsmöglichkeiten zulässt, einer angstfreien Atmosphäre und einem Klima sozialer Gerechtigkeit wirkungsvoll entfalten. Die Volkshochschule ist die vermittelnde Struktur zwischen den einzelnen Personen, Gruppen und der Gesellschaft, um diese Thesen mit Leben zu erfüllen.

## VHS INFORMATION

### Anmeldeverfahren:

Mit Ihrer Anmeldung über die telefonische Mitteilung, E-Mail oder über die Webseite der VHS sind Sie vorangemeldet. Besuchen Sie auf jeden Fall zu Kursbeginn den 1. Termin und tragen Sie sich in die Teilnehmerliste ein bzw. füllen das Anmeldeformular aus. Dieses erhalten Sie beim Kursleiter.

### Abmeldung:

Nur in Ausnahmefällen können Sie sich bis zum 2. Kurstermin schriftlich im Sekretariat der Volkshochschule oder per mail [vhs@vhs-suedkreis-aachen.de](mailto:vhs@vhs-suedkreis-aachen.de) abmelden. Die Abmeldung wird erst rechtswirksam, wenn Sie von der Volkshochschule eine Bestätigung erhalten.

### Wichtig:

**Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich. Bei Wochenendver-**

**anstaltungen und Bildungswochen ist eine Abmeldung nur vierzehn Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.**

### Anzahl der Teilnehmenden:

Nach der Gebührenordnung des Volkshochschulzweckverbandes Südkreis Aachen richtet sich die Anzahl Teilnehmenden nach Art und Weise des Kursangebotes.

### Gebühren:

Nach der Gebührenordnung für den Volks hochschulzweckverband Südkreis Aachen beträgt die Gebühr für Kurse 2,50 € pro Unterrichtsstunde. Teilnehmer/innen an EDV-Anwenderkursen zahlen eine zusätzliche Pauschale in Höhe von 10,00 € je Kurs. Die Gebühren tragen öffentlich-rechtlichen Charakter und sind im Verwaltungzwang verfahren eintreibbar.

Die Gebührenfestsetzung erfolgt durch Zustellung eines Gebührenbescheides per Mail oder auf dem Postweg. Gebühren, die aufgrund von Anmeldungen für Kurse entrichtet worden sind, werden nur zurückgezahlt, wenn der Kurs nicht zustande kommt. Für einzelne versäumte Unterrichtsstunden wird kein Ersatz geleistet.

### Ausgefallene Stunden:

Ausgefallene Stunden werden nach Absprache mit der Kursleitung und der VHS nachgeholt.

### Bildungsurlaub Info

In NRW hat jeder Arbeitende unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Bildungsurlaub, genauer definiert, auf eine „Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG)“. Es ist das

Recht auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit für politische und berufliche Bildung bei fortlaufendem Lohn/Gehalt.“

### Datenschutz

Für die Verarbeitung verantwortliche Stelle: Volkshochschulzweckverband Südkreis Aa-

chen vertreten durch die Datenschutzbeauftragte Gemeinde Roetgen  
Hauptstraße 55 52159 Roetgen  
Ihnen steht ferner ein Beschwerderecht bei der Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu: [www.lfdi.de](http://www.lfdi.de).

