

**Alsdorf
Baesweiler
Herzogenrath
Würselen**

**50
JAHRE**

**Programm
Herbst/Winter
09/2026–01/2027**

Natürlich | Nachhaltig | Hausgemacht

EISMANUFAKTUR
EST. 2022
Eisfreunde
ALSDORF

@eisfreunde_alsdorf
@EisfreundeAlsdorf
f

STREUSELBRÖTCHENEIS

**JETZT
PROBIEREN!**



Lokal und natürlich
hergestellt mit
echten Streuseln von

 **MOSS**[®]
Der pure Genuss

CINEPLEX
ALSDORF

CINEPLEX
AACHEN

Eden
PALAST

CAPITOL
LOUNGE KINO

ATRIUM
Filmtheater

**In allen Kinos der Kinofamilie Stürtz und in ausgewählten
REWE Märkten erhältlich.**

Unser Eis ist frei von künstlichen Farbstoffen, Geschmacks-
verstärkern, Konservierungsstoffen und Emulgatoren.

www.eis-freunde.de
Hubertusstraße 13, 52477 Alsdorf



Liebe Teilnehmende der VHS Nordkreis Aachen,

2026 ist für unsere Volkshochschule ein ganz besonderes Jahr: Wir feiern unser 50 jähriges Jubiläum – und Sie feiern mit uns. Über das gesamte Jahr hinweg bieten wir 70 meist kostenfreie Veranstaltungen an und schon im ersten Halbjahr haben Sie an 35 Angeboten mit großer Begeisterung teilgenommen. Dafür möchten wir Ihnen herzlich danken. Ihre Teilnahme zeigt, wie lebendig, neugierig und engagiert unsere VHS Gemeinschaft ist. All diese Angebote wären aber nicht ohne die Unterstützung unserer vier Kommunen, unserer Dozierenden und unserer Kooperationspartner*innen möglich. Auch Ihnen gilt unser Dank für die gute Zusammenarbeit.



Nun freuen wir uns darauf, gemeinsam mit Ihnen in die zweite Jubiläumshälfte zu starten. Auch im Herbstsemester 2026 erwarten Sie wieder besondere Veranstaltungen, Vorträge und Aktionen, die eigens für unser Jubiläumsjahr entwickelt wurden. Alle Angebote, die Teil des Jubiläumsprogramms sind, erkennen Sie an der Kennzeichnung „50“.

Ein besonderes Highlight ermöglicht uns unser Partner, das Cineplex Alsdorf mit einer Sondervorstellung „Asterix und das Königreich Nubien“ zum Nikolaus am Sonntag, 6.12., um 11:30 Uhr für einen familienfreundlichen Vorzugspreis von 5 Euro pro Person. Am 17.11 gibt uns der ehemalige Präsident des Europäischen Parlaments Martin Schulz einen politischen Jahresrückblick im Alten Rathaus in Würselen. Am 7.10. haben wir Prof. Christoph Butterwegge mit dem Thema „Deutschland in Krisenmodus“ in Herzogenrath zu Gast. Um mit diesen Krisen und den damit einhergehenden Veränderungen besser umgehen zu können und gesund zu bleiben, bedarf es individueller Maßnahmen, die wir bei unserer Programmplanung berücksichtigen.

Unser Anspruch bei der Gestaltung unseres Programms ist es, Ihnen für möglichst viele Lebenslagen wertvolle Inhalte anzubieten: Informationen, praktische Tipps, Anregungen zum Nachdenken, Fortbildungen, Sinnstiftendes, Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung, unterhaltsame Angebote, Möglichkeiten für neue Kontakte, ehrenamtliches Engagement, Ausgleichsmöglichkeiten zum (beruflichen) Alltag, kreative Aktivitäten, Gesundheitsbildung und vor allem Freude.

Wir laden Sie herzlich ein, weiterhin mitzufeiern, Neues zu entdecken und die Vielfalt unserer Volkshochschule zu erleben. Danke, dass Sie uns seit so vielen Jahren begleiten – und dass Sie unser Jubiläumjahr zu etwas Besonderem machen.

Ihre Jana Blaney und das Team der
VHS Nordkreis Aachen

**50
JAHRE****Kino zum Jubiläum:
Der neue Asterix-Film zu
Weihnachten****Details Seite 44****Beginn des Semesters:
07.09.2026**

Die unterrichtsfreie Zeit ist
den Schulferien des Landes
Nordrhein-Westfalen
angeglichen.



Inhaltsverzeichnis



Informationen

- 1 Grußwort
- 3 Geschäftsstellen und Ansprechpartner*innen
- 95 Teilnahmebedingungen

- 96 Widerrufsrecht
- 97 Impressum, Zertifizierung
- 97 Datenschutzinformation



Kontakt & Anmeldung

ab Seite 3



Gesellschaft & Politik

ab Seite 4



Ratgeber & Umwelt

ab Seite 12



Sprachen

ab Seite 17



Deutsch & Integration

ab Seite 28



Kultur & Kreativität

ab Seite 31



Gesundheit & Bewegung

ab Seite 45



Kochkultur

ab Seite 69



Digitales & Beruf

ab Seite 75



Familienbildung Plus

ab Seite 81



Junge VHS

ab Seite 91

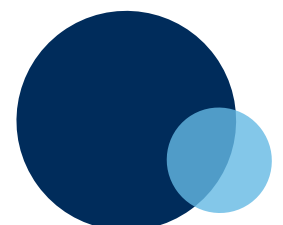


Grundbildung & Schulabschlüsse

ab Seite 94

Öffnungszeiten Anmeldung

montags, dienstags, donnerstags: 9:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr
mittwochs und freitags: 9:00 – 12:00 Uhr



Zweckverband Volkshochschule Nordkreis Aachen

VHS-Verbandsvorsteherin

Renate Wallraff

Beigeordnete der Stadt Herzogenrath

Stellv. Verbandsvorsteher

Pierre Froesch

Bürgermeister der Stadt Baesweiler

Die Mitglieder der Verbandsversammlung finden Sie unter: www.vhs-nordkreis-aachen.de/ueber-uns/gremien

Geschäftsstelle Alsdorf, Übacher Weg 36, 52477 Alsdorf, Tel.: 02404 90 63-0, E-Mail: info@vhs-nordkreis-aachen.de

Anmeldung/Verwaltung

Tanja Ruf

Tel.: 02404 9063-0

E-Mail: tanja.ruf@vhs-nordkreis-aachen.de

Gabriele Sistemich

Tel.: 02404 9063-0

E-Mail: gabriele.sistemich@vhs-nordkreis-aachen.de

Katharina Schulze (Integration)

Tel.: 02404 9063-16

E-Mail: katharina.schulze@vhs-nordkreis-aachen.de

Markus Meyer

Verwaltungsleitung

Tel.: 02404 9063-15

E-Mail: markus.meyer@vhs-nordkreis-aachen.de

Fachberatung

Jana Blaney

Leitung

Gesellschaft & Politik

Tel.: 02404 9063-14

E-Mail: jana.blaney@vhs-nordkreis-aachen.de

Daniela Freiberger

Stellvertretende Leitung

Fachbereichsleitung Gesundheit

Tel.: 02404 9063-13

E-Mail: daniela.freiberger@vhs-nordkreis-aachen.de

Gamilla El-Jammal

Pädagogische Mitarbeiterin

Schulabschlüsse, FamilienbildungPlus

Tel.: 02404 9063-23

E-Mail: gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de

Rene Porger

Pädagogischer Mitarbeiter

Gesellschaft & Politik, Junge VHS

Tel.: 02404 9063-22

E-Mail: rene.porger@vhs-nordkreis-aachen.de

Geschäftsstelle Baesweiler, BürgerMitteBaesweiler, Mariastr. 2, 52499 Baesweiler

Ursula Silberer

Anmeldung/Verwaltung

Tel.: 02401 9300-20

E-Mail: ursula.silberer@vhs-nordkreis-aachen.de

Petra Kleinschmidt

Fachbereichsleitung Digitales & Beruf,

Ratgeber & Umwelt, Kochkultur

Tel.: 02401 9300-221

E-Mail: petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de

Geschäftsstelle Herzogenrath, Erkenstraße 1, 52134 Herzogenrath

Anmeldung/Verwaltung

Tetiana Bakun

Tel.: 02406 6664-11

E-Mail: tetiana.bakun@vhs-nordkreis-aachen.de

Juliane Lendzian

Tel.: 02406 6664-12

E-Mail: juliane.lendzian@vhs-nordkreis-aachen.de

Anna Heinrichs

Fachbereichsleitung Sprachen, Kultur & Kreativität,

Alphabetisierung

Tel.: 02406 6664-14

E-Mail: anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de

Geschäftsstelle Würselen, Klosterstraße 7, 52146 Würselen

Petra Lister

Anmeldung/Integration

Tel.: 02405 42581-75

E-Mail: petra.lister@vhs-nordkreis-aachen.de

Dr. Markus Beek

Fachbereichsleitung Deutsch & Integration

Beratung nach telefonischer Absprache

Tel.: 02405 42581-76

E-Mail: markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de



ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02406 666-412, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Rene Porger, Tel.: 02404 9063-22

E-Mail: rene.porger@vhs-nordkreis-aachen.de

Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die politische Bildung ein, die das allgemeine Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs umfasst politische, soziale, ökologische, rechtliche und historische Themen. Die Veranstaltungen sind geprägt vom offenen Austausch engagierter Menschen, von sachlichen und kontroversen Diskussionen, vom gemeinsamen Erarbeiten von Wissen und Hintergründen, von spannenden und kreativen Methoden.

Politik & Gesellschaft

Im Gespräch mit dem Alsdorfer Bürgermeister Tim Krämer

Einblicke in die Arbeit der Alsdorfer Stadtverwaltung und Kommunalpolitik

Wie funktioniert eigentlich Kommunalpolitik? Und welche Aufgaben hat das Rathaus im Alltag der Bürgerinnen und Bürger? Der Alsdorfer Bürgermeister Tim Krämer erläutert verständlich und praxisnah, wie Entscheidungen in der Stadt getroffen werden, welche Rolle der Stadtrat spielt und wie die Stadtverwaltung arbeitet. Dabei geht er auch auf konkrete Beispiele und Projekte in Alsdorf ein und zeigt Wege auf, wie Bürgerinnen und Bürger ihre Anliegen einbringen können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit dem Bürgermeister ins Gespräch zu kommen. Ziel der Veranstaltung ist es, Kommunalpolitik transparenter zu machen und Einblicke in die Arbeit des Rathauses zu geben.

Tim Krämer

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 23.09.2026

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

Kursnummer 10100



Vortrag: Klimawandel als Krise unserer menschlichen Vernunft

im Rahmen der Aktionstage für Nachhaltigkeit

Das derzeitige Verhältnis des Menschen zur Natur ist von der Krise des deutlich spürbaren Klimawandels bestimmt. Was früher einmal als „Vernunft“ galt, steht heute längst zur Disposition. Das Verhältnis Mensch, Kultur, Technik und Natur wird heute auf dem Hintergrund zunehmender Naturkatastrophen auf Grund des Klimawandels sowohl in der Rückschau als auch in der Vorausschau neu und anders bedacht. Exemplarisch soll diese Frage auf Grundlage des Buches „Was sind das für Zeichen. Denkbilder und Handlungsmuster des Anthropozäns“ von Bernd Scherer thematisiert werden. Bernd Scherer, geb. 1955 in Scheuern, ist Philosoph und Autor. Seit 2006 ist er Intendant des Hauses der Kulturen der Welt und seit 2011 Honorarprofessor für Europäische Ethnologie an der Humboldt-Universität zu Berlin.

Harry Haller

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 08.10.2026

Alsdorf, Weltladen Mariadorf, Marienstr. 21

Kursnummer 10102

Vortrag: Jungen fragen – Eltern wissen

in Kooperation mit der Stadtbücherei Baesweiler

Die frühe Pubertät ist eine ideale Zeit für vertrauensvolle Gespräche zwischen Eltern und Söhnen. Doch können Väter und Mütter ihren Söhnen nur das vermitteln, was sie selbst wissen, erfahren haben und was insbesondere Väter als Mann repräsentieren bzw. welches Männerbild sie verinnerlicht haben. Professor Joachim A. Steffens und Ingrid B. Wagner erklären, welche faszinierenden Vorgänge und Veränderungen während der Pubertät im Jungenkörper stattfinden, warum Jungen so und nicht anders darauf reagieren. Für Väter und Mütter, die mit ihren Söhnen in Beziehung bleiben möchten und sie auf der aufregenden Reise durch die Pubertät begleiten.

Joachim Steffens, Ingrid Wagner

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 08.12.2026

Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune

Kursnummer 10200

Friedensmahnwache und Verleihung des Eurode-Friedenspreises

in Kooperation mit dem Oranjeverein Kerkrade

Am Friedensdenkmal in der Hoofdstraat im Zentrum von Kerkrade entzünden die Bürgermeisterin von Kerkrade Frau Dassen-Housen gemeinsam mit dem Bürgermeister der Stadt Herzogenrath Dr. Benjamin Fadavian ein Friedensfeuer zum Zeichen der gemein-



samen euregionalen Freundschaft. Anschließend gibt es szenische Lesungen, Musik vom Mondoline Ensemble Napoli und weiteren Künstler*innen sowie der jährlichen Verleihung des Eurode-Friedenspreises für Initiativen und Vereine, die sich in besonderem Maße für den Frieden und Verständigung in unserer Region eingesetzt haben.

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 24.09.2026

Kerkrade, Friedenskapelle, Hoofdstraat 22, 6461 CR

Kursnummer 10300

Vortrag: Deutschland im Krisenmodus. Infektion, Invasion und Inflation als gesellschaftliche Herausforderung in Kooperation mit Demokratie Leben!

In den vergangenen Jahren haben sich die Lebensbedingungen eines Großteils der Bevölkerung unseres Landes zum Teil drastisch verschlechtert, weil sich mehrere Krisen überlappten: Von der Covid-19-Pandemie, folgte die Energiepreisexplosion aufgrund des Ukrainekrieges sowie die von Herstellern und Händlern offenbar zur Anhebung der Lebensmittelpreise auf das höhere Preisniveau vergleichbarer Länder genutzte Inflation, die Geringverdiener*innen, Solo-selbstständige und Transferleistungsbezieher*innen besonders hart traf. Spaltungstendenzen haben sich während der vergangenen Jahre stärker ausgeprägt. Wenn aus der Krisenkaskade nicht die richtigen Lehren gezogen werden, gefährdet eine wachsende Ungleichheit den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Demokratie. Prof. Dr. Christoph Butterwegge hat von 1998 bis 2016 Politikwissenschaft an der Universität zu Köln gelehrt.

Prof. Dr. Christoph Butterwegge

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 07.10.2026

Herzogenrath, Ev. Lukas-Gemeindezentrum, Lutherstr. 10, Saal

Kursnummer 10302

**50
JAHRE**

Die Veranstaltungen (10400 – 10404, 10408 und 11400 – 11406) finden in Kooperation mit dem VHS-Freundeskreis statt.

Vortrag: „Würde-los!“ – Degradierungen und Vertreibungen von Wissenschaftlern

Dreizehn Hochschullehrer und Nachwuchswissenschaftler wurden nach 1933 aus rassistischen oder politischen Gründen von der TH Aachen vertrieben. Unter ihnen waren Pioniere der Aerodynamik, Mathematik und Chemie, die heute zu den bedeutendsten Köpfen ihrer Disziplinen zählen – darunter Theodore von Kármán, nach dem die Grenze zum Weltraum

benannt ist. Der Vortrag erzählt ihre Geschichten, fragt nach der Rolle von Studierenden und Kollegen bei den Vertreibungen und stellt das Gedenkprojekt vor, das die RWTH 2025 zum 80. Jahrestag des Kriegsendes durchführte. Die Historikerin Dr. Angelina Pils promovierte an der RWTH Aachen und arbeitete an der Entstehung des Gedenkprojektes mit.

Angelina Pils

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 01.09.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 10400

Wie geht es mir in Würselen? Und was interessiert uns eigentlich der Osten, der so weit weg scheint?

in Kooperation mit der Stadt Würselen, Mehr Demokratie e.V. und der Stiftung Aufarbeitung

Das Gesprächsforum lädt Bürger*innen dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Im Mittelpunkt stehen biografische Erinnerungen, Erlebnisse und die Frage, was diese Entwicklungen bis heute für das Leben bedeuten. Das moderierte Format Sprechen & Zuhören schafft einen klaren, wertschätzenden Rahmen. Es geht nicht um Diskussionen oder fertige Antworten, sondern darum, einander aufmerksam zuzuhören und neue Perspektiven kennenzulernen. Der Abend beginnt mit einer kurzen Einführung. Anschließend sprechen die Teilnehmenden in kleinen Gruppen weiter und kommen zum Abschluss im Plenum zusammen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Antje Röwe

Do, 18:00 - 20:00 Uhr, 03.09.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 10402

**50
JAHRE**

Vortrag: Die Straße von Hormus: Geopolitik, Konflikt und globale Folgen

Der Vortrag thematisiert die geopolitischen Entwicklungen rund um die Straße von Hormus. Im Fokus stehen Ursachen, Verlauf und strategische Bedeutung der Spannungen im Kontext des Irankonflikts sowie deren globale Folgen für Handel, Energieversorgung und Sicherheitspolitik. Welche Rolle spielen Seeblockaden als politisches Instrument, und welche ökonomischen Auswirkungen ergeben sich für Deutschland und unsere Region? Der Dozent verbindet internationale Perspektiven mit konkreten Bezügen zum Alltag und bietet eine fundierte Einordnung der einzelnen Konsequenzen dieser Seeblockade.

Prof. Dr. Ralph Rotte

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 15.09.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 10404



Politischer Jahresrückblick mit Martin Schulz in Kooperation mit Demokratie Leben!

Beim politischen Jahresrückblick mit Martin Schulz stehen die prägenden internationalen und nationalen Ereignisse des Jahres 2026 im Fokus. Welche Entwicklungen bestimmten Politik und Gesellschaft? Und welche konkreten Auswirkungen haben sie auf Deutschland und das Leben der Bürger*innen vor Ort? Schulz war von 2012 bis 2017 Präsident des Europäischen Parlaments und prägte in dieser Funktion die europäische Politik maßgeblich mit. Als Würselener kehrt er für diesen Abend in seine Heimatstadt zurück und diskutiert die großen politischen Fragen im lokalen Kontext. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen einzubringen und aktiv an der Diskussion teilzunehmen.

Martin Schulz

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 17.11.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 10406



Vortrag: USA, Dänemark und die strategische Bedeutung Grönlands

in Kooperation mit Europe Direct

Angesichts der wachsenden geopolitischen Bedeutung der Arktis rückt insbesondere die Rolle Grönlands im Spannungsfeld zwischen den Vereinigten Staaten und dem Königreich Dänemark zunehmend in den Fokus. Dabei bieten Fragen der sicherheitspolitischen Präsenz, wirtschaftlicher Interessen sowie der Selbstbestimmung Grönlands vielfältige Anknüpfungspunkte für eine fundierte Analyse. Der Wettlauf um die Arktis hat dabei weitreichende geopolitische Konsequenzen, die am Abend diskutiert werden. Dr. Siebo Janssen ist Politikwissenschaftler und Historiker mit den Forschungsschwerpunkten US-Außenpolitik, transatlantische Beziehungen und europäische Integration.

Siebo M. H. Janssen

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 15.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 10408

Würselen gestaltet Zukunft – Informationen und Austausch zu aktuellen Bauprojekten

in Kooperation mit Stadt Würselen

Bei der Veranstaltung zu den Sanierungs- und (Um)bauarbeiten in Würselen steht der aktuelle Stand zentraler Projekte im Fokus. Gemeinsam mit der Technischen Beigeordneten der Stadt Würselen, Frau Heike Ohlmann, wird beleuchtet, wie sich die Stadt derzeit verändert und welche Entwicklungen in den kommenden Jahren zu erwarten sind. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Umbau des Alten Rathau-

ses und dessen Bedeutung für die Innenstadt. Zudem wird Raum für Fragen und Austausch geboten, um Perspektiven der Bürger*innen in die Diskussion einzubringen. Ziel der Veranstaltung ist es, die geplanten Bauvorhaben vorzustellen.

Heike Ohlmann

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 19.01.2027

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 10410

Geschichte

Vortrag: Schicksalsjahre einer Kaiserin – Die ersten Herrschaftsjahre Maria Theresias in Kooperation mit dem Geschichtsverein Alsdorf und der Stadtbücherei Alsdorf

Mit dem Tod Kaiser Karls VI. im Jahr 1740 begann für Maria Theresia eine Zeit tiefgreifender Herausforderungen. Nicht zuletzt vor dem Hintergrund der umstrittenen weiblichen Thronfolge musste die junge Herrscherin ihre Ansprüche innerhalb der Habsburgermonarchie behaupten und sah sich früh mit den Konflikten des Österreichischen Erbfolgekriegs konfrontiert. Im Zuge dieses Krieges gewannen auch die (nieder)rheinischen Territorien strategische Bedeutung als Aufmarsch- und Durchzugsräume für Truppen. Die Historikerin Sandra Hertel beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Person und Herrschaft Maria Theresias und wird in ihrem Vortrag die schwierigen ersten Regierungsjahre der Kaiserin sowie deren Auswirkungen historisch einordnen.

Sandra Hertel

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 10.09.2026

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

Kursnummer 11100



Rundgang: Die Alsdorfer Burg und ihre Geschichte in Kooperation mit dem Geschichtsverein Alsdorf

Zum Tag des offenen Denkmals lädt die historische Burg Alsdorf zu einem Außenrundgang durch ihre bewegte Geschichte ein. Der Außenrundgang beleuchtet die Entwicklung der Burg vom mittelalterlichen Herrschaftssitz bis in die Gegenwart und widmet sich zugleich ihrer Bedeutung für die regionale Geschichte des Rheinlands. Im Mittelpunkt stehen Architektur, Wandel der Nutzung sowie die Verbindung der Burg zur politischen, sozialen und wirtschaftlichen Entwicklung der Region. Der Rundgang bietet historische Einblicke in eines der prägenden Denkmäler der Stadt Alsdorf und lädt dazu ein, Geschichte direkt vor Ort zu entdecken. Der Außenrundgang wird vom Geschichtsverein Alsdorf angeboten.



Franz-Josef Müller

So, 17:00 - 17:45 Uhr, 13.09.2026
Alsdorf, Burgstr. 23, Eingang Burg
Kursnummer 11102

Vortrag: Don Camillo und Peppone

in Kooperation mit der Katholischen öffentlichen Bücherei St. Barbara

Schlagkräftig, schlitzohrig und bodenständig, so haben der Dorfpfarrer – genial verkörpert von Fernandel – und der kommunistische Bürgermeister von Boscaio eine ganze Generation bestens unterhalten und mit der Figur des Don Camillo das Bild des kämpferischen Priesters geprägt – kritisch von Christus am Kreuz begleitet. Seinen „Erfinder“, den Schriftsteller Giovanni Guareschi, den spannenden Lebenslauf des Namensgebers, Don Camillo Valuta, stellt das Literaturteam der Bücherei ebenso vor wie die Romane selbst, Ihre Verfilmungen und das Don Camillo Museum am Dreihort Brescello.

Franz-Josef Müller

Fr, 19:30 - 21:00 Uhr, 09.10.2026
Alsdorf, Kath. öff. Bücherei St. Barbara, Hermann-Josef-Str. 2
Kursnummer 11104

Vortrag:

Die Bergbaugeschichte der Abtei Kloosterrade

in Kooperation mit dem Geschichtsverein Alsdorf

Es ist historisch belegt, dass sich Kloosterrade, das heutige Rolduc, in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts zu einem Bergbauunternehmen entwickelte. Die Abtei Kloosterrade war ein Beispiel für frühkapitalistische Aktivitäten in dieser Region, die schließlich zu hohen Gewinnen führten. Es ist jedoch historisch nicht korrekt, dass es in Kerkrade bereits im 12. Jahrhundert organisierten Kohlebergbau gegeben haben soll. Wenn Sie mehr über die Bergbaugeschichte der Abtei Rolduc erfahren möchten, kommen Sie zu diesem Vortrag.

Catharina Scholtens

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 14.10.2026
Alsdorf, Stadtverwaltung, Rathaus, Hubertusstr. 17, großer Sitzungssaal
Kursnummer 11106

Vortrag:

Glasmalerei im Wandel der Zeiten. Regionale Spuren vom 13. Jahrhundert bis in die Wiederaufbauzeit

in Kooperation mit dem Geschichtsverein Alsdorf

Farbige Glasfenster sind zwar kostbar, aber auch viel zerbrechlicher als steinerne Bauten oder Goldschmiedearbeiten. In der Gotik wurden die Wände für die

großen Fenster durchbrochen. Nur ganz wenige farbige Scheiben aus dieser Zeit sind erhalten geblieben, sodass man sich die Pracht kaum vorstellen kann. Bis heute befassen sich Kunsthandwerker mit der Anfertigung transparenter Mosaik- und durchleuchteter Glasgemälde. Werkstätten wie die von Heinrich Oidtmann sowie Maler wie Jan Thorn-Prikker, Anton Wendling, Maria Katzgrau und Ludwig Schaffrath haben ein faszinierendes Werk hinterlassen, das die Entwicklungslinien vom Historismus über den Expressionismus bis hin zur Wiederaufbauphase und Abstraktion der 1960er Jahre nachverfolgen lässt.

Dr. Holger A. Dux

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 10.11.2026
Alsdorf, Schaffrathhaus, Theodor-Seipp-Str. 118
Kursnummer 11108

Vortrag:

Die Deportationen im Regierungsbezirk Aachen

in Kooperation mit dem Geschichtsverein Alsdorf

Anlässlich des internationalen Holocaustgedenktag- es widmet sich der Vortrag den Deportationen aus dem Regierungsbezirk Aachen während der NS-Zeit und der Rolle der Polizei bei der Verfolgung jüdischer Menschen sowie weiterer Opfergruppen. Im Mittelpunkt stehen die organisatorische Beteiligung staatlicher Behörden, konkrete Täterbiographien und die Perspektiven der Deportierten. Anhand regionaler Beispiele wird gezeigt, wie eng Verwaltung, Polizei und Gestapo bei der Durchführung der Deportationen zusammenwirkten und welche Folgen dies für die Betroffenen hatte. Dabei geht es auch um die öffentliche Wahrnehmung dieser Verbrechen. Der Vortrag verbindet lokale Geschichte mit Fragen nach Verantwortung, Erinnerung und gesellschaftlicher Aufarbeitung.

Günter Pesler

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 27.01.2027
Alsdorf, Stadtverwaltung, Rathaus, Hubertusstr. 17, großer Sitzungssaal
Kursnummer 11110

Rundgang: Preußen in Aachen

in Kooperation mit dem Geschichtsverein Baesweiler

Mit dem Ende der napoleonischen Ära veränderte sich das Stadtbild Aachens. Aus der vom Mittelalter geprägten 32.000-Einwohner-Stadt wurde 1887 mit dem 100.000. Bürger eine Großstadt. Zwar waren die aus Berlin in die Provinz versetzten protestantischen Verwaltungsbeamten anfangs nicht gerne gesehen, doch mit der Zeit arrangierte man sich und setzte bedeutende Modernisierungen im Stadtbild um. Der Bauhistoriker Dr. Holger A. Dux nimmt Sie mit auf einem

50
JAHRE



Rundgang durch die Innenstadt vom Hauptbahnhof über die Theaterstraße hin zum Kaiserplatz. Dabei wird deutlich, wie viel seit dem Abmarsch der Franzosen gebaut wurde und wie viel davon trotz der Kriegszerstörungen bis heute das Stadtbild prägt.

Dr. Holger A. Dux

Mo, 15:00 - 16:30 Uhr, 12.10.2026

Aachen, Hauptbahnhof, Bahnhofstr. 1A, Haupteingang

Kursnummer 11200

Vortrag: Die Schlacht um Baesweiler

in Kooperation mit dem Geschichtsverein Baesweiler

Ein zunächst verhältnismäßig unbedeutender Konflikt zwischen dem Herzog von Brabant und dem Herzog von Jülich führte am 22. August 1371 zur Schlacht bei Baesweiler. Während der Brabanter Herzog Wenzel ein Bruder Kaiser Karls IV. war, stand der Herzog von Jülich im Bündnis mit Geldern. Dadurch geriet ein großer Teil des westlichen Reichsadels auf die eine oder andere Seite des Konflikts. Obwohl die zahlenmäßig überlegenen Brabanter die jülichschen Truppen zunächst zurückdrängen konnten, brachte das Eingreifen der geldrischen Verbündeten die entscheidende Wende. Da Brabant eher zu Frankreich, Jülich-Geldern hingegen stärker zu England tendierte – beide Mächte befanden sich zugleich im Hundertjährigen Krieg – gewann die Schlacht von Baesweiler zudem eine europäische Dimension.

Armin Meißner

Fr, 18:30 - 20:00 Uhr, 20.11.2026

Baesweiler, BürgerMitteBaesweiler, Mariastr. 2, Raum A.002

Kursnummer 11202

Vortrag: Die Geschichte des Bergbaus

in Kooperation mit dem Bergbaudenkmal Grube Adolf e. V.

Der Steinkohlenbergbau prägte den Nordkreis Aachen über Generationen hinweg. Mit der Schließung der Zechen veränderte sich jedoch nicht nur die regionale Industrie, sondern auch die Lebens- und Arbeitswelt vieler Menschen. Der Vortrag beleuchtet die Geschichte des Bergbaus im Nordkreis Aachen, den Wandel der Arbeitsbedingungen sowie die tiefgreifenden Folgen des Strukturwandels. Im Mittelpunkt stehen Fragen nach Identität, Erinnerung und den langfristigen sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen des Übergangs von der Montanregion zu neuen Formen von Arbeit und Wirtschaft. Anhand regionaler Beispiele wird aufgezeigt, wie sich der Wandel bis heute auf die Region auswirkt.

Malte-Henning Meyer

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 16.09.2026

Herzogenrath, Fördermaschinenhaus der Grube Adolf, Hans-Landrock-Straße

Kursnummer 11300

Die Veranstaltungen (10400 – 10404, 10408 und 11400 – 11406) finden in Kooperation mit dem VHS-Freundeskreis statt.

Vortrag: Vergessene Festungen der Eifel – Die Luftverteidigungszone West am Beispiel der Batteriestellung Bad Münstereifel-Rodert.

Von einer Flakstellung zum „Führerhauptquartier“

Im Mai 1938 fiel die Entscheidung zum Bau eines Flakgürtels vom Niederrhein bis zur Schweizer Grenze hinter dem Westwall. Im Mittelpunkt steht die ehemalige Batteriestellung bei Bad Münstereifel sowie das geschichtsträchtige erste ortsfeste „Führerhauptquartier“ Felsennest in Rodert. Welche militärischen und propagandistischen Funktionen sollte der Flakgürtel erfüllen? Warum wurde aus der einfachen Batteriestellung in Rodert das erste „Führerhauptquartier“? Hans-Josef Hansen vermittelt Hintergrundwissen und präsentiert Privataufnahmen und Karten, die die baulichen Überreste in ihrem historischen Kontext einordnen. Für sein Buch über das Thema erhielt er den Helmut-A.-Crous-Geschichtspreis.

Hans-Josef Hansen

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 29.09.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 11400

Vortrag: Der letzte deutsche Kaiser Wilhelm II. und die Aachener Region

Als am 27. Januar 1859 in Berlin die Kanonenschüsse ertönten, ahnte noch niemand, dass der Sohn von Kronprinz Friedrich Wilhelm und der englischen Prinzessin Viktoria bereits im Alter von 29 Jahren auf den Kaiserthron kommen würde. Auch nicht, dass er nach 30 Jahren ins Exil in die Niederlande gehen musste. Seine Lebensgeschichte wurde minutiös aufgezeichnet. Seine und die Biografien seiner Frau und seiner Kinder würden für ein komplettes Seminar reichen. Der Bauhistoriker Dr. Holger A. Dux legt deshalb seinen Vortragsfokus auf die Besuche Kaiser Wilhelms II. in der Stadt Karls des Großen sowie seine Aufenthalte in Monschau und bei Manövern in der Eifel.

Dr. Holger A. Dux

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 13.10.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 11402





Vortrag: Die Zwischenkriegszeit 1918 bis 1939 aus rheinischer Perspektive

Die Jahre zwischen den Enden des Ersten Weltkrieges und den Anfängen des Zweiten Weltkrieges, die im deutschsprachigen Europa gemeinhin als „Zwischenkriegszeit“ bezeichnet werden, werden ganz unterschiedlich gedeutet. Je nach Blickwinkel unter anderem als „Urkatastrophe“ oder als „Höllenstein“, insgesamt aber als Phase besonders ausgeprägter politischer und wirtschaftlicher Instabilität und Krisenhaftigkeit. Der Vortrag fokussiert auf das Jahr 1923, das mit Ruhrkampf, Hyperinflation und separatistischen Unruhen von einer dichten Folge von Krisen geprägt war, die einen Wendepunkt der jungen Weimarer Republik im Westen bildeten. Guido von Büren ist Historiker und Mitarbeiter am Museum Zitadelle Jülich.

Guido von Büren

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 03.11.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 11404

Vortrag: Immer unter Druck. Das Volk Israel

Von Alexander dem Großen bis zum Zionismus

Der heutige Staat Israel liegt in einer Region, die seit Jahrtausenden umkämpft ist. Hetiter, Assyrer, Ägypter, Babylonier, Perser und schließlich auch das Alexanderreich beherrschten die Handels- und Heereswege der Levante. Von den Makkabäern bis zu Herodes dem Großen spiegelt sich die Geschichte Israels zugleich in den Anfängen des Christentums. Nach der römischen Herrschaft gehörte das Gebiet zunächst zum Byzantinischen und später bis zum Ersten Weltkrieg zum Osmanischen Reich. Die jüdische Bevölkerung wurde dabei teils toleriert, teils verfolgt und vertrieben. Über Jahrhunderte entwickelte sich so zunehmend die Vorstellung eines „Volkes ohne Land“ und insbesondere im 19. Jahrhundert die Sehnsucht nach einem eigenen jüdischen Staat.

Franz-Josef Kempen

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 01.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 11406

Gesellschaftliches Engagement

Vorlesestunde für Erwachsene

in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Am letzten Freitag im Monat (zu den genannten Terminen) werden unsere ehrenamtlichen Vorlesepaten für Erwachsene in der Stadtbücherei Alsdorf vorlesen! Es gibt Geschichten zum Nachdenken, Schmunzeln und

Erinnern ... es wird erzählt, gelacht und ganz bestimmt ein schöner Nachmittag. Alle Interessierten sind herzlich zu dieser kostenlosen Veranstaltung eingeladen.

Fr, 16:00 - 17:00 Uhr

3 Termine: 25.09.2026, 30.10.2026, 27.11.2026

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

Kursnummer 12100

Mentor – Die Leselernhelfer Herzogenrath „Lese-Herz“ im Förderverein Pro Stadtbücherei e. V. wurde 2020 gegründet und ist als Ortsverband Herzogenrath dem Bundesverband Mentor – die Leselernhelfer e. V. angegliedert. Die Volkshochschule Nordkreis Aachen organisiert die Qualifizierungen für die Lesementoren und Interessierte, die u. a. von der Bürgerstiftung Herzogenrath finanziell gefördert werden. Weitere Informationen finden Sie unter www.mentor-herzogenrath.de. (12200 – 12210)

Basisqualifizierung für die Lesementorentätigkeit – Kinder für das Lesen begeistern!

Für Anfänger und zur Auffrischung

Sie erhalten eine Einführung in die Mentoren-Förderphilosophie, das 1:1 Prinzip, die Bildung durch Bindung und das Herstellen einer entspannten Lernatmosphäre. Die Qualifikation vermittelt Informationen über theoretische Grundlagen zum Lesen, Lesen lernen, Lesemotivation und Lese- und Rechtschreibstörungen, Tipps zur Leseförderung und der Gestaltung von Mentorenstunden sowie den Einsatz von Lesematerialien. Das Thema Kinderschutz und Prävention im Ehrenamt ist ebenfalls Bestandteil. Zur praktischen Umsetzung und Begleitung Ihres ehrenamtlichen Engagements bekommen Sie Arbeitsmaterialien und kollegialen Austausch.

Ines Spieker

Sa, 11:00 - 15:45 Uhr, 26.09.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

5,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 12200

Neue Sprache – Anders Lesen

Gelungene Sprach- und Leseförderung im DaZ-Unterricht

Neben Wissenswertem zum Thema LESEN grundsätzlich, werden Methoden und Strategien zum Erreichen zielgenauer Lesefähigkeit und der nachhaltigen Förderung von Lesekompetenz vorgestellt. Außerdem erhalten die Teilnehmenden kreative Anregungen zur Unterstützung der Lesemotivation sowie die Möglichkeit zum Stöbern in lohnenswerten Buchtiteln, die sich für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern im DaZ-Unterricht für Lesementor*innen besonders lohnen.



Anja Kuypers

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 01.10.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
Kursnummer 12202

Lesementorenaustausch – von der Praxis für die Praxis

Austausch und Reflexion

Sie haben erfolgreich die Fortbildung zum Lesementor absolviert, konnten bereits Praxiserfahrungen sammeln und nun kommen die ersten Fragen auf. Wie wecke ich die Lesemotivation der Kinder? Wie gelingt es mir eine vertrauensvolle Ebene zum Kind aufzubauen? Wie gehe ich damit um, wenn Spannungen zwischen dem Kind und mir auftreten? Bei diesem Treffen von der Praxis für die Praxis können sich Lesementoren vertrauensvoll austauschen, ihre Arbeit reflektieren sowie neue Anregungen und positive Impulse gewinnen.

Katja Halm

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 05.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
Kursnummer 12204

Lesen Lernen – vom Buchstaben zum Verstehen

Wie Sie Warnsignale für Lese-(Rechtschreib-)Störungen erkennen und den Lese-Erwerb fördern

Die meisten Kinder erlernen das Lesen (und Schreiben) problemlos. Was aber, wenn das nicht der Fall ist? Welche Defizite sind in welchem Alter noch als unbedenklich einzustufen, und ab wann sollte genauer hingeschaut werden? Die staatlich anerkannte Logopädin Karina Hoppach arbeitet seit mehr als zehn Jahren u.a. mit Kindern, die an Lese-Rechtschreib-Störungen leiden, und erläutert den Prozess des Lesenlernens. Sie zeigt, wie Defizite erkannt und eingeschätzt werden können. Außerdem erhalten die Lesementor*innen gezielte Übungen, mit denen die dafür nötigen (Vorläufer-) Fähigkeiten trainiert werden können. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, das erworbene Wissen an kleinen Fallbeispielen anzuwenden. Eigene Fallbeispiele oder Fragestellungen sind herzlich willkommen.

Karina Hoppach

Mi, 17:00 - 18:30 Uhr, 27.01.2027
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
Kursnummer 12206

Frauenfilmabende im FrauenKomm.Gleis1

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Herzogenrath

Packend, authentisch, erschütternd, mutig, klug oder amüsant. Die Filmreihe für Frauen präsentiert einmal

im Monat das breite Spektrum des aktuellen internationalen Frauenfilms mit starken und liebenswürdigen Protagonistinnen. Seien Sie herzlich willkommen.

01.09.2026 Drei Generationen*
29.09.2026 Weiterleben*
20.10.2026 Eine Frau und ihre Musik*
24.11.2025 Karla – Film zum Gewaltschutztag
08.12.2026 Familiengeheimnisse*
05.01.2027 Neuanfang*
02.02.2027 Portrait einer Malerin*
*Titel geändert

Birgit Kuballa

Di, 19:30 - 21:30 Uhr, 01.09. - 02.02.2027
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,
Bahnhofstr. 15, Blauer Saal
Kursnummer 12208

Lesung: Menopausenqueen

Schwitzen – Eskalieren – Krone richten

in Kooperation mit dem Frauenbündnis Herzogenrath

„Menopausenqueen“ ist das Buch für alle, die zwischen Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und schweißnasser Stirn ihren Humor nicht verlieren wollen. Die Journalistin und Autorin Kerstin von der Linden erzählt ehrlich, witzig und mit viel Selbstironie vom Alltag im hormonellen Ausnahmezustand. Mit Klarheit, Charme und einer ordentlichen Portion Widerstandskraft zeigt sie, wie Frau die Wechseljahre nicht nur überlebt, sondern mit Krone meistert. Ob Wutausbrüche, verschwundene Taille oder emotionale Achterbahn - dieses Buch spricht aus, was viele denken. Die beste Nachricht: Es wird besser. Und wenn's einfach wäre, könnten es ja auch die Männer... Eine humorvolle, mutmachende Hommage an das Frausein jenseits der Fruchtbarkeit.

Kerstin von der Linden

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 14.10.2026
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,
Bahnhofstr. 15, Blauer Saal
5,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 12210

50
JAHRE

Kulturaustausch zwischen Kochtöpfen – Frauen kochen gemeinsam

in Kooperation mit dem Arbeitskreis Flüchtlingshilfe Herzogenrath-Kohlscheid

An diesen Abenden kommen Frauen unterschiedlicher Nationalitäten zusammen und kochen gemeinsam. In ungezwungener, ausgelassener Atmosphäre kann sich jede bei der Zubereitung von Speisen, Herrichtung der Essenstafel und beim gemeinsamen Essen, begleitet von angeregten Gesprächen, einbringen. Sie erwartet



ein wunderbar bunter, kultureller Austausch, auf dem Sie einheimische und internationale Rezepte kennen lernen und auch Ihre Lieblingsgerichte vorstellen können. Es können auch Einzeltermine wahrgenommen werden. Die Lebensmittelumlage (4,00 € pro Termin) erfolgt im Kurs.

Sigrid Loose

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine: 30.09.2026, 25.11.2026, 27.01.2027

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule, Pestalozzistr. 38, Lehrküche

Kursnummer 12212

Filmabende im Alten Rathaus – Blickpunkt: FrauenLeben

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

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

Silke Tamm-Kanj

Mi, 19:00 - 22:00 Uhr

3 Termine: 09.09.2026, 18.11.2026, 09.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 12300

Die Online-Reihe "Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch" wird vom Deutschen Volkshochschule-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus.

Online-Vortrag:

**Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang
in Kooperation mit der Bundesstiftung Aufarbeitung**

Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Aufklärung über

die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind wichtiger denn je. Die Online-Zugangsdaten werden Ihnen vor der Veranstaltung per E-Mail zugesendet und stehen auf der Veranstaltungsseite auf unserer Website.

Knut Elstermann

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 16.09.2026

Online-Konferenztool

Kursnummer 15000

Online-Vortrag: Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

in Kooperation mit der Bundesstiftung Aufarbeitung

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der "Mehrheitsgesellschaft". Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen – seien Sie Teil davon! Die Online-Zugangsdaten werden Ihnen vor der Veranstaltung per E-Mail zugesendet und stehen auf der Veranstaltungsseite auf unserer Website.

Le Nhi

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 08.10.2026

Online-Konferenztool

Kursnummer 15002

Online-Vortrag: Jungsein in Demokratie & Diktatur in Kooperation mit der Bundesstiftung Aufarbeitung

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken. Die Online-Zugangsdaten werden Ihnen vor der Veranstaltung per E-Mail zugesendet und stehen auf der Veranstaltungsseite auf unserer Website.

Miriam Menzel

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 10.11.2026

Online-Konferenztool

Kursnummer 15004



ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02401 9300-20, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Petra Kleinschmidt, Tel.: 02401 9300-221

E-Mail: petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de

Ratgeber

Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht/ Betreuungsverfügung

in Kooperation mit der StädteRegion Aachen

Es kann jeden Tag passieren: Eine Krankheit oder ein Unfall – plötzlich müssen andere für Sie entscheiden. Die Veranstaltung zeigt Ihnen auf, wie Sie durch entsprechende Vorsorge dafür sorgen können, dass alles nach Ihren Wünschen verläuft. Der Dozent gibt Tipps zur Erstellung oder Überprüfung bestehender Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten und hält aktuelle Formulare für Sie bereit.

Christoph Fritz

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 17.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

Kursnummer 30000

Erben und vererben und/oder lebzeitig schenken?

In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden Informationen und Anleitungen zum Erb- und Testamentsrecht sowie zu lebzeitigen Übertragungen mit entsprechenden Absicherungen. Es werden die wesentlichen Fragestellungen erörtert, die sich im Zusammenhang mit der Übertragung von Vermögen stellen. Dabei geht es zunächst um die grundlegende Entscheidung, ob das Vermögen durch Schenkung oder durch Vererbung (mit und ohne Testament) übertragen werden soll. Unter Umständen kann es sinnvoll sein, zu Lebzeiten schon Vermögensgegenstände zu übertragen.

Hans-Josef Engels

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 24.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

16,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30001

Was tun im Katastrophenfall?

in Kooperation mit dem THW Alsdorf

In Zusammenarbeit mit dem Technischen Hilfswerk (THW) vermittelt dieser Vortrag lebenswichtige Informationen zur persönlichen Vorsorge und zum richtigen Verhalten im Katastrophenfall. Ob Hochwasser,

Stromausfall oder Extremwetterereignisse – erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie bestmöglich schützen können. Sie lernen grundlegende Maßnahmen zur Selbsthilfe, die Bedeutung von Notfallgepäck sowie praktische Tipps zum Verhalten bei Evakuierungen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich auf unerwartete Situationen vorzubereiten.

Sandra Dornfeld

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 08.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

Kursnummer 30002

Der Weg zum eigenen Camper – Erfahrungen und praktische Tipps zum Vanausbau

Sie interessieren sich für den Vanausbau, haben aber noch kein eigenes Projekt gestartet? In diesem interaktiven Vortrag mit Humor und vielen Praxisbeispielen geben wir Einblicke in den Ausbau unseres Sprinters „Gordon“, mit dem wir 13 Monate durch Europa, den Balkan und Marokko gereist sind. Sie erfahren mehr über Planung, Aufwand und Kosten eines Campervan-Ausbaus sowie praktische Tipps zur Fahrzeugwahl und Vorbereitung eines Gebrauchtwagens. Zudem zeigen wir, dass ein Innenausbau mit Elektrik und fließendem Wasser auch ohne handwerkliche Ausbildung machbar ist.

Timm Geyer

Sa, 10:00 - 14:00 Uhr, 10.10.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

30,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30003

Umwelt

Der Wolf ist zurück – aus den Erfahrungen eines Wolfsberaters

Der Wolf ist in die Eifel und ihre Randgebiete zurückgekehrt. Mit seiner Wiederansiedlung ist es wichtig zu erforschen, wie sich die Tiere in unserer Kulturlandschaft bewegen, ausbreiten und ob sie Schäden verursachen. Alle Erkenntnisse werden vom Landesamt NRW für Umwelt und Klimaschutz (LANUK) gesammelt und ausgewertet. Vor Ort unterstützen sogenannte Wolfsberater diese Arbeit. Sie sichern Spuren, untersuchen Risse von Wild- und Haustieren und beraten Tierhalter zu Schutzmaßnahmen und möglichem Schadensersatz. Hermann Carl, Leiter des Erlebnismuseums "Lernort Natur" in Monschau, Naturführer und Jagdaufseher, berichtet als ehrenamtlicher Wolfsberater aus seiner Praxis über seine Aufgabe, Erfahrungen und emotionale Begegnungen und bringt dazu Exponate aus dem Museum mit.



Hermann Carl

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 10.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
14,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 30100

Online-Vortrag: Wölfe in Deutschland: Rückkehr eines Wildtiers zwischen Mythos und Realität

in Kooperation mit BUND NRW

Der Wolf wird kontrovers diskutiert – für die einen ist er ein Symbol erfolgreicher Naturentwicklung, für andere eine Herausforderung. Im Online-Vortrag beleuchten wir Lebensweise, Verhalten und ökologische Rolle des Wolfs sowie aktuelle Entwicklungen in Deutschland und NRW. Zudem geht es um die Frage, wie ein Zusammenleben von Mensch, Nutztieren und Wolf gelingen kann. Diskutieren Sie mit und erfahren Sie mehr vom BUND NRW. Anmeldung: wolf@bund-nrw.de

Katharina Stenglein, Christine Thiel-Bender

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 12.01.2027
Zoom Video Communications
Kursnummer 30101

Online-Vortrag: Der Luchs in NRW: Wiederansiedlung, Vernetzung und Schutz einer heimlichen Katzenart

in Kooperation mit BUND NRW

Der einst in Deutschland heimische Luchs wurde nahezu ausgerottet. In NRW wird seine mögliche Rückkehr im Rahmen von Schutz- und Wiederansiedlungsprojekten diskutiert und vorbereitet – unter anderem vom BUND gemeinsam mit Partner*innen. Themen sind geeignete Lebensräume, genetische Vielfalt und das Monitoring der Tiere. Der Vortrag gibt Einblicke in Biologie und Lebensraum des Luchses sowie Chancen und Herausforderungen seiner Wiederansiedlung. Anmeldung: luchs@bund-nrw.de

Katharina Stenglein, Christine Thiel-Bender

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 19.01.2027
Zoom Video Communications
Kursnummer 30102

Online-Vortrag: Auf leisen Pfoten: Das geheime Leben der Wildkatze

in Kooperation mit BUND NRW

Die Europäische Wildkatze ist ein heimlicher Bewohner unserer Wälder, dessen Lebensraum durch den Verlust naturnaher Wälder stark eingeschränkt wurde. Heute setzt sich der BUND gemeinsam mit Partner*innen für die Wiederherstellung und Vernetzung geeigneter Lebensräume ein. Erfahren Sie mehr über die Lebensweise der Wildkatze, aktuelle Schutzprojekte und Mög-

lichkeiten, selbst zum Schutz dieser faszinierenden Art beizutragen. Anmeldung: wildkatze@bund-nrw.de

Katharina Stenglein, Christine Thiel-Bender

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 26.01.2027
Zoom Video Communications
Kursnummer 30103

Vogelkundliche Wanderung zur Siersdorfer Senke

Natur erleben, hören und verstehen: Die vogelkundliche Exkursion in die Siersdorfer Senke lädt dazu ein, die heimische Vogelwelt in ihrem natürlichen Lebensraum zu entdecken. Gemeinsam begeben wir uns auf einen ruhigen Spaziergang durch die abwechslungsreiche Landschaft aus Wiesen, Feldern und Feuchtgebieten – ein wertvoller Rückzugsort für zahlreiche Vogelarten. Unter fachkundiger Leitung lernen Sie typische Arten sicher zu erkennen, Vogelstimmen zu unterscheiden und spannende Einblicke in Lebensweise und Schutz unserer heimischen Vögel zu gewinnen. Die Strecke ist für Menschen mit einer Geheinschränkung nicht geeignet. Bitte wetterfeste Kleidung und ein Fernglas mitbringen.

Bernd Schelker

So, 09:00 - 12:00 Uhr, 11.10.2026
Siersdorfer Senke, Oidtweilerweg 7, 52457 Aldenhoven-Siersdorf
24,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 30104

Steigerführung – ein ehemaliger Bergmann zeigt seine Kull

Das ENERGETICON befindet sich in den drei verbliebenen Gebäuden der ehemaligen Grube Anna II. Hier vor Ort wurde bis Anfang der 80er Jahre Steinkohle abgebaut. Erhalten Sie einen ganz persönlichen und authentischen Einblick. Neben bergmännischem Fachwissen gibt es auch ganz viel "Verzällchen" vom Leben und Arbeiten unter und über Tage.

Do, 14:00 - 16:00 Uhr, 03.12.2026
Alsdorf, Energeticon, Konrad-Adenauer-Allee 7
18,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 30105

Wildkräuter am Carl-Alexander-Park (CAP) – Die Wunderwelt der Wildpflanzen kennenlernen

Alles was die Natur uns an grünen Pflanzen schenkt, ist ein Wildkräuterschatz, den es zu heben gilt. Was unsere Vorfahren noch wussten ist heute in Vergessenheit geraten: Löwenzahn, Giersch & Co. waren einmal in aller Munde und dienten der Ernährung. Ganz nebenbei versorgte man sich dadurch mit gesunden Vitaminen,



Mineral- und Bitterstoffen. Auf der Wildkräuterwanderung lernen Sie die heimischen Wildkräuter kennen und erhalten Hinweise auf deren Verwendung.

Ulrike Walgenbach

Sa, 10:30 - 12:45 Uhr, 19.09.2026

Treffpunkt: Baesweiler, Carl-Alexander-Park, Rotes Haus
14,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30106

Pilze unserer Wälder – Waldpilze suchen und bestimmen

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

Bei einer ca. dreistündigen Wanderung sammeln Sie unter fachkundiger Anleitung heimische Pilze und lernen deren Lebensweise sowie die Unterscheidung von Doppelgängern kennen. Zudem wird die Bedeutung der Pilze für das Ökosystem erläutert. Bitte Korb oder Leinenbeutel mitbringen, da Pilze in Plastiktüten schnell verderben. Zum Abschluss werden die Funde kontrolliert und ungeeignete Pilze aussortiert. Empfehlung: Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Messer

Robert Mohl

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 10.10.2026

Eschweiler, Parkplatz Ecke "Am Schlemmerich/Wilhelminenstr."

14,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30107

55 plus: Achtsam im Einklang mit der Natur. Eine sinnliche Erlebnisreise für Senior*innen

Die Winterzeit lädt dazu ein, eine stille und besondere Natur bewusst zu erleben. Gerade jetzt fällt es leichter, zur Ruhe zu kommen und den Blick für das Wesentliche zu schärfen. Gemeinsam genießen Sie die klare Luft, lauschen den leisen Geräuschen der Natur und nehmen kleine Details bewusster wahr. Ergänzt wird die Veranstaltung durch einfache Achtsamkeitsübungen, die eine intensive Wahrnehmung der Umgebung und der Gemeinschaft in entspannter Atmosphäre fördern.

Jacqueline Uebinger

Fr, 14:00 - 15:30 Uhr, 13.11.2026

Treffpunkt: Baesweiler, Carl-Alexander-Park, Rotes Haus
14,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30108

Wie plane ich meine Wärmepumpe?

in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Alsdorf

Die Planung einer Wärmepumpe beginnt mit einer gründlichen Bestandsaufnahme: Wie hoch ist der Wärmebedarf des Hauses, wie gut ist es gedämmt,

und welche Heizflächen sind vorhanden? Danach folgt die Wahl der passenden Wärmepumpenart – Luft-, Erd- oder Grundwasserwärmepumpe. Wichtig ist eine fachkundige Berechnung der Heizlast, um die richtige Leistung zu bestimmen. Ebenso sollte der Aufstellort gut überlegt sein, damit die Anlage effizient und leise arbeitet. Der Vortrag erfolgt anhand eines Beispielhauses. Fragen können individuell beantwortet werden.

Joschka Pelzer

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 05.11.2026

Baesweiler, BürgerMitteBaesweiler, Mariastr. 2, A.002

Kursnummer 30109

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 15.09.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

Kursnummer 30110

Elektromobilität –

Warum sie heute wichtiger denn je ist

in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Alsdorf

Im Rahmen des Vortrags „Elektromobilität“ gibt Joschka Pelzer, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW, einen fundierten und verständlichen Überblick über die zentralen Grundlagen dieses zukunftsweisenden Themas, das im Zuge des Irankriegs an Bedeutung gewinnt. Neben den technischen und praktischen Aspekten der Elektromobilität wird insbesondere darauf eingegangen, worauf beim Laden von Elektrofahrzeugen im Alltag zu achten ist. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den unterschiedlichen Bezahlungsmöglichkeiten an Ladestationen, sowohl im städtischen Raum als auch entlang von Autobahnen.

Joschka Pelzer

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 06.10.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

Kursnummer 30111

Sportbootführerschein Binnen (SBFB)

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

Der Lehrgang "Sportbootführerschein Binnen (SBFB)" ist die optimale Vorbereitung für die theoretische Prüfung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins Binnen für Sportboote unter Segel und/oder mit Antriebsmaschine. Der Lehrgang umfasst folgende Unterrichtsthemen: Alles rund ums Boot, seemännische Arbeiten, Wetter-, Verkehrs- und kurze Regattakunde, Bootsmotoren. Die Prüfungsgebühren sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Über die erforderliche praktische Ausbildung, die Prüfungsformalitäten und die zusätzlichen Kosten informiert Sie der Dozent zu Kursbeginn. Das Mindestalter für den Sportbootführerschein Binnen unter Segel- und Segelsurfbrett ist 14 Jahre, unter Antriebsmaschine beträgt es 16 Jahre.



Daniel Lichotka

Mo, 18:30 - 20:45 Uhr, 14.09. - 12.10.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
5 Termine, 82,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30112

Sportbootführerschein See (SBFS)

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

Der Lehrgang "Sportbootführerschein See (SBFS)" ist die Vorbereitung für die theoretische Prüfung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins See (SBFS). Im Rahmen des Lehrgangs werden folgende Themen behandelt: Navigation, Seemannschaft, Boots-, Motoren-, Wetter-, Gezeiten- und Gesetzeskunde. Der Dozent informiert Sie über die erforderliche praktische Ausbildung, Prüfungsmodalitäten, notwendige Literatur und Unterrichtsmaterialien. Die Prüfungsgebühren sowie die Kosten für Literatur und Unterrichtsmaterialien sind in der Teilnahmegebühr nicht enthalten. Das Mindestalter ist 16 Jahre.

Daniel Lichotka

Mo, 18:30 - 20:45 Uhr, 02.11. - 14.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
7 Termine, 114,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30113

Fachkundenachweis (FKN) für Seenotsignalmittel (Pyro-Schein)

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

Der Fachkundenachweis (FKN) nach Sprengstoffrecht gem. § 1 Abs. 2 1 SprengV – umgangssprachlich auch "Pyro-Schein" genannt – berechtigt zum Erwerb und Transport von erlaubnispflichtigen pyrotechnischen Seenotsignalmitteln der Kategorie P2, wie Signalaraketen, Fallschirmsignalaraketen und bestimmten Rauchsignalen. Der Kurs richtet sich an Inhaber eines Sportbootführerscheins, das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Die Prüfungsgebühr in Höhe von ca. 30,00 € ist an die Prüfungsinstitution zu entrichten. Die Prüfung findet ca. zwei Wochen nach Kursende statt. Der Unterricht wird auf einem Freigelände in Herzogenrath durchgeführt.

Daniel Lichotka

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 07.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30114

Binnenfunk UBI Vorkurs

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

Das Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtsfunk ist ein auf europäischer Ebene vorgeschriebener Schein für die Binnengewässer bis zu den Flussmün-

dungen. Das UKW-Sprechfunkzeugnis (UBI) ist für alle Schiffe erforderlich, auf denen sich Binnenschiffgeräte befinden. Das Zeugnis wird von den Ländern der "Regionalen Vereinbarung über den Binnenschiffahrtsfunk" anerkannt (z. B. Niederlande, Belgien, Österreich, Schweiz etc.). Auf jedem Fahrzeug, das mit einer Binnenschiffanlage ausgestattet ist, muss mindestens ein Crewmitglied den UBI besitzen. UKW-Binnenschiffgeräte ermöglichen die Kommunikation zwischen Schiffen, Revierzentralen, Schleusen und Brücken. Die Prüfungsgebühr in Höhe von ca. 110,00 € ist an die Prüfungsinstitution zu entrichten. Der Prüfungstermin wird zu Unterrichtsbeginn bekannt gegeben.

Daniel Lichotka

Mo, 18:30 - 20:45 Uhr, 11.01. - 15.02.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
5 Termine, 102,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30115

Amateurfunkkurs zum Erwerb des Amateurfunkzeugnisses (Einstiegerklasse N oder erweiterte Klasse E)

in Kooperation mit dem Ortsverband G14 des Deutschen Amateur-Radio-Clubs

Das faszinierende Hobby Amateurfunk ist sehr vielseitig: von der Telegrafie über den Sprechfunk bis zum Amateurfunkfernsehen, vom kurzen Gespräch mit der "Handfunke" über Fernverbindungen auf Kurzwelle bis zu Erde-Mond-Erde- und Satellitenverbindungen, vom Selbstbau von Antennen über den Bau von Peilempfängern bis zum Selbstbau ganzer Funkstationen. Die Kopplung mit Smartphones oder Tablets eröffnet weitere Möglichkeiten. Amateurfunker*innen müssen ihre Sachkunde in Form einer Prüfung vor der Bundesnetzagentur nachweisen (ab 16 Jahren). Der Kurs bereitet darauf vor und vermittelt Kenntnisse über die gesetzlichen Bestimmungen, die Durchführung des Funkbetriebs und die technischen Zusammenhänge. Die erworbenen Kenntnisse können direkt an der Schulstation erprobt werden.

Harald Metzen

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 24.09. - 11.03.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
20 Termine, kein Unterricht: 04.02.2027.
39,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30116

Nachhaltige Weihnachtsgeschenke selbst herstellen – Naturseife

Das Seifesieden ist eine uralte Handwerkskunst mit vielen Variationsmöglichkeiten. Aus Ölauszügen mit Pflanzen, Kräutern, Tee oder Milch entstehen individuelle, pflegende und duftende Seifen – zum Selbstnutzen oder Verschenken.



Ulrike Walgenbach

Sa, 09:00 - 12:00 Uhr, 07.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
54,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 30117

Naturkosmetik selber herstellen

Viele herkömmliche Kosmetik- und Pflegeprodukte enthalten Plastik, das über das Abwasser in Flüsse und Meere gelangt. Plastikfreie Produkte schonen Umwelt und Gesundheit. Selbstgemachte Naturkosmetik verursacht weniger Müll, ist günstiger und enthält keine bedenklichen Inhaltsstoffe. Gemeinsam stellen wir verschiedene Kosmetikprodukte her, die Sie anschließend mit nach Hause nehmen können.

Ulrike Walgenbach

Sa, 13:00 - 16:00 Uhr, 07.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
54,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 30118

Exkursionen

Besichtigung der CEWE-Foto-Welt – Europas führender Fotodienstleister **in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

Erleben Sie hautnah, wie aus digitalen Bildern hochwertige Fotoprodukte entstehen – von der Bestellung bis zum fertigen Fotobuch. Während der Führung erhalten Sie Einblicke in moderne Produktionsabläufe, innovative Drucktechnologien und die Geschichte des traditionsreichen Unternehmens. Die Besichtigung bietet nur Technik zum Anfassen und die Gelegenheit, Fragen zu stellen und mehr über die Arbeitswelt in einem international erfolgreichen Betrieb zu erfahren. Besucher mit eingeschränkter Mobilität können aus Sicherheitsgründen an dem Rundgang leider nicht teilnehmen, bitte nehmen Sie nur teil, wenn Sie ohne Hilfsmittel laufen und auch Treppen steigen können.

Mi, 09:00 - 12:00 Uhr, 14.10.2026
Mönchengladbach, CEWE, Erftstr. 40
14,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 30200

Besichtigung des Forschungszentrums Jülich – Erleben Sie Forschung hautnah!

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

Im Forschungszentrum Jülich (FZJ) – einem der größten Forschungszentren Europas – wird Spitzenforschung in den Bereichen Information, Bioökonomie und Energie betrieben. Ursprünglich in den 1950er-

Jahren als Kernforschungsanlage gegründet, ist es heute Teil der Helmholtz-Gemeinschaft und eines der bedeutendsten Innovationszentren Europas. Bei einem Rundgang über das weitläufige Gelände geben Institute Einblicke in ihre Arbeit. Ein Höhepunkt ist der neue Supercomputer „JUPITER“, der bahnbrechende Forschung ermöglicht. Etwa 5-6 km Fußweg, Mittagessen inklusive. Die Führung ist auch für Jugendliche (ab 14 Jahre) mit ihren Eltern geeignet.

Di, 09:15 - 14:45 Uhr, 20.10.2026
Jülich, Forschungszentrum, Wilhelm-Johnen-Str.
16,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 30201

Eine Entdeckungsreise in die Welt der Müllverbrennung

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

Die MVA Weisweiler ist eine der modernsten Müllverbrennungsanlagen Deutschlands. Vor allem beim Umweltschutz erreicht sie Spitzenwerte, die man messen kann. Bei der Verbrennung werden die angelieferten Abfälle auf ein Zehntel des ursprünglichen Volumens reduziert. Dabei gewinnt die Anlage gleichzeitig Strom aus dem entstehenden Dampf – so viel, dass damit jährlich mehr als 70.000 Haushalte mit elektrischer Energie versorgt werden können. Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an. Die Müllverbrennungsanlage ist nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Anmeldeschluss ist am 19.10.2026.

Di, 10:00 - 12:00 Uhr, 03.11.2026
MVA Weisweiler, Zum Hagelkreuz 22, 52499 Eschweiler
14,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 30202

Besuch der Zuckerfabrik Pfeifer und Langen in Jülich **in Kooperation mit der vhs Eschweiler**

Bei der Führung durch die Zuckerfabrik Jülich erhalten Sie Einblicke in den Herstellungsprozess – von der Anlieferung der Zuckerrüben bis zum fertigen Zucker. Lernen Sie moderne Produktionsanlagen sowie Aspekte zu Nachhaltigkeit und Energieeffizienz kennen. Für die Teilnahme sind körperliche Mobilität und festes, flaches Schuhwerk erforderlich. Besucher mit Gehhilfen, Herz-Kreislauferkrankungen oder Herzschrittmachern sowie Jugendliche unter 16 Jahren können aus Sicherheitsgründen leider nicht teilnehmen.

Do, 14:00 - 17:00 Uhr, 26.11.2026
Jülich, Zuckerfabrik, Besucherparkplatz, Dürener Str. 20
15,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 30203



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) für Sprachen

beschreibt Ziele und Lernstandards für das Sprachenlernen in Europa auf sechs Lernstufen und ermöglicht den Vergleich von Sprachkenntnissen, die an verschiedenen Lernorten und auf verschiedenen Lernwegen erworben wurden.

C. Kompetente Sprachverwendung	C2	Am Ende der Stufe C2 können Sie auch umgangssprachliche und idiomatische Ausdrucksweisen verstehen und die Sprache in anspruchsvollen, akademischen Zusammenhängen mündlich und schriftlich gebrauchen.
	C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie spontan und mühelos Gespräche komplexen Inhalts führen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken und eine adäquate Sprachebene wählen.
B. Selbstständige Sprachverwendung	B2	Am Ende der Stufe B2 können Sie längeren Beiträgen zu abstrakten Themen folgen und Nachrichtensendungen verstehen. Mündlich können Sie sich spontan und fließend verständigen, schriftlich können Sie Stellung nehmen zu Themen persönlichen und formalen Inhalts.
	B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute, konkrete Inhalte geht. Sie können die meisten Situationen des Alltags bewältigen, über Erlebnisse berichten und Meinungen begründen.
A. Elementare Sprachverwendung	A2	Am Ende dieser Stufe können Sie häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es um einfache Informationen zum täglichen Leben wie Einkauf, Arbeit, Familie geht. Sie können mit einfachen Mitteln Ihre Lebensumstände, Ihre direkte Umgebung und Dinge des täglichen Lebens beschreiben.
	A1	Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich vorstellen, Auskünfte zur Person geben und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

NEU

Schulabschlüsse nachholen

Seite 94

Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte

Seite 90



ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02406 666-412, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Anna Heinrichs, Tel.: 02406 666-414

E-Mail: anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de

9-Euro-Sprachenticket

Mit unserem 9-Euro-Sprachenticket haben Sie die Möglichkeit an jeweils einem Termin in bis zu drei unterschiedlichen Sprachkursen teilzunehmen. Die Teilnahme ist nur bei stattfindenden Kursen je nach Platzverfügbarkeit möglich. Falls Sie sich im Anschluss für einen der Kurse entscheiden, werden die 9,00 € mit der Kursgebühr verrechnet. Beratung unter 02406 66 64 14, Anmeldung unter 02406 666412.

9,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 21000

9-Euro-Einstufungstest Englisch Online

Um Ihr aktuelles Englischniveau präzise zu bestimmen und Sie dem passenden Kurs zuordnen zu können, führen wir einen zweistufigen Einstufungstest durch:

Online-Fragebogen:

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen kurzen Online-Fragebogen, der Ihre bisherigen Erfahrungen mit der englischen Sprache, Ihre Lernziele sowie Ihr Sprachverständnis in verschiedenen Bereichen (Grammatik, Wortschatz, Leseverständnis etc.) erfasst.

Individuelle Online-Session mit der Dozentin:

Anschließend findet eine 45-minütige Online-Sitzung mit einer unserer erfahrenen Englisch-Dozentinnen statt. In diesem Gespräch werden Ihre mündlichen Sprachkenntnisse (Sprechen, Hörverständnis, Ausdruck und Aussprache) überprüft. Die Sitzung wird vollständig auf Englisch geführt, um Ihre Sprachkompetenz möglichst authentisch einschätzen zu können.

Auf dieser Grundlage erhalten Sie eine detaillierte Einstufung Ihres Englischniveaus. Falls Sie sich im Anschluss für einen der Kurse entscheiden, werden die 9,00 € mit der Kursgebühr verrechnet.

Die Termine finden Sie auf unserer Internetseite.

Kursnummer 21001

9-Euro-Einstufungstest Englisch Präsenz

Um Ihr aktuelles Sprachniveau zuverlässig einzuordnen und Ihnen die passende Kursstufe empfehlen zu können, bieten wir einen neuen, zweistufigen Präsenz-Einstufungstest an:

Schriftlicher Test:

Zu Beginn bearbeiten Sie einen schriftlichen Test, der Ihre Kenntnisse in den Bereichen Grammatik, Wortschatz, Leseverstehen und Sprachstruktur erfasst. Dieser Teil dient als Grundlage für die erste Einschätzung Ihres Niveaus.

Individuelles Gespräch mit der Dozentin:

Im Anschluss folgt ein persönliches Gespräch mit einer erfahrenen Dozentin. Dabei werden Ihre mündlichen Sprachkompetenzen wie Sprechen, Hörverstehen, Ausdrucksfähigkeit und Sprachsicherheit gezielt überprüft. Das Gespräch ermöglicht eine differenzierte und praxisnahe Einschätzung Ihres aktuellen Sprachniveaus.

Falls Sie sich im Anschluss für einen der Kurse entscheiden, werden die 9,00 Euro mit der Kursgebühr verrechnet.

Die Termine finden Sie auf unserer Internetseite.

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

Kursnummer 21020

Englisch

Intensivkurs: Englisch für Anfänger*innen – praxisnah und unterhaltsam

Dieser Intensivkurs richtet sich an Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen und vermittelt grundlegende Englischkenntnisse im Lesen, Schreiben, Sprechen und Hörverstehen. Der Kurs legt besonderen Wert auf die Alltagskommunikation und unterstützt die Teilnehmenden dabei, Englisch in alltäglichen Situationen sicher anzuwenden.

Anne Piumi Samarathunga

Di/Fr, 18:00 - 19:00 Uhr, 08.09.-11.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

24 Termine, 170,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 21040

Intensivkurs: Englisch für falsche Anfänger*innen

Haben Sie bereits einige Vorkenntnisse und möchten Ihr Englisch weiter verbessern? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs genau richtig. In einer Kleingruppe wiederholen, vertiefen und erweitern Sie die Grundlagen der englischen Sprache.



Liliana Dziemianczyk

Sa, 12:00 - 15:00 Uhr, 12.09. - 14.11.2026
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.3
 6 Termine, 99,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 21041

Intensivkurs: Englisch (A2-B1)

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau A2 bis B1 und vermittelt zentrale Englischkenntnisse im Lesen, Schreiben, Sprechen und Hörverstehen. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung grammatischer Strukturen und der Sprachverwendung. Der Kurs stellt die Alltagskommunikation in den Mittelpunkt.

Anne Piumi Samarathunga

Di/Fr, 19:15 - 20:15 Uhr, 08.09.-11.12.2026
 Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 2
 24 Termine, 170,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 21042

Bildungsurlaub: Englisch (B1) – Intensivkurs

Dieser Intensivkurs im Rahmen des Bildungsurlaubs richtet sich an Teilnehmende mit Englischkenntnissen auf dem Niveau B1, die ihre allgemeinsprachlichen und berufsbezogenen Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen die mündliche Kommunikation, die Festigung grammatischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes für Alltag und Beruf. Die konkreten Kursinhalte werden zu Kursbeginn gemeinsam abgestimmt. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt. Nach § 9 des Gesetzes zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Bildung anerkannt.

Dr. Anne Reuters

Mo - Fr, 09:30 - 15:30 Uhr, 25.01. - 29.01.2027
 Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 1
 5 Termine, 184,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 21043

Englisch für falsche Anfänger*innen (A1)

Haben Sie bereits erste Erfahrungen mit der englischen Sprache gesammelt oder möchten Sie frühere Kenntnisse aus der Schulzeit wieder auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre auffrischen und weiterentwickeln möchten. Schritt für Schritt wiederholen, festigen und erweitern Sie grundlegende Sprachkenntnisse. Dabei bauen Sie Ihren Wortschatz zu Alltagsthemen wie Familie, Einkaufen, Freizeit, Arbeit sowie Essen und Trinken aus.

Liliana Dziemianczyk

Mo, 18:15 - 19:45 Uhr, 07.09. - 14.12.2026
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.3
 13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 21044

Elizabeth Vöge

Mo, 18:15 - 19:45 Uhr, 07.09. - 11.01.2027
 Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 2
 13 Termine, kein Unterricht: 12.10.2026
 99,00 €
Kursnummer 21045

Englisch (A1), ab Lektion 4

Sie haben bereits erste Grundlagen der englischen Sprache gelernt und möchten diese nun wiederholen, festigen und weiter ausbauen. Im Kurs werden grundlegende Strukturen und Wortschatz aufgefrischt und erweitert.

Dr. Anne Reuters

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 10.09. - 17.12.2026
 Herzogenrath, Städt. Gesamtschule,
 Pestalozzistr. 38, R. Z3
 13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 21046

Englisch (A1), ab Lektion 5

Wenn Sie bereits gute Vorkenntnisse haben und nun weiter Englisch lernen möchten, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Günter Nicklisch

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 08.09. - 15.12.2026
 Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,
 Raum 4108
 13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 21047

Englisch für Senior*innen – ohne und mit geringen Vorkenntnissen (A1)

In entspannter Atmosphäre lernen Senior*innen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen die englische Sprache kennen. Schritt für Schritt werden erste Grundlagen vermittelt, die für einfache Verständigung im Urlaub und im Alltag hilfreich sind. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Elizabeth Vöge

Di, 12:15 - 13:45 Uhr, 08.09. - 12.01.2027
 Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 1
 13 Termine, kein Unterricht: 22.09.2026
 99,00 €
Kursnummer 21048



Englisch für Senior*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Schritt für Schritt werden einfache Redewendungen und grundlegender Wortschatz vermittelt, die im Alltag und auf Reisen hilfreich sind. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Lernen, praktische Übungen und die Freude am Sprechen.

Elizabeth Vöge

Di, 10:30 - 12:00 Uhr, 08.09. - 12.01.2027
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
13 Termine, kein Unterricht: 22.09.2026
99,00 €

Kursnummer 21049

Englisch für Senior*innen mit Vorkenntnissen (A1)

In einer lockeren Atmosphäre frischen die Teilnehmenden ihre Englischkenntnisse auf und erweitern diese Schritt für Schritt. Ohne Druck und mit viel Freude am Sprechen werden erste Grundlagen für die Verständigung im Urlaub und im Alltag vermittelt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Simone Beckers

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 09.09. - 16.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 21050

Athina Georgouli

Do, 12:45 - 14:15 Uhr, 10.09. - 03.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
11 Termine, 86,00 €

Kursnummer 21051

60 Minutes Spoken English: Discover Sri Lanka – Language and Culture (A2-B1)

In diesem Kurs bereiten Sie sich sprachlich gezielt auf eine Reise nach Sri Lanka vor. Neben typischen Reisesituationen wie Ankunft, Hotelaufenthalt, Restaurantbesuchen, Einkaufen, Transport vor Ort sowie dem Umgang mit alltäglichen Herausforderungen erhalten Sie auch einen kurzen Einblick in die historische Verbindung zwischen Sri Lanka (ehemals Ceylon) und Großbritannien. Im Mittelpunkt stehen das Hörverstehen und das Sprechen in realistischen Situationen. Ziel ist es, sich im Reisealltag sicher und verständlich auf Englisch ausdrücken zu können.

Anne Piumi Samarathunga

Do, 18:00 - 19:00 Uhr, 10.09. - 10.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
12 Termine, 83,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 21052

60 Minutes After Work: Travel Talk (A2-B1)

Travel Talk ist ein praxisnaher Sprachkurs für Berufstätige und Reiselustige, die ihre Englischkenntnisse gezielt für Reisen oder berufliche Aufenthalte im Ausland verbessern möchten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt und konzentriert sich auf typische Reisesituationen wie Begrüßungen, Hotel- und Restaurantaufenthalte, Einkaufen sowie den Umgang mit einfachen Problemsituationen unterwegs.

Elizabeth Vöge

Mo, 17:00 - 18:00 Uhr, 07.09. - 11.01.2027
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
13 Termine, kein Unterricht: 21.09.2026
90,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 21053

The English Club (A2 +):

Englisch sprechen und neue Kontakte knüpfen

The English Club (A2+) ist das richtige Format für alle, die Englisch aktiv sprechen und dabei neue Kontakte knüpfen möchten. In entspannter Atmosphäre steht die Kommunikation im Mittelpunkt: Die Teilnehmenden kommen auf Englisch ins Gespräch, tauschen Erfahrungen aus und erweitern spielerisch ihren Wortschatz. Eigene Themen und Interessen können jederzeit eingebracht werden und gestalten den Kurs aktiv mit. Ziel ist es, mehr Sicherheit beim freien Sprechen zu gewinnen, Hemmungen abzubauen.

Dr. Anne Reuters

Do, 15:00 - 16:30 Uhr, 10.09. - 17.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 21054

Speaking Club English (A2-B1)

Participants meet in a small group to exchange ideas and enjoy English conversation. A wide range of topics is discussed – from everyday matters to questions about English grammar. The Speaking Club is an open, flexible space where your questions and interests shape the discussion. It is a lively forum for like-minded learners, and you are warmly invited to join. This course is suitable for learners with English skills at A2 level.

Elizabeth Vöge

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 09.09. - 13.01.2027
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
13 Termine, kein Unterricht: 23.09.2026
99,00 €

Kursnummer 21055



Englisch (A2), ab Lektion 6

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Englischkenntnissen auf dem Niveau A1, die den Übergang zum Niveau A2 vorbereiten möchten. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.

Dr. Anne Reuters

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 08.09. - 15.12.2026

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule,

Pestalozzistr. 38, R. Z3

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 21056

Let's enjoy English (A2), ab Lektion 2

In diesem Kurs vertiefen Sie mit Muße Ihre Englischkenntnisse und verständigen sich zunehmend sicherer. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Günter Nicklisch

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 10.09. - 17.12.2026

Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,

Raum 4108

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 21057

Englisch (A2), ab Lektion 4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Englischkenntnissen auf dem Niveau A1. Wenn Sie sich bereits in einfachen Sätzen über alltägliche Themen wie Tagesablauf, Urlaub und Arbeit austauschen können, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, Ihre Sprachbasis in ruhiger und angenehmer Lernatmosphäre weiter auszubauen.

Günter Nicklisch

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 10.09. - 17.12.2026

Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,

Raum 4108

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 21058

Englisch (A2), ab Lektion 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Englischkenntnissen auf dem Niveau A1. Wenn Sie sich bereits in einfachen Sätzen über alltägliche Themen wie Tagesablauf, Urlaub und Arbeit austauschen können, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, Ihre Sprachbasis in ruhiger und angenehmer Lernatmosphäre weiter auszubauen.

Athina Georgouli

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr, 09.09. - 02.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

11 Termine, 86,00 €

Kursnummer 21059

Englisch (B1), ab Lektion 7

This course focuses on communication and helps you build your language skills step by step – using a course book and practical texts to boost your confidence in speaking English.

Athina Georgouli

Do, 11:00 - 12:30 Uhr, 10.09. - 03.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

11 Termine, 86,00 €

Kursnummer 21060

Refresher Course (B1)

Brush up your English and take pleasure in improving your communication skills. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Laura Christescu

Mo, 10:15 - 11:45 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 21061

Französisch

Französisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse in Französisch verfügen. Aufbauend auf vorhandenen Vorkenntnissen werden systematisch Grammatik, Wortschatz und Aussprache vermittelt. Ziel ist es, die kommunikativen Fähigkeiten in Alltagssituationen weiter auszubauen und das Gelernte zu festigen. Der Kurs knüpft an das vorherige Semester an.

Silene Müller Behbahani

Mo, 18:30 - 20:00 Uhr, 28.09. - 18.01.2027

Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,

Raum 4105

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 22000

Französisch für Senior*innen mit Vorkenntnissen (A1)

Entdecken Sie die französische Sprache in einer entspannten und angenehmen Atmosphäre. Ohne Druck, aber mit viel Freude, erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für den Alltag und für Reisen. Der Kurs knüpft an das bereits gelaufene Semester an.

**Dieter Fritzs**

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 11.09. - 18.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 22002

Französisch für Senior*innen (A2)

Im Kurs werden zentrale sprachliche Kompetenzen gezielt weiterentwickelt. Dazu gehören Grammatik, Frage- und Antwortstrukturen, Aussprache sowie das freie Sprechen. Die Lernatmosphäre ist praxisnah, aktiv und kommunikativ ausgerichtet. Der Kurs baut auf dem vorherigen Semester auf und ermöglicht eine kontinuierliche Vertiefung und Erweiterung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

Martina Lüttgens

Mi, 10:00 - 11:30 Uhr, 09.09. - 16.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 22003

Französisch (A1), ab Lektion 9

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Grundkenntnissen der französischen Sprache. Sie lernen, sich in einfachen Alltagssituationen zurechtzufinden und in kurzen, klaren Sätzen zu kommunizieren. Im Mittelpunkt stehen grundlegende sprachliche Strukturen, ein einfacher Basiswortschatz sowie die Aussprache. Themen wie Begrüßung, Vorstellen, Familie, Alltag, Einkaufen, Essen und Trinken sowie einfache Gespräche im Urlaub bilden die Grundlage des Unterrichts. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Silene Müller Behbahani

Di, 10:00 - 11:30 Uhr, 29.09. - 19.01.2027
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 22004

Vive les vacances!**Französisch für Reise und Alltag (A2)**

Setzen Sie Ihre Reise in die französische Sprache in kleiner Lerngruppe am Vormittag fort. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Sprachverwendung und dem freien Sprechen. Sie erweitern Ihre sprachlichen Fähigkeiten für typische Alltagssituationen. Ziel ist es, sich in einfachen Situationen sicherer zu verständigen und sprachliche Herausforderungen souverän zu meistern. Wenn Sie Freude an der französischen Sprache sowie an Land und Kultur haben, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse praxisnah anzuwenden und weiter auszubauen.

Dieter Fritzs

Fr, 11:15 - 12:45 Uhr, 11.09. - 18.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 22008

Französisch (A2), ab Lektion 6

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der französischen Sprache. Wenn Sie diese weiter ausbauen und in der Gruppe aktiv anwenden möchten, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Silene Müller Behbahani

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 24.09. - 14.01.2027
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 4105
13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 22010

Französisch (A2)

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits einen Französischkurs Niveau A1 absolviert haben oder durch z.B. Urlaube in Frankreich, die Schule oder einfach aus Leidenschaft für die französische Kultur gute Basiskenntnisse haben.

Anne-Marie Merhi

Fr, 11:15 - 12:45 Uhr, 04.09. - 18.12.2026
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
13 Termine, kein Unterricht: 18.09., 09.10.2026
99,00 €
Kursnummer 22012

Französisch (B1), ab Lektion 6

Sie können sich bereits über alltägliche Themen auf Französisch verständigen und möchten Ihre Sprachkenntnisse gezielt weiterentwickeln? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen grammatische Strukturen und trainieren die sichere Anwendung der Sprache in kurzen Gesprächen. Ziel ist es, mehr Sicherheit im freien Sprechen zu gewinnen und sich in Alltagssituationen zunehmend souverän auf Französisch auszudrücken.

Silene Müller Behbahani

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 29.09. - 19.01.2027
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 4105
13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 22016

Französisch (B1)

Pour notre cours, nous prenons pour base ce semestre un roman Agnès Ledig "Pars avec lui" sur lequel nous



discutons. Parallèlement nous revoyons certains points de grammaire et intercalons des extraits du livre de cours Voyages neu B1 Klett Verlag.

Claire Herold

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 15.09. - 22.12.2026

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule,

Pestalozzistr. 38, R. Z1

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 22018

Français pour le voyage et la vie quotidienne – niveau B1

Exprimez-vous en français simplement et avec plaisir. Ce cours s'adresse aux adultes qui souhaitent améliorer leur français pour voyager, échanger et profiter pleinement de leurs séjours dans les pays francophones. À travers des dialogues pratiques, des jeux de rôle et des activités culturelles, vous apprendrez à vous débrouiller dans les situations courantes. Le tout dans une ambiance chaleureuse. Venez apprendre, rire et partager – en français !

Anne-Marie Merhi

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 04.09. - 18.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

13 Termine, kein Unterricht: 18.09., 09.10.2026

99,00 €

Kursnummer 22020

Parlons français (B2/C1)

Pour des participant(e)s possédant des connaissances moyennes à avancées qui désirent surtout parler mais aussi faire des révisions de grammaire et améliorer leur vocabulaire, leur capacité d'expression. Comme matériel, nous utilisons des textes variés p.ex. provenant de la presse française ou belge.

Danièle Niepenberg-Aladame

Do, 10:00 - 11:30 Uhr, 10.09. - 17.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 22022

Spanisch

Intensivkurs: Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 erworben haben und diese in kurzer Zeit gezielt vertiefen möchten. In einem zügigen Lerntempo wiederholen und festigen Sie wichtige Strukturen und erweitern Ihren Wort-

schatz. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache. Durch abwechslungsreiche Übungen in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der spanischen Sprache und bereiten sich auf den Übergang zum nächsten Niveau vor.

Verónica Scarpa

Sa, 10:00 - 12:00 Uhr, 12.09. - 19.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

7 Termine, 100,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 23000

Online-Kurs:

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Spanischkurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse und bietet einen lebendigen Einstieg in die Sprache. Sie lernen Schritt für Schritt die Grundlagen von Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Im Mittelpunkt steht die praktische Anwendung: In einfachen Alltagssituationen wie Begrüßen, Einkaufen oder Reisen üben Sie, sich verständlich zu machen. Durch Dialoge, Hörübungen und kleine Rollenspiele gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und Verstehen. Der Kurs vermittelt eine solide Basis und weckt die Freude an der spanischen Sprache – praxisnah, verständlich und ohne Druck.

Verónica Scarpa

Mi, 09:00 - 10:30 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Herzogenrath, Kommunikationstool

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 23002

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

¡Hola! Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen und direkt anwenden, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In einer angenehmen und motivierenden Lernatmosphäre erwerben Sie erste Kenntnisse der spanischen Sprache – ganz ohne Vorkenntnisse. Zu Beginn stehen Aussprache und Betonung im Fokus, damit Sie von Anfang an sicher sprechen können. Schritt für Schritt erarbeiten Sie sich grundlegende Grammatik- und Wortschatzkenntnisse, die Ihnen eine erste Verständigung in typischen Alltagssituationen ermöglichen.

Marie Körver

Sa, 11:00 - 12:30 Uhr, 12.09. - 23.01.2027

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 23004



Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Sie haben bereits erste Grundkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten diese weiter ausbauen. In diesem Kurs werden Grammatik, Wortschatz und Aussprache systematisch vermittelt, sodass Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten in Alltagssituationen festigen und erweitern können. Der Kurs knüpft an das bereits gelaufene Semester an und setzt auf eine kontinuierliche Weiterführung des Gelernten.

Hanoi Willmann-Castillo

Di, 17:30 - 19:00 Uhr, 08.09. - 15.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 23005

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.09. - 14.12.2026
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 1
13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 23006

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1)

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten diese weiter ausbauen? In diesem Kurs werden Grammatik, Wortschatz und Aussprache systematisch vermittelt, sodass Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten in Alltagssituationen festigen und erweitern können. Der Kurs knüpft an das bereits gelaufene Semester an und setzt auf eine kontinuierliche Weiterführung des Gelernten.

Jose Alberto Galvan Avila

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 09.09. - 16.12.2026
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3
13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 23007

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 10.09. - 07.01.2027
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
13 Termine, kein Unterricht: 01.10.2026
99,00 €

Kursnummer 23008

Spanisch (A2), ab Lektion 5

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Spanischkenntnissen auf dem Niveau A1. Voraussetzung ist, dass entsprechende Grundkenntnisse vorhanden sind. Sie können sich bereits vorstellen, einfache Fragen stellen und kurze Gespräche führen und möchten nun ihr Basiswissen erweitern und festigen.

Luis Angel Pesce

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 03.09. - 17.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.3
13 Termine, kein Unterricht: 15.10.26
99,00 €

Kursnummer 23011

Hybrid-Kurs: Spanisch (A2), ab Lektion 9

Español nivel intermedio: Para todos los que tienen una base de español y quieren practicar y profundizar. Libro Con gusto Nuevo a partir de la lección 6. El curso es online y tiene dos encuentros presenciales al comienzo y al final: el primero el 12.09.2026 de 10h00-13h00 y el segundo el 19.12.2026. de 10h00-13h00.

Mirra Banchón

Sa, 12.09. und 19.12.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Fr, 18.09. - 11.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Online-Konferenztool

11 Termine, kein Unterricht: 16.10.2026
86,00 €

Kursnummer 23012

Curso de Conversación (C1/C2)

Curso de conversación concebido para aquellos que deseen ampliar sus conocimientos lingüísticos y socio-culturales sobre el mundo hispanoparlante. Leeremos textos cortos, cuentos y artículos periodísticos sobre temas variados.

Victoria González Moro

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 17.09. - 03.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
9 Termine, kein Unterricht: 05.11.2026
71,00 €

Kursnummer 23014

Online-Kurs: Curso de Conversación (B1)

Este curso se dirige a personas con un nivel intermedio / intermedio alto que quieren practicar y lograr más fluidez en la expresión oral, ampliar el vocabulario y repasar la gramática. Conversaremos sobre temas actuales y de interés general, basados en artículos periodísticos o textos cortos.

Verónica Scarpa

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr, 11.09. - 18.12.2026
Herzogenrath, Kommunikationstool
13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 23015

Online-Kurs: Español (B1) – Conversación y cultura latinoamericana

Este curso en línea se centra en el uso activo del idioma. Practicarás la expresión oral en español a nivel B1 y ampliarás tu vocabulario en temas relacio-



nados con la vida cotidiana, la sociedad y la cultura latinoamericana. A partir de materiales auténticos, se abordarán manifestaciones culturales, temas sociales y la vida diaria en distintos países de América Latina. El objetivo es ganar mayor confianza en la expresión libre y comunicarse de forma más fluida y precisa en español. El curso también ofrece espacio para el intercambio, la discusión y la incorporación de tus propios temas e intereses.

Salvador López Torralba

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Herzogenrath, Kommunikationstool

13 Termine, 99,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 23016

Italienisch

Online-Kurs: Italienisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Italienisch von Grund auf lernen möchten und keine Vorkenntnisse mitbringen. Sie erhalten einen behutsamen und klar strukturierten Einstieg in die italienische Sprache. Schritt für Schritt erlernen Sie grundlegende Wörter und Redewendungen für einfache Alltagssituationen wie Begrüßung, Vorstellen, Einkaufen oder Reisen. Dabei werden von Beginn an Aussprache, Hörverstehen und erste einfache Grammatikstrukturen gemeinsam aufgebaut.

Ciro Di Dato

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Herzogenrath, Kommunikationstool

13 Termine, kein Unterricht: 14.09.2026

99,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 24000

Italienisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Beschreibung: siehe Kurs 24000

Michela Trezzini

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

13 Termine, 99,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 24001

Italienisch (A2)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Niveau A1 im Italienischen erfolgreich abgeschlossen haben. Im Mittelpunkt steht der gezielte Ausbau Ihrer grundlegenden Sprachkenntnisse. Sie erweitern Ihren Wortschatz, festigen die wichtigsten grammatikalischen Strukturen und entwickeln mehr Sicherheit im Sprachgebrauch.

Antonella Laudani

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 08.09. - 15.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 24002

Italienisch (A2), ab Lektion 6

Dieser Kurs auf dem Niveau A2 richtet sich an Lernende mit grundlegenden Vorkenntnissen. Sie bauen Ihre Kenntnisse systematisch aus, erweitern Ihren Wortschatz und festigen wichtige grammatische Strukturen. Ziel ist es, dass Sie sich in typischen Alltagssituationen zunehmend selbstständig und verständlich auf Italienisch ausdrücken können.

Michela Trezzini

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 24003

Beate Pasquino-Salber

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 10.09. - 17.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 24004

Italienisch (B1), ab Lektion 3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A2 bereits abgeschlossen haben und ihre Sprachkenntnisse nun gezielt vertiefen möchten.

Beate Pasquino-Salber

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 08.09. - 15.12.2026

Herzogenrath, Städt. Gesamtschule,

Pestalozzistr. 38, R. Z2

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 24006

Italienisch (B1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A2 bereits abgeschlossen haben und ihre Sprachkenntnisse nun gezielt vertiefen möchten.

Michela Trezzini

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 08.09. - 15.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 24007

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 24008



Italienisch-Konversationskurs (B1)

Salve, siamo un corso di conversazione italiana del livello B1. Parliamo e ridiamo molto. Il nostro corso ama un'atmosfera rilassata. Scopriamo insieme l'Italia, le sue regioni e le sue città. Lavoriamo con progetti individuali, accompagnati del testo.

Beate Pasquino-Salber

Do, 09:30 - 11:00 Uhr, 10.09. - 17.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 24009

Niederländisch

Online-Kurs: Niederländisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet Ihnen einen idealen Einstieg in die Sprache unseres Nachbarlandes, Niederlande. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Sprachkenntnisse in einem freundlichen und unterstützenden Umfeld. Der Kurs vermittelt essentielle Vokabeln, einfache Grammatik und alltägliche Redewendungen, die für die Kommunikation im Alltag nützlich sind.

Henk Franken

Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 10.09. - 17.12.2026
vhs.cloud
13 Termine, 99,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 25000

Niederländisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die niederländische Sprache neu erlernen möchten. Schritt für Schritt werden grundlegende Kenntnisse für Alltagssituationen vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf mündlicher Kommunikation und Hörverstehen. Ergänzend werden erste grammatische Strukturen und ein alltagsnaher Wortschatz eingeführt.

Catharina Scholtens

Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 09.09. - 16.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
12 Termine, kein Unterricht: 14.10.2026
80,00 €
Kursnummer 25001

Niederländisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits erste Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache und möchten diese weiter aus-

bauen. In diesem Kurs werden Grammatik, Wortschatz und Hörverstehen systematisch erweitert, sodass Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten in Alltagssituationen festigen können. Der Kurs knüpft an das bereits gelaufene Semester an.

Henk Franken

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 09.09. - 16.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
13 Termine, 99,00 €
Kursnummer 25002

Kompaktkurs am Wochenende: Niederländisch für Anfänger*innen

In diesem Kurs werden Sie schnell und gezielt die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache erlernen. Sie trainieren einfache und praktische Sätze, dabei wird selbstverständlich auch auf eine gute Aussprache geachtet. Schwerpunkte: Aussprache, einfache, praktische Sätze bilden. Das Lehrmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Henk Franken

Sa, 10.10. und 17.10.2026, 12:00 - 17:00 Uhr
So, 11.10. und 18.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
4 Termine, 149,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 25003

Kompaktkurs am Wochenende: Niederländisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie gezielt Ihre erworbenen Grundkenntnisse. Der Fokus liegt auf dem systematischen Ausbau von Wortschatz, Grammatik und kommunikativen Fähigkeiten. Das benötigte Lehrmaterial wird im Kurs bereitgestellt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Wochenend-Kompaktkurs „Niederländisch für Anfänger*innen“ besucht haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen, und baut inhaltlich darauf auf.

Henk Franken

Sa, 07.11. und 14.11.2026, 12:00 - 17:00 Uhr
So, 08.11. und 15.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
4 Termine, 149,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 25004

Online-Kurs: Niederländisch (A2)

In diesem Kurs erweitern die Teilnehmenden ihre Sprachkenntnisse auf Niveau A2 in einem freundlichen und unterstützenden Umfeld. Durch abwechslungsreiche Übungen und praktische Gespräche werden Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben gefördert.



Henk Franken

Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 10.09. - 17.12.2026

vhs.cloud

13 Termine, 99,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 25005

Niederländisch (A2)

Wenn Sie bereits das Niveau A1 erreicht haben und einfache Gespräche führen können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erweitern systematisch Ihre Niederländischkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Themen wie Reisen, Einkaufen, Arbeit und Freizeit. Sie lernen, sich in typischen Situationen verständlich auszudrücken, Meinungen zu äußern und Gespräche aktiv mitzugestalten.

Catharina Scholtens

Mi, 19:15 - 20:45 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

12 Termine, kein Unterricht: 14.10.2026

93,00 €,

Kursnummer 25006

Niederländisch (B2)

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse rund um das tägliche Leben. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Rita Körber

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 25007

Conversatiecursus

Het programma kan in overleg met de cursisten worden samengesteld. Teksten uit kranten, tijdschriften en literatuur kunnen een uitgangspunt zijn om over te praten, de woordenschat te vergroten en eventueel nog eens de grammatica te herhalen.

Corine Houben

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 25008

Griechisch

Griechisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden Sie in die faszinierende Welt der griechischen Sprache und Kultur eingeführt. Ideal

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen bietet dieser Kurs die Möglichkeit, Ihre Sprachfähigkeiten weiter auszubauen und zu vertiefen. '

Sotiria Savrakidu

Do, 12:00 - 13:30 Uhr, 01.10. - 28.01.2027

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 27001

Koreanisch

Koreanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der koreanischen Sprache und Schrift kennen. Zu Beginn werden Sie mit dem koreanischen Alphabet (Hangeul) vertraut gemacht, das als eines der logischsten Schriftsysteme der Welt gilt. Schritt für Schritt üben Sie das Lesen und Schreiben sowie die korrekte Aussprache. Darüber hinaus lernen Sie wichtige Wörter und einfache Redewendungen für typische Alltagssituationen – zum Beispiel Begrüßungen, sich vorstellen, nach dem Weg fragen oder im Restaurant bestellen. Auch erste Einblicke in die koreanische Kultur und Lebensweise sind Teil des Kurses. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an Sprache, Kultur oder Reisen nach Korea haben und ohne Vorkenntnisse beginnen möchten.

Eunbyeong Im

Mi, 18:15 - 19:45 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 27003

Polnisch

Polnisch

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dzien dobry! In diesem Kurs lernen Sie weiter die Grundlagen der polnischen Sprache, um sich in einfachen Alltagssituationen verständigen zu können. Durch interaktive Übungen, Dialoge und Gruppenaktivitäten werden Sie einen Wortschatz aufbauen, um bereits erste Gespräche führen und verstehen zu können. Zudem erhalten Sie Einblicke in die polnische Kultur und Traditionen. Der Kurs knüpft an das bereits gelaufene Semester an und setzt auf eine kontinuierliche Weiterführung des Gelernten.

Liliana Dziemianczyk

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.3

13 Termine, 99,00 €

Kursnummer 27007



Deutsch & Integration

Wir lernen Deutsch – we learn German – nous apprenons l'allemand – impariamo il tedesco – uczymy się niemieckiego – aprendemos alemão – învățăm limba germană – Мы учим немецкий язык – aprendemos alemán – biz almanca öğreniyoruz – we leren Duits

ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02405 42581-75, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Dr. Markus Beek, Tel.: 02405 42581-76

E-Mail: markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de

Deutsch als Fremdsprache

Lehrbücher

Das Unterrichtsmaterial und die Lehrbücher werden in der ersten Unterrichtsstunde im Kurs bekannt gegeben. Alle Lehrbücher sind im Buchhandel erhältlich. Die Deutsch- und Integrationskurse sind ohne Kinderbetreuung.

Deutschkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

in Kooperation mit dem Förderkreis Asyl Würselen e. V.

Dieser Kurs schließt an den Kurs des letzten Semesters an, ist aber auch für neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen offen. Gemeinsam erarbeiten wir die grundlegenden Sprachkenntnisse, die Sie brauchen, um sich im Alltag zurechtzufinden. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben einfache Gespräche.

Dr. Doris Schneider

Mi/Fr, 08:45 - 10:15 Uhr, 09.09.-20.01.2027

Würselen, Kommunikations- und Lernzentrum, Aachener Str. 83-85

30 Termine, 82,00 € (43,00 €)

Kursnummer 20201

Deutschkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

in Kooperation mit dem Förderkreis Asyl Würselen e. V.

Sind Sie neu in Deutschland oder warten Sie auf einen Platz in einem Integrationskurs? In diesem Kurs sind alle willkommen, die Deutsch von Anfang an lernen möchten. Wir erarbeiten einen Basiswortschatz, erlernen die Grundregeln der deutschen Grammatik und üben einfache Gespräche in Alltagssituationen. Dieser Kurs schließt auch an den Ferienkurs 2023 an.

Dr. Doris Schneider

Mi/Fr, 10:30 - 12:00 Uhr, 04.11.-05.03.2027

Würselen, Kommunikations- und Lernzentrum, Aachener Str. 83-85

30 Termine, 82,00 € (43,00 €)

Kursnummer 20202

Ferienkurs: Deutsch für Anfänger*innen (A1)

Der Kurs ist für Interessierte ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen der deutschen Sprache. Sie erlernen die deutsche Sprache und Grammatik und trainieren den erworbenen Wortschatz in Alltagssituationen anzuwenden.

Peter Korr

Mo, 09:00 - 12:15 Uhr, 19.10. - 30.10.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

10 Termine, 72,00 € (65,00 €, 34,00 €)

Kursnummer 20203

Deutschkurs für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen (A2.2)

Dieser Kurs schließt an den Kurs des vergangenen Semesters an, ist aber auch für neue Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen offen. Gemeinsam erarbeiten wir die grundlegenden Sprachkenntnisse, die Sie brauchen, um sich im Alltag zurechtzufinden. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben Gespräche.

Dr. Doris Schneider

Mo, 18:30 - 21:00 Uhr, 07.09. - 18.01.2027

Würselen, Gymnasium, Klosterstr. 74, Raum 1 Aula

15 Termine, 63,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20205

Deutschkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A2/B1)

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen offen. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben einfache Gespräche in Alltagssituationen.

Christel Schwenger, Sabine Becker-Lelabi

Di, 18:15 - 20:30 Uhr, 15.09. - 26.01.2027

Würselen, Gymnasium, Klosterstr. 74, Raum 612

16 Termine, 63,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20206



Deutschkurs für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen (A2.1)

Dieser Kurs schließt an den Kurs des vergangenen Semesters an, ist aber auch für neue Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen offen. Gemeinsam erarbeiten wir die Sprachkenntnisse, die Sie brauchen, um im Alltag gut zurechtzukommen. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben einfache Gespräche in Alltagssituationen.

Dr. Doris Schneider

Sa, 10:00 - 13:15 Uhr, 12.09. - 20.02.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.2
20 Termine, 109,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20207

Einbürgerungstest

Sie wollen die deutsche Staatsbürgerschaft erhalten? Der Einbürgerungstest ist eine Voraussetzung zur Beantragung der deutschen Staatsangehörigkeit. In dem Test sind 33 Fragen in Multiple-Choice-Form zu Geschichte, Gesellschaft, Recht, Kultur und Alltag in Deutschland zu beantworten. Den Fragenkatalog zur Vorbereitung auf den Wissenstest finden Sie unter: oet.bamf.de/pls/oetut/f?p=514

Zur weiteren Vorbereitung können Sie den kostenlosen Online-Kurs "Gut vorbereitet für den Einbürgerungstest" nutzen. Im Internet finden Sie den Kurs unter: <http://www.oncampus.de/weiterbildung/moocs/einbu-ergerungstest-vorbereitung>

Eine persönliche Anmeldung zum Test ist notwendig und kann in jeder Geschäftsstelle der VHS Nordkreis Aachen erfolgen. Bitte bringen Sie Pass und Aufenthaltskarte mit.

Waltraud Pennartz

Sa, 10:00 - 11:00 Uhr, 26.09.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
Anmeldeschluss: wenn voll oder 24.08.2026
25,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20214

Sa, 10:00 - 11:00 Uhr, 28.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
Anmeldeschluss: wenn voll oder 14.10.2026
25,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20215

Sa, 10:00 - 11:00 Uhr, 16.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
Anmeldeschluss: wenn voll oder 07.12.2026
25,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20216

Auftrag: Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene (A1/A2)

Fortsetzung

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die die deutsche Sprache erlernen wollen. Neben der Vermittlung der deutschen Sprache und Grammatik geht es auch darum, Ihnen zu helfen, sich mit dem erworbenen Wortschatz in Alltagssituationen besser zurechtzufinden. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Inna Knop

Di/Do, 14:00 - 15:30 Uhr, 08.09.-21.01.2027
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2
28 Termine

Kursnummer 20223

Mo/Mi, 09:00 - 10:30 Uhr, 07.09.-20.01.2027
Alsdorf, Städt. Kita Alsdorf-Mitte, Am Alten Rot-Weiß Sportplatz 1
28 Termine

Kursnummer 20224

BERATUNGSZEITEN INTEGRATION UND DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Dr. Markus Beek: 02405 42581-76

Geschäftsstelle Würselen

donnerstags 09:00 – 12:00 Uhr

Geschäftsstelle Alsdorf

montags 09:00 – 12:00 Uhr

Terminvergabe nach telefonischer Absprache

Fach- und Anerkennungs- beratung

**Petra Kleinschmidt
02401 9300-221**



Integration

Integrationskurs für gering Literalisierte in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 261-20370

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2/Start: 11.05.2026 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo–Fr, 09:00 –12:15 Uhr

Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 252-20360

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.7/Start: 02.02.2026 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo–Do, 09:00–13:15 Uhr

Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 251-20340

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.6/Start: 30.06.2025 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo–Fr, 09:00–12:15 Uhr

Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 252-20310

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.6/Start: 03.11.2025 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo–Fr, 14:15–17:30 Uhr

Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 261-20380

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2/Start: 02.03.2026 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo–Fr, 09:00–12:15 Uhr

Integrationskurs in Baesweiler (700 UE), Kursnummer 252-20410

Baesweiler, Kath. Pfarramt St. Petrus, Im Sack, 1. Etage/Start: 15.09.2025 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo–Fr, 09:00–12:15 Uhr

Integrationskurs in Herzogenrath (700 UE), Kursnummer 261-20510

Herzogenrath, VHS-Geschäftsstelle, Erkenstr. 1, Raum 3/Start: 27.05.2026 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo–Fr, 08:45–13:00 Uhr

Integrationskurs in Würselen (700 UE), Kursnummer 252-20630

Würselen, Klosterstr. 74, 1. Etage/Start: 12.01.2026 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo–Fr, 08:45–12:00 Uhr

Integrationskurs in Würselen (700 UE), Kursnummer 252-20610

Würselen, Klosterstr. 74, 1. Etage/Start: 06.10.2025 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo–Do, 14:00–18:00 Uhr

Berufsbezogene Deutschsprachförderung B2 in Würselen (500 UE).

Voraussichtlicher Starttermin: September 2026.

Integration

Die Volkshochschule Nordkreis Aachen ist lizenzierter Sprachkursträger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Die Kurse sind offen für alle Migranten*innen und Zuwanderer*innen, die verpflichtet, berechtigt oder Selbstzahler*innen sind. Die allgemeinen Integrationskurse umfassen 700 Unterrichtsstunden und sind gegliedert in einen Sprachkurs mit sechs Kursabschnitten à 100 Unterrichtsstunden und den Kurs „Leben in Deutschland“ mit 100 Unterrichtsstunden.

Die Gebühr für 100 Unterrichtsstunden Integrationskurs beträgt 458,00 €. Teilnehmende mit einem Berechtigungsschein oder einer Verpflichtung zahlen 229,00 €. Teilnehmende mit einem geringen Einkommen können von der Gebühr befreit werden. Eine Anmeldung zum Integrationskurs kann nur nach einer ausführlichen Beratung erfolgen.

Dazu wenden Sie sich bitte an:

Dr. Markus Beek, VHS-Geschäftsstelle Würselen, Klosterstr. 7, Tel.: **02405 42581-76**

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen zu den Deutschkursen nur nach telefonischer Anmeldung und möglicher Terminvergabe stattfinden können. Ein Einstieg in Integrationskurse ist nur nach vorheriger Anmeldung und nach einem durchlaufenen Einstufungstest möglich.



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger*innen Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02406 666-411, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Anna Heinrichs, Tel.: 02406 666-414
E-Mail: anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de

Kunst & Kultur

Vortrag:

Die Sprache der Dinge – Symbolik im Stilleben

In diesem Vortrag wird die Entwicklung des Stillebens sowie seine symbolische Bedeutung und Rolle im 17. Jahrhundert betrachtet. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der niederländischen Malerei und der sogenannten Vanitas-Symbolik. Anhand ausgewählter Motive werden zentrale Bildinhalte erläutert und ihre dahinterliegenden Bedeutungen aufgezeigt. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für Kunstgeschichte und Bildanalyse interessieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Barbara Oberem

Do, 15:30 - 17:00 Uhr, 19.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
Kursnummer 40000



Vortrag: Längst vergangen – Allerlei Bauwerke in Merkstein – Virtueller Stadtspaziergang

in Kooperation mit der Stadtbücherei Herzogenrath

Kennen Sie Herzogenrath-Merkstein? Sicher das, werden Sie sagen und denken an die Kirche St. Willibrord. Aber haben Sie schon mal etwas von der im Art-Déco-Stil erbauten Kirche St. Benno in Hofstadt gehört? Inzwischen wurde die Steinkohle-Grube Adolf,

die zwischen 1913-1972 vielen Menschen Arbeit und damit Brot gab, in einen Landschaftspark und damit als Ziel für die Naherholung umgewandelt. Der Bergbau prägte in vielfältiger Weise das Bild des Stadtteils. Viele Generationen von Einwohnern haben durch ihre Bauten das Ortsbild geprägt. Es wechselte häufig und das, was einst supermodern und erstrebenswert war, gehört 25 Jahre später „zum alten Eisen“ und wird durch die Gegenwart abgelöst. Kommen Sie mit auf einen virtuellen Stadtspaziergang unter dem Motto: „Merkstein“ für Zugezogene und „Ureinwohner“!

Dr. Holger A. Dux

Fr, 19:00 - 20:30 Uhr, 09.10.2026
Herzogenrath, Stadtbücherei Herzogenrath,
Erkenstr. 2b
Kursnummer 40002



Lesung: „Düvelschen in Würselen“

in Kooperation mit KÜNSTLEREI in Würselen

Wir laden Sie herzlich zu einer besonderen Lesung ein. Die Autorinnen und Illustratorinnen Susanne Mix und Bella Rasch präsentieren ihr Buch "Düvelschen in Würselen". Begleiten Sie die Hauptfigur auf ihrer spannenden Reise durch das nächtliche Würselen. Die Veranstaltung ist mehr als eine klassische Buchvorstellung: Durch interaktive Elemente und eine stimmungsvolle Inszenierung wird die Geschichte lebendig und lädt dazu ein, vollständig in die erzählte Welt einzutauchen. Freuen Sie sich auf ein besonderes Erlebnis für Kinder und Erwachsene gleichermaßen – und entdecken Sie Würselen aus einer ganz neuen Perspektive.

Susanne Mix, Isabell Rasch-Makarski

Fr, 18:00 - 19:00 Uhr, 20.11.2026
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
Kursnummer 40003



Kunstsalon am Vormittag für Senior*innen: Bilder erzählen Geschichten

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Kunst! Szenen betrachten und verstehen – "Bilder erzählen Geschichten" möchte dazu anregen, bekannte und weniger bekannte Motive der christlichen Bildtradition neu zu entdecken. In der christlichen Kunst begegnen uns Bilder, die weit mehr sind als bloße Darstellungen – sie sind erzählte Geschichten, Einladungen zum genauen Hinsehen.

Barbara Oberem

Mi, 11:15 - 12:45 Uhr, 09.09. - 07.10.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
5 Termine, 41,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 40004



Mi, 11:15 - 12:45 Uhr, 04.11. - 02.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
5 Termine, 41,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 40005

Zeitreise: Ein Streifzug durch die Designgeschichte

Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte des Designs und erfahren Sie mehr über die Entstehung von Gebrauchsobjekten. Kennen Sie den „Stuhl Nr. 14“ der Firma Thonet oder haben Sie schon einmal auf ihm gesessen? Haben Sie bereits vom „Schneewittchensarg“, dem „Ulmer Hocker“ oder dem „Bookworm“ gehört? Auf unserer Reise von etwa 1850 bis heute geht es um Formfindung, Materialentwicklung, Handwerk und industrielle Serienproduktion. Wir beschäftigen uns mit der Frage, ob etwas Nützliches schön sein sollte oder muss. Sie haben die Möglichkeit, in Erinnerungen zu schwelgen oder themenbezogene Objekte, die Sie etwa auf Ihrem eigenen Dachboden finden, mit zum Kurs zu bringen.

Dr. Kerstin Jung

Fr, 10:30 - 12:00 Uhr, 18.09. - 20.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
8 Termine, 64,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 40006

Improvisationstheater: Spontan. Kreativ. Spielerisch

Improvisationstheater bedeutet, ohne vorgegebenen Text zu agieren, Impulse aufzugreifen und gemeinsam Szenen entstehen zu lassen – mit Sprache oder ganz ohne Worte. Mit einfachen, klar angeleiteten Übungen wird die Fähigkeit geschult, Angebote wahrzunehmen und weiterzuführen. Dabei geht es weniger um „richtig“ oder „falsch“, sondern darum, präsent zu bleiben und stimmig aus dem eigenen Impuls heraus zu handeln. So entstehen lebendige, oft überraschende Spielsituationen. Der Workshop bietet Raum, die eigene Ausdrucksweise zu erweitern und das Zusammenspiel mit anderen zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sven Collip

Sa, 14:00 - 17:30 Uhr, 19.09.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
Kursnummer 40007

Vorhang auf! – Kreatives Schauspiel-Schnuppertraining

Dieser Workshop bietet die ideale Gelegenheit, ganz unverbindlich in die Welt des Schauspiels einzutau-chen. Hier gibt es keinen Leistungsdruck, sondern einen geschützten Raum für erste kreative Schritte. Wir widmen uns in entspannter Atmosphäre verschiedenen Ensemble- und Körperübungen, die dabei helfen,

Hemmschwellen abzubauen und die eigene Wahrnehmung zu schulen. Sie lernen, spontan auf Impulse zu reagieren und die Kraft des Augenblicks für sich zu nutzen. Der Workshop richtet sich an alle, die schon immer einmal wissen wollten, wie es sich anfühlt, in eine andere Rolle zu schlüpfen und die eigene Ausdruckskraft spielerisch zu testen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Conny-Laura Brandt

So, 10:00 - 13:00 Uhr, 20.09.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
28,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 40008

Workshop: Von der Idee zur Szene – Schauspiel & Film-Intensiv

Im Mittelpunkt dieses zweitägigen Intensivworkshops steht das schauspielerische Handwerk und seine Verbindung zur filmischen Umsetzung. Sie erhalten einen praxisnahen Einstieg in die Grundlagen der Schauspielmethodik und begleiten ein kreatives Projekt von der ersten Idee bis zur Szene vor der Kamera. Durch Improvisationsübungen und Textarbeit entstehen lebendige Figuren und wirkungsvolle Szenen. Sie lernen, Figurenmotivation zu erkennen und authentisch darzustellen sowie gezielt vor der Kamera zu arbeiten. Ergänzend werden filmische Grundlagen wie Bildgestaltung, Stimme und Mimik vermittelt. In einer entspannten Atmosphäre gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit der Kamera und entwickeln ein Repertoire für eigenständiges, kreatives Arbeiten im Filmkontext.

Conny-Laura Brandt

Sa, 21.11.2026 und So, 22.11.2026 10:00 - 16:00 Uhr
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
2 Termine, 100,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 40010

Online-Kurs: Schauspiel-Basics für Einsteiger*innen: Die Freiheit des Augenblicks – Grundlagen der Improvisation

In diesem Kursblock steht die pure Spielfreude im Mittelpunkt. Improvisation ist weit mehr als nur „sich etwas ausdenken“ – es ist die Kunst, im Moment präsent zu sein und den eigenen Impulsen zu vertrauen. Wir arbeiten gezielt daran, den inneren Zensor auszuschalten und Blockaden abzubauen. Durch spielerische Übungen lernen Sie, Angebote Ihres Gegenübers anzunehmen und spontan darauf zu reagieren. Dieser Block ist ideal für alle, die ihre Schlagfertigkeit trainieren, ihre Ausdruckskraft stärken und in einem geschützten Raum die Freiheit des Spiels entdecken wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.





Conny-Laura Brandt

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 17.09. - 01.10.2026

Herzogenrath, Kommunikationstool

3 Termine, 40,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 40012

Online-Kurs: Schauspiel-Basics für Einsteiger*innen: Von der Zeile zur Rolle – Einführung in die Textarbeit

Wie wird aus schwarzen Buchstaben auf weißem Papier eine lebendige Figur? In diesem Block widmen wir uns der methodischen Herangehensweise an Texte und Szenen. Wir untersuchen, was eine Figur antreibt, welche Ziele sie verfolgt und wie man Zwischentöne findet, die eine Darstellung authentisch machen. Sie lernen, Texte nicht nur auswendig zu lernen, sondern sie mit Leben, Emotionen und einer eigenen Haltung zu füllen. Dabei nutzen wir klassische Schauspiel-Tools, um Sicherheit im Umgang mit Sprache und Ausdruck zu gewinnen. Dieser Kursabschnitt bietet Ihnen das Fundament, um Charaktere glaubwürdig und mit Tiefe zu verkörpern.

Conny-Laura Brandt

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 05.11. - 19.11.2026

Herzogenrath, Kommunikationstool

3 Termine, 40,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 40014

Online-Kurs: Schauspiel-Basics für Einsteiger*innen: Stark im Bild – Schauspiel-Training vor der Kamera

In diesem abschließenden Block führen wir das schauspielerische Handwerk und die Arbeit vor der Kamera zusammen. Sie nutzen die erlernten Grundlagen aus Improvisation und Textarbeit, um diese gezielt für das Medium Film einzusetzen. Der Fokus liegt darauf, die eigene Wirkung im Bild zu verstehen und durch praktische Übungen zu verfeinern. Es werden die wesentlichen Basics ver, um kurze Szenen eigenständig zu konzipieren und filmisch umzusetzen. Zwischen den Terminen experimentieren Sie mit der Kamera und erproben das Spiel in den eigenen vier Wänden. In der gemeinsamen Online-Runde analysieren wir die entstandenen Aufnahmen unter schauspielerischen Gesichtspunkten. Diese konstruktive Reflektion hilft Ihnen dabei, Ihre Präsenz vor der Linse zu stärken und ein tieferes Verständnis für die eigene Darstellung zu entwickeln. Ein Kurs, der technisches Basiswissen als Spiegel für die schauspielerische Weiterentwicklung nutzt.

Conny-Laura Brandt

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 03.12. - 17.12.2026

Herzogenrath, Kommunikationstool

3 Termine, 40,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 40016

Bildende Künste & Handwerk

Keramisches Gestalten – Aufbauen und Modellieren mit Ton

Das Formen von Gefäßen und Figuren aus Ton gehört zu den ältesten Künsten der Menschheit. In diesem Kurs werden Sie mit den verschiedenen Techniken vertraut gemacht, die notwendig sind, um Gefäße, Skulpturen und Reliefs zu erschaffen. Sie lernen unterschiedliche Methoden der Oberflächenbehandlung wie Ritzen, Kerben und Polieren sowie die Grundlagen des Glasierens. Das Material kann zum Selbstkostenpreis im Workshop bei der Dozentin erworben werden. Es entstehen keine zusätzlichen Brenngebühren, es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet.

Christel Königstein-Reichel

Mo, 19:00 - 21:15 Uhr, 05.10. - 25.01.2027

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

10 Termine, 115,00 €

Kursnummer 41000

Di, 19:00 - 21:15 Uhr, 06.10. - 26.01.2027

Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55

10 Termine, 130,00 € (ohne Ermäßigung)

Kleingruppe

Kursnummer 41002

Helga Tervooren

Di, 16:15 - 18:30 Uhr, 29.09. - 24.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

6 Termine, 71,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41003

Di, 19:00 - 21:15 Uhr, 29.09. - 24.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

6 Termine, 71,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41004

Töpferwerkstatt am Vormittag – Töpfern und Glasieren

Sie lernen in einer Kleingruppe (max. 6 Personen), wie Sie aus Ton schöne Dekorationen wie Schalen, Sterne, Kugeln oder Wichtel formen und verzieren. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Ton modelliert wird, und können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten. Am Abschlussabend haben Sie die Möglichkeit, Ihre Werke zu glasieren. Das Material kann zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erworben werden. Es entstehen keine zusätzlichen Brenngebühren, es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet.



Christel Königstein-Reichel

Mi, 10:00 - 12:15 Uhr, 07.10. - 25.11.2026

Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55

6 Termine, 82,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41006

Mi, 10:00 - 12:15 Uhr, 13.01. - 27.01.2027

Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55

3 Termine, 43,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41007

Töpferwerkstatt am Wochenende – Töpfern und Glasieren

Der Workshop bietet sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, in einer Kleingruppe (max. 6 Personen) nicht nur bunte Stelen und Kugeln zu gestalten, sondern auch lustige Zaungucker oder jedes andere gewünschte Motiv zu erschaffen. Das Material kann zum Selbstkostenpreis im Workshop bei der Dozentin erworben werden. Es entstehen keine zusätzlichen Brenngebühren, es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet.

Christel Königstein-Reichel

Fr, 02.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

Sa, 03.10. und 10.10. 2026, 10:00 - 14:15 Uhr

Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55

3 Termine, 66,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41008

Fr, 06.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

Sa, 07.11. und 21.11.2026, 10:00 - 14:15 Uhr

Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55

3 Termine, 66,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41009

Töpferwerkstatt für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lassen Sie sich auf das Material Ton ein und erleben Sie, wie unter Ihren Händen kleine und große Kunstwerke entstehen. In einer kleinen Gruppe (max. 4 Personen) haben Sie die Möglichkeit, mit verschiedenen Techniken zu experimentieren. Ihnen stehen Aufbauhilfen wie Gipschalen zur Verfügung, aber auch freies Modellieren - sowohl abstrakt als auch figürlich - ist möglich. Die Material- und Brennkosten sind in der Gebühr enthalten.

Helga Tervooren

Mo, 18:30 - 21:30 Uhr, 28.09. - 02.11.2026

Baesweiler

4 Termine, 160,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41010

Töpfern: Kunstvolle Objekte aus Ton erschaffen

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und lernen Sie in einer Kleingruppe, wie aus einfachem Ton kleine und große Kunstwerke entstehen. Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger*innen als auch für erfahrene Teilnehmende geeignet. Das Material kann zum Selbstkostenpreis im Workshop bei der Dozentin erworben werden. Es entstehen keine zusätzlichen Brenngebühren, es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet.

Helga Tervooren

Fr, 09.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

Sa, 10.10. und 07.11. 2026, 10:30 - 15:00 Uhr

So, 11.10.2026, 10:30 - 15:00 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

4 Termine, 95,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41012

Fr, 15.01.2027, 19:00 - 21:15 Uhr

Sa, 16.01. und 30.01.2027, 10:30 - 15:00 Uhr

So, 17.01.2027, 10:30 - 15:00 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

4 Termine, 95,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41013

Töpferworkshop – Schüttkeramik, Hohlformen und Glasieren in Kooperation mit KÜNSTLEREI Würselen

In diesem Workshop erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielseitige Kunst des Töpferns. Sie lernen in einer Kleingruppe die Technik der Schüttkeramik kennen, bei der flüssige Tonmasse in Gipsformen gegossen wird, um filigrane Schalen, Tassen und andere Hohlformen zu gestalten. Darüber hinaus arbeiten Sie mit aufbauenden Keramiktechniken, um individuelle, künstlerische Skulpturen zu erschaffen. Neben der Formgebung spielt auch die Veredelung eine zentrale Rolle: Gemeinsam werden die Werke gebrannt und glasiert, wobei Sie wertvolle Tipps und Tricks für perfekte Oberflächen und Farbgestaltungen erhalten. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Mix, Isabell Rasch-Makarski

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.11. - 17.11.2026

Würselen, Künstlerlei, Kaiserstr. 29

3 Termine, 90,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41014

Pottery Painting – Kreativ werden mit Keramik in Kooperation mit KÜNSTLEREI Würselen

Tauchen Sie ein in die bunte Welt des Pottery Painting. Unter fachkundiger Anleitung in einer Kleingruppe lernen Sie verschiedene Techniken kennen, mit denen Ihre Werke lebendig werden und Ihre Persönlichkeit



widerspiegeln. In diesem Workshop können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und Tassen, Schalen sowie Teller individuell gestalten. Am Ende können Sie ein einzigartiges, selbst gestaltetes Keramik-Set mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten für ein Set (Tasse, Schale, Teller) sind bereits im Preis enthalten – Sie bringen nur Ihre Lust am Gestalten mit. Die selbst bemalte Keramik eignet sich auch wunderbar als persönliches Weihnachtsgeschenk für Familie, Freund*innen oder einfach für sich selbst.

Susanne Mix

So, 10:00 - 11:30 Uhr, 15.11.2026
Würselen, Kunstlerei, Kaiserstr. 29
56,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41015

So, 10:00 - 11:30 Uhr, 29.11.2026
Würselen, Kunstlerei, Kaiserstr. 29
56,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41016

Schnupper-Workshop:

Schönes mit Raysin (Gips) gießen

Entdecken Sie die kreative Welt des Raysin-Gießens. Sie gestalten mehrere kleine Dekoelemente und lernen die Grundlagen dieses vielseitigen Materials kennen. Raysin ist ein feines, staubarmes Pulver auf Gipsbasis, das sich leicht verarbeiten lässt, schnell aushärtet und eine glatte Oberfläche bietet. Die Materialkosten (ab ca. 6,00 € pro Kilo Raysin) hängen von der Größe Ihres Projekts ab, das Material kann im Workshop bei der Dozentin erworben werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ellen Emonts

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 04.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
15,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41018

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 19.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
15,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41019

Advents- und Weihnachtsdeko Workshop: Mit Raysin (Gips) gießen und gestalten

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Raysin (Gießgips) stilvolle Dekorationen für die festliche Jahreszeit herstellen. Nach einer kurzen Einführung in Material, Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten gießen Sie eigene Formen – von filigranen Anhängern über Kerzenhalter bis hin zu dekorativen Schalen oder

Figuren. Am Ende nehmen Sie mehrere selbst gestaltete Unikate mit nach Hause. Die Materialkosten (ab ca. 6,00 € pro Kilo Raysin) hängen von der Größe Ihres Projekts ab; das Material kann im Workshop bei der Dozentin erworben werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ellen Emonts

Mi, 18:00 - 20:30 Uhr, 11.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
22,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41020

Mo, 18:00 - 20:30 Uhr, 23.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
22,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41021

Mi, 17:30 - 20:00 Uhr, 02.12.2026
Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55
22,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41022

Adventskranz-Workshop

in Kooperation mit Kunstlerei Würselen

In diesem Workshop binden und gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung in weihnachtlicher Atmosphäre Ihren eigenen Adventskranz aus verschiedenen Tannengrünsorten und Eukalyptus. Die Materialkosten für den Rohkranz sind bereits in der Teilnahmegebühr enthalten. Bitte mitbringen: Kerzen, vorhandenes Dekorationsmaterial, Rosenschere, Schere, Küchenmesser.

Janine Hissel

Di, 17:00 - 19:15 Uhr, 17.11.2026
Würselen, Kunstlerei, Kaiserstr. 29
42,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41023

Di, 17:00 - 19:15 Uhr, 24.11.2026
Würselen, Kunstlerei, Kaiserstr. 29
42,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41024

Mosaikwerkstatt: Scherben bringen Glück

Die Kunst des Mosaiklegens besteht darin, aus vielen kleinen Einzelteilen ein harmonisches Gesamtbild zu gestalten. Entdecken Sie mit der Künstlerin Regina Leue diese faszinierende Technik und experimentieren mit Formen und Farben. Sie erlernen grundlegende Techniken des Schneidens, Legens sowie der Farb- und Kompositionsgestaltung. Gearbeitet wird sowohl mit Fliesenbruch als auch mit hochwertigen Glassteinen. Mosaikarbeiten eignen sich ideal als Wohn- oder



Gartenobjekte. Die Materialkosten (ab ca. 35,00 €) richten sich nach der Größe Ihres Projekts. Das Material wird direkt bei der Dozentin erworben. Der Veranstaltungsort ist gut mit dem Bus der Linie 34 (Richtung Kerkrade) ab Herzogenrath erreichbar.

Regina Leue

Sa, 10.10. 2026 und So, 11.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Kerkrade, Atelier Mosaikqueen, Dr. Ackensplein 37, NL 6462 CS Kerkrade

2 Termine, 74,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41200

Sa, 21.11. 2026 und So, 22.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Kerkrade, Atelier Mosaikqueen, Dr. Ackensplein 37, NL 6462 CS Kerkrade

2 Termine, 74,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41201

Kunst aus Scherben:

Mosaik-Workshop für Senior*innen

Wollten Sie schon immer einmal die Kunst des Mosaiklegens ausprobieren? In diesem Workshop lernen Sie, wie aus vielen kleinen Steinen ein harmonisches Gesamtbild entsteht. Schritt für Schritt werden grundlegende Techniken des Schneidens und Legens vermittelt sowie einfache Gestaltungsprinzipien für Farben und Kompositionen. Sie arbeiten sowohl mit Fliesenbruch als auch mit Glassteinen und gestalten daraus Ihr eigenes Mosaikobjekt. Die Materialkosten (ab ca. 35,00 €) hängen von der Größe Ihres Projekts ab, das Material wird bei der Dozentin erworben. Der Veranstaltungsort ist mit dem Bus der Linie 34 (Richtung Kerkrade) ab Herzogenrath gut erreichbar.

Regina Leue

Fr, 10:00 - 15:00 Uhr, 06.11.2026

Kerkrade, Atelier Mosaikqueen, Dr. Ackensplein 37, NL 6462 CS Kerkrade

44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41202

Fr, 10:00 - 15:00 Uhr, 27.11.2026

Kerkrade, Atelier Mosaikqueen, Dr. Ackensplein 37, NL 6462 CS Kerkrade

44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41203

Mosaikwerkstatt: Kreativ mit Fliesen und Farben

In diesem kreativen Workshop haben Sie die Möglichkeit, die faszinierende Welt der Mosaikkunst kennenzulernen. Sie erfahren, wie Fliesen geschnitten und gebrochen werden, und gestalten daraus Ihr eigenes individuelles Mosaikwerk. Als Vorlage können

Sie verschiedene Objekte verwenden – zum Beispiel Tische, Tablettts, oder andere Gegenstände, die Sie selbst mitbringen. Die Materialkosten hängen von der Größe Ihres Projekts ab, das Material kann zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erworben werden.

Christel Königstein-Reichel

Sa, 16.01. und So, 17.01.2027, 10:00 - 13:00 Uhr
Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55

2 Termine, 36,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41204

Japanisches Buchbinden –

Kreatives Arbeiten mit Papier

in Kooperation mit KÜNSTLEREI Würselen

Entdecken Sie die Kunst des Buchbindens im japanischen Stil. Gestalten Sie individuelle Papiere mit verschiedenen Färbe-, Mal- und Klebetechniken als dekorative Einbände. Vom Vorbereiten und Bearbeiten der Papiere bis hin zum anschließenden Binden in traditioneller japanischer Technik, entsteht so Schritt für Schritt ein Buch mit besonderem Charakter. Die japanische Buchbindung verbindet handwerkliche Präzision mit gestalterischer Freiheit. Ob als Notizbuch, Skizzenbuch, persönliches Geschenk – Sie schaffen ein Werkstück, das Funktionalität und Ästhetik auf besondere Weise vereint. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am Ende nehmen Sie Ihr selbst gestaltetes, gebundenes Buch mit nach Hause. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Isabell Rasch-Makarski

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 24.11. - 08.12.2026

Würselen, Künstlerei, Kaiserstr. 29

3 Termine, 75,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41300

Workshop: Bücher-Upcycling

in Kooperation mit der Stadtbücherei Würselen

In diesem Workshop lernen Sie, wie aus nicht mehr genutzten Büchern durch Upcycling etwas Neues und Kreatives entstehen kann. Sie lernen verschiedene Falttechniken kennen und gestalten daraus eigene Objekte – zum Beispiel eine Vase, einen Kreisel, einen Engel oder andere kreative Formen. Die Bücher werden von der Bücherei zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Olivia Radermacher

Sa, 10:15 - 13:00 Uhr, 21.11.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Stadtbücherei
19,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41301



Stricktreff in der Stadtbücherei

in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Für alle, die Freude am Handarbeiten haben, bietet der Stricktreff einmal im Monat (an den angegebenen Terminen) eine Gelegenheit zum Austausch. Jeden Dienstag um 16:00 Uhr treffen sich Gleichgesinnte, um gemeinsam Strickprojekte anzugehen, kreative Ideen zu teilen und eine gemütliche Stunde miteinander zu verbringen.

Heike Krämer

Di, 16:00 - 17:30 Uhr, 08.09. - 08.12.2026

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

4 Termine

Kursnummer 41302

Workshop: Nie mehr kalte Füße – Socken stricken leicht gemacht!

Sockenstricken ist eine besondere Handwerkskunst – aber mit der richtigen Anleitung gut zu erlernen. In diesem Workshop entsteht Schritt für Schritt aus Nadeln und Wolle ein warmes, handgemachtes Paar Socken – ideal auch als persönliches Weihnachtsgeschenk. Der Workshop richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Stricken (rechte und linke Maschen), die das Sockenstricken erlernen möchten. Dabei können sowohl klassische Socken als auch Babysöckchen gestrickt werden. Alle wichtigen Techniken werden anschaulich und praxisnah vermittelt.

Hannelore Klüppel

Mo, 16:00 - 17:30 Uhr, 02.11. - 23.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

3 Termine, 35,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41303

Patchwork UFO

Welche Quilterin kennt sie nicht: UFOs, unfertige (Quilt-) Objekte. In diesem Kurs bietet sich die Möglichkeit diese Quilts endlich fertigzustellen. In einem Vorgespräch können die Projekte bereits vorgestellt werden, um eventuell fehlendes Material vor Beginn des Kurses einzukaufen. Für Teilnehmende, die keine UFOs haben oder keine Vorkenntnisse besitzen, wird sich ein Projekt für das Wochenende finden. Die Vorbesprechung findet am Dienstag, den 19.01.2027 von 19:30 bis 21:00 Uhr, statt.

Karina Giesbertz

Di, 19.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr,

Sa, 30.01.2027 und So, 31.01.2027, 10:00 - 16:15 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

3 Termine, 61,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41304

Nählust – von kleinen Projekten bis großen Ideen

Sie haben Lust aufs Nähen und möchten eigene Projekte verwirklichen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, mit professioneller Unterstützung kreativ zu werden – unabhängig davon, ob Sie erste Schritte an der Nähmaschine machen oder bereits fortgeschrittene Kenntnisse mitbringen. In angenehmer Atmosphäre können Sie kleine Projekte wie Kissenbezüge oder Taschen nähen, einfache Änderungen vornehmen oder Kleidungsstücke reparieren. Wer bereits Näherfahrung hat, kann auch größere oder individuellere Vorhaben umsetzen. Für die Teilnahme ist eine eigene Nähmaschine erforderlich. Die mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Internetseite.

Ursula Genzmer

Do, 18:30 - 20:30 Uhr, 01.10. - 12.11.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

5 Termine, 73,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41305

Nählust im Advent – Ihre kreative Pause im Vorweihnachtsrüber

Gönnen Sie sich in der Vorweihnachtszeit eine kreative Auszeit und entdecken Sie Ihre Nählust neu. In ruhiger und angenehmer Atmosphäre entstehen individuelle, weihnachtliche Nähprojekte. Der Workshop bietet Raum für Kreativität, Austausch und Entschleunigung und richtet sich an alle, die Freude am Nähen haben und sich bewusst Zeit für sich nehmen möchten. Sowohl Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Grundlegende Techniken werden anschaulich vermittelt und die Teilnehmenden individuell begleitet, sodass jeder ein passendes Projekt umsetzen kann. Für die Teilnahme ist eine eigene Nähmaschine erforderlich. Die mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Internetseite.

Ursula Genzmer

Mi, 18:30 - 20:30 Uhr, 25.11. - 26.11.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

2 Termine, 32,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41307

Cyanotypie – Kreativworkshop im historischen Blaudruckverfahren in Kooperation mit KÜNSTLEREI Würselen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Cyanotypie – auch bekannt als Blaudruck – und gestalten Sie eindrucksvolle, tiefblaue Kunstwerke mit Licht. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen dieses historischen fotografischen Verfahrens kennen. Mit einer lichtempfindlichen Lösung werden textile Materialien beschichtet und anschließend durch Sonnen- oder UV-



Licht belichtet, sodass individuelle Muster entstehen. Pflanzen, Blätter und andere Objekte erzeugen dabei spannende Kontraste und Strukturen. Gestaltet werden persönliche Stücke aus Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen (z. B. T-Shirts, Bettwäsche oder Stoffbahnen), die zu einzigartigen Unikaten im tiefblauen Farbspiel werden. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen und Kreative ohne Vorkenntnisse. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. Die mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Internetseite..

Susanne Mix

So, 17.01 und 24.01.2027, 16:00 - 17:30 Uhr

Würselen, Kunstlerei, Kaiserstr. 29

2 Termine, 61,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41401

Mal- und Zeichenkurse

Schnupper-Workshop:

Aquarellmalerei für Anfänger*innen

Haben Sie schon immer davon geträumt, die zarten Farben der Aquarellmalerei auszuprobieren – waren sich aber unsicher, welche Pinsel, Farben oder Papiere Sie dafür brauchen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Unsere Dozentin bringt alle Materialien mit – Sie müssen also nichts vorbereiten oder einkaufen. Sie lernen die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen: vom ersten Pinselstrich über einfache Farbverläufe bis hin zu kleinen Motiven. Der Workshop ist perfekt geeignet für alle, die neugierig auf Aquarell sind, erste kreative Schritte wagen möchten und ohne großen Aufwand in diese faszinierende Maltechnik hineinschnuppern wollen. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Sha Zhu

Sa, 10:00 - 14:00 Uhr, 10.10.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3

38,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42000

Aquarellmalerei für Anfänger*innen

Lernen Sie in einfachen Schritten die Grundtechniken des Aquarells. In einer Kleingruppe wird es über Farbauswahl, Kontraste, Licht und Schatten gesprochen, sodass Sie erste farbenfrohe und lebendige Bilder gestalten. Die mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Internetseite.

Mechtild Niebeling-Mause

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 19.09. - 12.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

3 Termine, 56,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42002

Aquarellmalerei

für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Entdecken Sie die Leichtigkeit und Ausdruckskraft der Aquarellmalerei. Anfänger*innen erlernen die Grundlagen wie Materialkunde, Farbverläufe und erste Techniken. Fortgeschrittene vertiefen ihre Kenntnisse, arbeiten an Komposition, Licht und individuellen Stil. Durch gezielte Anleitung und persönliche Betreuung entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten Schritt für Schritt weiter. Die mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Internetseite.

Sha Zhu

Fr, 10:00 - 12:15 Uhr, 11.09. - 09.10.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3

5 Termine, 69,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42004

Fr, 10:00 - 12:15 Uhr, 06.11. - 04.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3

5 Termine, 69,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42006

Fr, 10:00 - 12:15 Uhr, 08.01. - 05.02.2027

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

5 Termine, 69,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42008

Workshop: Malen mit Öl – fast alles ist möglich

In diesem Workshop werden die Grundlagen und vielfältigen Techniken der Ölmalerei in einer Kleingruppe (max. 4 Personen) vermittelt. Die Teilnehmenden entdecken, wie Farbe, Licht und Struktur in lebendige Beziehung treten und individuelle Ausdruckskraft gewinnen. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern auch um das bewusste Erleben des Malprozesses – vom ersten Pinselstrich bis zum fertigen Bild. Die Materialkosten (Farben, Pinsel etc.) sind in der Kursgebühr enthalten. Lediglich ein Malgrund bis zu einer Größe von 50 x 70 cm sowie ein altes Hemd oder ein Malkittel zum Schutz der Kleidung sind selbst mitzubringen.

Fritz Tervooren

Sa, 10:30 - 15:45 Uhr, 07.11. - 14.11.2026

Baesweiler

2 Termine, 129,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42012

Sa, 10:30 - 15:45 Uhr, 16.01. - 23.01.2027

Baesweiler

2 Termine, 129,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42014



Malsalon für Seniorinnen und Senioren am Vormittag: Alte Meister

in Kooperation mit KÜNSTLEREI Würselen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Van Gogh seine leuchtenden Sonnenblumen zum Leben erweckt hat? Oder wie Monet seine zarten Pinselstriche setzte, um die Natur in sanften Farbschichten festzuhalten? Wir laden Sie ein, diese Geheimnisse selbst zu entdecken. Unter fachkundiger Anleitung tauchen Sie in die Techniken der alten Meister ein und schaffen Ihre eigenen kleinen Meisterwerke – ganz ohne Vorkenntnisse. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Mix

Fr, 10:00 - 11:30 Uhr, 11.09. - 25.09.2026

Würselen, Künstlerei, Kaiserstr. 29

3 Termine, 64,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42015

So, 10:00 - 11:30 Uhr, 17.01. - 31.01.2027

Würselen, Künstlerei, Kaiserstr. 29

3 Termine, 64,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42016

Acryl-Pouring Workshop: Farbe in Bewegung

in Kooperation mit KÜNSTLEREI Würselen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Acryl-Pouring und entdecken Sie eine kreative Technik voller überraschender Effekte und lebendiger Farbverläufe. Lernen Sie die Grundlagen des Acryl-Pourings kennen. Flüssige Acrylfarbe wird gegossen, geschwenkt und gezielt gelenkt, sodass ganz ohne Pinsel einzigartige Muster, fließende Farbkompositionen und spannende Strukturen entstehen. Jede Arbeit entwickelt dabei ihren ganz eigenen Charakter – kein Bild gleicht dem anderen. Der Workshop eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für alle, die Freude am experimentellen Gestalten haben. Im Mittelpunkt stehen das Ausprobieren, das Spiel mit Farben und das Entdecken unerwarteter Ergebnisse. Am Ende nehmen Sie Ihr eigenes, individuelles Kunstwerk mit nach Hause. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Mix

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 13.01. - 20.01.2027

Würselen, Künstlerei, Kaiserstr. 29

2 Termine, 79,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42018

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 13.01. - 20.01.2027

Würselen, Künstlerei, Kaiserstr. 29

2 Termine, 79,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42020

Workshop: Urban Sketching – Festhalten der Umgebung im Skizzenbuch

Landschaften, Architektur und Menschen lassen sich mit einfachen Skizzen direkt vor Ort oder auf Reisen festhalten. In diesem Workshop werden Schritt für Schritt Methoden vermittelt, um Objekte in Größe, Form und Position zu erfassen und Beobachtungen in ausdrucksstarke Skizzen zu übersetzen. Zusätzlich werden Kompositionstechniken vorgestellt und der Blick für das Wesentliche geschärft, sodass lebendige und stimmungsvolle Skizzen entstehen. Der Workshop eignet sich besonders für Anfänger*innen sowie für alle, die ihre Zeichenfertigkeiten auffrischen und weiterentwickeln möchten. Die mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Internetseite.

Susanne Patzke

So, 15:00 - 18:00 Uhr, 27.09.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

26,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42022

So, 15:00 - 18:00 Uhr, 11.10.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

26,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42024

Große Kunst – Ihre Bildideen in XXL

Bringen Sie Ihre Bildideen groß heraus und gehen Sie auf malerische Entdeckungsreise. Ausgangspunkt können eigene Skizzen, Abbildungen oder Ideen sein. Sie lernen, Kompositionen aufzubauen, die Leinwand in eigenständige Bildräume zu verwandeln und Farbe, Form sowie Licht bewusst einzusetzen. Großformate und breite Pinsel fördern einen großzügigen Ausdruck. Zufälle werden gezielt als kreative Impulse genutzt. Entdecken Sie, wie spannende Bildräume entstehen und Ihre Ideen auch mehrteilig umgesetzt werden können. Materialien wie Farben und Pinsel können bei der Dozentin zum Selbstkostenpreis erworben werden. Die mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Internetseite.

Birgit König

Sa, 11:00 - 17:00 Uhr, 10.10.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

45,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42026

Sa, 11:00 - 17:00 Uhr, 16.01.2027

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

45,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42028



Workshop: Ebru (türkische Marmorierkunst) – Die Farben tanzen auf dem Wasser (Teil I)

In diesem Workshop lernen Sie drei verschiedene Arten der traditionellen türkischen Kunst des Ebru kennen – eine faszinierende Technik der Marmorierung auf Wasser. Die verwendeten Farben stammen aus natürlichen Rohstoffen und werden auf eine speziell vorbereitete Wasseroberfläche aufgetragen. Auch die Werkzeuge, insbesondere die traditionellen Pinsel aus Naturmaterialien, sind ein wesentlicher Bestandteil des künstlerischen Prozesses. Durch gezielte Bewegungen entstehen auf der Wasseroberfläche einzigartige, nicht wiederholbare Muster. Diese werden anschließend auf unterschiedliche Materialien wie Papier, Stoff, Pappe oder andere saugfähige und leicht strukturierte Oberflächen übertragen. So entstehen individuelle Kunstwerke in Form von Bildern, Lesezeichen und dekorativen Objekten. Im Mittelpunkt stehen das praktische Arbeiten, das Erkunden von Farbe und Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Materialkosten für die Farben sind in der Kursgebühr enthalten, Arbeitswerkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Die mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Internetseite.

Özlem Akcicek

Fr, 10:30 - 12:30 Uhr, 18.09.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3
34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42030

Sa, 10:30 - 12:30 Uhr, 14.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42032

Workshop: Ebru (türkische Marmorierkunst) – Die Farben tanzen auf dem Wasser (Teil II)

In diesem Workshop erlernen Sie drei weitere Arten der traditionellen türkischen Kunst des Ebru. Die Materialkosten für die Farben sind in der Kursgebühr enthalten, Arbeitswerkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Die mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Internetseite.

Özlem Akcicek

Fr, 10:30 - 12:30 Uhr, 25.09.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3
34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42033

Sa, 10:30 - 12:30 Uhr, 21.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42035

Kreatives Schreiben & Literatur

VHS-Bücherklub: Miteinander über Bücher reden

Die Welt der Literatur steckt voller Geschichten, die fesseln und berühren. Wahre Spannung entsteht, wenn man sich darüber austauscht, Hintergründe erkundet und den eigenen Blick einbringt. Genau das bietet dieser Bücherklub: Austausch mit Gleichgesinnten, neue Bücher entdecken, alte Werke mit frischen Augen sehen und eigene Lektürevorschläge einbringen.

Tina Silke Petersen

Fr, 17:00 - 18:30 Uhr, 11.09. - 22.01.2027
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
9 Termine, 15,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 43000

Schreibtreff – Kreatives Schreiben in der Gruppe

Der Kurs bietet die Möglichkeit, in einer regelmäßigen Gruppe eigene Texte zu verfassen und weiterzuentwickeln. Eingeladen sind alle, die Freude am Schreiben haben – unabhängig von Vorkenntnissen. Durch kurze Impulse aus dem kreativen Schreiben werden Ideen angeregt und individuelle Ausdrucksmöglichkeiten gefördert. Im Anschluss arbeiten die Teilnehmenden an eigenen Schreibprojekten, die im Verlauf des Kurses weiterentwickelt und auf Wunsch vorgestellt werden können. Das Weiterarbeiten an Texten zwischen den Kurseinheiten ist willkommen, jedoch keine Voraussetzung. Ebenso besteht die Möglichkeit, innerhalb einzelner Termine abgeschlossene Texte zu verfassen.

Katja Halm

Do, 16:00 - 17:45 Uhr, 10.09. - 10.12.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
4 Termine, 52,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 43001

Schreibworkshop: Lebensreise – Schreibend die eigenen Geschichten entdecken und festhalten

In diesem Workshop steht das Verfassen persönlicher und autobiografischer Texte im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Erfahrungen, Erinnerungen und Lebensgeschichten schriftlich festzuhalten und weiterzuentwickeln.

Katja Halm

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, 10.10.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
46,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 43002



Biografie schreiben – Erinnerungen bewahren und erzählen

Jedes Leben ist voller Geschichten. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Erinnerungen festzuhalten und Ihre persönliche Lebensgeschichte in Worte zu fassen. Schritt für Schritt lernen Sie, prägende Erlebnisse zu strukturieren, lebendig zu erzählen und wichtige Lebensstationen aufzuschreiben. Mit einfachen Schreibübungen, kreativen Impulsen und inspirierenden Beispielen entdecken Sie Ihre eigene Erzählstimme – ganz ohne Leistungsdruck. Im Mittelpunkt stehen Freude am Erinnern, Austausch in der Gruppe und die Möglichkeit, Erlebtes für sich selbst, für Familie oder kommende Generationen festzuhalten. Ein Kurs für alle, die ihre Lebensgeschichte reflektieren und ihre Biografie aufschreiben möchten.

Renate Engel

Di, 12:00 - 13:30 Uhr, 06.10. - 10.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
4 Termine, 46,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 43003

Biografie schreiben – Mein Leben in Worten

Gestalten Sie Ihre eigene Lebensgeschichte: Schritt für Schritt lernen Sie, Erinnerungen lebendig zu machen, Erlebnisse zu strukturieren und persönliche Erfahrungen eindrucksvoll zu erzählen. Mit praktischen Schreibübungen, kreativen Impulsen und inspirierenden Beispielen entwickeln Sie Ihre individuelle Stimme – ganz ohne Druck auf Perfektion. Hier geht es darum, Ihre Geschichte authentisch zu gestalten. Ein Kurs für alle, die ihre Biografie reflektieren und festhalten möchten.

Renate Engel

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 02.11. - 23.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
4 Termine, 46,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 43004

Kalligraphie und Handlettering: Einführung in moderne und kreative Schönschrift

Lernen Sie ein modernes Basisalphabet kennen, das der Schulschrift ähnelt und sich mit wenigen Anpassungen zu einer ausdrucksstarken künstlerischen Schönschrift weiterentwickeln lässt. Durch den Einsatz von Kalligraphie- und Pinselstiften sowie unterschiedliche Schriftvarianten entstehen vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Ergänzend wird gezeigt, wie Schrift mit Farben und Ornamenten kombiniert werden kann – ideal für Karten, Lesezeichen oder Namensschilder. Zudem wird eine einfache Mal- und Schreibtechnik mit Balsaholz vorgestellt, die auch ohne Vorkenntnis-

se schnelle Erfolgserlebnisse ermöglicht. Passend zur Weihnachtszeit können individuelle Karten oder kleine Geschenke gestaltet werden. Material (Stifte, Balsaholz, Tinte und Papier) kann bei der Dozentin erworben werden, solange der Vorrat reicht (Grundausstattung ca. 4,00 - 30,00 €). Die mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Internetseite.

Charlotte Kunz

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr, 31.10.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
46,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 43005

Chinesische Kalligraphie – Die Kunst der fließenden Linie

Die Kunst der chinesischen Kalligraphie ist von besonderer Bedeutung und verfügt über eine meditative Qualität. Aufgrund ihrer Bedeutung als künstlerische Ausdrucksform und als Teil des täglichen Lebens spielt die Kalligraphie eine bedeutende Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Die Materialkosten (Tusche und Papier) sind in der Kursgebühr enthalten.

Xiaojia Chen

So, 11:00 - 14:00 Uhr, 15.11.2026
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 43006

So, 11:00 - 14:00 Uhr, 22.11.2026
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 43007

Musik

Klavier-Soirée: Schubert – Sonate in B-Dur D 960 mit Timur Sergeyenja

Franz Schuberts letzte Klaviersonate, B-Dur D 960, zählt zu den bedeutendsten Werken der Klavierliteratur. Entstanden in den letzten Lebensmonaten des Komponisten, vereint sie lyrische Tiefe, musikalische Weite und stille Ausdruckskraft. Timur Sergeyenja, internationaler Konzertpianist und Professor an der LUCA School of Arts (Belgien), führt Sie in das Werk ein. Ein kurzer Vortrag beleuchtet Entstehung, musikalische Sprache und die besondere Stellung der Sonate, anschließend erklingt die Sonate live.

Timur Sergeyenja

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 24.09.2026
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
15,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44000



Weihnachtskonzert – Große Sonate op. 37 von Tschaikowski

Im Mittelpunkt des Weihnachtskonzerts steht die Große Sonate op. 37 von Pyotr Ilyich Tschaikowski. Das 1878 entstandene Werk zählt zu den bedeutenden Klavier-sonaten der Romantik und verbindet kraftvolle Virtuosität mit lyrischen, poetischen Passagen. In vier kontrastreichen Sätzen entfaltet sich eine eindrucksvolle musikalische Dramaturgie.

Timur Sergeyenia

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 10.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 44001



Chorwerkstatt: Sing mit im Chor – Spirituals und aktuelle Songs

Ein gemischter Chor sucht neue Sänger*innen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihr Interesse am Singen mit einer soliden Grundlagenvermittlung in Chormusik verknüpfen möchten. Die Ziele umfassen die Förderung der Freude am gemeinsamen Gesang sowie die Interpretation von mehrstimmigen Liedern aus den Genres Spirituals, Folk und Musical. Vorkenntnisse (Notenkenntnisse) sind nicht erforderlich. Einzelvorsingen ist nicht obligatorisch, jedoch sollten grundlegende stimmliche Fähigkeiten vorhanden sein.

Hermann-Josef Kaiser

Di, 20:15 - 21:45 Uhr, 08.09. - 15.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

13 Termine, 37,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44002

Liedbegleitung mit Gitarre für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse für Senior*innen

Egal ob Rock, Pop, Klassik oder Jazz – die Gitarre ist das ideale Instrument, um überall und jederzeit Musik zu machen. Sie erlernen in einer Kleingruppe die Grundlagen des Gitarrenspiels in einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre. Sie lernen die richtige Haltung, das Stimmen des Instruments sowie einfache Akkorde und Anschlagstechniken zur Liedbegleitung. Auch grundlegende musiktheoretische Kenntnisse werden vermittelt. Gemeinsames Musizieren steht im Vordergrund.

Stefan Bolz

Di, 10:00 - 11:30 Uhr, 08.09. - 15.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 7

13 Termine, 100,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44004

Liedbegleitung mit Gitarre für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Sie in einer Kleingruppe die Grundlagen der Liedbegleitung mit einfachen Akkorden und Schlagtechniken. Sie spielen und singen verschiedene Lieder – von Volks- und Kinderliedern bis hin zu Klassikern und Popsongs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Notenlesen ist keine Voraussetzung.

Stefan Bolz

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 7

13 Termine, 100,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44006

Mitsuyo Yamashita

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

13 Termine, 100,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44008

Liedbegleitung mit Gitarre für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Vertiefen Sie die Grundlagen der Akkordbegleitung und kombinieren Sie diese mit dem Singen. Dabei lernen Sie die Greiftechnik für Grundakkorde sowie verschiedene Anschlagstechniken, einschließlich Schlag- und Zupfmuster. Im Mittelpunkt steht die Weiterentwicklung der Begleittechnik zur Gestaltung von Liedern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Gemeinsames Musizieren steht im Vordergrund.

Mitsuyo Yamashita

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 08.09. - 15.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

13 Termine, 100,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44010

Workshop: Querflöte für Anfänger*innen

Liegt Ihre Querflöte schon länger ungenutzt in der Kommode und ist noch spielbar? In diesem Workshop können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihr Instrument neu entdecken. Sie gehen auf Haltung, Ansatz und Spiel ein, und erhalten Tipps, wie Sie auch zu Hause selbstständig üben können. Gemeinsam spielen Sie leichte Stücke nach Noten und finden heraus, welcher Ton zu welchem Griff passt. Sie benötigen eine funktionsfähige Querflöte sowie (falls vorhanden) einen Notenständer. Das Material (Notenmaterial) in Höhe von 5,00 Euro wird bei der Dozentin erworben.

Sonja Mischor

Sa, 12:00 - 15:00 Uhr, 12.09.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1



39,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44013

Workshop: Ukulele-Tabulaturen-Spiel für Anfänger*innen

Sie möchten auf Ihrer Ukulele die ersten erkennbaren Stücke spielen können, sodass jeder sofort erkennt, welche Melodie Sie gerade spielen? Auch wenn Sie noch nie Ukulele gespielt haben oder keine Noten lesen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ob „Au Claire de la Lune“, „Amazing Grace“, „Frère Jacques“ oder „Ode to Joy“ – Sie lernen das Lesen von Tabulaturen, sodass der richtige Griff Sie zum passenden Ton führt. Sie einfache Lieder, deren Melodie Sie bereits kennen. Dabei erfahren Sie auch, wie lange ein Ton gehalten werden muss, damit er richtig zur Melodie passt. Sie müssen keine Akkorde spielen können, Sie lernen ausschließlich das Melodiespiel auf der Ukulele. Bringen Sie bitte eine funktionsfähige, gestimmte Ukulele und, sofern vorhanden, einen Notenständer mit. Das Material (Notenmaterial) in Höhe von 5,00 Euro wird direkt bei der Dozentin erworben.

Sonja Mischor

So, 12:00 - 15:00 Uhr, 13.09.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

39,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44014

Workshop: Ukulele für Anfänger*innen I

Dieser Workshop richtet sich an alle Anfänger*innen, die ihr Instrument bereits zu Hause stehen haben oder schon immer das Ukulelespiel erlernen wollten und nun endlich loslegen möchten. Er richtet sich auch an Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse auf der Ukulele haben und ihre Fähigkeiten weiter vertiefen möchten. Es wird eine umfassende Einführung in das Ukulelespiel gegeben, wobei das Stimmen der Ukulele sowie die richtige Haltung vermittelt werden. Sie lernen verschiedene Grifftechniken und Anschlagsmuster kennen, um ihre Spielweise zu verbessern. Es werden erste Akkorde und einfache Songs gemeinsam erarbeitet. Bringen Sie bitte eine funktionsfähige, gestimmte Ukulele und einen Notenständer mit. Das Material (Notenmaterial) in Höhe von 5,00 Euro wird direkt bei der Dozentin erworben.

Sonja Mischor

Sa, 12:00 - 15:00 Uhr, 17.10.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

39,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44015

Ukulele für Anfänger*innen II

Dieser Workshop baut auf dem Workshop „Ukulele für Anfänger*innen I“ auf. Teilnehmende, die den Workshop nicht besucht haben, sollten bereits in der Lage sein, die Akkorde C, F, G7, G und Am zu greifen. Im Workshop werden weitere Akkorde erarbeitet, während das Spielen von Songs mit verschiedenen Anschlagstechniken (Strumming) vertieft wird. Es wird das Fingerpicking auf der Ukulele eingeführt und es gibt einen kurzen Einblick in das Erlernen von Tabulaturen (Tabs). Bringen Sie bitte eine funktionsfähige, gestimmte Ukulele und einen Notenständer mit. Das Material (Notenmaterial) in Höhe von 5,00 € wird direkt bei der Dozentin erworben.

Sonja Mischor

So, 12:00 - 15:00 Uhr, 18.10.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

39,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44016

VHS Holzblasorchester – von Barock bis Rock

mit Saxofonen, Klarinetten und Querflöten

Haben Sie Lust, in einem neuen Holzblasorchester mitzuwirken und gemeinsam Musik aus sieben Jahrhunderten zu erarbeiten – von Barock über Klassik und Romantik bis hin zu Rock und Pop? Dann sind Sie hier genau richtig. Dieses Orchester befindet sich im Aufbau und bietet die Möglichkeit, von Anfang an Teil eines neuen Ensembles zu werden und dessen musikalische Entwicklung aktiv mitzugestalten. Willkommen sind Spielerinnen und Spieler aller Altersgruppen mit Freude am gemeinsamen Musizieren in den Holzblasinstrumenten von Sopran- bis Basslage. Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten ihr Instrument seit mindestens fünf Jahren spielen. Erwartet werden sichere Notenkenntnisse, ein Tonumfang von etwa zwei Oktaven sowie Erfahrung im Orchester- oder Ensemblespiel. Bitte mitbringen: Ihr Instrument, Notenständer

Harald Königs

Fr, 19:00 - 21:30 Uhr, 11.09. - 18.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

8 Termine, 100,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 44038

NEU

KI-Kompass

Seite 76/77



Gesellschaftsspiele

Veranstaltungsort für alle Billard-Angebote:
Herzogenrath, Vereinsheim der Billardfreunde
Merkstein 1964 e. V., Bürgerhaus, Comeniusstr. 7

Schnupperworkshop:

Karambolage-Billard für Anfänger*innen

Dieser Workshop bietet einen Einstieg in die Welt des Karambolage-Billards, auch bekannt als französisches Billard. Gespielt wird ohne Taschen und mit nur drei Kugeln – Präzision, Technik und Spielgefühl stehen dabei im Mittelpunkt. Schritt für Schritt lernen Sie in einer kleinen Gruppe (max. 4 Personen) die Grundlagen dieser besonderen Billardvariante kennen. Es werden erste Techniken, Regeln und Spielprinzipien vermittelt. Geeignet für alle ab 13 Jahren.

Helmut Künstler

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 29.09.2026

17,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 45000

Di, 20:00 - 21:30 Uhr, 29.09.2026

17,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 45001

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 01.10.2026

17,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 45003

Do, 20:00 - 21:30 Uhr, 01.10.2026

17,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 45004

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr, 10.10.2026

17,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 45005

Sa, 12:00 - 13:30 Uhr, 10.10.2026

17,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 45006

Karambolage-Billard für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in das Karambolage-Billard (französisches Billard). Gespielt wird ohne Taschen und mit nur drei Kugeln. Präzision, Technik und Spielgefühl stehen im Mittelpunkt. Schritt für Schritt lernen Sie in einer kleinen Gruppe (max. 4 Personen) die Grundlagen kennen: richtige Queuehaltung und Körperstellung, gerader Stoß, erste Effet-Stöße sowie einfache Spielregeln und ein grundlegendes taktisches Verständnis. Das Material wird gestellt, die Tischmiete ist im Kursentgelt enthalten. Geeignet für alle ab 13 Jahren.

Helmut Künstler

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.11. - 08.12.2026

6 Termine, 82,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 45007

Di, 20:00 - 21:30 Uhr, 03.11. - 08.12.2026

6 Termine, 82,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 45008

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 14.11. - 28.11.2026

3 Termine, 82,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 45009

50
JAHRE

Highlight
Kinofilm

Asterix und das Königreich Nubien

Wir befinden uns im Jahre 50 vor Christus. Ganz Gallien ist von den Römern besetzt. Ganz Gallien? Nein! Ein von unbeugsamen Galliern bevölkertes Dorf hört nicht auf, dem Eindringling Widerstand zu leisten. Doch sowas ist Miraculix noch nie passiert: Während Asterix und Obelix im Wald auf Wildschweinjagd sind, landet versehentlich ein seltenes Jugendelixier im Zauberspruch und verwandelt die sonst unbesiegbaren Gallier in harmlose Kinder. Um das Gegenmittel zu finden und das Dorf vor den Angriffen der Römer zu retten, begeben sich Asterix, Obelix und ihr treuer Begleiter Idefix auf eine abenteuerliche Reise in das weit entfernte Königreich Nubien. Währenddessen bleibt Miraculix im Dorf zurück und passt auf die Kinder auf...

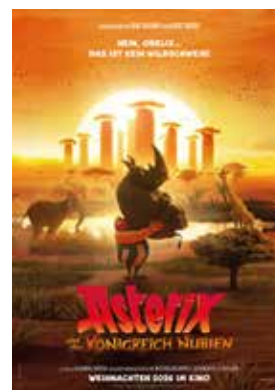
Sondervorstellung für VHS-Teilnehmende: 06.12.2026, 11:30 Uhr

Cineplex Cinetower Alsdorf, Hubertusstraße 13

Kosten: 5,00 € - Tickets über Cineplex-Buchung

in Kooperation mit

CINEPLEX
ALSDORF





„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte, alles wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Alle Gesundheitsangebote dienen der Prävention. Bei bestehenden Beschwerden ist dringend angeraten, sich ärztlichen oder therapeutischen Rat zu holen, um herauszufinden, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Üben Sie mit einem hohen Maß an Eigenverantwortlichkeit!

ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02404 9063-0, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Daniela Freiberger, Tel.: 02404 9063-13
E-Mail: daniela.freiberger@vhs-nordkreis-aachen.de

Gesundheit, Psychologie & Lifestyle

Lesung: Lebensfreude tanken – Balance finden

Von Alltagslast bis Achtsamkeit, von Ernährungszintelligenz bis Lachyoga

in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Wie gelingt es, in einer Welt voller Tempo, Erwartungen und Dauerbelastung die eigene Lebensfreude zu bewahren? In der Lesung zu seinem Buch „Lebensbalance als Chance“ lädt Anton Wilhelm Freialdenhoven dazu ein, innezuhalten und neue Wege zu innerer Stärke, Gelassenheit und heiterer Selbstfürsorge zu entdecken. Basierend auf umfangreichem Fachwissen stellt der Autor vielfältige Möglichkeiten dar, das eigene Leben positiv zu gestalten und Lebensfreude zu verbessern. Der Abend verbindet inspirierende Textpassagen mit praktischen Impulsen – darunter auch Lachyoga, das zeigt, wie befreiend und stärkend Lachen wirken kann, selbst wenn es zunächst nur angestoßen wird. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihre Lebensbalance vertiefen, neue Perspektiven gewinnen und mit einem Lächeln nach Hause gehen möchten.



Anton Wilhelm Freialdenhoven

Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 08.10.2026

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

Kursnummer 60001

50
JAHRE

Woche 55 + der Stadt Baesweiler:

Vortrag Gesund essen im Alter

Genussvoll, alltagstauglich und stärkend

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, Vitalität und Wohlbefinden zu erhalten. Der Vortrag zeigt, wie sich gesunde Ernährung einfach und alltagstauglich umsetzen lässt, ohne komplizierte Regeln oder Verzicht. Im Mittelpunkt stehen frische, natürliche Lebensmittel sowie praktische Impulse für den Alltag. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Ernährung bewusst gestalten und damit ihre Lebensqualität unterstützen können.

Wera Hermanns

Di, 17:00 - 18:30 Uhr, 15.09.2026

Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune

Kursnummer 60002

Genussabend: Gesund durchs Alter

Gesunde Ernährung kann genussvoll, unkompliziert und gemeinschaftlich sein, gerade im Alter. Dieser Abend lädt dazu ein, neue Impulse für eine ausgewogene Ernährung kennenzulernen und dabei den Genuss nicht aus dem Blick zu verlieren. In entspannter Atmosphäre werden feine, natürliche Snacks und Getränke probiert, die zeigen, wie wohltuend und geschmackvoll gesundes Essen sein kann. Neben dem gemeinsamen Erleben steht auch der Austausch



im Mittelpunkt. Der Genussabend richtet sich an alle, die sich selbst etwas Gutes tun, neue Anregungen mitnehmen und in angenehmer Runde Zeit verbringen möchten.

Wera Hermanns

Di, 18:30 - 20:30 Uhr, 29.09.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

Kursnummer 60003

50
JAHRE

Vortrag: Plätzchen, Glühwein & gutes Gewissen – geht das zusammen?

Jedes Jahr erleben viele Menschen das gleiche Muster: Erst wird genossen, dann folgt der Ärger. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, warum es rund um Weihnachten so leicht fällt, die Kontrolle über das eigene Essverhalten zu verlieren und weshalb reine Disziplin kaum weiterhilft. Statt auf Verzicht zu setzen, lernen sie einfache Strategien kennen, mit denen sich Plätzchen, Glühwein und andere saisonale Köstlichkeiten bewusst genießen lassen, ohne in das typische „Jetzt-ist-eh-egal“-Denken abzurutschen. Ziel ist es, neue Perspektiven auf das eigene Essverhalten zu gewinnen und konkrete Ansätze für entspannte, genussvolle Feiertage mitzunehmen. Der Vortrag richtet sich an gesunde Erwachsene, die ihr Essverhalten besser verstehen und nachhaltig verändern möchten.

Alexandra Bey

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 10.11.2026

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

Kursnummer 60004

50
JAHRE

Schluss mit dem Weihnachtsfrust – genießen ohne schlechtes Gewissen

Wer das bekannte Muster „erst genießen, dann bereuen“ durchbrechen möchte, ist in diesem dreiteiligen, interaktiven Workshop genau richtig. Die Teilnehmenden lernen, ihre persönlichen Essgewohnheiten besser zu verstehen und entwickeln individuelle Strategien für einen entspannten, sicheren Umgang mit Essen – auch in herausfordernden Situationen wie den Feiertagen. Der Ansatz ist praxisnah, alltagstauglich, kommt ohne Verbote aus und begleitet einen Teil der Adventszeit. Ziel des Workshops ist es, das eigene Essverhalten nachhaltig zu verändern und mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Er richtet sich an gesunde Erwachsene ohne ernährungsbedingte oder psychische Erkrankungen, die langfristig etwas verändern möchten.

Alexandra Bey

Di, 18:15 - 19:45 Uhr, 17.11. - 01.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

3 Termine, 29,00 €

Kursnummer 60005

Vortrag: Entzündungshemmende Ernährung

Chronische Entzündungen können unbemerkt im Körper ablaufen und das Wohlbefinden langfristig beeinflussen. Eine bewusste Ernährung kann dazu beitragen, entzündliche Prozesse positiv zu begleiten. Der Vortrag vermittelt, welche Lebensmittel den Körper unterstützen können und welche eher gemieden werden sollten. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche, natürliche Ansätze ohne komplizierte Regeln. Die Teilnehmenden erhalten verständliche Einblicke und praktische Impulse, wie sie ihre Ernährung gezielt anpassen und damit ihr Wohlbefinden stärken können.

Wera Hermanns

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 05.11.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

6,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60006

Online-Kurs: Entzündungshemmende Ernährung – der Begleitkurs

Dieser Online-Kurs baut auf dem Vortrag zur entzündungshemmenden Ernährung auf und vertieft die Inhalte in drei aufeinander aufbauenden Terminen. Die Teilnehmenden erhalten weiterführende Informationen, praktische Umsetzungshilfen und alltagstaugliche Strategien. Durch die begleitete Umsetzung und den Austausch über Zoom fällt es leichter, Veränderungen Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren. Fragen können direkt geklärt werden, sodass niemand mit der Umsetzung allein bleibt. Der Kurs richtet sich an alle, die sich eine intensivere Unterstützung wünschen.

Wera Hermanns

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 12.11. - 26.11.2026

Online-Konferenztool

3 Termine, 26,00 €

Kursnummer 60007

Vortrag: Basisch Fasten – sanfte Entlastung für den Körper

Basisches Fasten bietet eine schonende Möglichkeit, den Körper zu entlasten und das eigene Wohlbefinden bewusst zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht der Verzicht auf säurebildende Lebensmittel zugunsten einer basenreichen, natürlichen Ernährung. Der Vortrag vermittelt verständlich, wie basisches Fasten funktioniert, welche positiven Effekte möglich sind und wie sich diese Form der Ernährung alltagstauglich umsetzen lässt. Die Teilnehmenden erhalten praktische Impulse für einen bewussten Umgang mit Ernährung und mehr Ausgeglichenheit im Alltag.

Wera Hermanns

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 12.01.2027

50
JAHRE



Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
Kursnummer 60008

Vortrag: Wasserfasten – Chancen und Grenzen einer alten Praxis

Wasserfasten bedeutet völligen Verzicht auf Nahrung bei ausreichender Flüssigkeits- und Salzzufuhr. Der Körper stellt dabei auf Fettabbau um, Entzündungen können gehemmt und zelluläre Recyclingprozesse aktiviert werden. Viele berichten über mehr Klarheit, besseren Schlaf und gesteigertes Wohlbefinden. Prof. Thorsten Cramer, Leiter des Lehr- und Forschungsgebiets Molekulare Tumorbologie an der Uniklinik Aachen, erforscht die Auswirkungen von Ernährung und Fasten auf Stoffwechsel und chronische Krankheiten. Seine Arbeiten zeigen mögliche positive Effekte bei Typ-2-Diabetes, Fettleber oder Bluthochdruck. Dennoch gilt: Fasten ist kein Allheilmittel und nicht für alle geeignet; bei Vorerkrankungen ist ärztlicher Rat wichtig. Der Vortrag gibt einen Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse und die mögliche Umsetzung in der Praxis.

Univ.-Prof. Dr. med. Thorsten Cramer

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 25.01.2027

Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune

Kursnummer 60009



Vortrag: Gesundheit aus der Natur – Heilpflanzen für die Erkältungszeit entdecken

Viele wild wachsende „Unkräuter“ sind wahre Schätze für unsere Gesundheit – besonders in der Erkältungszeit. Sie schmecken nicht nur gut, sondern entfalten auch kraftvolle, sanfte Heilwirkungen. Gerade bei Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und geschwächtem Immunsystem hält die Natur eine Vielfalt an unterstützenden Pflanzen bereit. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie mit einfachen Mitteln aus der Natur stärken und begleiten können. Im Fokus steht, welche heimischen Kräuter bei typischen Erkältungsbeschwerden helfen und wie Sie diese unkompliziert zu wohltuenden Hausmitteln wie Tees, Ölen oder Balsamen verarbeiten können.

Bernadette Vanderstraeten-Schügner

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 12.10.2026

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum

6,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60010

Gesundheit aus der Kräuterwerkstatt – Heilpflanzen für die Erkältungszeit

Wir treffen uns an fünf Abenden, um in die Welt der erkältungslindernden Heilpflanzen einzutauchen und

altes Wissen neu zu entdecken. Sie lernen heimische Kräuter kennen, die uns in der kühleren Jahreszeit begleiten – wie zum Beispiel Thymian, Salbei, Spitzwegel oder Gundermann – und erfahren mehr über ihre Inhaltsstoffe, Wirkweisen und traditionelle Anwendungen. Gemeinsam tauchen wir ein in das Wissen der Kräuterfrauen und stellen wohltuende und stärkende Produkte für die Erkältungszeit her – für Ihre Hausapotheke, die Küche und Ihr Wohlbefinden. Dazu gehören unter anderem Teemischungen, Erkältungsbalsame, Tinkturen oder stärkende Oxymel-Zubereitungen. Das Material (Öl, Alkohol, Bienenwachs, Kräuter, Essig, Salbentiegel, Fläschchen, kleine Kostproben...) in Höhe von 8,00 € wird bei der Dozentin erworben.

Bernadette Vanderstraeten-Schügner

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 04.11. - 02.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.2

5 Termine, 57,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60011

Vortrag: Gesundheit aus der Natur – Frauenkräuter neu entdecken

Viele wild wachsende „Unkräuter“ sind wertvolle Begleiter für Frauen in allen Lebensphasen. Sie können uns sanft unterstützen – bei Menstruationsbeschwerden, in der Schwangerschaft und in den Wechseljahren. Die Natur hält eine Vielzahl an Heilpflanzen bereit, die den weiblichen Körper nähren, ausgleichen und stärken können. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst etwas Gutes tun und Ihren Körper achtsam begleiten können. Im Mittelpunkt steht, welche heimischen Kräuter Frauen in verschiedenen Lebensphasen unterstützen und wie Sie diese als Tee, Öl, Tinktur oder andere wohltuende Zubereitungen nutzen können.

Bernadette Vanderstraeten-Schügner

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 19.01.2027

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

6,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60012

Raus aus der Erschöpfungsspirale – Stärkung der Resilienz und Vorsorge vor Burnout

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus der Erschöpfungsspirale aussteigen, das negative Gedankenkarussell nachhaltig stoppen und Ihre Resilienz nachhaltig stärken. Mit alltagstauglichen Übungen, spielerischen Methoden und praktischen Impulsen entdecken Sie neue Wege, um Belastungen zu begegnen, Ihre Selbstsicherheit zu fördern und innere Ruhe zu finden. Sie erfahren, wie Sie Ihre Ressourcen aktivieren, hinderliche Glaubenssätze umwandeln und



Konflikte konstruktiv lösen. Methoden wie die Wunderfrage nach Steve de Shazer oder das Vier-Ohren-Modell nach Schulz von Thun unterstützen Sie dabei. Ziel ist es, mit mehr Energie, Freude und Gelassenheit den Alltag zu meistern und sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen – für ein gesundes, kraftvolles Leben voller Zuversicht.

Ute Röpke

Mi, 17:30 - 19:00 Uhr, 09.09. - 18.11.2026
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
8 Termine, 65,00 €
Kursnummer 60013

Innere Kritik wandeln – mehr Freundlichkeit im Umgang mit sich

Viele Menschen kennen den strengen inneren Blick, der antreibt, bewertet und selten zufrieden ist. Dieser Workshop lädt dazu ein, innezuhalten und die eigene Härte besser zu verstehen – und ihr eine freundlichere Haltung entgegenzusetzen. Auf Basis des Selbstmitgefühls nach Kristin Neff entdecken die Teilnehmenden Wege, sich selbst mit mehr Wärme, Verständnis und Klarheit zu begegnen. In drei Terminen à 90 Minuten werden die drei Säulen des Selbstmitgefühls vermittelt, ergänzt durch alltagsnahe Übungen für eine liebevolle innere Haltung. Der Workshop eignet sich für Menschen, die sich intensiver mit sich selbst auseinandersetzen möchten und bereit sind, über mehrere Termine hinweg neue innere Haltungen einzuüben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen.

Ursula Maschke-Kleijnen

Do, 18:15 - 19:45 Uhr, 05.11. - 19.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
3 Termine, 29,00 €
Kursnummer 60014

Workshop: Selbstwert stärken – ein praktischer Einstieg

Der 1,5-stündige Workshop „Selbstwert stärken – ein praktischer Einstieg“ richtet sich an Menschen ab etwa 40 Jahren, die verstehen möchten, wie Selbstwert entsteht und wie er im Alltag gestärkt werden kann. Die Teilnehmenden erhalten verständliche Einblicke in psychologische Grundlagen, lernen sofort anwendbare Werkzeuge kennen und reflektieren persönliche Muster. Austausch in Kleingruppen unterstützt dabei, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Ziel ist es, ein klares Verständnis für die Entstehung von Selbstwert zu vermitteln und praxistaugliche Methoden an die Hand zu geben, die im Alltag eigenverantwortlich genutzt werden können. Der Workshop eignet sich

für alle, die sich mehr innere Stabilität, Selbstvertrauen und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst wünschen.

Marina Kuckertz-Lutter, B.A.

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 09.12.2026
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
Kursnummer 60015



Online-Workshop: Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Helmut Lange

Do, 19:00 - 21:30 Uhr, 01.10.2026
Online-Konferenztool
24,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 60016

Online-Workshop: Superhirn – Vokabel lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Helmut Lange

Do, 19:00 - 21:30 Uhr, 22.10.2026
Online-Konferenztool
24,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 60017



Vortrag: Geistig fit bleiben!

Mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen e.V.

Neueste Studien weisen darauf hin, dass wir es zu 45 Prozent selbst in der Hand haben, von einer Demenz betroffen zu werden. Je mehr aktive Verbindungen unser Gehirn gebildet hat, desto „fitter“ ist es und desto größer ist der Schutz gegen Demenz. Wie das gehen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag mit anschließender Austauschmöglichkeit.



Alzheimer Gesellschaft
StädteRegion Aachen e.V.
Selbsthilfe Demenz

Claudia Liepertz

Mi, 17:00 - 19:30 Uhr, 16.09.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

Kursnummer 60018

Mentaltraining – Konzentration und Regeneration

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Konzentration und Regeneration sind zwei elementare Bereiche des Sportmentaltrainings, die man zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und zur Förderung der Regeneration nach körperlicher und geistiger Anspannung einsetzt. In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche, meist ganz einfache und spielerische Reaktions-, Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen kennen, mit denen Sie Ihre Konzentration verbessern können. Aus einem breiten Repertoire an Entspannungs-, Achtsamkeits- und Erholungsübungen lernen Sie verschiedene Methoden kennen, die die Regeneration und Erholung fördern und helfen, sich schließlich auch vom Alltagsstress zu lösen. Das Training ist für Teilnehmende jeden Alters geeignet, es sind keine Vorkenntnisse oder bestimmte sportliche Fähigkeiten nötig.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, Getränk.

Bernd Schelker

Mo, 18:00 - 19:00 Uhr, 14.09. - 16.11.2026

Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72
8 Termine, 46,00 €

Kursnummer 60019

Meine Rechte bei Pflegebedürftigkeit: Die Leistungen der Pflegeversicherung übersichtlich erklärt

in Kooperation mit der StädteRegion Aachen

Wenn Menschen einen Pflegegrad haben, stehen Ihnen Leistungen der Pflegeversicherung zu. Für viele Menschen ist es schwer zu verstehen, was Ihnen zusteht und was sich hinter den Begriffen „Entlastungsbetrag, Nachbarschaftshilfe, Verhinderungspflege, Beratungseinsatz etc.“ genau verbirgt. An diesem Nachmittag wird Frau Wentz über die Leistungen der

Pflegeversicherung informieren und Begriffe erklären. Es wird Gelegenheit für Fragen und Austausch geben. Frau Wentz ist Pflegeberaterin bei der StädteRegion Aachen und die Ansprechpartnerin für Alsdorf und Herzogenrath.

Ute Wentz

Mi, 15:00 - 16:30 Uhr, 04.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

Kursnummer 60020

Leistungen der Pflegeversicherung:

Der Weg zum Pflegegrad und die Vorbereitung auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst

in Kooperation mit der StädteRegion Aachen

Viele Menschen sind sich unsicher, ob sie einen Antrag auf Pflegeleistungen stellen können und die Voraussetzungen erfüllen, um als pflegebedürftig anerkannt zu werden. Auch fragen sie sich, wie die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst abläuft. An diesem Nachmittag wird Frau Wentz über das Thema informieren. Sie erhalten hilfreiche Tipps zur Vorbereitung auf das Verfahren der Antragstellung und Begutachtung. Es wird Gelegenheit für Fragen und Austausch geben. Frau Wentz ist Pflegeberaterin bei der StädteRegion Aachen und die Ansprechpartnerin für Alsdorf und Herzogenrath.

Ute Wentz

Mi, 15:00 - 16:30 Uhr, 27.01.2027

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

Kursnummer 60021

Besser schlafen – natürlich und gesund

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig, manche Menschen plagen sich damit wiederholt über kurze Zeiten, andere kämpfen ständig mit ihrer Schlaflosigkeit. Das macht durchwachte Nächte zu einem ganz individuellen Problem. Beginnend mit einer Schlafanalyse bietet dieser Kurs durch umfassende Informationen zu Ursachen und Lösungsmöglichkeiten die Grundlage für weiterführende persönliche Maßnahmen. Die angesprochenen Themenbereiche sind: Was ist guter Schlaf? Welche Schlaftypen gibt es? Wann spricht man von Schlafstörungen? Wodurch können Sie Ein- und Durchschlafen fördern? Jede Einheit endet mit einer wohltuenden praktischen Übung zur Entspannung, die Sie leicht zu Hause weiterführen können. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen.

Ursula Maschke-Kleijnen

Di, 18:15 - 19:45 Uhr, 05.01. - 19.01.2027

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
3 Termine, 29,00 €

Kursnummer 60022



Vertiefungskurs:

Besser schlafen – natürlich und gesund

Der Vertiefungskurs bietet die Gelegenheit, auf die individuellen Schlafprobleme einzugehen. Basierend auf den Grundlagen des Kurses "Besser schlafen – natürlich und gesund" wird in zwei Terminen für jede*n Teilnehmenden ein persönliches Konzept erarbeitet, um zu besserem Schlaf zu kommen. Der Besuch des Vorgängerkurses ist Voraussetzung. Der Kurs findet ab vier Anmeldungen statt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen.

Ursula Maschke-Kleijnen

Di, 18:15 - 19:45 Uhr, 26.01. - 02.02.2027

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

2 Termine, 25,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

Kursnummer 60023

Entspannung

Qigong zur Stressbewältigung für Fortgeschrittene in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Qigong richtet sich an Menschen, die ein Verfahren zur Stressbewältigung kennen lernen wollen. Langsame, runde Bewegungen verbessern Koordination, Gleichgewicht und Atmung. Geist, Körper und Seele können entspannen und Energie tanken. Seit Jahrtausenden wird Qigong in China zum Aufbau von Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten praktiziert. Der Kurs richtet sich an Menschen mit Qigong-Erfahrung, die ihre Fertigkeiten weiter ausbauen möchten.

Sigrun Mentjes

Mi, 17:15 - 18:45 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Baesweiler, Familiengrundschulzentrum

Grengrachtschule, Grengracht 12, Aula

12 Termine, kein Unterricht: 18.11.2026

94,00 €

Kursnummer 61101

Qigong

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

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

Frank Mentjes

Di, 18:00 - 19:00 Uhr, 08.09. - 15.12.2026

Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72

13 Termine, 70,00 €

Kursnummer 61102

Raphael Richter

Mo, 17:30 - 18:30 Uhr, 21.09. - 18.01.2027

Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55, Raum 1.11

13 Termine, kein Unterricht: 02.11.2026

70,00 €

Kursnummer 61103

Mo, 18:45 - 19:45 Uhr, 21.09. - 18.01.2027

Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55, Raum 1.11

13 Termine, kein Unterricht: 02.11.2026

70,00 €

Kursnummer 61104

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Finden Sie Ruhe im Alltag und stärken Sie Ihre innere Balance: In diesem Kurs lernen Sie Progressive Muskelentspannung (PMR) und Autogenes Training kennen. Die Kombination beider Verfahren ermöglicht eine besonders effektive Entspannung, da sowohl körperliche als auch mentale Ebenen angesprochen werden. Durch gezielte und aufeinander aufbauende Übungen lösen Sie Spannungen, verbessern Schlaf, Konzentration und Körperwahrnehmung und bauen Stress nachhaltig ab. Im Verlauf des Kurses steigern Sie schrittweise Ihre Fähigkeiten und vertiefen die Techniken. Sie gewinnen mehr Gelassenheit, fördern Ihre Gesundheit und entwickeln Ihre persönliche Entspannungsroutine für den Alltag und mehr Lebensqualität.

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

Hinweis: Für Menschen mit psychischen Erkrankungen wie akuten Psychosen, Schizophrenie oder depressiven Psychosen ist das autogene Training nicht geeignet.

Bettina Bouguettaf

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 09.09. - 18.11.2026

Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55, Raum 1.11

8 Termine, kein Unterricht: 04.11.2026

65,00 €

Kursnummer 62003

**Junge
VHS**

ab Seite 91



Weiterbildung: Yin Yoga Kursleitung

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

In der modular aufgebauten Weiterbildung vermittelt unsere Dozentin sowohl theoretisches Wissen wie auch den praktischen Aufbau und die Umsetzung von Yin Yoga im Unterricht.

Das Angebot richtet sich sowohl an Yogalehrer*innen, die ihr Unterrichtsrepertoire um Elemente aus dem Yin Yoga erweitern möchten als auch an passionierte Yin Yogini oder Yogi, die ihre eigene Praxis (mind. 5 Jahre) und ihr Verständnis des Stils vertiefen und erweitern möchten.

Insgesamt umfasst die Weiterbildung 6 Module, davon 5 Tagesworkshops (Kosten pro Modul: 175 Euro) und einen Halbtagesworkshop (Modul 6: Lehrproben), die unabhängig voneinander gebucht werden. Für einzelne Module kann eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden. Yogalehrer*innen, die alle 6 Workshops absolviert haben erhalten eine Bescheinigung „Yin Yoga Kursleiter*in (50 UE).

Modul 1: Aufbau einer Yin Yoga-Stunde

Modul 2: Die zweiten 10 Asanas mit Variationen und ihre Funktionen

Modul 3: Faszien und ihre Bedeutung im Yin Yoga

Modul 4: Yin Yoga und der Einsatz von Hilfsmitteln

Modul 5: Fortgeschrittenes Yin Yoga vs. Restorative

Ausführliche Informationen erhalten Sie im Flyer zur Weiterbildung - Beratung durch die Fachbereichsleitung Daniela Freiburger: 02404 90 63 13

Bei Interesse an einem oder mehreren Modulen melden Sie sich gerne - sobald eine Gruppe für ein Modul zustande kommt, organisieren wir einen Termin.

Einführung in die Buddhistische Achtsamkeitsmeditation

Die Meditation ist das Herz der buddhistischen Lehren. Richtig angewandt kann sie zu einer großen, geistigen Befreiung führen. Man muss jedoch nicht erst am Ende des Weges angelangt sein, um von Meditation zu profitieren. Jeder Schritt auf diesem Weg ist die Reise wert. Achtsamkeit und Meditation haben mittlerweile Einzug in unser westliches Gesundheitssystem gefunden und der heilsame Effekt auf Körper und Psyche ist vielfach wissenschaftlich belegt worden. Ziel dieses Workshops ist es, einen ersten Einblick in die Methode der Meditation zu erhalten und die heilsame Wirkung bei einer Auszeit am Samstag zu erleben. Es kann auch auf einem Stuhl meditiert werden.

Bitte mitbringen: warme Socken, Matte, möglichst eigenes Sitzkissen

Sven Collip

Sa, 10:00 - 13:30 Uhr, 19.09.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

23,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63001

Workshop: Yoga in der Burg – Yogaritual zum Herbstanfang

In der besonderen Atmosphäre der Burg Baesweiler (Scheune) begrüßen wir den Herbst mit einem wohltuenden Yogaritual. Sanfte Flows, Atemübungen und eine kurze Meditation unterstützen dabei, Altes loszulassen und neue Kraft zu sammeln. Unterstützt wird das Ritual durch den Einsatz von Klangschalen. Der Workshop lädt dazu ein, den Übergang in die ruhigere Jahreszeit bewusst zu gestalten und innere Balance zu finden. Für Anfänger*innen und Geübte geeignet.

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

Angelika Engmann

So, 13:00 - 16:00 Uhr, 27.09.2026

Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune

Kursnummer 63002

50
JAHRE

Workshop: Spirituelles Yoga – eine Reise durch die Chakren

Yoga in der Kirche

Getragen von achtsamen Asanas öffnen und aktivieren wir am heutigen Tag unsere Energiefelder des Körpers, die sogenannten Chakren. Es erwartet Sie ein einzigartige Rückzugsort für spirituelle Verbindung und Tiefe. Nach einer körperlichen und mentalen Reise durch die sieben Energiefelder des menschlichen Körpers empfangen wir gemeinsam einen wohltuenden Klangteppich aus tibetischen Klangschalen. Ein Workshop für Körper, Geist und Seele, basierend auf



Gesundheit & Bewegung

der Kombination aus Bewegung, Klang und Stille. Ein wundervoller Energie Ausgleich im Herbst.

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

Anne Melanda Simonsen

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 17.10.2026

Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,
Kirchweg 4, Kirchenraum

Kursnummer 63003

50
JAHRE

Workshop: Yoga und Düfte

In diesem Workshop stehen die 7 Hauptchakras (Energiezentren) im Vordergrund. Gezielte Übungen, Visualisierungen und Düfte sorgen für eine Gesamtharmonisierung. Dabei gibt es für jedes Chakra eine eigene Duftkomposition. Es handelt sich um hochwertige reine Öle. Diese können auf Wunsch später einzeln oder als Set bei der Dozentin ggf. erworben bzw. bestellt werden.

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

Angelika Engmann

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 07.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
27,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63004

Workshop: Yoga mit Klang trifft Meditation

Tauchen Sie ein in die Welt der Achtsamkeit: In diesem Workshop erfahren Sie, was Meditation bedeutet und lernen verschiedene Meditationsformen kennen. Anschließend erwartet Sie eine wohltuende Yogastunde mit sanften Flows, begleitet von harmonischen Klängen. Die Verbindung von Bewegung, Klang und Stille fördert Entspannung, innere Ruhe und neue Energie. Für Anfänger und Geübte geeignet.

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

Sylvia Fischer

Sa, 14:00 - 16:30 Uhr, 07.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
19,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63005

Yoga, Literatur und Tee

in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

"Ein Raum ohne Bücher ist ein Körper ohne Seele." (Cicero); "Yoga ist das zur Ruhe bringen der Bewegungen im Geist." (Patanjali)

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Bücher in Kombination mit Yogapraxis. In diesem Workshop führt die Vorstellung von Büchern unterschiedlichster Literatur-Genres hin zur Praxis einzelner Yogaübungen. Ein Buch über eine Heldengeschichte kann zur ent-

sprechenden Yoga-Haltung führen. Herausfordernde und entspannte, meditative Übungen, halten sich die Waage. Zum Abschluss lassen wir den Workshop bei einer Teezeremonie harmonisch ausklingen.

Der Workshop richtet sich an alle Yoga- und Literaturinteressierten, die diese Kombination in einer besonderen Atmosphäre genießen möchten.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, ggf. kleines Kissen, Getränk.

Anne Melanda Simonsen, Daniela Freiberger, Heike Krämer

Sa, 13:30 - 16:30 Uhr, 14.11.2026

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz
34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63006

Workshop: Yoga und Glücksbringer – Kreativer Workshop für die Vorweihnachtszeit

In diesem Workshop verbinden sich sanfte Yoga Elemente mit kreativem Gestalten. Achtsame Wahrnehmungsübungen und einfache Asanas bereiten darauf vor, anschließend persönliche Glücksbringer zu basteln – kleine Begleiter, die Mut machen, Freude schenken und sich ideal als Nikolaus oder Weihnachtsgeschenk eignen. Gestaltet werden individuelle Glückssäckchen, gefüllt mit symbolischen Materialien. Wer möchte, bringt einen kleinen persönlichen Gegenstand oder eigene Stoffreste mit; Material steht ebenfalls bereit. Edelsteine, Salbei, Lederbändchen und weitere Kleinigkeiten bringt die Dozentin mit. Benötigt werden nur Schere und Stift. Die Materialkosten (ca. 4,00-10,00 €) richten sich nach dem Verbrauch und können direkt im Workshop beglichen werden. Ein kreativer Kurs, der Körper und Herz gleichermaßen anspricht. Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Getränk, leichte Decke, Stoffrest 10x10 cm, Schere, Stift, ggf. kleine Gegenstände zum Befüllen

Angelika Engmann

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 28.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
22,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63007

Workshop: Herbstgeflüster – Yoga & Klang

Heute begeben wir uns auf eine sanfte Reise aus achtsamem Yoga und heilsamen Klängen. Lasst uns gemeinsam vom Herbst getragen fühlen und bewusst wahrnehmen wie sich die Natur nun verändert – denn auch wir verändern uns. Wir beginnen mit einer erdenden Yoga Einheit. Im Anschluss empfangen wir ein Klangbad, in dem das Nervensystem zur Ruhe kommen darf. Uns erwartet sanftes Herbstgeflüster:



Rückzug, Wärme und Geborgenheit sowie eine heiße Tasse herbstlichen Kräutertee.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Getränk, leichte Decke

Anne Melanda Simonsen

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 28.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
22,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 63008

Workshop: Vision & Dreams Zeremonie – Teezeremonie, Klangbad, Kreativität

Gemeinsam beginnen wir das neue Jahr mit Intuition und Kreativität: Sie erwartet eine wärmende Teezeremonie, welche Wurzeln verleiht und einen im Moment ankommen lässt. Anschließend kannst dich von einem nährenden Klangteppich in die Entspannung tragen lassen. Ich lade dich von Herzen ein Kraft für das neue Jahr zu tanken und deiner inneren Stimme zu lauschen. Aus der Kraft der Meditation erschaffen wir – jeder sein eigenes – unser Visionboard für 2027. Mit Bildern, Schere, Kleber und Stift und bringen wir unsere Wünsche in eine sichtbare Form und setzen somit kraftvolle Impulse für unseren individuell bevorstehenden Weg.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Getränk, leichte Decke, Kissen, persönliche Fotos, Postkarten, Bilder, kleine Leinwand oder dicker Bastelkarton

Anne Melanda Simonsen

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 16.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
22,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 63009

Yoga für Anfänger*innen

Sie haben noch nie Yoga praktiziert und wünschen sich einen Kurs, der alle Basiselemente von Grund auf vermittelt, um ein tiefgreifendes Verständnis zu entwickeln? Sie suchen noch den richtigen Yogakurs für sich? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. In diesem Kurs werden alle Grundlagen des Yoga vermittelt, die so geübt werden, dass man Yoga nicht nur kennenlernt, sondern anschließend die eigene Praxis sicher und gut ausbauen kann. Inhalte und Schwerpunkte sind zum Beispiel: Was ist Yoga? Warum ist Yoga so gut für mein Wohlbefinden? Lernen Sie die richtige Atmung kennen und was diese bewirken kann, Haltungen korrekt aufbauen und ausführen, das Entwickeln eines Gefühls für den eigenen Körper, Entspannung – und im besten Fall den Weg zu einem ganz wunderbaren Lebensgefühl.

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

Nina Pelzer

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 08.09. - 15.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
11 Termine, kein Unterricht: 29.09., 01.12.2026
87,00 €
Kursnummer 63117

Kara Elena Engelhardt-Stolz

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.09. - 18.01.2027
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V., Bahnhofstr. 15, Blauer Saal
14 Termine, kein Unterricht: 12.10., 21.12.2026
108,00 €
Kursnummer 63118

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

Daniela Klinkenberg

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 09.09. - 20.01.2027
Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten, Birkenstraße 65
15 Termine, 115,00 €
Kursnummer 63119

Yoga für Anfänger*innen und Ungelenkige

in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm

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

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

N.N.

Do, 20:00 - 21:30 Uhr, 01.10. - 21.01.2027
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm, Am Wasserturm 2
11 Termine, kein Unterricht: 17.12.2026, 07.01.2027
87,00 €
Kursnummer 63120



Meditatives Yoga

in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm

In diesem Kurs werden die Bewegungen mit dem Atem verbunden und ermöglichen Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene. Sanfte Asanas (= Körperhaltungen) und ausgleichende Atempraktiken (= Pranayama) lassen aufgestaute Energie wieder fließen und lösen Verspannungen sogar in tieferen Gewebeschichten. In der Schlussentspannung kann die restliche Anspannung losgelassen werden und es entsteht Raum zur Erholung auf allen Ebenen. Im Laufe des Kurses werden Sie immer sicherer in der Anwendung der körperlichen Übungen und der Atemtechnik und können diese auch verstärkt im Alltag einsetzen. Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, kleines Kissen, leichte Decke, Getränk

N. N.

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 01.10. - 21.01.2027

Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,
Am Wasserturm 2

11 Termine, kein Unterricht: 17.12.2026, 07.01.2027
87,00 €

Kursnummer 63121

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist die Ursprungsform aller Yogastile und das Befassen mit den hier geübten Haltungen und Techniken empfiehlt sich sehr, um eine gute Basis für das eigene Üben und die persönliche Weiterentwicklung aufzubauen. Wenn Sie also Yoganeuling sind oder auch Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige. Wir legen in diesem Kurs den Schwerpunkt auf den berühmten „Sonnengruß“, schöne Variationen des Selbigen, die wichtigsten Asanas (Haltungen) und eine wunderbar ausgiebige Tiefenentspannung.

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

Nischka Franck

Mo, 17:45 - 19:15 Uhr, 07.09. - 18.01.2027

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 63122

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 07.09. - 18.01.2027

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 63123

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

Nischka Franck

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 08.09. - 19.01.2027

Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,
Birkenstraße 65

16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 63124

Di, 20:00 - 21:30 Uhr, 08.09. - 19.01.2027

Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,
Birkenstraße 65

16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 63125

Yoga

Yoga ist ein Übungsweg nach alter indischer Tradition. Die Übungen fördern die natürliche Beweglichkeit und stärken, im Rahmen der persönlichen Grenzen, die gesamte Muskulatur. Yogaübungen sind besonders geeignet für Menschen, die z. B. am Bildschirm arbeiten und ihren Rücken, Schulterbereich und die Augen stark belasten. Yogaübungen schulen die Aufmerksamkeit unserem Körper, speziell auch "angeschlagenen" und überanstrengten Organen gegenüber. In den Körperhaltungen lernen wir unseren Körper wieder als Einheit wahrzunehmen und zu akzeptieren. Mit Hilfe besonderer Asanas stärken wir beispielsweise Rücken- und Schulterbereich. Weiterführende Atemübungen und Meditation unterstützen unsere Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe und damit unsere Ausgeglichenheit im Alltag. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk

Anna-Maria Deutz

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

13 Termine, 101,00 €

Kursnummer 63126

Mi, 11:00 - 12:30 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

13 Termine, 101,00 €

Kursnummer 63127

Do, 17:15 - 18:45 Uhr, 10.09. - 17.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

13 Termine, 101,00 €

Kursnummer 63129

Do, 18:45 - 20:15 Uhr, 10.09. - 17.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

13 Termine, 101,00 €

Kursnummer 63130



in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Kornelia Wandzik-Schmidt

Mo, 18:25 - 19:55 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
12 Termine, kein Unterricht: 21.09.2026

94,00 €

Kursnummer 63131

Mo, 20:00 - 21:30 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
12 Termine, kein Unterricht: 21.09.2026

94,00 €

Kursnummer 63132

N.N.

Do, 09:45 - 11:15 Uhr, 10.09. - 14.01.2027

Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,
Kirchweg 4, Obergeschoss

15 Termine, 115,00 €

Kursnummer 63133

in Kooperation mit dem Familienzentrum Kindertagesstätte

Ev. Lydia-Gemeinde Herzogenrath

Thi Hien Pham

Do, 18:45 - 20:15 Uhr, 10.09. - 21.01.2027

Herzogenrath, ev. Familienzentrum, Magerauer Str. 72
16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 63134

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr, 11.09. - 15.01.2027

Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,
Kirchweg 4, Obergeschoss

15 Termine, 115,00 €

Kursnummer 63135

Yoga am Nachmittag

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Yoga ist ein Übungsweg nach alter indischer Tradition. Die Übungen fördern die natürliche Beweglichkeit und stärken, im Rahmen der persönlichen Grenzen, die gesamte Muskulatur. Yogaübungen sind besonders geeignet für Menschen, die z. B. am Bildschirm arbeiten und ihren Rücken, Schulterbereich und die Augen stark belasten. Yogaübungen schulen die Aufmerksamkeit unserem Körper, speziell auch "angeschlagenen" und überanstrengten Organen gegenüber. In den Körperhaltungen lernen wir unseren Körper wieder als Einheit wahrzunehmen und zu akzeptieren. Mit Hilfe besonderer Asanas stärken wir beispielsweise Rücken- und Schulterbereich. Weiterführende Atemübungen und Meditation unterstützen unsere Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe und damit unsere Ausgeglichenheit im Alltag.

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

Angelika Engmann

Mo, 14:30 - 16:00 Uhr, 07.09. - 18.01.2027

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 63136

Mit Yoga in den Feierabend – entspannt abschalten in Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten

Nach einem langen Arbeitstag bietet dieser Kurs eine Stunde voller Bewegung, Entspannung und innerer Ruhe. Durch sanfte Mobilisation, gezielte Atemübungen und wohltuende Dehnungen können Verspannungen gelöst und neue Energie geschöpft werden. Die einfachen und effektiven Yoga-Sequenzen unterstützen dabei, Stress abzubauen und Körper sowie Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Geübte und schafft einen harmonischen Übergang vom Arbeitsalltag in einen erholsamen Abend.

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

Daniela Klinkenberg

Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 09.09. - 20.01.2027

Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,
Birkenstraße 65

15 Termine, 79,00 €

Kursnummer 63137

Vinyasa Flow Yoga für Anfänger*innen I/II

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Während im klassischen Hatha Yoga die Asanas einzeln ausgeübt werden, werden diese beim Vinyasa miteinander und mit unserem Atemrhythmus verbunden. Dadurch entsteht ein individueller Fluss, eine eigene Dynamik, die uns auch im Alltag hilft, genau diesen Flow zu finden. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Wiedereinsteiger*innen, die sich über eine kreative und abwechslungsreiche Yogastunde freuen und ihre Beweglichkeit und Kraft verbessern möchten, oder an Neugierige, die aus einer anderen Yoga Richtung kommen und einmal etwas Neues ausprobieren wollen. Jeder Kurs wird einzigartig und ausgerichtet auf den Fokus der Klasse gestaltet, wo im Bewegungsfluss neue Haltungen langsam integriert und bereits erlernte Haltungen vertieft und vertrauter gemacht werden.

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



Alesja Dammer

Di, 17:30 - 18:45 Uhr, 08.09. - 19.01.2027

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
16 Termine, 104,00 €

Kursnummer 63138

Vinyasa Flow Yoga für (leicht) Geübte

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Asanas sind kein Fremdwort und die klassischen Positionen sind bekannt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig aufgehoben. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Menschen, die schon einmal Yoga praktiziert haben und das Grundrepertoire an Asanas bereits kennen. In dem Kurs werden wir komplexere Flows praktizieren sowie weiter an Kraft und Ausdauer feilen. Unser Atem ist dabei unser Rhythmusgeber, der uns durch die Flows trägt.

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

Alesja Dammer

Di, 18:45 - 20:00 Uhr, 08.09. - 19.01.2027

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
16 Termine, 104,00 €

Kursnummer 63139

Vinyasa Flow Yoga für alle Stufen

in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensspielraum

Während im klassischen Hatha Yoga die Asanas einzeln ausgeübt werden, werden diese beim Vinyasa miteinander und mit unserem Atemrhythmus verbunden. Dadurch entsteht ein individueller Fluss, eine eigene Dynamik, die uns auch im Alltag hilft, genau diesen Flow zu finden. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Wiedereinsteiger*innen, die sich über eine kreative und abwechslungsreiche Yogastunde freuen und ihre Beweglichkeit und Kraft verbessern möchten, oder an Neugierige, die aus einer anderen Yogarichtung kommen und einmal etwas Neues ausprobieren wollen. Jeder Kurs wird einzigartig und ausgerichtet auf den Fokus der Klasse gestaltet, wo im Bewegungsfluss neue Haltungen langsam integriert und bereits erlernte Haltungen vertieft und vertrauter gemacht werden.

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

Rebecca Klinkenberg-Baum

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.09. - 18.01.2027

Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum, Gerh.-Hauptmann-Str. 22

16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 63140

Yoga mit dem FeetUp®

Yoga auf den Kopf gestellt – die Perspektive wechseln

In diesem Yoga-Kurs liegt der Fokus auf dem Einsatz des FeetUp®, einem speziellen Hocker, mit dem Umkehrhaltungen wie der Kopfstand kinderleicht fallen. Man lernt sich sehr schnell und völlig unverkrampft in die Umkehrsituation hineinzubegeben. Es werden ganze Muskelketten aktiviert und die Balance geschult. Mit dem FeetUp® empfindet man das "Auf-dem-Kopf-Stehen" als sicher und angenehm. Das Gespür für den eigenen Körper wird gestärkt. Der Hocker wird aber auch in anderen Übungssequenzen eingesetzt und ist auch für Anfänger*innen und Ungeübte eine echte Bereicherung und Erleichterung auf dem Weg zu mehr Körperwahrnehmung. Und auch Menschen, die bisher keinen Bezug zu Yoga hatten, macht der athletische Aspekt dieses Ansatzes viel Freude. Voraussetzung: FeetUp®-Erfahrung oder sportliche Menschen mit Erfahrung in Umkehrhaltungen wie Kopfstand. Nicht geeignet bei Menstruation, Glaukom (Grüner Star) und Bluthochdruck – bei sonstigen körperlichen Einschränkungen bitte vor Anmeldung Rücksprache halten. Der FeetUp® ist bis maximal 120 kg belastbar. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk

Nina Pelzer

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

12 Termine, kein Unterricht: 30.09.2026

118,00 €, (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

Kursnummer 63142

Lu Jong – Tibetisches Heilyoga für Anfänger*innen

in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Abenteuerland

Das tibetische Heilyoga Lu Jong hat eine 8000 Jahre alte Tradition und mit seinen sanften Bewegungen und Haltungen ein Yoga, das für jede*n zu erlernen ist. Lu (Körper) Jong (Training, Transformation) arbeitet gleichzeitig mit Körper, Geist und der Energie. Wir gleichen die Elemente und Körpersäfte aus, verwandeln unsere negativen Emotionen und stärken das subtile Körpersystem aus Kanälen und Wind-Energie. Dazu kombinieren wir Haltungen, Bewegung und Atem. Verbunden mit Achtsamkeit erreichen wir so einen ruhigen, klaren Geist, mehr Flexibilität, Kraft und Ausgeglichenheit. Wir erlernen aufbauend die 21 Übungen des Lu Jong.

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

Nadia Koll

Di, 17:45 - 19:00 Uhr, 08.09. - 26.01.2027

Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und



Familienzentrum Abenteuerland, Forensberger Str. 43
16 Termine, kein Unterricht: 22.12.2026
104,00 €

Kursnummer 63143

Lu Jong – Tibetisches Heilyoga für Fortgeschrittene in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Abenteuerland

Das tibetische Heilyoga Lu Jong hat eine 8000 Jahre alte Tradition und mit seinen sanften Bewegungen und Haltungen ein Yoga, das für jeden zu erlernen ist. Lu (Körper) Jong (Training, Transformation) arbeitet gleichzeitig mit Körper, Geist und der Energie. Wir gleichen die Elemente und Körpersäfte aus, verwandeln unsere negativen Emotionen und stärken das subtile Körpersystem aus Kanälen und Wind-Energie. Dazu kombinieren wir Haltungen, Bewegung und Atem. Verbunden mit Achtsamkeit erreichen wir so einen ruhigen, klaren Geist, mehr Flexibilität, Kraft und Ausgeglichenheit. Wir erlernen aufbauend die 21 Übungen des Lu Jong I und praktizieren anschließend die Reihe im Flow (etwas fortgeschrittener). Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. Sitzkissen, Yogamatte

Nadia Koll

Di, 19:00 - 20:15 Uhr, 08.09. - 26.01.2027
Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und Familienzentrum Abenteuerland, Forensberger Str. 43
16 Termine, kein Unterricht: 22.12.2026
104,00 €

Kursnummer 63144

Yin-Yoga

in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm

Yin Yoga ist eine meditative Form des Yoga, bei der die Haltungen mehrere Minuten passiv gehalten werden. So können Spannungen gelöst, Faszien und Gelenke sanft gedehnt und die Beweglichkeit verbessert werden. Die Praxis eignet sich besonders für Menschen, die Rücken, Nacken und Schultern entlasten möchten. Yin Yoga stärkt die Achtsamkeit und fördert Gelassenheit und das innere Gleichgewicht. In diesem Kurs werden die Prinzipien des Yin Yoga vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, wie die einzelnen Asanas anatomisch sinnvoll und achtsam ausgeführt werden und entwickeln ein Verständnis für die Wirkung der Haltungen. Ziel ist es, den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen die eigene Praxis vertieft werden kann und auch im Alltag mehr Ruhe, Balance und Körperbewusstsein entwickelt wird. Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen (Yogakissen), 2 Yogablöcke, Decke, warme Socken, Getränk

Jana Prinz

Di, 18:30 - 19:45 Uhr, 08.09. - 19.01.2027
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm, Am Wasserturm 2
16 Termine, 104,00 €

Kursnummer 63146

Di, 19:45 - 21:00 Uhr, 08.09. - 19.01.2027
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm, Am Wasserturm 2
16 Termine, 104,00 €

Kursnummer 63147

Yin-Yoga und Faszien

Yin-Yoga ist besonders schonend und sanft, wobei die einzelnen Positionen mit entspannter Muskulatur sehr lange gehalten werden. Als Effekt wirkt diese Variante besonders positiv auf Gelenke und Faszien. Dieses muskuläre Bindegewebe spielt eine wichtige Rolle für die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit und trägt gleichzeitig zu einer schönen Körperform bei. Ergänzt werden die Yin-Yoga-Übungen durch Einheiten aus dem Rücken-Yoga. Im Kurs lernen Sie beides mit seinen Vorteilen kennen und erfahren, wie Sie zu Hause weiterüben können.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Yogakissen, dicke Socken, Getränk.

Savya Kubitzek

Mi, 17:45 - 19:15 Uhr, 09.09. - 20.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
15 Termine, 115,00 €

Kursnummer 63149

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 09.09. - 20.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
15 Termine, 115,00 €

Kursnummer 63150

Yin-Yoga weekend chill – entspannt ins Wochenende

Gehetzt? Gestresst? Genervt? Dann ist Yin-Yoga genau das Richtige für Sie. Hier werfen wir den Ballast der Woche ab und nehmen uns Zeit! 90 Minuten für uns selbst, ohne Stress, ohne Hektik, nur Entspannung. Den Akku aufladen, um dann gemütlich ins Wochenende zu starten. Das ist das Ziel! Wie machen wir das? Wir praktizieren ohne Muskelkraft, in langgehaltenen Positionen verbunden mit Herzensthemen, abgerundet durch die Praxis von Achtsamkeit, Meditation und Pranayama (Atemübungen) wecken wir die weibliche Yin-Energie. Der Kurs ist geeignet für Geübte, Ungeübte und alle Interessierten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen (Yogakissen), 2 Yogablöcke, Decke, warme Socken, Getränk



Jana Prinz

Fr, 17:30 - 19:00 Uhr, 11.09. - 18.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
13 Termine, 101,00 €

Kursnummer 63152

Yin und Yang Yoga

Sanfte (Yin) und fordernde (Yang) Yogahaltungen und Übungen, basierend auf dem klassischen Hatha Yoga, wechseln sich in diesem Kurs ab. Ziel ist es, körperliche Anspannungen zu lösen und durch bewusste Atem- und Entspannungsübungen die Anstrengungen und den Stress des Tages abzubauen. Dehnung und Drehbewegungen der Wirbelsäule helfen auf sanfte Weise dabei Rückenschmerzen zu lindern und dynamische Flows (Bewegungsfolgen) stärken auf sanfte Weise die Muskulatur. Die abschließende Endentspannung sorgt für Beruhigung. Dabei bauen Sie nach und nach ein Portfolio an Übungen auf, die Sie sehr gut in den Alltag integrieren und selbstständig praktizieren können. Der Kurs richtet sich an Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse.

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

Nina Pelzer

Mo, 09:00 - 10:30 Uhr, 07.09. - 21.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
13 Termine, kein Unterricht: 28.09.2026
101,00 €

Kursnummer 63153

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 08.09. - 15.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
11 Termine, kein Unterricht: 29.09., 01.12.2026
87,00 €

Kursnummer 63154

Yoga – mal sanft, mal fordernd

Ruhe finden, auch nach einer Anstrengung, Anspannungen lösen und bewusst Atmen – das ist das Ziel dieses Kurses. Sie erlernen Wege zur Stressbewältigung, sanfte und fordernde Yogahaltungen, Atemübungen, Meditationen, Einführung in die Chakren. Sanfte Yogahaltungen und Drehbewegungen der Wirbelsäule helfen Rückenschmerzen zu lindern, das Nervensystem zu beruhigen und Verspannungen zu lösen. Ein optimaler Ausgleich zum hektischen Alltag für Körper, Geist und Seele, für innere Ruhe, innerer Balance, Erholung und frische Energie mit Übungen, die sich nach und nach in den Alltag integrieren lassen. Teilnehmen kann jede*r mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse.

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

Sylvia Fischer

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 09.09. - 20.01.2027
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,
Bahnhofstr. 15, Blauer Saal
14 Termine, kein Unterricht: 14.10.2026, 108,00 €

Kursnummer 63156

Yoga sanft (50 plus meets Yin Yoga)

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

Der Kurs richtet sich an ältere Teilnehmende und/oder Teilnehmende, die den sanften Yin Yoga-Stil bevorzugen. Die Teilnahme erfordert keine besondere Beweglichkeit oder Vorkenntnisse, da die Yogaübungen den körperlichen Möglichkeiten angepasst werden. Yogaübungen fördern die natürliche Beweglichkeit sowie die Vitalität. Atemübungen schulen das Atembewusstsein. Anfang- und Endentspannung helfen die Körperwahrnehmung zu verbessern. Yin Yoga ist besonders schonend und sanft, wobei die einzelnen Positionen mit entspannter Muskulatur länger gehalten werden, oft unter Einsatz von Hilfsmitteln. Dadurch wirkt Yin Yoga besonders positiv auf Gelenke und Faszien. Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen (Yogakissen), 2 Yogablöcke, Decke, warme Socken, Getränk

Jana Prinz

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 07.09. - 18.01.2027
Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-Jesu, Hebbelstr. 1A
16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 63157

Yoga 50 plus

Dieses Kursprogramm richtet sich an ältere Teilnehmende. Es erfordert keine besondere Beweglichkeit oder Vorkenntnisse, da die Yogaübungen den körperlichen Möglichkeiten angepasst werden. Yogaübungen fördern die natürliche Beweglichkeit sowie die Vitalität. Atemübungen schulen das Atembewusstsein. Anfang- und Endentspannung verbessern die Körperwahrnehmung. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, Handtuch, dicke Socken, Getränk

Uschi Rappenecker

Di, 09:30 - 10:45 Uhr, 22.09. - 15.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
11 Termine, 73,00 €

Kursnummer 63158

Di, 10:45 - 12:00 Uhr, 22.09. - 15.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
11 Termine, 73,00 €

Kursnummer 63159



9-Euro-Gesundheits- ticket

Mit unserem 9-Euro-Gesundheitsticket haben Sie die Möglichkeit an jeweils einem Termin in bis zu drei unterschiedlichen Gesundheitskursen (Entspannung, Bewegung/Fitness) teilzunehmen. Die Teilnahme ist nur bei stattfindenden Kursen je nach Platzverfügbarkeit möglich. Falls Sie sich im Anschluss für einen der Kurse entscheiden, werden die 9,00 € mit der Kursgebühr verrechnet. Anmeldung ausschließlich telefonisch.
9,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 60000

Bewegung & Fitness

Bitte beachten Sie, dass bei rheumatischen Erkrankungen die Wassertemperaturen in allen Schwimmbädern evtl. nicht hoch genug sind.
In den Wassergymnastikkursen entstehen keine zusätzlichen Eintrittsgebühren.

Aqua-Fitness für Frauen und Männer

Der Kurs ist auch für jüngere Teilnehmende geeignet. Bitte beachten Sie, dass bei rheumatischen Erkrankungen die Wassertemperatur in allen Schwimmbädern evtl. nicht hoch genug ist. In den Wassergymnastikkursen entstehen keine zusätzlichen Eintrittsgebühren. Aqua-Fitness ist eine Weiterentwicklung der herkömmlichen Wassergymnastik und setzt mehr Kondition voraus. Durch die Ausnutzung des Wasserwiderstandes, der schon bei kleinsten Bewegungen entsteht, werden die Muskeln intensiv gekräftigt. Gleichzeitig erleichtert die Auftriebskraft die Übungen und schont die Gelenke. Die Wassertiefe geht bis 3,55 Meter.

N.N.

Di, 18:00 - 19:00 Uhr, 08.09. - 19.01.2027
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Schwimmerbecken
13 Termine, 70,00 €
Kursnummer 70000

Wassergymnastik für Frauen und Männer 50 plus

Das Ziel der Wassergymnastik besteht darin, mit entsprechenden Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates zu mindern, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern. Das trägt u. a. zu verbesserten Bewegungsabläufen im Alltag bei. Auch für Wirbelsäulen-, Bandscheiben- und Hüftgeschä-

digte sind diese Kurse sinnvoll. Es werden insbesondere Übungen erlernt, die geeignet sind, Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden zu lindern. Bewegungen im Wasser steigern auf sanfte Art die Kondition.

Walburga Schürz

Mo, 19:15 - 20:15 Uhr, 07.09. - 18.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,
Lehrschwimmbecken
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 70001

Erdem Pehlivan, Anja Blessed-Amissah

Mo, 20:00 - 21:00 Uhr, 07.09. - 18.01.2027
Herzogenrath, Hallenbad, Nichtschwimmerbecken,
Forensberger Str. 98
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 70002

Antonia Rahn-Brall

Mi, 16:00 - 17:00 Uhr, 16.09. - 27.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,
Lehrschwimmbecken
15 Termine, 79,00 €
Kursnummer 70003

Mi, 17:15 - 18:15 Uhr, 16.09. - 27.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,
Lehrschwimmbecken
15 Termine, 79,00 €
Kursnummer 70004

Walburga Schürz

Mi, 20:00 - 21:00 Uhr, 09.09. - 20.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,
Lehrschwimmbecken
15 Termine, 79,00 €
Kursnummer 70005

Andrii Lebedynets

Do, 18:30 - 19:30 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,
Lehrschwimmbecken
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 70006

Do, 17:30 - 18:30 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,
Lehrschwimmbecken
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 70007

Andrii Lebedynets, Erdem Pehlivan

Fr, 19:30 - 20:15 Uhr, 11.09. - 22.01.2027



Gesundheit & Bewegung

Herzogenrath, Hallenbad, Nichtschwimmerbecken,
Forensberger Str. 98
16 Termine, 65,00 €
Kursnummer 70008

Andrii Lebedynets, Erdem Pehlivan

Fr, 20:15 - 21:00 Uhr, 11.09. - 22.01.2027
Herzogenrath, Hallenbad, Nichtschwimmerbecken,
Forensberger Str. 98
16 Termine, 65,00 €
Kursnummer 70009

Wassergymnastik für Frauen 50 plus

Das Ziel der Wassergymnastik besteht darin, mit entsprechenden Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates zu mindern, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern. Das trägt u. a. zu verbesserten Bewegungsabläufen im Alltag bei. Auch für Wirbelsäulen-, Bandscheiben- und Hüftgeschädigte sind diese Kurse sinnvoll. Es werden insbesondere Übungen erlernt, die geeignet sind, Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden zu lindern. Bewegungen im Wasser steigern auf sanfte Art die Kondition.

Antonia Rahn-Brall

Fr, 13:30 - 14:30 Uhr, 11.09. - 15.01.2027
Alsdorf, Annabad, Konrad-Adenauer-Allee 7b,
Schwimmerbecken,
15 Termine, 79,00 €
Kursnummer 70010

Fr, 14:30 - 15:30 Uhr, 11.09. - 15.01.2027
Alsdorf, Annabad, Konrad-Adenauer-Allee 7b,
Schwimmerbecken,
15 Termine, 79,00 €
Kursnummer 70011

Gerda Ritzerfeld

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 08.09. - 26.01.2027
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße,
Lehrschwimmbecken
13 Termine, kein Unterricht: 22.09.2026
101,00 €
Kursnummer 70012

Sahar Khadijeh Derakhshan

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 08.09. - 19.01.2027
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße,
Lehrschwimmbecken
13 Termine, 101,00 €
Kursnummer 70013

Wassergymnastik für Frauen und Männer 60 plus

Das Ziel der Wassergymnastik besteht darin, mit entsprechenden Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates zu mindern, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern. Das trägt u. a. zu verbesserten Bewegungsabläufen im Alltag bei. Auch für Wirbelsäulen-, Bandscheiben- und Hüftgeschädigte sind diese Kurse sinnvoll. Es werden insbesondere Übungen erlernt, die geeignet sind, Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden zu lindern. Bewegungen im Wasser steigern auf sanfte Art die Kondition.

Erdem Pehlivan, Albert Lingens-Germsek

Do, 17:30 - 18:30 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße,
Lehrschwimmbecken
14 Termine, 75,00 €
Kursnummer 70014

Do, 18:35 - 19:35 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße,
Lehrschwimmbecken
14 Termine, 75,00 €
Kursnummer 70015

Erdem Pehlivan, Albert Lingens-Germsek

Do, 19:40 - 20:40 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße,
Lehrschwimmbecken
14 Termine, 75,00 €
Kursnummer 70016

Gymnastik für Frauen

Ziel aller gymnastischen Übungen ist die Funktionserhaltung und Leistungssteigerung des Bewegungsapparates. Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training, vielseitige Ganzkörpergymnastik, Rückenschule und Schulung der Koordinationsfähigkeit. Durch Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen den Unterricht. Bitte mitbringen: eine Matte

Ruth Heins

Do, 18:00 - 19:15 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.
16 Termine, 104,00 €
Kursnummer 71000

Gymnastik für Frauen und Männer

Ziel aller gymnastischen Übungen ist die Funktionserhaltung und Leistungssteigerung des Bewegungsapparates. Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives



und motivierendes Herz-Kreislauf-Training, vielseitige Ganzkörpergymnastik, Rückenschule und Schulung der Koordinationsfähigkeit. Durch Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen den Unterricht.
Bitte mitbringen: eine Matte

Ruth Heins

Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 71001

Gymnastik zur Prophylaxe und zum Wohlfühlen

Kernziele dieses Gesundheitssportes sind Vorbeugung gegen Osteoporose, Rückenbeschwerden und Stürze im Alter. Inhalte dieses Kurses sind Muskeltraining und Mobilisation, rückengerechtes Verhalten im Alltag, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung und Entspannungsverfahren. Sie erlernen eine Gymnastik, die Sie fordert, aber nicht überfordert. Mit Spaß und Freude an der Bewegung und einer Entspannung für Körper und Geist beginnen Sie Ihren Tag und sind fit für die kommende Woche.
Bitte mitbringen: eine Matte

Paula Knisch

Mo, 09:30 - 10:30 Uhr, 07.09. - 21.12.2026
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
14 Termine, 75,00 €
Kursnummer 71002

Ganzheitliche Gymnastik für Frauen

Dieser Kurs bietet Ihnen ein ganzheitliches Übungsprogramm, welches den weiblichen Körper kräftigt und gleichzeitig seine Flexibilität verbessert. Die Übungen dienen zur Vorbeugung körperlicher Beschwerden, u.a. von Rückenproblemen und umfassen Herz-Kreislauf-Training, Ganzkörpergymnastik, leichtes Krafttraining mit eigenem Körpergewicht und Dehnungsübungen aus dem Yoga. Achtsamkeitsübungen am Ende vertiefen den ganzheitlichen Effekt.
Bitte mitbringen: eine Matte

Rüdiger Müller

Di, 09:15 - 10:15 Uhr, 08.09. - 19.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 71003

Ganzheitliche Gymnastik für Frauen 50 plus

In diesem Kurs erhalten Sie ein ganzheitliches Übungsprogramm welches zur Funktionserhaltung und

Leistungssteigerung dient. Der Kurs bietet Ihnen eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training, Ganzkörpergymnastik, leichtem Krafttraining mit eigenem Körpergewicht und Dehnungsübungen aus dem Yoga, um Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Ziel ist den ganzen Körper zu kräftigen und gleichzeitig seine Flexibilität zu verbessern zur Vorbeugung körperlicher Probleme. Achtsamkeitsübungen ergänzen den Unterricht für einen ganzheitlichen Effekt.
Bitte mitbringen: eine Matte

Dr. Annette Brandenburg

Mo, 16:15 - 17:15 Uhr, 07.09. - 18.01.2027
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51
(Hintereingang, Katzer Feldchen)
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 71004

Gesundheitsfördernde Gruppengymnastik: Bewegung für Rücken und Gelenke

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Gelenkbeschwerden oder rheumatische Erkrankungen haben. Durch gezielte Bewegungsübungen verbessern Sie Ihre Mobilität, lindern Schmerzen und stärken Ihre Muskulatur. Auch wenn Sie einfach etwas für Ihre Gesundheit tun und sich unter professioneller Anleitung bewegen möchten, sind Sie hier genau richtig. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich schonend und effektiv zu bewegen, um langfristig Ihr Wohlbefinden zu steigern! Interessierte werden gebeten, vor Kursbesuch ihren behandelnden Arzt zu konsultieren. Der Kurs ist besonders für Personen über 50 Jahre geeignet.
Bitte mitbringen: eine Matte

Antonia Rahn-Brall

Do, 18:30 - 19:15 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Herzogenrath, Turnhalle, An der Waidmühl
16 Termine, 65,00 €
Kursnummer 71005

Rücken fit und aktiv in Balance

Die gezielte Funktionsgymnastik für die Wirbelsäule richtet sich sowohl an Personen mit Rückenbeschwerden wie auch an Personen, die präventiv durch ein alltagsgerechtes Training ihre persönlichen Gesundheitsressourcen fördern möchten. Es werden Übungen durchgeführt, um die individuellen Bereiche wie Kraft, Ausdauer, Dehn- und Koordinationsfähigkeit sowie Entspannung zu stärken und zu fördern, um einen Abbau der Risikofaktoren zu erzielen und eine Hilfestellung zur Bewältigung von Beschwerden, Missempfindungen und Alltagsbelastungen zu geben. Diese Kurse verstehen sich als präventive Maßnahme und können



Gesundheit & Bewegung

eine individuelle krankengymnastische Behandlung nicht ersetzen. Bitte fragen Sie im Zweifelsfall Ihren behandelnden Arzt, ob Sie aus medizinischer Sicht teilnehmen können.

Bitte mitbringen: eine Matte

Ruth Heins

Do, 17:00 - 18:00 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 71006A

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Probleme mit dem Rücken? Hier steht das Training der Bauch- und Beinmuskulatur im Vordergrund, um die Wirbelsäule zu entlasten. Durch Stretching wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder größeres Handtuch, Gymnastikschuhe

Gabi Kempkens

Di, 09:30 - 10:30 Uhr, 08.09. - 19.01.2027
Würselen, Lichtblicke Bardenberg, Dorfstraße 39
15 Termine, kein Unterricht: 22.12.2026
79,00 €
Kursnummer 71008

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer 65 plus

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

Gabi Kempkens

Di, 11:00 - 12:00 Uhr, 08.09. - 19.01.2027
Würselen, Lichtblicke Bardenberg, Dorfstraße 39
15 Termine, kein Unterricht: 22.12.2026
79,00 €
Kursnummer 71009

Der Stuhl als Bewegungspartner – für Einsteiger*innen (40 - 70 plus)

Warum nur auf dem Stuhl sitzen, wenn es doch viele andere Möglichkeiten gibt, sich mit diesem fit zu halten? Und das im besten Fall täglich zu Hause. Wir nutzen einen herkömmlichen Stuhl als Trainingsgerät,

um Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau zu fördern. Dabei lernen wir diesen alltäglichen Gegenstand ganz neu kennen und schätzen. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen, die etwas für ihren Bewegungsapparat tun möchten und ihre Beweglichkeit, Koordination und Fitness langsam in ihrem Tempo und nach ihren individuellen Möglichkeiten aufbauen möchten.

Bitte mitbringen: Matte, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Ursula Vleek, Gabi Kempkens

Do, 09:45 - 10:45 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 71010

Muskeltraining, Callanetics und Stretching für Frauen

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Callanetics kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefliegenden Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Stretching und Entspannung sorgen für Wohlbefinden und eine gesunde Körperhaltung.

Ana Udvary

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 07.09. - 21.12.2026
Würselen, Grundschule, Birkenstr., Turnhalle
14 Termine, 108,00 €
Kursnummer 71011

Body & Balance – Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Kontrolle

Dieses Ganzkörpertraining stärkt gezielt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und fördert ein bewusstes Körpergefühl. Durch die Kombination aus Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Koordination entsteht mehr Stabilität und Sicherheit – sowohl im Alltag als auch beim Sport. Der Kurs eignet sich für Personen, die nach einer Pause wieder einsteigen möchten, ebenso wie für alle, die ihre Fitness weiterentwickeln wollen. Die Teilnehmenden werden individuell begleitet und entsprechend ihres aktuellen Leistungsniveaus unterstützt. Ziel ist es, Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Körperkontrolle nachhaltig zu verbessern. Der Kurs richtet sich an Erwachsene aller Fitnesslevels, insbesondere an Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger sowie gesundheitsorientierte Sporttreibende.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk



Alexandra Bey

Mo, 09:30 - 10:30 Uhr, 21.09. - 18.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
12 Termine, kein Unterricht: 02.11.2026
65,00 €

Kursnummer 71012

Pilates

Bei Pilates handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, benannt nach seinem Erfinder Joseph Pilates, bei dem die Stärkung der Rumpfmuskulatur im Fokus steht. Die Übungen werden verbunden mit einer bewussten Atemtechnik und eignen sich ideal, um bestehende Rückenschmerzen zu lindern und zukünftigen vorzubeugen. Die Kombination aus Bewegung, Kräftigung, Atmung und Dehnung führt zu einer Kräftigung der Körpermitte, einer Steigerung der Körper- und Bewegungskontrolle, mehr Beweglichkeit und einer verbesserten Haltung. Pilates führt zu mehr Ausgeglichenheit und Konzentration.

"Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper." (Joseph Pilates)

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Elke Hinderberger

Mo, 17:30 - 18:30 Uhr, 21.09. - 18.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
12 Termine, kein Unterricht: 30.11., 07.12.2026
65,00 €

Kursnummer 72000

Mo, 18:45 - 19:45 Uhr, 21.09. - 18.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
12 Termine, kein Unterricht: 30.11., 07.12.2026
65,00 €

Kursnummer 72001

Rüdiger Müller

Do, 17:30 - 18:30 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
16 Termine, 84,00 €

Kursnummer 72002

Do, 18:45 - 19:45 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
16 Termine, 84,00 €

Kursnummer 72003

Ingrid Behr

Mo, 12:15 - 13:00 Uhr, 07.09. - 18.01.2027
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
15 Termine, kein Unterricht: 07.12.2026

61,00 €

Kursnummer 72004

Mo, 13:15 - 14:00 Uhr, 07.09. - 18.01.2027
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
15 Termine, kein Unterricht: 07.12.2026

61,00 €

Kursnummer 72005

Dr. Annette Brandenburg

Fr, 17:00 - 18:00 Uhr, 11.09. - 15.01.2027
Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum,
Gerh.-Hauptmann-Str. 22
13 Termine, kein Unterricht: 16.10., 11.12.2026
70,00 €

Kursnummer 72006

Fr, 18:15 - 19:15 Uhr, 11.09. - 15.01.2027
Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum,
Gerh.-Hauptmann-Str. 22
13 Termine, kein Unterricht: 16.10., 11.12.2026
70,00 €

Kursnummer 72007

Pilates oder Kraft aus der Mitte

für Geübte

Dieser Kurs verbindet verschiedene Elemente und Techniken, u. a. aus dem Pilates-Training, die alle darauf abzielen, das Körperzentrum zu stärken. Die Teilnehmenden lernen die Übungen dieses speziellen Ganzkörpertrainings kennen und wie diese umgesetzt werden, um aus einer gestärkten Körpermitte heraus eine Kräftigung des gesamten Körpers zu erzielen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Ruth Heins

Mi, 09:00 - 10:00 Uhr, 09.09. - 20.01.2027
Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55, Raum 1.11
15 Termine, 79,00 €

Kursnummer 72008

Pilates meets Yoga Balance

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

In diesem Kurs steht Pilates im Vordergrund: Mit präzisen, kontrollierten Bewegungen wird vor allem die Rumpf- und Rückenmuskulatur gestärkt, die Körperhaltung verbessert und die Stabilität des gesamten Bewegungsapparats gefördert. Die Pilates-Atmung unterstützt dabei eine bewusste, konzentrierte Ausführung der Übungen. Ergänzend fließen sanfte Elemente aus dem Yoga ein. Längeres Halten ausgewählter Yin-Yoga-Positionen wirkt wohltuend auf Faszien und Gelenke. Ein leichter Yoga-Flow fördert die Beweglichkeit.



Gesundheit & Bewegung

Die Intensität der Übungen wird an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst. Entspannungssequenzen sorgen für einen harmonischen Abschluss jeder Einheit. Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Alle Übungen finden auf der Matte am Boden statt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

Raphael Richter

Do, 18:00 - 19:00 Uhr, 24.09. - 14.01.2027

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
12 Termine, kein Unterricht: 05.11.2026

65,00 €

Kursnummer 72009

Tae Bo und Stretching für Frauen

Tae Bo ist ein ganzheitliches Ausgleichstraining. In der ersten Phase werden Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Im Fokus des Kurses steht eine Verbesserung der Kondition, Kraft und Beweglichkeit. Fit werden, Gewicht verlieren, Spaß haben mit Tanzen und Boxen bei heißer Musik von heute. Das Programm wird mit Entspannungsübungen abgerundet.

Ana Udvary

Mo, 20:30 - 22:00 Uhr, 07.09. - 21.12.2026

Würselen, Grundschule, Birkenstr., Turnhalle
14 Termine, 108,00 €

Kursnummer 73000

Bauch, Beine, Po, Rücken

Intensive Übungen für jede*n: Wir beginnen mit Aerobic und bewegen nach und nach den ganzen Körper. Die Übungen werden durch Bewegungen aus dem Bereich Pilates ergänzt.

in Kooperation mit dem DRK Haus Setterich

Ursula Lange

Do, 10:30 - 11:30 Uhr, 10.09. - 21.01.2027

Baesweiler, Haus Setterich DRK, Emil-Mayrisch-Str. 20
16 Termine, 84,00 €

Kursnummer 73001

Ursula Lange

Mo, 17:00 - 18:00 Uhr, 07.09. - 18.01.2027

Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55, Mehrzweckhalle
16 Termine, 84,00 €

Kursnummer 73002

Mo, 18:00 - 19:00 Uhr, 07.09. - 18.01.2027

Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55, Mehrzweckhalle
16 Termine, 84,00 €

Kursnummer 73003

Bauch, Beine, Po und mehr

Wir lassen keine Gelegenheit aus, uns mit Kraft und Ausdauer unseren Lieblingszonen zu widmen. Nach einem Warm-up starten wir mit vielseitigen Übungen, dabei können Hanteln, Bänder, Step-Bretter zum Einsatz kommen – nach dem Motto "alles kann, nichts muss".

Bitte mitbringen: eine Matte, Handtuch, Theraband, feste Turnschuhe

Diana Rösner

Mi, 18:45 - 20:00 Uhr, 09.09. - 20.01.2027

Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle
15 Termine, 97,00 €

Kursnummer 73006

Fitness Mix für Frauen und Männer

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

Bitte mitbringen: eine Matte

Ruth Heins

Mi, 20:30 - 21:45 Uhr, 09.09. - 20.01.2027

Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72, Turnhalle

15 Termine, 97,00 €

Kursnummer 73007

Fitness für Frauen und Männer

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining führt zur Erhaltung und Leistungssteigerung der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Beginnend mit einer kurzen Cardioeinheit in der Aufwärmphase, kräftigen und straffen wir anschließend alle Muskelgruppen, mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln, wie Kurzhanteln, Therabändern, Gymnastikbällen usw.. Stretching und Entspannung schließen die Übungen ab. Dieser Kurs ist für Fitness-Einsteiger*innen genauso geeignet wie für versierte Fitness-Sportler*innen.

Bitte mitbringen: Matte, Paar Kurzhanteln (0,5 oder 1 kg), Theraband

Silke Hummel

Mo, 18:45 - 19:45 Uhr, 07.09. - 18.01.2027

Herzogenrath, Turnhalle, Kircheichstr./
Ecke Pestalozzistr.

16 Termine, 84,00 €

Kursnummer 73008



Silke Hummel

Mo, 20:00 - 21:15 Uhr, 07.09. - 18.01.2027
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51
(Hintereingang, Katzer Feldchen)
16 Termine, 104,00 €
Kursnummer 73009

Fitnessgymnastik und Body-Training für Frauen

Ein ganzheitliches, schwungvolles Programm mit Musik, bestehend aus moderatem Ausdauertraining, Problemzonentraining, Wirbelsäulengymnastik sowie verschiedenen Dehn- und Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: eine Matte

Rüdiger Müller

Mo, 19:45 - 20:45 Uhr, 07.09. - 18.01.2027
Herzogenrath, Turnhalle, Kircheichstr./
Ecke Pestalozzistr.
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 73010

Erwin Düsterwald

Mo, 08:30 - 09:30 Uhr, 05.10. - 18.01.2027
Herzogenrath, Turnhalle Stadion, Geilenkirchener Str.
12 Termine, 65,00 €
Kursnummer 73011

Fitnessgymnastik und Body-Training

High-Intensity Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die auf kurze, intensive Übungssequenzen setzt. Das Ziel ist es, in kürzerer Zeit effektive Ergebnisse zu erzielen. Einige wichtige Aspekte von HIIT sind Intensität, kurze Dauer, Wiederholungen und Pausen und die Intensität. Durch den Faktor Variation kann die Intensität so individuell angepasst werden, dass jede*r nach seinem Fitnesslevel trainieren kann.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Erwin Düsterwald

Di, 20:00 - 21:00 Uhr, 29.09. - 19.01.2027
Herzogenrath, Berufskolleg, Bardenberger Str. 72, UG, Gymnastikhalle
13 Termine, 70,00 €
Kursnummer 73013

Fit bleiben durch Spaß an Bewegung und Ballspiele

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten und Spaß an Gymnastik und Ballsport haben. Wir beginnen mit sorgfältigem Aufwärmen, Gymnastik, Dehn- und Kräftigungsübungen, die helfen, die Kondition und Beweglichkeit zu verbessern sowie die Muskulatur aufzubauen. Anschließend folgt ein altersgerecht modifiziertes Ballspiel. Das Alter reicht zurzeit von 60 bis 86 Jahre.

Wie bei jedem Seniorensport wird eine Rücksprache mit dem Hausarzt/Ärztin empfohlen.

Ursula Lange

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 08.09. - 19.01.2027
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51
(Hintereingang, Katzer Feldchen)
16 Termine, 123,00 €
Kursnummer 73014

Fit & Gesund – Kraft und Ausdauer für ein starkes Leben

Dieses ganzheitliche Training fördert gezielt Ihre Gesundheit – für mehr Energie im Alltag und ein starkes Immunsystem. Kräftigungsübungen verbessern Ihre Haltung, beugen Beschwerden vor und stärken Muskeln und Knochen. Ausdauertraining bringt Herz und Kreislauf in Schwung, senkt den Blutdruck und steigert Ihr Wohlbefinden. Das Training findet regelmäßig und in moderater Intensität statt – abgestimmt auf Ihre persönliche Leistungsfähigkeit. Ideal für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

N.N.

Di, 19:15 - 20:15 Uhr, 08.09. - 19.01.2027
Alsdorf, Turnhalle GGS Kellersberg-Ost, Pommernstr. 2
16 Termine, 84,00 €
Kursnummer 73015

Mike Arzt

Do, 18:30 - 19:45 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21, Turnhalle
16 Termine, 104,00 €
Kursnummer 73016

Do, 19:45 - 21:00 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21, Turnhalle
16 Termine, 104,00 €
Kursnummer 73017

Fit bleiben – ganz ohne Verordnung!

Unser neuer Gesundheits- und Bewegungskurs bietet Ihnen alle Vorteile des Rehasports – nur ohne ärztliche Verordnung! In kleinen Gruppen trainieren wir gemeinsam Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Schonende Übungen, individuelle Betreuung und viel Spaß an der Bewegung stehen im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an alle, die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Das Training ist gelenkschonend, effektiv und alltagstauglich. Wir trainieren in einer motivierenden Gruppenatmosphäre nach dem Motto "gemeinsam statt allein". Starten Sie jetzt – für mehr Energie, weniger Beschwerden und ein gutes Körpergefühl!



Mike Arzt

Di, 09:15 - 10:15 Uhr, 15.09. - 19.01.2027
Herzogenrath, Turnhalle Stadion, Geilenkirchener Str.
15 Termine, 79,00 €
Kursnummer 73018

Woche 55 + der Stadt Baesweiler: Workshop Sturzprophylaxe & sicheres Aufstehen

in Kooperation mit Aktive Nachbarschaft Setterich e. V. und dem DRK Haus Setterich

Der Workshop „Sturzprophylaxe & sicheres Aufstehen“ vermittelt grundlegendes Wissen und praktische Techniken, um Stürzen im Alltag vorzubeugen und im Ernstfall richtig zu reagieren. Teilnehmende lernen wichtige Ursachen und Risikofaktoren kennen und erhalten alltagsnahe präventive Maßnahmen zur Sturzvermeidung. Gemeinsam werden Gleichgewichts- und Stabilisationsübungen durchgeführt, die die eigene Standfestigkeit stärken. Zudem wird gezeigt, wie man sich bei einem Sturz sicher verhält und mithilfe klarer Schritt-für-Schritt-Anleitungen selbstständig vom Boden aufsteht.

Mike Arzt

Do, 15:00 - 16:30 Uhr, 17.09.2026
Baesweiler, Haus Setterich DRK, Bewegungsraum,
Emil-Mayrisch-Str. 20
Kursnummer 73019

ZUMBA® Fitness

Eingeladen sind Menschen, die Freude an Rhythmus und schnellen Bewegungen haben. Zumba® ist eine Erfindung des Kolumbianers Beto. In genialer Weise verschmelzen Latein-Rhythmen wie Salsa, Flamenco und Tango mit einfach nachvollziehbaren Bewegungen zu einem dynamischen Workout, das einfach jede*n mitreißt! Zumba® Fitness motiviert zur Bewegung, strafft die Muskulatur und steigert die Ausdauer. Das Motto ist "fun and easy to do", also lassen Sie sich ein auf heiße Rhythmen und leben Sie Ihre Bewegungsfreude. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Miriam Schwarzschoelz

Do, 18:30 - 19:30 Uhr, 10.09. - 21.01.2027
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.
15 Termine, kein Unterricht: 24.09.2026
79,00 €
Kursnummer 74000

Marion Heinrichsen

Mi, 17:45 - 18:45 Uhr, 09.09. - 16.12.2026
Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle
13 Termine, 70,00 €
Kursnummer 74001

Jianrong Kaeding

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Di, 17:30 - 18:30 Uhr, 08.09. - 08.12.2026
Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a
12 Termine
Eigenanteil: 30,00 € (im Familienzentrum zu zahlen).
Anmeldung: Familienzentrum-Tel. 02401 51888.
Kursnummer 74002

Mo, 19:00 - 20:00 Uhr, 07.09. - 07.12.2026
Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a
12 Termine
Eigenanteil: 30,00 € (im Familienzentrum zu zahlen).
Anmeldung: Familienzentrum-Tel. 02401 51888.
Kursnummer 74003

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Mi, 18:25 - 19:25 Uhr, 09.09. - 09.12.2026
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
12 Termine, 65,00 €
Kursnummer 74004

Mi, 19:30 - 20:30 Uhr, 09.09. - 09.12.2026
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
12 Termine, 65,00 €
Kursnummer 74005

Hula Hoop Fitness – Tanz, der bewegt

Hula Hoop Fitness ist ein schwungvolles Ganzkörpertraining, das Tanz, Akrobatik und rhythmische Bewegung vereint. In diesem Kurs werden kreative Hoop-Tricks und fließende Übergänge zu ausdrucksstarken Choreografien kombiniert – nicht nur um die Hüfte, sondern auch mit Armen, Beinen und dem ganzen Körper. Die kreisenden Bewegungen stärken Muskulatur, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Gleichzeitig werden die Faszien stimuliert, die Konzentration gefördert und Stress effektiv abgebaut. Für alle Altersstufen geeignet – ganz ohne Vorkenntnisse. Erleben Sie den Flow-Zustand voller Energie und Leichtigkeit. Bitte mitbringen: Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk

Anastasiya Schloms

Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 09.09. - 20.01.2027
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51
(Hintereingang, Katzer Feldchen)
15 Termine, 79,00 €
Kursnummer 75000

Do, 19:00 - 20:00 Uhr, 10.09. - 14.01.2027
Herzogenrath, Berufskolleg, Bardenberger Str. 72, UG, Gymnastikhalle
15 Termine, 79,00 €
Kursnummer 75001



Sportabzeichentreff

Im Mittelpunkt des Kurses, der bei jedem Wetter stattfindet, steht das Ausdauertraining, wobei für jede Altersgruppe die entsprechende Belastungsform gefunden wird. Weiterhin gehören zu unserem Programm Gymnastik, Sportspiele mit und ohne Ball sowie die gezielte Vorbereitung auf die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens.

Lothar Heidemanns

Mi, 14:00 - 15:30 Uhr, 09.09. - 20.01.2027

Würselen, Jupp-Derwall-Stadion, Kauseneichsgasse 1
15 Termine, 115,00 €

Kursnummer 75002

Laufkurs für Anfänger*innen

Laufen zählt zu den beliebtesten Freizeitsportarten in unserer Gesellschaft und immer mehr Laufinteressierte suchen fachlich kompetente Unterstützung, um ihr Hobby korrekt und damit gesundheitsförderlich auszuüben. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen eines zielgerichteten Lauftrainings für Anfänger*innen und Hobbyläufer*innen. Ziel ist es, eine korrekte Lauftechnik zu vermitteln. Zusätzlich lernen die Teilnehmenden, sich einen leistungssteigernden, individuellen Trainingsplan zu erstellen. Die Intensität des Kurses wird auf die Teilnehmenden abgestimmt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Erwin Düsterwald

Mo, 16:30 - 17:30 Uhr, 05.10. - 16.11.2026

Herzogenrath, Parkplatz Seehof, Erkenismühle/Bergerstr.

5 Termine, 32,00 €

Kursnummer 75003

Walk & Workout – Fit durch die Natur

Dieser Kurs kombiniert dynamisches (Nordic) Walking mit funktionellen Ganzkörperübungen. Zwischen den Walking Abschnitten werden kurze Gymnastiksequenzen eingebaut, die Haltung, Stabilität und Beweglichkeit fördern. Der Kurs richtet sich an alle, die (Nordic) Walking schon einmal ausprobiert haben, mehr Trainings-Routine erhalten und einen ganzheitlichen Trainingsansatz erlernen möchten. Nordic Walking-Stöcke sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Petra Weis

Sa, 09:15 - 10:45 Uhr, 26.09. - 31.10.2026

Herzogenrath, Parkplatz Wurm, Rolandstr.
(Nähe Teuterhof Hütt'n)

6 Termine, 51,00 €

Kursnummer 75004

Kreislauf-/Muskeltraining und Ballspiele für Männer

Dieser Kurs bietet den Teilnehmern ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training. Durch Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Nach dem Kreislauf- und Muskeltraining sorgen Mannschaftsspiele für Freude und Entspannung.

Gerhard Heimhalt

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 07.09. - 18.01.2027

Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.

16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 76000

tMo, 19:30 - 21:00 Uhr, 07.09. - 18.01.2027

Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.

16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 76001

Volleyball für Fortgeschrittene

Nach einer volleyballspezifischen Aufwärmphase werden durch Übungen gezielt die technischen Fertigkeiten optimiert. Die Kurse dienen dazu, den allgemeinen Gesundheitszustand zu stabilisieren bzw. zu verbessern. Die Freude am Spiel hat einen zentralen Stellenwert.

Anmeldung nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung (Daniela Freiberger, Tel.: 02404 9063 13).

Helmut Salber

Mi, 18:45 - 20:15 Uhr, 09.09. - 16.12.2026

Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72, Turnhalle

13 Termine, 85,00 €

Kursnummer 76002

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 10.09. - 17.12.2026

Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72, Turnhalle

13 Termine, 85,00 €

Kursnummer 76003

Tanz

Tanz mit – bleib fit!

Für Teilnehmende 55 plus

Tanzen ist ein wahres Allround-Talent: Es hält den Körper fit, fördert das Gleichgewicht, regt den Kreislauf an und stärkt die Muskeln. Neben den körperlichen Vorteilen bereitet es Freude, bereichert den Geist und schafft wunderbare Begegnungen. In diesem Kurs tanzen wir einfache, leicht zu erlernende Schrittfolgen zu



klangvollen Melodien aus aller Welt. Ob allein*wie beim Linedance, zu zweit oder in der Gruppe – die verschiedenen Tanzformen (Kreisbahn, Gasse etc.) sorgen für Abwechslung und gute Laune. Alle sind herzlich eingeladen, mitzutanzten – ganz ohne Vorkenntnisse! Ob Sie allein oder gemeinsam mit jemandem teilnehmen möchten, spielt keine Rolle.

Bitte mitbringen: Schuhe mit einer glatten Sohle

Trudemarie Hammers

Di, 15:00 - 16:30 Uhr, 08.09. - 19.01.2027

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

16 Termine, 123,00 €

Kursnummer 77000

Tanzen für die Gesundheit – Körper, Kopf und Seele 55 plus

Dieser Kurs richtet sich an alle, die auch im fortgeschrittenen Alter etwas für sich tun und die Freude an tänzerischer Bewegung genießen wollen. Hier wird der Tanz in Form von Folkloretänzen, Tänzern mit Elementen aus verschiedenen Tanzrichtungen, wie z. B. dem Ballett und Kreistänzen in angemessener Geschwindigkeit gelenkschonend praktiziert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, so dass sich jede*r willkommen fühlen darf. Tanzen fördert das Herz-/Kreislaufsystem, die Beweglichkeit, die Koordination und den Gleichgewichtssinn. Zudem wird die Konzentration, die Muskelleistung und die Gedächtnisleistung durch verschiedene Rhythmen und Schrittfolgen gestärkt. Der Kontakt beim Tanzen mit Gleichgesinnten ist zusätzlich Balsam für die Seele. Tanzen macht einfach glücklich, egal in welchem Alter.

Bitte mitbringen: ein Getränk

Paula Knisch

Mo, 10:45 - 11:45 Uhr, 07.09. - 21.12.2026

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

14 Termine, 75,00 €

Kursnummer 77001

Orientalischer Tanz/Belly Dance

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters – auch mit Brustkrebs und Fibromyalgie – geeignet, hat einen sehr starken positiven Einfluss auf Körperhaltung, Muskulatur und Bauch. Zu ausgesuchten Klängen des Orients lernen Sie Ihren Körper sportlich und voller Eleganz in Bewegung zu bringen. Ziele: Stimulierung der Weiblichkeit, Verbesserung der Körperhaltung, Reduktion von Rückenschmerzen, Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Stärkung der Gesundheit.

Bitte mitbringen: ein Hüfttuch

Myriam Potalivo-Schoeré

Mi, 17:15 - 18:15 Uhr, 16.09. - 16.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

12 Termine, 65,00 €

Kursnummer 77002

Belly Dance & Orientalischer Tanz

Entdecken Sie die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes! Dieser Kurs lädt Frauen jeden Alters dazu ein, ihre Körpermitte zu stärken und ein neues Lebensgefühl zu entwickeln. Durch fließende Bewegungen und gezielte Isolationsübungen verbessern wir unsere Körperhaltung und lösen sanft Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich. Unser Training ist besonders effektiv bei Rücken- und Beckenschmerzen und wirkt zudem wohltuend bei Verdauungsproblemen. Gleichzeitig steigern wir spielerisch unsere Vitalität und stärken die Muskulatur sowie den Beckenboden. Ob Anfängerin oder mit Vorkenntnissen - Sie lernen in entspannter Atmosphäre Schritte kennen, die Ihre Beweglichkeit fördern und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Hyeran Jung

Mo, 18:30 - 19:30 Uhr, 07.09. - 14.12.2026

Würselen, Grundschule, Schulstr. 10, Übungsraum

13 Termine, kein Unterricht: 21.12.2026

70,00 €

Kursnummer 77003

**Vorhang auf!
Schauspiel**

**Schnuppertraining &
Intensivworkshop**

Seite 32

NEU

**Neue Sprache:
Koreanisch**

Seite 27



ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02401 9300-20, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Petra Kleinschmidt, Tel.: 02401-9300-221

E-Mail: petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de

In den Kursen wird gesund, vielseitig und interkulturell gekocht, ergänzt durch theoretisches Wissen zur Ernährung.

Bitte zu allen Terminen ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse mitbringen.

In den Gebühren ist jeweils die Lebensmittelpauschale enthalten.

Internationale Küche

Arabische Küche:

Schnell und fein – orientalisch gewürzt

Nach einem stressigen Tag besteht der Wunsch nach einer schnellen Mahlzeit. Statt nach Fastfood oder einem Tiefkühlgericht zu greifen, bereiten Sie an diesem Abend mehrere schnelle und gesunde Gerichte zu. Mit wenig Aufwand, gesund und lecker schmeckend und zudem mit einem Hauch von orientalischen Gewürzen verfeinert. Ein ebenso köstlicher Nachtisch rundet das gemeinsame Essen ab.

Raghda Tasabhji

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr, 30.09.2026

Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,

Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

40,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80000

Vegetarische arabische Küche

Möchten Sie die arabische Küche genießen, deren Kost für ihre gesundheitsfördernden Effekte bekannt ist? Es wird nicht scharf, dafür aber mit vielfältigen Kräutern gekocht, gewürzt und abgeschmeckt. Gekocht wird ein Getreidegericht, wie die bekannten Spezialitäten Humus oder Falafel. Hinzu kommt immer ein Gemüsegericht mit Salat und Nachspeise. Außerdem erhalten Sie an diesem Abend viele Gesundheitstipps und Anregungen für Säfte und Tees.

Raghda Tasabhji

Do, 18:30 - 21:30 Uhr, 05.11.2026

Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str.,

Küche B008/B010

36,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80001

Indische Küche

So bunt wie die Saris der indischen Frauen, so bunt sind auch die von uns zubereiteten Speisen. Bei der Zubereitung von Lamm-, Fisch-, Kartoffel- und Gemüsecurrys lernen Sie die Kunst des Würzens mit Curry. Neben Reis kombinieren wir unsere Gerichte mit Papadams, Chapatis oder Naan. Zum Nachtisch mildern wir die Schärfe mit einem Lassi und nehmen die indische Küche mit allen Sinnen auf.

Leelamma Flecken

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 18.09.2026

Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,
Jülicher Str. 109, Küche

38,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80002

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 13.11.2026

Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,
Jülicher Str. 109, Küche

38,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80003

Indische Küche – vegetarisch

So bunt wie die Saris der indischen Frauen, so bunt sind auch die von uns zubereiteten Speisen. Bei der Zubereitung von vegetarischen Gerichten, wie z. B. Kartoffel- und Gemüsecurrys, lernen Sie die Kunst des Würzens mit Curry. Neben Reis kombinieren wir unsere Gerichte mit Papadams, Chapatis oder Naan. Zum Nachtisch mildern wir die Schärfe mit einem Lassi und nehmen die indische Küche mit allen Sinnen auf.

Leelamma Flecken

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 09.10.2026

Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,
Jülicher Str. 109, Küche

36,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80004

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 11.12.2026

Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,
Jülicher Str. 109, Küche

36,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80005

Lahmacun – Fastfood auf Türkisch

Die Kursleiterin präsentiert an diesem Abend die türkische Küche als eine leckere und gesunde Alternative zum allseits bekannten Fastfood. Gemeinsam bereiten



wir z. B. Lahmacun, Meze und Salate zu. Sie erhalten Tipps, Tricks und Rezepte zum Nachkochen. Anschließend gibt es die Gelegenheit, die hergestellten Speisen mit Genuss und Freude am Essen gemeinsam zu verzehren. Der Abend wird mit türkischem Tee und Mokka abgerundet. Afiyet olsun!

Elif Cifcibasi

Mi, 18:00 - 22:00 Uhr, 16.09.2026
Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str.,
Küche B008/B010
34,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80006

Mo, 18:00 - 22:00 Uhr, 02.11.2026
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
34,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80007

Türkische Küche – Kalte Vorspeisen und Backen

Die türkische Küche wartet mit leckeren Köstlichkeiten auf. Sie ist immer frisch, lecker und überraschend facettenreich. Wir stellen kalte Vorspeisen aus Cremes und Gemüse-Salsas, gefüllte Teigtaschen oder auch Börek her. In diesem Kurs bekommen Sie die Gelegenheit, bekannte Gerichte aus der türkischen Küche zu entdecken, nachzukochen und dabei vielleicht Ihre Urlaubserinnerungen aufzufrischen. Anschließend gibt es die Möglichkeit die hergestellten Speisen mit Genuss und Freude am Essen gemeinsam zu verzehren. Der Abend wird mit türkischem Tee und Mokka abgerundet. Afiyet olsun!

Elif Cifcibasi

Di, 18:00 - 22:00 Uhr, 10.11.2026
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
34,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80008

Do, 18:00 - 22:00 Uhr, 17.12.2026
Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str.,
Küche B008/B010
34,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80009

Türkische Küche – Gästetafel

Sie möchten Ihre Gäste überraschen oder etwas Abwechslung in den Küchenalltag bringen? In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen aus der türkischen Küche für besondere Anlässe. Exotische Düfte, herzhaft Aromen und eine unglaublich große Vielfalt an Gerichten zeichnet die türkische Küche aus. Sie zählt

zu den beliebtesten Küchen der Welt. Den Abschluss des Kochkurses stellt das gemeinsame Verkosten der zubereiteten Speisen begleitet von türkischem Tee und Mokka dar. Afiyet olsun!

Elif Cifcibasi

Di, 18:00 - 22:00 Uhr, 13.10.2026
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
35,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80010

Do, 18:00 - 22:00 Uhr, 19.11.2026
Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str.,
Küche B008/B010
35,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80011

Türkische Küche – vegetarisch

Die ohnehin schon sehr vielfältige türkische Küche bietet auch für Vegetarier eine sehr abwechslungsreiche Auswahl. Wenn Sie auch eine kulinarische Reise in das fleischlose Vegetarierparadies der türkischen Küche erleben möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Elif Cifcibasi

Mo, 18:00 - 22:00 Uhr, 21.09.2026
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
34,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80012

Di, 18:00 - 22:00 Uhr, 19.01.2027
Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str.,
Küche B008/B010
34,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80013

Türkische Küche mit Lamm mal anders

Die türkische Küche hat viele wundervolle Fleischgerichte im Angebot, gerade Lammfleisch ist eine beliebte Zutat. Vor allem in der südöstlichen Region der Türkei gibt es zahlreiche Lammgerichte. Sie lernen in diesem Kurs verschiedene Gerichte und Zubereitungen mit Lammfleisch kennen. Wenn Sie Ihren Liebsten ein überraschendes Menü zubereiten wollen, haben Sie an dem Abend die Chance, verschiedenste Lammgerichte mit Beilagen kennenzulernen. Sie werden begeistert sein!

Elif Cifcibasi

Mi, 18:00 - 22:00 Uhr, 02.12.2026
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,



Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
37,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80014

Haileo Irland

Die Küche von Irland ist bodenständig, herzlich und voller Geschmack. Irland, das Land der grünen Wiesen und Koblde. Guinness und Stew in gemütlichen Pubs, Applesider-Kuchen zum Tee. Irland ist eine kulinarische Reise wert die zu entdecken lohnt In diesem Kochkurs lernen Sie typische irische Gerichte kennen, die seit Generationen in den Küchen der Grünen Insel zubereitet werden. Gemeinsam kochen wir traditionelle Spezialitäten mit frischen Zutaten und entdecken, wie einfach und zugleich raffiniert die irische Küche sein kann.

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 09.12.2026
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
37,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80015

Die Vielfalt Chinas entdecken: Gongbao-Huhn für Einsteiger

Tauchen Sie ein in die Welt der Szechuan-Küche mit einem ihrer bekanntesten Gerichte: Gongbao Ji Ding, auch bekannt als Kung Pao Chicken. Zarte Hühnerwürfel verbinden sich mit knackigen Erdnüssen, aromatischen Gewürzen und feinen Chilipoten zu einem harmonischen Zusammenspiel aus Würze, leichter Süße und typischer Szechuan-Aromatik. Erleben Sie, wie aus einfachen Zutaten ein vielschichtiges und ausgewogenes Gericht entsteht – authentisch, traditionsbewusst und mit großer Sorgfalt zubereitet. Ideal für alle, die neue Geschmackswelten entdecken und sich von der Vielfalt der chinesischen Küche inspirieren lassen möchten.

Xiaoja Chen

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 06.10.2026
Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str.,
Küche B008/B010
38,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80016

Die Vielfalt Chinas entdecken: Ein traditionelles, würziges Rindfleischgericht

Ein Gericht für Entdecker und Genießer gleichermaßen: Shui Zhu Niu Rou, wörtlich „gekochtes Rindfleisch im Wasser“, zählt zu den Klassikern der Szechuan-Küche. Zartes Rindfleisch wird in einer aromatischen Brühe mit ausgewählten Gewürzen und fermentierten

Bohnen schonend gegart – ein ausdrucksstarkes Zusammenspiel von Würze, Tiefe und feinen Aromen. Schon der Duft weckt die Vorfreude und lässt die Vielfalt der Zutaten erahnen. Dieses Gericht zeigt eindrucksvoll, wie aus einfachen Komponenten ein vielschichtiges Geschmackserlebnis entsteht. Entdecken Sie, wie sich zarte Texturen und sorgfältig abgestimmte Aromen zu einem harmonischen Ganzen verbinden – authentisch, kraftvoll und unvergesslich.

Xiaoja Chen

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 01.12.2026
Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str.,
Küche B008/B010
38,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80017

Österreichischer Hüttengaudi

Österreich ist diesjähriges Partnerland beim Europafest Alsdorf. Wenn draußen die Luft kühler wird und man sich nach kräftigen, herzhaften Gerichten sehnt, ist die alpenländische Küche genau das Richtige. In diesem Kochkurs tauchen wir ein in die gemütliche Welt österreichischer Hüttenklassiker. Ob saftige Fleischgerichte, deftige Knödelvariationen, würzige Pfannengerichte oder süße Spezialitäten aus den Bergen: Die traditionelle Alpenküche ist bekannt für ihre bodenständigen, nahrhaften Speisen. Mit frischen Zutaten, aromatischen Kräutern und viel alpenländischer Kochtradition bereiten wir gemeinsam typische Gerichte zu, wie man sie auf einer urigen Berghütte serviert bekommt. Sie lernen Schritt für Schritt die Zubereitung verschiedener Klassiker und erhalten praktische Tipps für die heimische Küche.

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 16.09.2026
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
37,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80018

Deutsche Küche

Grünkohl mal anders

Grünkohl, das echte Winter-Superfood und reich an Vitaminen, bodenständig, herzhaft und seit Generationen fester Bestandteil der Winterküche. Doch es geht auch anders! In diesem Kochkurs zeigen wir, wie sich das traditionsreiche Gemüse neu interpretieren lässt – kreativ, überraschend und voller Geschmack. Freuen Sie sich auf moderne Rezeptideen, raffinierte Gewürzkombinationen und leichte Varianten, die den Klassiker in ein neues Licht rücken. Ob als feines Ofengericht,



würzige Pfanne oder vegetarische Köstlichkeit – hier entdecken Sie Grünkohl von seiner vielseitigen Seite. Gemeinsam wird geschnippelt, gekocht und probiert – und am Ende genießen wir die Ergebnisse in geselliger Runde. Lassen Sie sich inspirieren!

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 07.10.2026

Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str., Küche B008/B010

37,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80100

Bewusst Genießen

Levante-Küche –

Vegetarischer Genuss vom östlichen Mittelmeer

„Levante“ – vom italienischen levante für „Sonnen-aufgang“ – bezeichnet die Länder des östlichen Mittelmeerraums wie Syrien, Libanon, Palästina und Jordanien. Dort entstand eine Küche, die seit Jahrhunderten für ihre Frische, Vielfalt und aromatische Finesse geschätzt wird. Im Mittelpunkt stehen saisonales Gemüse, Hülsenfrüchte, duftende Kräuter und fein abgestimmte Gewürze. Besonders beliebt sind die Mezze: kleine, liebevoll zubereitete Köstlichkeiten wie Taboulé, Falafel oder Baba Ghanoush, die gemeinsam genossen werden. In diesem Kurs kochen wir vegetarische Gerichte voller Geschmack, Farbe und Tradition – und holen uns ein Stück orientalischer Gastfreundschaft in die Küche.

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 23.09.2026

Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str., Küche B008/B010

37,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80200

Japanisch, vegetarisch, schnell und gesund

In diesem Kurs lernen Sie einfache, vegetarische Gerichte kennen, die mit frischen Zutaten zubereitet werden und in der japanischen Alltagsküche ihren festen Platz haben. Schritt für Schritt bereiten wir mehrere Rezepte zu, die schnell gelingen, gesund sind und dennoch voller Geschmack stecken. Dabei erhalten Sie praktische Tipps zur Auswahl der Zutaten, zur typischen Würzung und zur unkomplizierten Zubereitung zu Hause. Der Kurs eignet sich besonders für alle, die sich bewusst und ausgewogen ernähren möchten, aber im Alltag wenig Zeit zum Kochen haben und dennoch nicht auf Genuss verzichten wollen.

Magdalena Tholen

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 14.10.2026

Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
37,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80201

Die Vielfalt Chinas entdecken:

Ein Veganes Sichuan-Gericht mit Auberginen

Dieses traditionelle Szechuan-Gericht zeigt, wie raffiniert einfache Zutaten sein können. Yuziang Qiezi, aromatisch gebratene Auberginen in einer fein abgestimmten Sauce aus Knoblauch, Ingwer, Chili und fermentierter Bohnenpaste, überzeugt durch seine harmonische Balance aus Süße, Würze und Umami. Die Auberginen sind außen zart karamellisiert und innen wunderbar weich, ein rundum stimmiges Geschmackserlebnis. Lernen Sie, wie Sie mit wenigen Handgriffen ein authentisches vegetarisches Gericht zubereiten, das durch seine Tiefe und Vielfalt begeistert, ein wunderbarer Einstieg in die traditionsreiche Szechuan-Küche.

Xiaojia Chen

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 17.11.2026

Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str., Küche B008/B010

38,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80202

Ein vegetarisches Weihnachtsmenü

Ein vegetarisches Weihnachtsfest kann ebenso festlich, kreativ und genussvoll sein wie ein klassisches Menü. Mit ausgewählten Zutaten, winterlichen Gewürzen und etwas Planung entstehen Gerichte, die Wärme, Geschmack und festliche Stimmung auf den Tisch bringen. In diesem Kurs zeigen wir, wie sich auch ohne Fleisch ein stimmiges Weihnachtsmenü zaubern lässt, das alle begeistert. Herzhafte, winterliche Aromen treffen dabei auf süße Klassiker und sorgen für eine besondere Atmosphäre – für ein genussvolles Fest und zufriedene Gäste.

Magdalena Tholen

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 16.12.2026

Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

37,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80203

FrISChe Pasta mit Wintergemüse

Wenn es draußen kälter wird, tut eine frisch zubereitete Pasta besonders gut. In diesem Kurs verbinden wir die traditionelle Kunst der Pastaherstellung mit der aromatischen Vielfalt des Wintergemüses. Sie bereiten Ihren



Nudelteig von Grund auf selbst zu, lernen verschiedene Formen kennen und erfahren, worauf es bei der richtigen Konsistenz ankommt – ganz so, wie es seit Generationen in italienischen Küchen praktiziert wird. Dazu kombinieren wir saisonales Gemüse wie Kürbis, Wirsing oder Pilze zu harmonischen, herzhaften Saucen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, an dem Handwerk, Geschmack und Geselligkeit im Mittelpunkt stehen – und genießen Sie am Ende Ihre selbstgemachte Pasta in gemütlicher Runde.

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 13.01.2027

Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str., Küche B008/B010

37,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80204

Immunpower – Ernährung für ein starkes Immunsystem

Unsere Gesundheit hängt entscheidend von unserem Immunsystem ab. Damit dieses stark durch die kalte Jahreszeit kommt, spielt unsere Ernährung eine wesentliche Rolle. Aber wie sieht eine Speisekarte für ein starkes Immunsystem aus? Erfahren Sie in diesem Kochkurs viel wertvolles Wissen bei der Zubereitung von Gerichten, die nicht nur lecker sind, sondern unsere Abwehr auch stärken: Frische Kräuter, Gewürze, saisonales Obst und Gemüse, fermentierte Lebensmittel und ausgewählte Immunbooster spielen dabei eine Hauptrolle.

Magdalena Tholen

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 17.11.2026

Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

37,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80205

55 plus: Genussvoll essen im Alter – ausgewogen und alltagstauglich

Mit zunehmendem Alter verändern sich Geschmack, Appetit und Nährstoffbedarf – umso wichtiger ist eine ausgewogene, gut bekömmliche Ernährung. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie sich schmackhafte und leicht zuzubereitende Gerichte speziell für ältere Menschen gestalten lassen. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche Rezepte zu, die reich an wichtigen Nährstoffen sind, sich gut kauen und verdauen lassen und dabei den Genuss nicht zu kurz kommen lassen. Ergänzend erhalten Sie hilfreiche Hinweise zur bedarfsgerechten Ernährung im Alter sowie praktische Tipps für den Küchenalltag. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie an Angehörige und Interessierte.

Wera Hermanns

Mo, 18:00 - 21:45 Uhr, 23.11.2026

Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
35,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80206

Gesund genießen – Entzündungshemmende Küche für jeden Tag

Entzündungen im Körper gelten als Mitverursacher vieler chronischer Beschwerden – doch die richtige Ernährung kann gezielt gegensteuern. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie mit frischen, natürlichen Zutaten schmackhafte Gerichte zubereiten, die entzündungshemmend wirken. Gemeinsam kochen wir alltagstaugliche Rezepte mit viel Gemüse, gesunden Fetten, Kräutern und Gewürzen. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über geeignete Lebensmittel und deren positive Wirkung auf den Körper. Der Kurs richtet sich an alle, die genussvoll kochen und gleichzeitig etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wera Hermanns

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 25.11.2026

Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
35,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80207

Genussabende

VHS-Genussabend: Whiskytasting

in Kooperation mit den Genusshelden, 52499 Baesweiler

Fünf Whiskys, ein NewMake und eine kleine Überraschung bilden den Rahmen dieses exklusiven Tastings. Wie wird Whisky hergestellt? Welche Rohstoffe werden verwendet? Was genau ist ein Single Malt, ein Bourbon oder ein Grain? Wie kommt das Raucharoma in den Whisky? In welchen Fässern wird gelagert? Diese und viele weitere Fragen werden hier beantwortet. Zu jedem Whisky reichen unsere Genusshelden eine kleine Auswahl an köstlichem Fingerfood.

Matthias Schnitzer

Fr, 19:00 - 21:00 Uhr, 18.09.2026

Baesweiler, Genusshelden, Kückstr. 21
60,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80300

Bitte zu allen Terminen ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse mitbringen.



Wein trifft Wohlgefühl, eine kleine Auszeit mit Geschmack

Ein Abend für Genießerinnen und Genießer, die Wein einfach lieben, ohne Fachwissen, aber mit Neugier. In angenehmer Atmosphäre werden verschiedene Weine verkostet und wir entdecken, wie kleine, gesunde Snacks den Geschmack harmonisch begleiten. Es geht um echtes Erleben: Wie verändert sich der Wein, wenn etwas Herzhaftes, Fruchtiges oder Cremiges dazukommt? Und warum fühlt sich bewusster Genuss so gut an? Schritt für Schritt finden wir die Kombinationen, die wirklich zusammenpassen – für gemütliche Abende zu Hause, mit Freunden oder einfach für sich selbst.

Wera Hermanns

Do, 18:00 - 21:45 Uhr, 03.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.6
35,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80301

Süßes & Gebäck

Weihnachtsplätzchen aus der Backstube – klassisch & neu entdeckt

Wenn Zimt, Zucker und frisch gebackene Plätzchen die Küche erfüllen, beginnt die gemütlichste Zeit des Jahres. In diesem Backkurs widmen wir uns beliebten Weihnachtsklassikern, die seit Generationen auf den Plätzchenteller gehören. Gemeinsam backen wir traditionelle Sorten und entdecken dabei bewährte Techniken rund ums Teigrühren, Ausrollen und Verzieren. Neben den vertrauten Rezepten probieren wir auch neue, kreative Varianten aus, die frischen Wind in die Weihnachtsbäckerei bringen. So entsteht eine abwechslungsreiche Auswahl an Plätzchen für die Adventszeit. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend in entspannter Atmosphäre – mit vielen Tipps, neuen Ideen und natürlich selbst gebackenen Plätzchen für zu Hause.

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 25.11.2026
Herzogenrath, Europaschule, Albert-Schweitzer-Str.,
Küche B008/B010
33,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80400

Herbstliches Backen – Genuss aus dem Ofen

Wenn es langsam kühler wird und die Blätter in warmen Farben leuchten, ist genau die richtige Zeit zum Backen. In einem herbstlichen Backkurs zaubern wir gemeinsam köstliche Leckereien rund um die goldene Jahreszeit. Freuen sie sich auf saftige Kuchen mit

Kürbis, Äpfeln und Co. Kreative Ideen für die gemütliche Kaffeetafel, pikantes Gebäck für den gemütlichen Abend zu Hause oder etwas faszinierendes für die Halloweenparty. Egal ob Anfänger oder Profi, hier steht der Spaß im Vordergrund. Am Ende nimmt man neben leckeren Ergebnissen auch neue Inspirationen mit nach Hause.

Dominik Schramm

Mo, 18:00 - 21:45 Uhr, 05.10.2026
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
33,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80401

Backen für die Weihnachtszeit

Die schönste Zeit des Jahres steht vor der Tür und was gibt es gemütlicheres als den Duft von frisch Gebackenem? In diesem besonderen Backkurs widmen wir uns mal den festlichen Köstlichkeiten ganz ohne die klassischen Plätzchen. Freuen Sie sich auf winterliche Kuchen, Torten, Stollen, kreative Desserts und besondere Ideen für die Festtage. In entspannter Atmosphäre backen wir gemeinsam und genießen die Vorfreude auf die Feiertage, ganz ohne Stress und Hektik. Egal ob man die Liebsten verwöhnen, oder sich selbst inspirieren möchte. Hier ist man genau richtig.

Dominik Schramm

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 24.11.2026
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
33,00 €
Kursnummer 80402

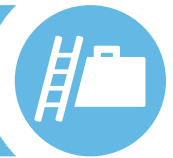
NEU

**Yoga
in der Burg
Baesweiler**

Seite 51

**Vorträge:
Wasserfasten
&
Basisch Fasten**

Seiten 46 & 47



ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02401 9300-20, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Petra Kleinschmidt, Tel.: 02401 9300-221

E-Mail: petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de

EDV & Digitales

Kombikurs Word und Excel

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen der Textverarbeitung mit Word sowie der Tabellenkalkulation mit Excel kennen und üben Sie praxisnah, wie Sie beide Standardanwendungen im beruflichen Alltag effektiv nutzen können. Bereits nach kurzer Zeit sind Sie in der Lage, professionelle Textdokumente zu erstellen sowie Berechnungen, Datenanalysen und anschauliche Visualisierungen, wie beispielsweise Diagramme, durchzuführen. Die Fähigkeit, mit Word und Excel zu arbeiten, ist heute in der Berufswelt unerlässlich.

Christina Heinen

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 24.09. - 12.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

6 Termine, 124,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31000

Bildungsurlaub: KI-Kompetenz für Berufstätige und ambitionierte Nicht-Berufstätige

Dieser Bildungsurlaub vermittelt ein fundiertes Grundverständnis von KI: Funktionsweise, Möglichkeiten, Grenzen und Einsatzbereiche. Sie erhalten einen Überblick über Tools wie ChatGPT, Gemini und Microsoft Copilot sowie weitere Alternativen. Im Fokus steht die praktische Anwendung: datenschutzbewusste Prompts, Personalisierung, agentische KI und Voice-Anwendungen. Sie erstellen und bewerten Texte, Analysen, Bilder und Grafiken kritisch auf Qualität und Plausibilität. Weitere Themen sind KI und Arbeitsmarkt, „AI for Good“, Risiken wie Fehlinformationen oder Bias sowie rechtliche und gesellschaftliche Fragen rund um KI. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows 11 und Word, Smartphone mit Ladegerät, E-Mail-Adresse sowie Bereitschaft zur Anmeldung bei ausgewählten Tools.

Christina Heinen

Mo - Fr, 10:00 - 15:00 Uhr, 18.01. - 22.01.2027

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

5 Termine, 154,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31001

Tabellenkalkulation mit Excel – Basics

Excel ist das ideale Werkzeug zur übersichtlichen Darstellung und Auswertung von Zahlen, Listen und Berechnungen. In diesem Grundkurs lernen Sie die Grundlagen der Tabellenkalkulation: einfache Formeln, Formatierungen, Diagramme sowie praxisnahe Tipps für den Büroalltag. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Excel – auch ohne Vorkenntnisse. Entdecken Sie, wie sich Daten effizient ordnen und auswerten lassen, wenn man die richtigen Methoden kennt. Der Kurs ist verständlich, praxisnah und anwendungsorientiert.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Jenny Hermanns

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 19.11. - 10.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

4 Termine, 84,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31002

Tabellenkalkulation mit Excel für Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Microsoft Excel und erweitern Sie Ihre Fähigkeiten gezielt für den Arbeitsalltag. Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und sicherer im Umgang mit komplexeren Funktionen werden möchten. Sie lernen unter anderem den Einsatz von WENN-Funktionen, das Kombinieren mehrerer Funktionen sowie das Arbeiten über mehrere Tabellenblätter hinweg. Darüber hinaus beschäftigen Sie sich mit dem Filtern und Sortieren großer Datenmengen, erstellen Pivottabellen und nutzen Datum- sowie Zeitfunktionen effektiv. Auch Datenüberprüfung und Auswahllisten sind Teil des Kurses. Ein ausführliches Begleitmaterial unterstützt Sie beim nachhaltigen Lernen.

Jenny Hermanns

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 07.01. - 28.01.2027

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

4 Termine, 84,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31003

Prüfungsvorbereitung IHK auf die AP1 (Word und Excel) – Kauffrau/Kaufmann für Büromanagement

Sie machen eine Ausbildung zum Kaufmann bzw. zur Kauffrau für Büromanagement und möchten sich gezielt auf die Abschlussprüfung Teil 1 (AP 1) vorbereiten? Sie wiederholen und trainieren die prüfungsrelevanten Inhalte in Microsoft Word und Excel. Anhand von originalen IHK-Prüfungsaufgaben üben wir typische Aufgabenformate, wie sie auch in der Prüfung vorkommen. Schritt für Schritt werden Lösungen erklärt, wichtige Formeln und Funktionen wiederholt und praktische Tipps für eine strukturierte Bearbeitung



gegeben. Der Kurs hilft, Wissenslücken zu schließen, das Bearbeitungstempo zu erhöhen, Sicherheit im Umgang mit Word und Excel zu gewinnen und entspannt und gut vorbereitet in die AP 1 zu gehen.

Christine Aufermann-Veith

Sa, 12.09. und 19.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
So, 13.09. und 20.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
4 Termine, 144,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31004

Sa, 16.01. und 23.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr
So, 17.01. und 24.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
4 Termine, 144,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31005

55 plus: Laptop/PC mit E-Mail, Internet und KI für Einsteiger*innen

Digitale und zunehmend KI-geprägte Technologien spielen eine immer größere Rolle. Viele Dinge sind nur noch möglich, wenn man grundlegende Funktionen von Laptop/PC oder Smartphone beherrscht. Ein Laptop/PC bietet dabei ergonomische Vorteile. In diesem Kurs lernen Sie in Ruhe die Bedienung eines Laptops/PCs sowie das Erstellen, Speichern und Wiederfinden von Texten und formalen Briefen, auch mit Bildern. Zudem wird das Versenden und Empfangen von E-Mails mit Anhängen behandelt sowie die Informationssuche im Internet, auch mithilfe von KI, ebenso wie das Nutzen von Musik- und Filmangeboten und das Herunterladen von Inhalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Christina Heinen

Di, 09:30 - 12:30 Uhr, 03.11. - 08.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
6 Termine, 124,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31006

55 plus: Mein Android-Smartphone – Warmwerden mit einem Begleiter für alle Fälle

Smartphone-Einsteiger*innen wird oft erst nach dem Kauf ihres Geräts so richtig bewusst, dass sie nicht nur ein komfortables Handy mit Kamera, sondern gleichzeitig einen fast vollwertigen, internetfähigen Computer im Miniformat haben. Lernen Sie alle für Ihr Alltagsleben grundlegend wichtigen Funktionen, Apps und Einstellungen Ihres digitalen Assistenten sicher zu handhaben. Lernen Sie, kostenlose (auf Wunsch auch kostenpflichtige) Apps herunterzuladen, auszuprobieren und wieder zu deinstallieren. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone (kein spezielles Seniorenhandy) einschließlich Ladegerät mit.

Christina Heinen

Do, 15:00 - 17:15 Uhr, 01.10. - 12.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
5 Termine, 79,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31007

55 plus: Praxisworkshop für ältere Menschen: Einführung in die Künstliche Intelligenz

Ob beim Schreiben von Nachrichten, in sozialen Medien, beim Online-Shopping, Streaming oder sogar im Gespräch mit Ärzten – KI ist heute allgegenwärtig: Was kann KI, wo liegen ihre Grenzen, Chancen und Risiken? Und wie kann sie uns, gerade auch im Alter, sinnvoll unterstützen, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen? Sie lernen wie Sie leistungsstarke KI-Chatbots wie ChatGPT oder Gemini gezielt einzusetzen. Sie erstellen Texte, Bilder und einfache Medieninhalte und nutzen KI als Assistent, Erklärer oder Trainer. Bitte mitbringen: Grundkenntnisse in Windows 11 und Smartphone-Nutzung, Smartphone mit Ladegerät, E-Mail-Adresse sowie Bereitschaft zur Anmeldung bei ausgewählten Tools.

Christina Heinen

Di, 15:00 - 18:00 Uhr, 08.12. - 15.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
2 Termine, 44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31008

55 plus: Einfach smart – Mit KI den Alltag leichter leben

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ab 55 Jahren, die neugierig auf neue Technik sind und ihren Alltag einfacher gestalten möchten. In ruhiger Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt, wie Künstliche Intelligenz (KI) im täglichen Leben helfen kann – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob beim Schreiben von Nachrichten, beim Suchen von Informationen oder beim Planen von Reisen: Sie entdecken praktische Anwendungen, die wirklich nützlich sind. Gemeinsam probieren wir leicht verständliche Programme aus und klären Fragen.

Jürgen Früke

Di, 15:00 - 17:15 Uhr, 24.11. - 01.12.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
2 Termine, 34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31009

KI-Kompass 1: KI verstehen und sinnvoll nutzen – ChatGPT, Gemini, Claude & Co. kennenlernen

Dieser Grundlagenkurs vermittelt ein solides Verständnis von Künstlicher Intelligenz – mit Möglichkeiten, Grenzen sowie Chancen und Risiken. In praxisnahen Übungen lernen Sie den sicheren Umgang mit ChatGPT,



Gemini, Claude & Co. Sie erstellen, bearbeiten und übersetzen Texte sowie erste Bilder und Grafiken und nutzen KI als vielseitigen Assistenten. Zudem erhalten Sie einen Überblick über aktuelle KI-Tools sowie Grundlagen zu Urheberrecht, Datenschutz und Datensicherheit. Auch Fehlerquellen wie Falschinformationen, Halluzinationen und KI-Bias werden behandelt.

Christina Heinen

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 29.09. - 06.10.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine, 44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31010

KI-Kompass 2: KI effektiv nutzen – Prompts, Personalisierung, KI-Agenten & Voice-Chat

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit ChatGPT, Gemini & Co., sind aber mit den Ergebnissen noch nicht zufrieden? In diesem Kurs lernen Sie, wie gezieltes Prompting und Personalisierung die Tools optimal auf Ihre Bedürfnisse abstimmen. Zudem erfahren Sie, wie Sie komplexere Aufgaben an KI übertragen und KI-Agenten sinnvoll nutzen. Ein Highlight ist ein Echtzeit-Voice-Chat in natürlicher Sprache zu einem Thema Ihrer Wahl. Weitere Inhalte sind Risiken wie Social Engineering, Profiling und prädiktive Analysen, Gefahren agentischer KI sowie mögliche Folgen wie Abhängigkeit, kognitive Veränderungen der Arbeitswelt bis hin zu Arbeitsplatzverlusten und Voice Cloning.

Christina Heinen

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 03.11. - 10.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine, 44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31011

KI-Kompass 3: Kreativ mit KI – Bilder, Musik & Videos erstellen und bearbeiten

Dieser Kurs widmet sich der kreativen Arbeit mit KI: Sie gestalten und bearbeiten Bilder und Illustrationen von fotorealistic bis künstlerisch verfremdet sowie Grafiken, Infografiken und Logos. Zudem entstehen erste kurze Musikstücke und Videos. Eigene Ideen und Bildmaterial können direkt umgesetzt werden. Begleitend werden Fragen zu Urheberrecht und Copyright in einer KI-geprägten Welt behandelt sowie die Bedeutung klassischer Fotografie und Kunst diskutiert. Auch Veränderungen unseres Wirklichkeitsverständnisses sowie Risiken wie Deepfakes werden thematisiert.

Christina Heinen

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 24.11. - 01.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine, 44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31012

Was kann die KI? Umgang mit KI-Apps auf Smartphones und Tablet

Künstliche Intelligenz (KI) erleichtert die kreative Arbeit mit Smartphone und Tablet. Kostenlose Apps ermöglichen es, mühelos Texte zu verfassen, Fotos zu optimieren und Videos zu bearbeiten. Sie lernen die wichtigsten Anwendungen kennen, die einfach zu bedienen sind und zahlreiche Möglichkeiten eröffnen – ergänzt durch Hinweise auf kostenpflichtige Programme sowie Informationen zu Nachteilen und Auswirkungen von KI. Inhalte: automatische Texterstellung, Bildoptimierung mit Filtern und Effekten, Videobearbeitung mit KI-Tools, Sprachsteuerung per Befehl sowie personalisierte Empfehlungen. Voraussetzungen sind gute Kenntnisse im Umgang mit dem Gerät. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Smartphone oder Tablet, ggf. Ladegerät und Datenkabel mit. Der Kurs richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Android (ab Version 13) und iPhone (ab iOS 18).

N.N.

Mi, 18.11. und 02.12.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine, 52,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31013

Sa, 10:00 - 13:15 Uhr, 16.01. - 23.01.2027

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

2 Termine, 52,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31014

Effizienter Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz am Beispiel von Microsoft Copilot

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

In der digitalen Arbeitswelt bietet der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) Potenziale für effizienteres Arbeiten. Microsoft Copilot hilft, Arbeitsabläufe zu optimieren und Produktivität zu steigern. Sie lernen die grundlegenden Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von Microsoft Copilot und wie Sie alltägliche Aufgaben effizienter erledigen können, indem Sie KI-basierte Unterstützung in Ihre Prozesse integrieren. Von der automatischen Texterstellung bis zur Datenanalyse und -visualisierung zeigen wir praxisnahe Anwendungsbeispiele. Zudem beleuchten wir die Grenzen und Risiken der KI-Nutzung. Ziel des Trainings ist es, ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie Sie KI in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können, um Ihre Ziele schneller und effizienter zu erreichen.

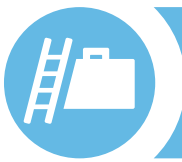
Christine Aufermann-Veith

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, 21.11.2026

Eschweiler, Kaiserstr. 4 a

59,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31015



ChatGPT im Beruf erfolgreich einsetzen – effizient arbeiten mit Künstlicher Intelligenz

Künstliche Intelligenz hält in den Arbeitsalltag. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT gezielt nutzen, um Texte schneller zu erstellen, Informationen übersichtlich aufzubereiten und neue Ideen zu entwickeln. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie durch klare und strukturierte Anfragen hilfreiche Ergebnisse entstehen, die Sie unmittelbar beruflich einsetzen können. Anhand praktischer Übungen erproben Sie typische Anwendungen wie das Formulieren von E-Mails, das Zusammenfassen von Inhalten oder die Organisation von Aufgaben. Gleichzeitig erhalten Sie Orientierung zu Datenschutz, sicherer Nutzung und den Anforderungen des EU-AI-Act. Die Teilnahme kann zur Erfüllung der gesetzlichen Schulungspflicht im Umgang mit KI-Systemen beitragen.

N.N.

Mo, 17:30 - 21:00 Uhr, 02.11. - 16.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
3 Termine, 44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31016

Hot oder Schrott? Umsteigen oder neu kaufen?

Der verlängerte Support für Windows 10 wird am 13. Oktober 2026 eingestellt. Laut der einschlägigen Fachliteratur könnten bis zu 240 Millionen PC's auf dem Schrott landen. Viele Nutzer*innen, die den PC lediglich für einfache Standardanwendungen benötigen, fragen sich, ob sie dann ein neues Gerät benötigen. Die Antwort heißt: Nein! Linux macht es möglich. Ältere PC's lassen sich in der Regel problemlos weiternutzen. Helfen Sie, die Müllberge zu verringern. Der Referent informiert Sie, wie Sie die Umstellung vorbereiten, welche Software gut funktioniert und welche Probleme ggf. auftauchen können.

Eduard Schultz

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 14.10.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5
14,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31017

Schnell und einfach umsteigen: Linux für Einsteiger*innen

Wer nicht alle paar Jahre einen neuen PC kaufen möchte, nur um mit den Anforderungen des Marktführers (Windows) Schritt zu halten, findet in Linux eine unkomplizierte und ressourcenschonende Alternative. Moderne Linux-Systeme sind so benutzerfreundlich, dass sie kaum Eingewöhnung erfordern und selbst auf älteren Rechnern flott laufen. Im Gerätepark des Dozenten arbeitet sogar ein PC von 2011 noch er-

staunlich schnell. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen: Installation, wichtige Programme und die alltäglichen Handgriffe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Tun Sie etwas für Umwelt, Geldbeutel und Nerven – und verlängern Sie die Lebensdauer Ihres PCs! Ein vorbereiteter USB-Stick wird am ersten Unterrichtstag gegen 10,00 € Materialkosten ausgehändigt.

Eduard Schultz

Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, 06.11. - 27.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
4 Termine, 84,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31018

Willkommen in der Apple-Welt: iPad und iPhone

Das Seminar bietet einen umfassenden Überblick über die vielfältigen Funktionen von iPhone und iPad. Die Teilnehmenden lernen den Aufbau, die Arbeitsweise und die Einsatzgebiete kennen. Sie erfahren wie die Geräte individuell konfiguriert und mit nützlichen Zusatzprogrammen (Apps) erweitert werden können. Bitte bringen Sie Ihr iPhone inkl. Stromversorgung mit. Die Kursinhalte umfassen: System- und Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mail-Konten), Touchscreen-Funktionen, Texteingabe per Sprache, drahtloses Surfen im Internet (WLAN), Versenden und Empfangen von SMS, eMails, Vorstellung nützlicher Programme im App Store, streamen von Musik/Filme. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über die z.Z. nutzbaren KI-Systeme und wie sinnvoll die Ergänzung des iPhones durch eine Apple Watch ist.

Horst Mingers

Do, 14:30 - 17:30 Uhr, 12.11. - 19.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
2 Termine, 52,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31019

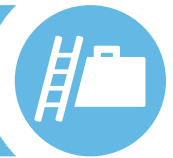
Berufliche Fachthemen

Professionell bewerben: Bewerbungsmappencheck

Bewerbungen sind immer auf eine Stelle oder ein Unternehmen zugeschnitten. Um das Coaching optimal nutzen zu können, bringen Sie bitte Ihre Bewerbungsmappe mit allen Unterlagen sowie die zum Anschreiben passende Stellenausschreibung mit. In 45 Minuten erhalten Sie in einem geschützten Einzelcoaching Feedback und können persönliche Fragen klären. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Petra Kleinschmidt, Tel.: 02401 9300221.

Petra Kleinschmidt

Mo, 10:00 - 12:00 Uhr, 07.09.2026



Baesweiler, BürgerMitteBaesweiler, Mariastr. 2,
Raum A.008

44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31100

Das 1x1 des Finanzwissens – finanzielle Unabhängigkeit aufbauen

Wer seine finanzielle Zukunft selbst in die Hand nehmen möchte, braucht solides Grundlagenwissen. In kompakter Form erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in zentrale Fragen rund ums Geld. Sie erfahren, warum Vermögensaufbau und Altersvorsorge heute wichtiger denn je sind und wie sich mögliche Versorgungslücken erkennen lassen. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Säulen der Altersvorsorge – von der gesetzlichen über die betriebliche bis zur privaten Absicherung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Grundlagen des Investierens: Wie funktioniert die Börse und was sind mögliche Anlageformen wie z.B. ETF's, Fonds oder Anleihen und wie sind Krypto und Gold zu bewerten. Ziel ist es, Ihre eigenen Finanzentscheidungen bewusst und selbstbestimmt zu treffen.

Timm Geyer

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 25.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

24,00 €

Kursnummer 31102

Geld verstehen – Finanzbasics für den Alltag

In diesem Workshop erhalten Sie einen klaren und praxisnahen Einstieg in die Welt der Finanzen – verständlich erklärt und direkt auf den Alltag übertragbar. Sie lernen zentrale Finanzbegriffe kennen und erfahren, welche Rolle Inflation und Zinsen für Ihr Geld spielen. Zudem wird aufgezeigt, wie sich langfristiger Vermögensaufbau entwickeln kann und worin die Unterschiede zwischen Sparen und Investieren liegen. Ein besonderer Fokus liegt darauf, Struktur in die eigenen Finanzen zu bringen und typische Fehler bei Geldentscheidungen zu vermeiden. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Geld und schaffen eine solide Basis für Ihre finanzielle Zukunft.

Timm Geyer

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 13.10.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

24,00 €

Kursnummer 31103

Persönlichkeitsentwicklung & Kommunikation

Bildungsurlaub:

Rhetorische Sicherheit gewinnen, Schlagfertig argumentieren, souverän mit Kritik umgehen

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

Was tun, wenn wir verbal angegriffen werden? Ob eine sarkastische Bemerkung im Freundeskreis oder ein kritischer Einwand im beruflichen Umfeld – solche Situationen können schnell verunsichern. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, mit rhetorischen Strategien gelassen und souverän zu reagieren. Sie trainieren, in herausfordernden Gesprächssituationen bewusst zu handeln, sicher aufzutreten und schlagfertig zu argumentieren. Im Mittelpunkt stehen Grundlagen der Kommunikation, aktives Zuhören und das Verständnis verschiedener Kommunikationsebenen. Darüber hinaus entwickeln Sie rhetorische Sicherheit, stärken Ihre Selbstregulation und lernen deeskalierende Methoden sowie Strategien zur konstruktiven Konfliktlösung kennen. Das Seminar ist praxisnah und interaktiv gestaltet. Die Inhalte werden gemeinsam erarbeitet, erprobt und in Übungen direkt angewendet.

Irena Bischoff

Mo - Do, 09:30 - 15:45 Uhr, 26.10. - 29.10.2026

Eschweiler, Kaiserstr. 4 a

4 Termine, 164,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31200

Intensiv-Wochenende:

Erfolgreiche Rhetorik und Schlagfertigkeit

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

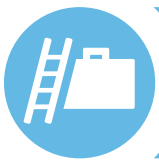
Wer kennt das nicht: Eine kritische Bemerkung trifft uns und erst später fällt uns ein, was wir eigentlich hätten sagen können. Das muss nicht so bleiben. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie eine wirkungsvolle Strategie der Schlagfertigkeit kennen, mit der Sie ruhig, klar und überzeugend reagieren können. Sie üben außerdem, passende Worte zu finden, um Stellung zu beziehen, ohne sich zu rechtfertigen. Ein hilfreiches rhetorisches Mittel ist dabei das Umdeuten von Negativem ins Positive, eine Technik, die Ihnen die Macht der Worte verdeutlicht. Außerdem erfahren Sie, worin der Unterschied zwischen einer Stellungnahme und einer Rechtfertigung liegt und wie umsichtiges Formulieren hilft, auch in herausfordernden Situationen, kompetent zu sein. Stärken Sie Ihre rhetorische Sicherheit.

Irena Bischoff

Sa, 16.01.2027, 09:30 - 17:00 Uhr

So, 17.01.2027, 09:30 - 15:00 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7



2 Termine, 94,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31201

Business & Style – mit Farben punkten – Farb- und Stilberatung für Beruf und Alltag

Auch im Berufsleben ist der erste Eindruck entscheidend. Viele Menschen sind überrascht, welche Wirkung eine Farb- und Stilberatung auf die eigene Ausstrahlung haben kann. Lernen Sie, Ihre Potenziale, positiven Eigenschaften und Stärken zu erkennen und in der richtigen Kleidung, Farbwahl und einem stimmigen Make-up umzusetzen. Sie erhalten Tipps zu Ihren individuellen Farben, dem Schnitt Ihrer Kleidung, dem passenden Outfit, Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires. Sie schulen Ihr Auge und gewinnen an Stilsicherheit. Ihr Auftritt wird stimmig und überzeugend!

Brigitte Strauch

Sa, 09:00 - 15:00 Uhr, 10.10. - 17.10.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

2 Termine, 116,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31202

55 plus: Geistig fit und flexibel – ein Leben lang

Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig – und genau hier setzt dieser Kurs an. Möchten Sie sich Dinge leichter merken, Ihre Konzentration verbessern und geistig beweglich bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig. Auf spielerische und abwechslungsreiche Weise entdecken Sie Übungen, Spiele und Strategien, die Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken. Kleine Übungen, kreative Aufgaben und der Austausch in der Gruppe sorgen dabei für zahlreiche Aha-Momente. Im Mittelpunkt steht nicht Leistung, sondern die Freude am Denken, Lernen und gemeinsamen Entdecken. Der Kurs richtet sich an alle, die geistig aktiv bleiben und ihre Denkfähigkeit mit Spaß und Leichtigkeit weiterentwickeln möchten.

Nicole Peschen

Fr, 14:00 - 15:30 Uhr, 02.10. - 16.10.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

3 Termine, 34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31203

Stressmanagement und innere Resilienz

Stress ist keine Schwäche, aber unkontrollierter Stress kostet Energie, Entscheidungsqualität und langfristig die Gesundheit. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, ihre persönlichen Stressauslöser zu erkennen und mit wissenschaftlich fundierten Methoden gezielt zu regulieren. Sie lernen Werkzeuge aus der Verhaltenspsychologie, der Achtsamkeitsforschung und der modernen Stressphysiologie kennen. Die Teilnehmenden entwickeln einen individuellen Plan zur Stärkung ihrer Resilienz, für mehr Stabilität im Beruf und im Alltag.

Adnen Ben Charga

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, 05.12.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31204

Interkulturelle Kommunikation im Berufsalltag

In internationalen Teams und globalen Märkten scheitern Projekte selten an fehlendem Fachwissen, häufiger an kulturellen Missverständnissen, die niemand offen anspricht. Dieses Seminar bietet einen praxisnahen Einstieg in interkulturelle Kompetenz: Wie unterscheiden sich Kommunikationsstile, Hierarchieverständnis und Entscheidungskulturen weltweit? Und wie gehe ich konkret damit um, wenn mein Gegenüber anders denkt, anders verhandelt und anders Vertrauen aufbaut als ich? Mit Fallbeispielen aus dem deutsch-arabischen, deutsch-französischen und internationalen Geschäftskontext.

Adnen Ben Charga

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, 26.09.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31205

NEU

**Vortrag:
Der Wolf
ist zurück**

Seite 12

**Vortrag:
Die Straße
von Hormus**

Seite 5



ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02406 666-412, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Gamilla El-Jammal, Tel.: 02404 90 63-23

E-Mail: gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de

Interessierte für die Kooperationsangebote mit den Familienzentren melden sich bitte unter der jeweils angegebenen Telefonnummer direkt im Familienzentrum an. Diese Veranstaltungen sind in der Regel gebührenfrei.

Informationsveranstaltungen für Eltern

Vorstellung der neuen Bilderbücher

in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Lesen ist die Grundlage des Lernens und eröffnet das Tor zur Welt. Deshalb ist es wichtig, Kindern früh Freude an Büchern zu vermitteln. Dies gelingt, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind fantasievolle, wunderschön illustrierte Bilderbücher lesen oder ihnen vorlesen. Sie sind Seelennahrung für kleine wie große Menschen, regen die Fantasie an und transportieren – fast unbemerkt – Wissen. Die Leiterin der Alsdorfer Stadtbücherei, Heike Krämer, stellt Ihnen ihre neuen Lieblingsbilderbücher vor. Sollten Sie ein Ostergeschenk für Ihr Kind suchen, erhalten Sie hier die passenden Tipps.

Heike Krämer

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 12.11.2026

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

Kursnummer 50000

Berufliche Orientierung im Wandel – Einstieg, Umstieg, Neustart

Oft führt die Familienzeit nicht nur zu einer Pause im Berufsleben, sondern auch zu persönlicher Weiterentwicklung und neuen Perspektiven. Im Eltern-Café bieten wir Raum, um über berufliche Wünsche, Veränderungen und mögliche Wege zurück in den Job oder in eine Neuorientierung zu sprechen. Themen sind Bewerbungsprozesse, Lebenslauf, Anschreiben, digitale Bewerbungen sowie Soft Skills und die Anforderungen eines sich stark verändernden Arbeitsmarktes – geprägt durch Digitalisierung, künstliche Intelligenz und wirtschaftliche Krisen. Die Veranstaltung wird von Frau Rosenthal, Recruiterin und Personalreferentin eines Aachener Unternehmens, geleitet.

Anna Rosenthal

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg

Mi, 14:30 - 16:00 Uhr, 16.09.2026

Alsdorf, Schillerstr. 58/60

Familienzentrum Tel.: 02404 969668

Kursnummer 50001

in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Willibrord

Di, 14:00 - 15:30 Uhr, 08.09.2026

Herzogenrath, Bungartzstr. 1-5

Familienzentrum Tel.: 02406 61313

Kursnummer 50002

Erste Hilfe am Kind – richtig reagieren in Notfallsituationen

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Herz-Jesu

Das Kind stürzt und blutet, es schneidet sich, es verbrennt sich an einer Kerze, hat plötzlich hohes Fieber oder hat einen Schluck eines Putzmittels genommen. In solchen Situationen sind Eltern oft aufgeregt und ratlos. An diesem Abend erhalten sie Informationen dazu, wie sie angemessen reagieren und die Situation möglichst gut einschätzen können. Sie bekommen ein Informationsblatt mit den wichtigsten Notrufnummern an die Hand.

Wilfried Bamberg, Deutsches Rotes Kreuz

Sa, 10:00 - 13:30 Uhr, 26.09.2026

Alsdorf, Hebbelstr. 1A

Familienzentrum Tel.: 02404 1866

Kursnummer 50003

Wie bringe ich meine Familie gesund durch den Winter?

Schnupfen, Husten und Co. gehören zur kalten Jahreszeit – doch nicht jede Erkältung braucht einen Arztbesuch. Apothekerin Hedi Kirschner zeigt, wie Sie mit Hausmitteln, bewährten Tipps und einfachen Anwendungen Ihre Familie gesund durch den Winter bringen.

Hedi Kirschner

in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum
Straßburger Straße

Mi, 17:30 - 19:00 Uhr, 09.09.2026

Alsdorf, Straßburger Straße 86

Familienzentrum Tel.: 02404 66000

Kursnummer 50004

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg

Mo, 18:30 - 20:00 Uhr, 02.11.2026

Alsdorf, Schillerstr. 58/60

Familienzentrum Tel.: 02404 969668

Kursnummer 50005



in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Mi, 14:30 - 16:00 Uhr, 14.10.2026

Baesweiler, Hans-Böckler-Str. 1a

Familienzentrum Tel.: 02401 51888

Kursnummer 50006

Kleine Seelen im Lot

in Kooperation mit dem Familienzentrum Herz-Jesu

Trotzig, schüchtern, aggressiv? Wenn Kinder psychisch aus der Balance geraten, können unterschiedliche Methoden helfen.

Welche das sind, und wie man sie einsetzt, werden Sie in diesem Vortrag erfahren.

Hedi Kirschner

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 01.12.2026

Herzogenrath, Herz-Jesu-Weg 2a

Familienzentrum Tel.: 02406 9888999

Kursnummer 50007

Die häufigsten Erkrankungen im Kindesalter

in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Willibrord

Das Kind ist mitten in der Nacht mit Fieber aufgewacht, hat sich erbrochen und heftig gehustet. Jetzt sind die Eltern in Sorge; sie brauchen Rat und Antworten auf die Fragen, die sich nun ergeben. Was können Sie selbst tun, wann muss das Kind zum Kinderarzt, und auf welche Symptome müssen Sie besonders achten?

Dr. Martin-Peter Floehr

Mi, 14:00 - 15:30 Uhr, 30.09.2026

Herzogenrath, Bungartzstr. 1-5

Familienzentrum Tel.: 02406 61313

Kursnummer 50008

Die Einschulung aus Sicht des Kinder- und Jugendarztes

in Kooperation mit dem Familienzentrum Herz-Jesu

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

Dr. Martin-Peter Floehr

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 26.01.2027

Herzogenrath, Herz-Jesu-Weg 2a

Familienzentrum Tel.: 02406 9888999

Kursnummer 50009

ADHS oder einfach nur lebendig – wo ist der Unterschied?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (kurz: ADHS) ist immer wieder Thema in den Medien, und auch unter Eltern sowie in Kinderbetreuungseinrichtungen wird oft diskutiert. Wie aber erkennt man die Symptome, und wo liegt die Grenze zwischen einem bewegungsfreudigen, hibbeligen Kind und einem Kind, das eventuell betroffen ist? Wann sollte ich aufmerksam werden, und wann ist eine Untersuchung durch einen Arzt sinnvoll? An wen kann ich mich wenden? Der Abend soll eine erste Grundorientierung zum Thema geben sowie die Möglichkeit bieten, Fragen zu stellen und häufige Missverständnisse zu klären.

Dr. Martin-Peter Floehr

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 04.11.2026

Baesweiler, Ringstr. 72

Familienzentrum Tel.: 0241 51985180

Kursnummer 50010

in Kooperation mit dem Familienzentrum Herz-Jesu

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 10.11.2026

Herzogenrath, Herz-Jesu-Weg 2a

Familienzentrum Tel.: 02406 9888999

Kursnummer 50011

Stressfrei durch die Hausaufgaben – Für Sie und Ihr Kind

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

In vielen Familien bedeuten „Hausaufgaben“ Stress. Eltern und Kinder leiden oft gleichermaßen unter dem ständig wiederkehrenden Stress mit den Hausaufgaben. Dieser Vortrag bietet sowohl einen Erfahrungsaustausch zum Thema als auch die Erstellung eines Hausaufgabenkonzepts. Außerdem sollen einzelne Entspannungs- und Bewegungsübungen dazu dienen, mit einer positiven Einstellung wieder Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Bernadette Vanderstraeten-Schügner

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 03.11.2026

Baesweiler, Mariastr. 4

Familienzentrum Tel.: 0241 51985171

Kursnummer 50012

Mehrsprachigkeit – ein Schatz!

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg

Mehrsprachigkeit ist ein wertvoller Schatz, den viele Kinder mitbringen. An diesem Elternabend möchten wir gemeinsam betrachten, wie Sprachenvielfalt im Alltag wertgeschätzt und unterstützt werden kann. Anhand praktischer Beispiele zeigen wir, wie sprachliche



Bildung spielerisch, durch Rituale und kleine Impulse gefördert werden kann. Außerdem geht es darum, wie der Lebensumfeld der Kinder einbezogen werden kann, damit Sprachen im Alltag lebendig bleiben. Wir laden Sie herzlich ein, neue Wege kennenzulernen, um Kinder in ihrer sprachlichen Entwicklung zu begleiten.

Catrin Renzelmann, Pelin Yigit

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 07.10.2026

Alsdorf, Schillerstr. 58/60

Familienzentrum Tel.: 02404 969668

Kursnummer 50013

Mitgefühl und Klarheit: Die Bedeutung von Gefühlen in der Eltern-Kind-Beziehung

An diesem Abend betrachten wir die Kraft vermeintlich negativer Gefühle wie Wut oder Angst und die Bedeutung von Klarheit in der Elternrolle. Um Kindern zu ermöglichen, ihre Empfindungen offen zu zeigen und zu benennen, benötigen sie Erwachsene, die sich ihrer eigenen Gefühle bewusst sind. Nur wenn Eltern ihren eigenen Gefühlen Raum geben und diese in Worte fassen können, können sie den Kindern helfen, ihre Gefühle zu integrieren und zu verstehen.

Andrea Bruders

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 30.09.2026

Alsdorf, Schillerstr. 58/60

Familienzentrum Tel.: 02404 969668

Kursnummer 50014

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 18.11.2026

Alsdorf, Willy-Brandt-Ring 2

Familienzentrum Tel.: 02404 558335

Kursnummer 50015

in Kooperation mit dem Familienzentrum Herz-Jesu

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 07.10.2026

Herzogenrath, Herz-Jesu-Weg 2a

Familienzentrum Tel.: 02406 9888999

Kursnummer 50016

Online-Vortrag: Aktive Elternschaft auf Augenhöhe – kinderrechtsbasierte Erziehung

in Kooperation mit dem AWO KiSA gUG Familienzentrum Mittendrin

Kinder haben das Recht, ihre Entwicklung aktiv mitzugestalten. Doch wie kann das im Familienalltag gelingen – im Spannungsfeld von Alltag, Verantwortung und Beziehung? In dieser Online-Abendveranstaltung zeigt Maike Nadar, wie Erziehung auf Augenhöhe praktisch aussehen kann – mit Impulsen für gemeinsame

Reflexion, klare Kommunikation und ein respektvolles Miteinander.

Maike Nadar

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 05.10.2026

Online-Konferenztool

Familienzentrum Tel.: 02404 9569600

Kursnummer 50017

All meine Gefühle gehören zu mir

Kinder in ihrer Gefühlswelt fördern

Kinder müssen die große Vielfalt an Gefühlserfahrungen erst erlernen. Manche kindliche Emotion, die kraftvoll ihren Weg nach außen sucht, ist für Erwachsene schwer auszuhalten, und immer wieder entsteht der Impuls, Kinder davor schützen zu wollen. Die Kursleitung unterstützt Eltern dabei, die Gefühlswelt ihrer Kinder ernst zu nehmen und sie konstruktiv zu begleiten, damit sie sich zu eigenständigen, selbstbewussten kleinen Menschen entwickeln können.

Andrea Bruders

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 21.10.2026

Baesweiler, Kindertagesstätte St. Martinus Oidtweiler, Eschweilerstr. 145

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

Kursnummer 50018

in Kooperation mit dem Familienzentrum Herz-Jesu

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 27.01.2027

Herzogenrath, Herz-Jesu-Weg 2a

Familienzentrum Tel.: 02406 9888999

Kursnummer 50019

Wenn Eltern sich trennen

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Trennung und Scheidung sind schmerzliche Erfahrungen im Familienleben und können Kinder aus dem Gleichgewicht bringen. Beim Umgang mit den eigenen Emotionen braucht Ihr Kind Sie jetzt als zugewandte Eltern, die seine Gefühle aushalten und anerkennen. So kann Ihr Kind lernen, den Mut zu finden, auf seine ganz eigene Weise einen Weg aus seiner verletzten oder gar verzweiferten Gefühlswelt zu finden. Gemeinsam gehen wir auf individuelle Familiensituationen ein und erarbeiten, wie die einzelnen Bedürfnisse ihren Platz in Ihrem Familienalltag finden können.

Andrea Bruders

Mi, 09:00 - 10:30 Uhr, 13.01.2027

Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breite Str. 72

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

Kursnummer 50021



Pädagogische Exkursionen

Besichtigung der Sternwarte in Aachen

Die Aachener Sternwarte bietet eine Führung für Familien mit Schulkindern an, die etwas über den Weltraum erfahren möchten. Bei klarem Himmel können alle Besucher*innen Planeten, Sterne und Nebel mit dem großen Teleskop beobachten. Bei schlechter Sicht findet ein Alternativprogramm statt. Es gibt einen interessanten Vortrag zum Thema Astronomie, und die Kuppel wird besichtigt. Anmeldung bis zum 09.10.2026.

Fr, 19:00 - 20:30 Uhr, 16.10.2026

Sternwarte Aachen, Am Hangeweier 23

6,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 51000

Krabbelsafari für Kinder ab 4 Jahren

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg

Hier und dort wuselt, krabbelt, kriecht und fliegt es. Unter Steinen, in der Rinde und auf duftenden Pflanzen gibt es ein reichhaltiges Leben. Wir gehen auf eine spannende Safari und suchen Käfer, Wanzen, Spinnen und Tausendfüßer. Wir zählen ihre Beine und lassen sie vielleicht auch über unsere Hände laufen.

Bitte an ein Picknick und eine Sitzunterlage denken.

Uta Splettstößer

Mo, 15:00 - 17:15 Uhr, 14.09.2026

Treffpunkt: Alsdorf-Kellersberg, Parkplatz Friedhof

Familienzentrum Tel.: 02404 969668

Kursnummer 51001

Fledermäuse – Schatten in der Nacht

für Kinder ab 5 Jahre

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Fledermäuse scheinen geheimnisvolle Flugwesen zu sein. Sie huschen nach Sonnenuntergang durch die Lüfte und sind oft nur als Schatten zu erkennen. Wir wollen sie an diesem Abend näher kennenlernen, ihre Rufe hören und ihnen beim Fliegen zusehen. Was fressen sie, warum fliegen sie niemals gegen ein Hindernis? An diesem Abend werden wir es herausfinden.

Uta Splettstößer

Fr, 19:00 - 20:30 Uhr, 02.10.2026

Treffpunkt: Alsdorf, auf dem Burghof

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

Kursnummer 51002

Ist es kalt im Wald?

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Im Winter wirkt der Wald kalt und auf den ersten Blick uninteressant. Kaum etwas Grünes ist zu sehen, und

die Tiere scheinen sich zurückgezogen zu haben. Oder etwa doch nicht? Macht das Eichhörnchen Winterschlaf? Sind wirklich alle Bäume kahl – und warum eigentlich? Wie kommen Tiere und Pflanzen mit den niedrigen Temperaturen zurecht? Bei einem mitgebrachten Picknick und heißen Getränken wärmen wir uns gemeinsam auf. Bitte an ein Picknick, heiße Getränke und eine Sitzunterlage denken.

Uta Splettstößer

Fr, 14:30 - 16:45 Uhr, 15.01.2027

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

Familienzentrum Tel.: 0241 51985171

Kursnummer 51003

Apfelsaftpressen für Eltern oder Großeltern mit Kind

Bei unserem Familienangebot auf der Streuobstwiese des Gut Paulinenhofes dreht sich alles um den Apfel. Gemeinsam entdecken wir verschiedene Apfelsorten, lernen ihre Unterschiede kennen und pressen daraus frischen Apfelsaft. Die Kinder dürfen aktiv mithelfen und erleben, wie aus Äpfeln Saft entsteht. Der selbst hergestellte Apfelsaft darf mit nach Hause genommen werden – bitte eine eigene Flasche mitbringen. Währenddessen schauen Esel und Ponys aufmerksam zu und sorgen für eine ganz besondere Atmosphäre. Bitte nur eine Begleitperson pro Kind.

Wetterfeste Kleidung und Trinkflasche mitbringen.

Celine Heltzel

Mi, 14:30 - 16:45 Uhr, 30.09.2026

Aachen, Gut Paulinenhof, Vetschauer Berg 1a

Kursnummer 51004

50
JAHRE

Familiennachmittag auf der Eselwiese des Gut Paulinenhofes

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Die familienbildende Maßnahme „Gemeinsam Zeit erleben“ richtet sich an Vater und Kind oder Mutter und Kind und lädt zu einem entspannten Familiennachmittag unter Apfelbäumen auf der Eselwiese ein. Inmitten der Natur und mit tierischer Begleitung entsteht Raum für Nähe, Vertrauen und gemeinsames Erleben. Durch zwanglose, vertrauensfördernde Spiele sowie gemeinsames Forschen und Entdecken der Umgebung wird die Bindung gestärkt und emotionale Sicherheit gefördert. Kinder erleben ihre Bezugsperson aufmerksam und präsent, Erwachsene entdecken neue Seiten ihres Kindes. Mit viel Spaß, Bewegung und Leichtigkeit erweitern Eltern und Kinder gemeinsam ihre Kompetenzen und genießen wertvolle Zeit fernab vom Alltag. Wetterfeste Kleidung und Trinkflasche mitbringen

Celine Heltzel

Sa, 13:00 - 15:15 Uhr, 12.09.2026



Aachen, Gut Paulinenhof, Vetschauer Berg 1a
Familienzentrum Tel.: 0241 51985171
Kursnummer 51005

Eltern-Kind-Kurse

Vater-Kind-Filzen

Was ist Wolle und wie passt sie zur Winter- und Weihnachtszeit? Nach einem kurzen Austausch entdecken Kinder und ihre Eltern die Besonderheiten der Wolle in einer Schnupper- und Fühlrunde – von ungewaschener, naturbelassener Wolle bis hin zu verarbeiteten Varianten. Gemeinsam wird winterlich gefilzt: Es entstehen Sterne, Schneemänner, Anhänger, kleine Geschenke und festliche Dekorationen. So erleben alle kreative Momente und haben schöne Erfolgserlebnisse.

Yasmin Groß-Stellmach

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg

Mi, 15:00 - 17:15 Uhr, 20.01.2027
Alsdorf, Schillerstr. 58/60
Familienzentrum Tel.: 02404 969668
Kursnummer 52000

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Fr, 14:30 - 16:45 Uhr, 22.01.2027
Baesweiler, Hans-Böckler-Str. 1a
Familienzentrum Tel.: 02401 51888
Kursnummer 52001

in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Willibrord

Mi, 14:00 - 16:15 Uhr, 25.11.2026
Herzogenrath, Bungartzstr. 1-5
Familienzentrum Tel.: 02406 61313
Kursnummer 52002

Weihnachts- bzw. Winterfilzen für Vorschulkinder

Was ist Wolle und wie passt sie zur Winter- und Weihnachtszeit? Nach einem kurzen Austausch entdecken die Kinder die Besonderheiten der Wolle in einer Schnupper- und Fühlrunde – von ungewaschener, naturbelassener Wolle bis zu verarbeiteten Formen. Anschließend wird gemeinsam winterlich gefilzt. Es entstehen Sterne, Schneemänner, Anhänger, kleine Geschenke und festliche Dekorationen. So erleben Kinder kreative Momente und haben schöne Erfolgserlebnisse.

Yasmin Groß-Stellmach

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg

Mi, 09:30 - 11:45 Uhr, 04.11.2026
Alsdorf, Schillerstr. 58/60
Familienzentrum Tel.: 02404 969668
Kursnummer 52003

Mi, 09:30 - 11:45 Uhr, 11.11.2026
Alsdorf, Schillerstr. 58/60
Familienzentrum Tel.: 02404 969668
Kursnummer 52004

Mi, 09:30 - 11:45 Uhr, 18.11.2026
Alsdorf, Schillerstr. 58/60
Familienzentrum Tel.: 02404 969668
Kursnummer 52005

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Fr, 14:15 - 16:30 Uhr, 13.11.2026
Baesweiler, Kindertagesstätte St. Martinus Oidtweiler,
Eschweilerstr. 145
Familienzentrum Tel.: 02401 7851
Kursnummer 52006

Adventsbacken für Eltern:

Gesunde Naschereien für kleine Entdecker

in Kooperation mit dem AWO KiSA gUG Familienzentrum
Mittendrin

Hier backen Kinder gemeinsam mit Eltern oder Großeltern einfache Leckereien ganz ohne Industriezucker. Mit natürlicher Süße aus Früchten und milden Gewürzen entstehen Köstlichkeiten, die schmecken und guttun. Im Fokus steht das gemeinsame Tun. Beim Kneten und Formen erleben Sie wertvolle Familienzeit und einen achtsamen Umgang mit Süßem. Eine genussvolle, vorweihnachtliche Auszeit für kleine und große Hände – kreativ, bewusst und mit viel Herz. Gemeinsam schaffen wir gesunde Naschereien für das Fest!

Wera Hermanns

Mo, 14:00 - 17:00 Uhr, 30.11.2026
Alsdorf, Hans-Böckler-Str. 1a
Familienzentrum Tel.: 02404 9569600
Kursnummer 52007

Zuckerfrei & trotzdem süß:

Adventsbackerei für (Groß-)Eltern und Kind

Hier backen Kinder gemeinsam mit Eltern oder Großeltern einfache Leckereien ganz ohne Industriezucker. Mit natürlicher Süße aus Früchten und milden Gewürzen entstehen Köstlichkeiten, die schmecken und guttun. Im Fokus steht das gemeinsame Tun. Beim Kneten und Formen erleben Sie wertvolle Familienzeit und einen achtsamen Umgang mit Süßem. Eine genussvolle, vorweihnachtliche Auszeit für kleine und große Hände – kreativ, bewusst und mit viel Herz. Gemeinsam schaffen wir gesunde Naschereien für das Fest!

Wera Hermanns

in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum
Straßburger Straße



Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 21.11.2026
Alsdorf, Straßburger Straße 86
Familienzentrum Tel.: 02404 66000
Kursnummer 52008

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg
Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 28.11.2026
Alsdorf, Schillerstr. 58/60
Familienzentrum Tel.: 02404 969668
Kursnummer 52009

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein
Fr, 10:00 - 13:00 Uhr, 27.11.2026
Baesweiler, Mariastr. 4
Familienzentrum Tel.: 0241 51985171
Kursnummer 52010

Vater (Mutter, Großeltern)-Kind-Kochkurs

In dem Vater-(Mutter-, Großeltern-)Kind-Kochkurs wird die Vater-, Mutter-, Großeltern-Kind-Beziehung gestärkt. Die Kinder sollen neue Fähigkeiten in der Küche erlernen und gemeinsam mit ihren Vätern, Müttern oder Großeltern umsetzen.

Wera Hermanns

in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum Straßburger Straße
Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 20.02.2027
Alsdorf, Straßburger Straße 86
Familienzentrum Tel.: 02404 66000
Kursnummer 52011

in Kooperation mit dem Familienzentrum Herz-Jesu
Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 26.09.2026
Herzogenrath, Herz-Jesu-Weg 2a
Familienzentrum Tel.: 02406 9888999
Kursnummer 52012

Koordination – Motorik – Beziehungsstärkung

Großeltern-Kind-Training mit Taekwondo-Elementen

Der Kurs vermittelt Kindern im Alter von 3-6 Jahren grundlegende Taekwondo-Elemente. Ziel des 75-minütigen Trainings ist die Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sowie die Förderung sozialer Kompetenzen und des Miteinanders in der Gruppe. Motorische Fähigkeiten wie Beweglichkeit und Koordination sowie psychomotorische Aspekte wie Motivation, Konzentration und Disziplin werden gefördert. In Partnerübungen lernen die Kinder Werte wie Toleranz, Vertrauen und Rücksichtnahme. Im Mittelpunkt steht die Freude an Bewegung und Gemeinschaft.

Sadettin Özdemir

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg
Sa, 10:00 - 11:15 Uhr, 19.09.2026

Alsdorf, Schillerstr. 58/60
Familienzentrum Tel.: 02404 969668
Kursnummer 52014

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Sa, 10:00 - 11:15 Uhr, 26.09.2026
Baesweiler, Kindertagesstätte St. Martinus Oidtweiler, Eschweilerstr. 145
Familienzentrum Tel.: 02401 7851
Kursnummer 52015

Eltern-Kind-Yoga

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Mit der Einschulung beginnt ein neuer Lebensabschnitt, sowohl für Eltern als auch für Kinder. Für die Eltern bedeutet dieser neue Abschnitt loslassen, Raum gewähren und Veränderung annehmen. Die Kinder machen ihre ersten Schritte Richtung Selbstständigkeit und übernehmen stetig mehr Selbstverantwortung. Der Yogakurs bietet Eltern mit Kindern zwischen 5 - 10 Jahren den Raum, diesen Wechsel zu betrachten, zu spüren und neue Perspektiven dazu zu entwickeln. Er schenkt Ruhe in einer Zeit, wo eine Menge Veränderungen auf uns einprasseln: Nur mit einem starken Fundament können wir hoch hinauswachsen!

Nina Pelzer

Do, 14:45 - 15:45 Uhr, 10.12.2026
Baesweiler, Hans-Böckler-Str. 1a
Familienzentrum Tel.: 02401 51888
Kursnummer 52016

Kleine Auszeit! Gemeinsam entspannt – Verwöhnzeit für Eltern und Kinder

Zeit zum Abschalten und Wohlfühlen: (Groß-)Eltern und Kinder genießen gemeinsame Entspannung mit kindgerechten Massagen, Atemübungen, Wahrnehmungsspielen und Fantasiereisen. Die gemeinsame Zeit stärkt die Bindung und hilft, die Bedürfnisse des Kindes besser zu verstehen. Das Gelernte kann leicht zu Hause weitergeführt werden.

Bernadette Vanderstraeten-Schügner

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr, 14.11.2026
Baesweiler, Ringstr. 72
Familienzentrum Tel.: 0241 51985180
Kursnummer 52017

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr, 20.02.2027
Baesweiler, Breite Str. 72
Familienzentrum Tel.: 02401 7851
Kursnummer 52018



in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Willibrord

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr, 21.11.2026
Herzogenrath, Bungartzstr. 1-5
Familienzentrum Tel.: 02406 61313

Kursnummer 52019

Miniclub für Eltern mit Kindern (12 Monate - 3 Jahre)

Die Kinder beginnen, sich von den Eltern in kleinen Schritten zu lösen und freuen sich auf ihre Miniclubfreunde. Gezielte Spiel- und Bastelangebote seitens der Kursleiterin bereiten die Kinder auf den Kindergarten vor. Selbstständigkeit, Rücksicht nehmen, Konflikte durchstehen und lösen – das alles will geübt und gelernt sein. Hier sind die Eltern als fördernde, liebevolle und konsequente Begleitende gefragt, die sich ihrerseits bei der Kursleiterin Unterstützung holen können. Die Kursleiterin gibt Ihnen Anregungen, Informationen und Entscheidungshilfen, um diesen Weg gehen zu können.

in Kooperation mit der Städt. Kita Alsdorf-Mitte

Martina Czervan-Quintana

Di, 14:00 - 15:30 Uhr, 15.09. - 19.01.2027
Alsdorf, Am Alten Rot-Weiß Sportplatz 1,
12 Termine

Familienzentrum Tel.: 02404 5969377

Kursnummer 52020

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Florianstraße

Stephanie Schischke

Di, 14:15 - 15:45 Uhr, 06.10. - 08.12.2026
Alsdorf, Florianstr. 38
9 Termine

Familienzentrum Tel.: 02404 21333

Kursnummer 52021

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Martina Czervan-Quintana

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 16.09. - 20.01.2027
Baesweiler, Mariastr. 4
12 Termine

Familienzentrum Tel.: 0241 51985171

Kursnummer 52022

in Kooperation mit dem Familienzentrum Am Wasserturm

Stephanie Schischke

Do, 16:00 - 17:30 Uhr, 08.10. - 10.12.2026
Herzogenrath, Am Wasserturm 2
8 Termine

Familienzentrum Tel.: 02406 9990080

Kursnummer 52023

Spiel- und Bewegungsangebote für die Kleinsten (9 - 18 Monate)

Angeleitete Spiel- und Bewegungsangebote fördern die Entwicklung der Sprache sowie der Grob- und Feinmotorik von Kindern. Hierbei kommen Elemente der Psychomotorik zum Einsatz. Das Körpergefühl und die Wahrnehmung der Kinder werden gestärkt. Dabei entscheiden die Kinder selbst, in welchem Tempo sie ihre Erfahrungen machen. Sie als Bezugsperson (Mutter, Vater, Oma, Tante ...) unterstützen sie liebevoll. Wiederkehrende Rituale im Ablauf des Kurses geben dem Kind Sicherheit. Erste Kontaktaufnahmen zwischen den Kindern und ihren Bezugspersonen entstehen. Die Gruppe mit einer Größe von ca. 8 Kindern trifft sich im Familienzentrum.

Martina Czervan-Quintana

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 18.09. - 22.01.2027
Baesweiler, Hans-Böckler-Str. 1a

12 Termine

Eigenanteil: 20,00 € (im Familienzentrum zu zahlen)

Familienzentrum Tel.: 02401 51888

Kursnummer 52024

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Di, 09:00 - 10:30 Uhr, 06.10. - 19.01.2027
Baesweiler, Breite Str. 72

10 Termine

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

Kursnummer 52025

in Kooperation mit dem Inklusiven Familienzentrum St. Thekla

Stephanie Schischke

Do, 09:00 - 10:30 Uhr, 08.10. - 10.12.2026
Herzogenrath, Theklastr. 19

9 Termine

Familienzentrum Tel.: 02406 986414

Kursnummer 52026

Kinderkurse

Bärenstark – Krafttierreise für Kinder

Wir brüllen mutig wie Löwen, sind stark wie Bären, sanft wie Katzen und leicht wie Vögel. In diesem Kurs entdecken Kinder ihre Individualität und stärken ihr Selbstvertrauen. Beim Begegnung mit dem Krafttier lernen sie spielerisch ihre Stärken kennen und entwickeln Selbstbewusstsein. Der Trommelrhythmus hilft, die eigene Körperkraft zu spüren. Fantasiereisen, Bewegung und der Ausdruck von Gefühlen fördern Konzentration, innere Stabilität und Lebensfreude.



Bernadette Vanderstraeten-Schügner

in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum
Straßburger Straße

Do, 09:30 - 11:00 Uhr, 04.02.2027
Alsdorf, Straßburger Straße 86
Familienzentrum Tel.: 02404 66000

Kursnummer 53000

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Do, 09:30 - 11:00 Uhr, 24.09.2026
Baesweiler, Breite Str. 72
Familienzentrum Tel.: 02401 7851

Kursnummer 53001

Kleine Auszeit! Entspannungszeit für große Entdecker

in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum
Straßburger Straße

Zeit zum Abschalten und Wohlfühlen: Die Kinder genießen eine kleine Auszeit im Kita-Alltag mit kindgerechten Massagen, Atemübungen, Wahrnehmungsspielen und Fantasiereisen. Dabei können sie zur Ruhe kommen, ihren Körper besser wahrnehmen und entspannen. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und fördern das Wohlbefinden der Vorschulkinder.

Bernadette Vanderstraeten-Schügner

Do, 09:30 - 11:00 Uhr, 14.01.2027
Alsdorf, Straßburger Straße 86
Familienzentrum Tel.: 02404 66000

Kursnummer 53002

Kids Yoga, 3-4 Jahre

in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum
Straßburger Straße

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstliebe sind keine Bedürfnisse, die erst ab einem bestimmten Alter plötzlich auftreten. Gerade Kinder leben noch im Augenblick und sind von Natur aus achtsam. Yoga für Kinder ist eine spielerische Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu fördern und zu stärken. Yoga, mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, bietet Kindern einen leistungsfreien Raum, sich selbst zu entfalten sowie neugierig und achtsam ihre Welt zu entdecken. Gemeinsam mit den Kindern gehen wir auf Fantasiereisen, tauchen ein in fremde Welten und erleben spannende Abenteuer.

Nina Pelzer

Di, 09:30 - 10:15 Uhr, 27.10.2026
Alsdorf, Straßburger Straße 86
Familienzentrum Tel.: 02404 66000

Kursnummer 53003

Kids Yoga, 5-6 Jahre

in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum
Straßburger Straße

Beschreibung: siehe Kursnummer 53003

Nina Pelzer

Di, 10:15 - 11:00 Uhr, 27.10.2026
Alsdorf, Straßburger Straße 86
Familienzentrum Tel.: 02404 66000

Kursnummer 53004

Fantasiereisen für Kinder, 3-4 Jahre

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Entspannung ist eine wichtige Ressource, um mit den Herausforderungen des Alltags gut umgehen zu können und Stress zu vermeiden. Damit Kinder diese Fähigkeit frühzeitig entwickeln, bieten Traum- oder Fantasiereisen eine hilfreiche Basis. Hier können sich Kinder erholen und die Kompetenz erlernen, aus der Ruhe heraus Aufgaben zu strukturieren. Damit ist eine wichtige Voraussetzung für das künftige Lernen geschaffen.

Marina Kuckertz-Lutter, B.A.

Mi, 10:15 - 11:00 Uhr, 23.09.2026
Alsdorf, Willy-Brandt-Ring 2
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

Kursnummer 53005

Fantasiereisen für Kinder, 5-6 Jahre

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Beschreibung: siehe Kursnummer 53005

Marina Kuckertz-Lutter, B.A.

Mi, 11:00 - 11:45 Uhr, 23.09.2026
Alsdorf, Willy-Brandt-Ring 2
Familienzentrum Tel.: 02404 558335

Kursnummer 53006

Ausdrucksmalen für Kinder – Kreativer Selbstausdruck, Selbstwert und Entspannung

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

In diesem Kurs können Kinder ihre Kreativität frei entfalten und ihren eigenen Ausdruck entdecken. Intuitives Malen steht im Mittelpunkt – ohne richtig oder falsch, ohne Bewertung. So wird spielerisch ihr Selbstwert gestärkt und das Vertrauen in die eigene Kreativität gefördert. Unter behutsamer Begleitung lernen sie, innere Bilder wahrzunehmen und auszudrücken. Das Malen dient zugleich als Entspannungsmöglichkeit, hilft zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Phantasiereisen, Bewegungsspiele und Musik unterstützen diesen Prozess und vertiefen die Freude



am Malen. Der Kurs bietet einen sicheren Raum, um Selbstbewusstsein zu stärken und positive Erfahrungen mit kreativem Ausdruck und Entspannung zu sammeln. Materialkosten pro Kind 3,- €

Bernadette Vanderstraeten-Schügner

Mi, 10:15 - 11:45 Uhr, 04.11. - 09.12.2026

Alsdorf, Willy-Brandt-Ring 2

6 Termine

Familienzentrum Tel.: 02404 558335

Kursnummer 53007

Let's dance – Kreativer Kindertanz 3-4 Jahre

Tanzend durch das Leben gehen. Kinder haben einen angeborenen Bewegungsdrang, den man im kreativen Kindertanz optimal nutzen kann. Tanzen fördert die Kreativität. Kinder ab 3 Jahren können hier ihrer Fantasie, ihren Ideen, Stimmungen, Träumen und ihrem Körper Ausdruck verleihen. Durch die Arbeit mit Vorstellungs- und Bewegungsbildern werden sie spielerisch an die Technik verschiedener Tanzstile herangeführt. Dabei werden Koordination, Kondition, Beweglichkeit, Haltung, Musikalität und Rhythmusgefühl gefördert.

Paula Knisch

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Fr, 09:30 - 10:15 Uhr, 06.11.2026

Baesweiler, Breite Str. 72

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

Kursnummer 53008

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Fr, 10:30 - 11:15 Uhr, 09.10.2026

Baesweiler, Ringstr. 72

Familienzentrum Tel.: 0241 51985180

Kursnummer 53010

Let's dance – Kreativer Kindertanz 5-6 Jahre

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Beschreibung: siehe Kursnummer 53008

Fr, 10:15 - 11:00 Uhr, 06.11.2026

Baesweiler, Breite Str. 72

Familienzentrum Tel.: 02401 7851

Kursnummer 53009

Kräuterwerkstatt für Kinder –

Mit allen Sinnen die Pflanzenwelt entdecken

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

In dieser kreativen Werkstatt lernen Kinder erste Kräuter mit allen Sinnen kennen. Ich bringe verschiedene Duft- und Heilkräuter mit, die wir gemeinsam entdecken – wir riechen, kosten und erfahren, was in den Pflanzen steckt. Wir stellen eine eigene Teemischung

her, rühren eine kleine Heilsalbe und zaubern gemeinsam einen leckeren Kräuterquark. So erfahren die Kinder spielerisch, wie Kräuter in der Küche und zur Gesundheit eingesetzt werden können. Ein duftendes Erlebnis mit Naturwissen, Geschmack und Spaß! Materialkosten: 3,50 € pro Kind (für Kräuter, Öl, Bienenwachs, Salbentiegel ...)

Bernadette Vanderstraeten-Schügner

Mo, 10:00 - 11:30 Uhr, 14.09.2026

Baesweiler, Hans-Böckler-Str. 1a

Familienzentrum Tel.: 02401 51888

Kursnummer 53011

Ziel der Schwimmkurse ist die Seepferdchenreife. Die Prüfung ist nicht Bestandteil der Kurse und muss bei Eignung extern abgelegt werden. Die Dozent*innen informieren Sie über Ihre Möglichkeiten.

Schwimmen für Anfänger*innen

Mindestalter 4 Jahre

Alle Kinder mögen Wasser, sobald sie keine Angst mehr davor haben. In diesem Kurs lernen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern schwimmen und entwickeln ein sicheres Gefühl im Wasser. Ohne Druck und mit viel Freude werden sie behutsam herangeführt und erlernen altersgerecht erste Schwimmtechniken. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern ab vier Jahren. Die Gebühr gilt für ein Erwachsenen-Kind-Paar, jedes weitere Paar zahlt 50 % ermäßigt. Nur angemeldete Kinder dürfen teilnehmen.

Sahar Khadijeh Derakhshan

Fr, 14:30 - 15:30 Uhr, 11.09. - 15.01.2027

Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,

Lehrschwimmbecken

15 Termine, 76,00 €

Kursnummer 53012

Walburga Schürz

Fr, 15:00 - 16:00 Uhr, 11.09. - 15.01.2027

Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,

Lehrschwimmbecken

15 Termine, 76,00 €

Kursnummer 53015

Schwimmen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mindestalter 4 Jahre

Alle Kinder mögen Wasser, sobald sie keine Angst mehr davor haben. In diesem Kurs lernen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern schwimmen und entwickeln ein sicheres Gefühl im Wasser. Ohne Druck und mit viel Freude werden sie behutsam herangeführt und



erlernen altersgerecht erste Schwimmtechniken. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern ab vier Jahren. Die Gebühr gilt für ein Erwachsenen-Kind-Paar, jedes weitere Paar zahlt 50 % ermäßigt. Nur angemeldete Kinder dürfen teilnehmen.

Sahar Khadijeh Derakhshan

Fr, 15:30 - 16:30 Uhr, 11.09. - 15.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,
Lehrschwimmbecken
15 Termine, 76,00 €
Kursnummer 53013

Grundschulkinder lernen schwimmen

Mindestalter 5 Jahre

Eingeladen sind alle, die noch nicht schwimmen können und diesen Zustand gerne ändern möchten. Schwimmen zu können ist überlebenswichtig und zugleich eine wunderbare Form der Freizeitgestaltung. Alle Grundschulkinder, die noch nicht schwimmen können, sind herzlich willkommen.

Sahar Khadijeh Derakhshan

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 11.09. - 15.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,
Lehrschwimmbecken
15 Termine, 76,00 €
Kursnummer 53014

Walburga Schürz

Fr, 16:00 - 17:00 Uhr, 11.09. - 15.01.2027
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,
Lehrschwimmbecken
15 Termine, 76,00 €
Kursnummer 53016

Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte

Balance im beruflichen Alltag – Resilienz, Stresskompetenz & Selbstregulation

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen in anspruchsvollen Berufen, z. B. aus Pädagogik, Management, Gesundheitswesen oder sozialen Diensten. Ziel ist die Stärkung der Stresskompetenz sowie ein feinfühligere und professioneller Umgang im Berufsalltag. Inhalte sind Resilienz, Stresswahrnehmung sowie Selbst- und Co-Regulation. Raus aus dem Alltag, hinein in die Natur: Yoga, Klang und praktische Methoden zur Entlastung und Regulation stehen im Fokus. Jede*r entwickelt einen persönlichen Resilienz-Baukasten für mehr Stabilität, Gesundheit und Balance im Alltag. Wetterangepasste Kleidung, Verpflegung und Trinkflasche mitbringen.

Celine Heltzel

Sa, 09:30 - 14:00 Uhr, 12.09.2026
Aachen, Gut Paulinenhof, Vetschauer Berg 1a
75,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 54003

Sa, 09:30 - 14:00 Uhr, 10.10.2026

Aachen, Gut Paulinenhof, Vetschauer Berg 1a
75,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 54005

Sicher durch Konflikte im Alltag navigieren

Fortbildung für Erzieher*innen und Tagesmütter

Konflikte begegnen uns in vielen Lebensbereichen unter anderem in Beziehungen, in der Familie, im Beruf oder auch im gesellschaftlichen Miteinander. Diese Veranstaltung bietet eine verständliche Einführung in verschiedene Arten von Konflikten und deren Dynamiken. Es wird beleuchtet, wie Konflikte entstehen, warum sie oft eskalieren und welche Rolle Kommunikation dabei spielt. Anhand praxisnaher Beispiele lernen die Teilnehmenden, Konfliktsituationen besser einzuordnen und konstruktive Lösungsansätze zu entwickeln. Ziel ist es, mehr Klarheit im Umgang mit Konflikten zu gewinnen und die eigene Handlungsfähigkeit im Alltag zu stärken.

Victoria Qassem

Sa, 10:00 - 14:30 Uhr, 12.09.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
80,00 €
Kursnummer 54006

Fortbildung:

Trauer für Betreuungskräfte & Alltagsbegleiter

Mit dieser Fortbildung möchten wir Betreuungskräfte/ Alltagsbegleiter stärken, damit die Themen Verlust und Trauer, Leben und Sterben, Anfang und Ende, in ihrer Arbeit einen Platz finden, der den Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht wird. Wir vermitteln theoretisches Wissen zum Thema Trauer, leiten eine individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Verlusterfahrungen an, werfen einen Blick auf systemische Auswirkungen im Falle eines Verlustes und widmen uns der Kommunikation mit trauernden Menschen. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern und die Reflexion der eigenen Haltung öffnet einen Raum, diese Lebensthemen in den Alltag zu integrieren.

Andrea Bruders, Angela Kersten-Stroh

Fr, 08:30 - 16:30 Uhr, 29.01.2027
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.3
154,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 54009



FACHBERATUNG

Rene Porger, Tel.: 02404 90 63-22

E-Mail: rene.porger@vhs-nordkreis-aachen.de

8 – 15 Jahre

Online-Workshop: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen ab 12 Jahre)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht zu schnell zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Helmut Lange

Do, 16:00 - 18:00 Uhr, 15.10.2026

Online-Konferenztool

24,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 69000

Do, 16:00 - 18:00 Uhr, 12.11.2026

Online-Konferenztool

24,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 69001

MosaikZauber – Kreatives Werken für Kinder

Für Kinder ab 8 bis 10 Jahren

In diesem Kurs dreht sich alles um die faszinierende Welt des Mosaiks. Spielerisch und kreativ lernen die Kinder, wie aus vielen kleinen Teilen einzigartige Kunstwerke entstehen.

Christel Königstein-Reichel

Di, 16:30 - 18:00 Uhr, 03.11. - 17.11.2026

Herzogenrath, Jugendtreff im Bürgerhaus, Oststr./ Ecke Hoheneichstr.

3 Termine

Kursnummer 49000

**Chinesisch
kochen**

Seite 71/72

16 – 25 Jahre

JULEICA: Gruppenleiter*in werden

in Kooperation mit dem Jugendamt Alsdorf

Du möchtest eigene Angebote in der Jugendarbeit betreuen und mitgestalten? In der Jugendleiter*in Ausbildung, die häufig Voraussetzung hierfür ist, erhältst du das nötige Know-how: Praxiswissen, Methoden und Spiele zur Gruppenleitung sowie Tipps zur Planung und Organisation von Angeboten. Du lernst, wie Gruppen funktionieren, wie du mit herausfordernden Situationen umgehst und welche rechtlichen Grundlagen du beachten musst. Lerne, Verantwortung zu übernehmen, Gruppen zu stärken und dabei selbst Neues zu entdecken. 35 Stunden Juleica-Qualifizierung + ca. 7 Stunden Erste-Hilfe-Kurs. Für wen: Jugendliche ab 16 Jahren. Anmeldung an: Franziska.Boegershausen@Alsdorf.de / 02404 50 428.

Franziska Bögershausen, Aylin Geldrie

Mo, 09:00 - 16:30 Uhr, 19.10. - 24.10.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

6 Termine, 20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 19000

Rundgang: Zwangsarbeit im Nordkreis Aachen

Die Geschichte der nationalsozialistischen Zwangsarbeit prägte den Nordkreis Aachen tiefgreifend. Rüdiger Vermöhlen beleuchtet die Lebensbedingungen und lokalen Schauplätze der Zwangsarbeit in der Region. Im Mittelpunkt stehen dabei sowohl die Perspektiven der Betroffenen als auch die Frage, wie eng Wirtschaft, Gesellschaft und NS-Herrschaft vor Ort miteinander verflochten waren. Bei einem gemeinsamen Rundgang über den Friedhof Merkstein (Lange Hecke) werden die dortigen sowjetischen Grabstätten von Opfern der NS-Gewalt und Zwangsarbeit besucht. Vor Ort werden die historischen Hintergründe der Gräber erläutert, die Biografien der dort Bestatteten eingeordnet und die Bedeutung lokaler Erinnerungskultur diskutiert.

Rüdiger Vermöhlen

Do, 08:15 - 14:15 Uhr, 05.11. - 12.11.2026

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

2 Termine

Kursnummer 19002

Karambolage-Billard für Anfänger*innen (13-18 Jahre)

Dieser Kurs bietet einen idealen Einstieg in das Karambolage-Billard (französisches Billard). Gespielt wird ohne Taschen und mit nur drei Kugeln - Präzision, Technik und Spielgefühl stehen im Mittelpunkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schritt für Schritt



lernen die Teilnehmenden die Grundlagen kennen: richtige Queuehaltung und Körperstellung, gerader Stoß, erste Effet-Stöße sowie einfache Spielregeln und ein grundlegendes taktisches Verständnis. Durch praktische Übungen und kleine Spielformen entwickeln die Teilnehmenden schnell Sicherheit am Tisch. Das Material wird gestellt.

Helmut Künstler

Di/Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 20.10.-29.10.2026
Herzogenrath, Vereinsheim der Billardfreunde Merenstein 1964 e. V., Bürgerhaus, Comeniusstr. 7
4 Termine

Kursnummer 49001

Brain Gym

Brain Gym – auch "Lerngymnastik" genannt – verbindet einfache Bewegungsübungen mit Entspannung und bewusster Atmung. Durch die Aktivierung beider Gehirnhälften werden Konzentration, Merkfähigkeit und Langzeitgedächtnis gezielt gefördert. Die Übungen helfen, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und das Lernen leichter und effektiver zu gestalten. Ideal zur Unterstützung in Schule, Ausbildung, Studium oder Alltag.

Bernadette Vanderstraeten-Schügner

Do, 08:15 - 10:30 Uhr, 08.10. - 15.10.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
2 Termine

Kursnummer 99000

Do, 11:00 - 13:15 Uhr, 08.10. - 15.10.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5
2 Termine

Kursnummer 99001

MAKE2ESCAPE – Berufsorientierung im Escape Room in Kooperation mit dem Berufskolleg Nord

MAKE2ESCAPE ist ein Makerspace-Escape-Room am Berufskolleg Nord in Alsdorf. Die Teilnehmenden lösen technische Rätsel und nutzen dabei verschiedene Technologien, darunter Lasercutter, 3D-Druck und Robotik. Bei der Bearbeitung der Rätsel müssen sie kreativ werden, eigene Lösungen entwickeln und die passenden Werkzeuge sinnvoll einsetzen. Auf diese Weise lernen sie den Umgang mit modernen Fertigungsverfahren und digitalen Technologien kennen. Darüber entstehen Einblicke in berufliche Bereiche und Bildungswege am BK Nord. Im Mittelpunkt steht dabei die berufliche Orientierung: Welche technischen Themen sind interessant? Wo liegen eigene Stärken? Und welche Wege – Ausbildung oder weitere schulische Laufbahn – passen dazu?

Philip Spaniol

Di, 09:00 - 13:15 Uhr, 29.09.2026
Alsdorf, Berufskolleg Nord, Heidweg 2

Kursnummer 99002



Mi, 09:00 - 13:15 Uhr, 30.09.2026
Alsdorf, Berufskolleg Nord, Heidweg 2

Kursnummer 99003

Mo, 16:00 - 18:00 Uhr, 26.10.2026
Alsdorf, Berufskolleg Nord, Heidweg 2

Kursnummer 99004

Bewerbungstraining für Jugendliche und junge Erwachsene

Wie überzeuge ich ein Unternehmen mit meinem Anschreiben? Welche Informationen möchten Unternehmen in meinem Lebenslauf sehen? Brauche ich ein Bewerbungsfoto und wie erkläre ich Lücken in meinem Lebenslauf? Von der Stellensuche bis zum tatsächlichen Bewerbungsgespräch ergeben sich unzählige Fragen, viele Zweifel und auch die Angst vor Absagen. Anna Rosenthal arbeitet seit über zehn Jahren im Bereich Human Resources und gibt einen Einblick hinter die Kulissen des Bewerbermanagements und verrät Tricks & Tipps zu den Themen Stellensuche, Bewerbungsunterlagen und Bewerbungsgespräche.

Anna Rosenthal

Do, 08:15 - 10:30 Uhr, 26.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

Kursnummer 99005

Do, 11:00 - 13:15 Uhr, 26.11.2026
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

Kursnummer 99006

Konflikte verstehen: Warum Menschen unterschiedlich denken und handeln

Konflikte gibt es überall, zum Beispiel mit Freunden, in der Familie, mit Lehrkräften oder in der Klasse. Wenn viele Menschen zusammenkommen, entstehen schnell Streit oder Missverständnisse. In diesem Kurs schauen wir uns typische Situationen aus dem Alltag an und sprechen darüber, wie Konflikte entstehen. Die Teilnehmenden lernen, eigene Gefühle besser zu erkennen, ruhig zu bleiben und klar zu sagen, was sie möchten. Außerdem geht es darum, wie man zuhören und reagieren kann. Ziel ist es, Konflikte fair zu lösen und zu einem besseren Miteinander in der Gruppe beizutragen sowie eine angenehme Lernatmosphäre für alle zu fördern.



Victoria Qassem

Do, 08:15 - 10:30 Uhr, 24.09.2026
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5
Kursnummer 99007

Do, 11:00 - 13:15 Uhr, 24.09.2026
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
Kursnummer 99008

Antimuslimischer Rassismus

in Kooperation mit Wegweiser in der Region Aachen

Der Workshop zum Thema antimuslimischer Rassismus richtet sich an Jugendliche und vermittelt altersgerecht Grundlagen zu Vorurteilen, Ausgrenzung und Diskriminierung gegenüber Muslim*innen oder als muslimisch wahrgenommenen Menschen. Die Teilnehmenden setzen sich mit eigenen Bildern und Erfahrungen auseinander und lernen, wie Vorurteile entstehen und welche Auswirkungen sie im Schulalltag haben können. Durch interaktive Methoden werden Empathie, Perspektivwechsel und ein respektvolles Miteinander gefördert. Ziel des Workshops ist es, ein Bewusstsein für Vielfalt zu stärken, Diskriminierung zu erkennen und Handlungsmöglichkeiten für einen fairen und respektvollen Umgang im Alltag aufzuzeigen.

Qualid Attafi

Do, 08:15 - 10:30 Uhr, 19.11.2026
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
Kursnummer 99009

Do, 11:00 - 13:15 Uhr, 19.11.2026
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5
Kursnummer 99010

Natural high?

in Kooperation Suchthilfe Diakonie

Viele Menschen haben Erfahrungen mit legalen und illegalen Drogen gemacht. Doch wird gerade jüngeren Menschen vermittelt, dass über Drogen und Konsum nicht gesprochen werden darf. Dabei ist es wichtig, sich darüber zu informieren und auszutauschen. In dieser Veranstaltung geht es nicht darum, Alkohol, Cannabis und andere Substanzen zu verteufeln und von deren Gebrauch abzuhalten. Stattdessen geht es darum, zu informieren. Was weiß ich über Alkohol und Cannabis schon? Welche Auswirkungen hat der Konsum? Wie bekomme ich auf natürliche Weise Glücksgefühle, ohne Drogen? Wer oder was kann mir bei Problemen rund um Drogen helfen?

Rebecca Huwer

Do, 08:15 - 10:30 Uhr, 10.12.2026
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

19,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 99013

Do, 11:00 - 13:15 Uhr, 10.12.2026
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5
 19,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 99014

Mathematik für die Oberstufe

Im Fokus ist die Mathematik, die zum Bestehen des Abiturs notwendig ist. Behandelt und gefestigt werden zentrale Themen der Oberstufen-Mathematik – von grundlegenden Inhalten über Algebra und Analysis bis hin zu Matrizen und Vektorrechnung. Ziel ist es, vorhandene Wissenslücken zu schließen, das Verständnis für typische Aufgabenstellungen zu vertiefen und Sicherheit bei der Bearbeitung von Prüfungsaufgaben zu entwickeln. Durch die klare Struktur, verständliche Erläuterungen und zahlreiche Übungsaufgaben wird das mathematische Wissen systematisch aufgebaut und gefestigt. Individuelle Unterstützung ermöglicht es, auf unterschiedliche Lernstände einzugehen und vorhandene Kenntnisse gezielt zu stärken.

Franz-Peter Zantis

Sa, 26.09., 10.10., 28.11., 05.12.2026, 09:15 - 11:30 Uhr
 Di, 29.09., 06.10., 20.10., 01.12.2026, 17:15 - 19:30 Uhr
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5
 8 Termine, 124,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 39000

Erfolgreich lernen – sicher durch die Oberstufe

In der Oberstufe stehen viele Jugendliche vor besonderen Herausforderungen: hoher Leistungsdruck, Prüfungen und die Vorbereitung auf das Abitur. In diesem Kurs lernen Schüler*innen der Klassen 11-13, wie sie ihr Lernen effektiv strukturieren, sich gezielt auf Prüfungen vorbereiten und mit Stress besser umgehen können. Sie entwickeln individuelle Strategien für Konzentration, Zeitmanagement und nachhaltiges Lernen. Ziel ist es, mehr Sicherheit im eigenen Lernen zu gewinnen und mit einem klaren Plan durch die Oberstufe zu gehen. Der Kurs ersetzt keine Nachhilfe, sondern stärkt die persönlichen Lernkompetenzen.

Nicole Peschen

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr, 07.11. - 21.11.2026
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
 3 Termine
Kursnummer 39001





Alphabetisierung

FACHBERATUNG

Anna Heinrichs, Tel.: 02406 666-414

E-Mail: anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de

Kurse:
siehe
Internet

Die Kurse richten sich an Menschen aus anderen Ländern, die in einfacher Form Lesen und Schreiben auf Deutsch lernen möchten. Sie fangen mit den Grundlagen an und gehen Schritt für Schritt vor. Alle, die das deutsche Alphabet und die ersten einfachen Wörter lernen wollen, sind herzlich willkommen.

Schulabschlüsse

FACHBERATUNG

Gamilla El-Jammal, Tel.: 02404 90 63-23

E-Mail: gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de

Sie möchten Ihren Ersten Schulabschluss (ehemals Hauptschulabschluss), Ihren Erweiterten Ersten Schulabschluss (ehemals Hauptschulabschluss nach Klasse 10) oder Mittleren Schulabschluss erwerben, um die Voraussetzung für eine Berufsausbildung zu schaffen? Dann sind Sie herzlich willkommen in unseren 1-jährigen Lehrgängen, die in zwei Semester unterteilt sind. Nach sechs Monaten absolvieren Sie die Prüfung zum Ersten Schulabschluss und nach zwölf Monaten die Prüfung zum Erweiterten Ersten Schulabschluss. Der Mittlere Schulabschluss dauert ebenfalls zwölf Monate.

Im freien Lernraum und fächerübergreifendem Lernen erhalten Sie Tipps zum Lernen, erledigen Sie Ihre Hausaufgaben, üben neuen Unterrichtsstoff und bereiten sich auf Klausuren vor. Ein erfahrenes Team an Weiterbildungslehrenden und einer Sozialpädagogin begleitet Sie durch den Lehrgang.

Die Volkshochschule Nordkreis Aachen vermittelt seit vielen Jahren erfolgreich diese staatlich anerkannten und mit Schulabschlüssen der Sekundarstufe I aller allgemeinbildenden Schulen gleichgesetzten Schulabschlüsse.

Der Unterricht und die Abschlussprüfungen finden entsprechend der Prüfungsordnung nach § 6 Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen und nach den durch die Bezirksregierung genehmigten Lehrplänen in folgenden Fächern statt: Deutsch, Mathematik, Englisch, Politik, Biologie und Erdkunde.

Voraussetzung für die Erlangung der Abschlüsse sind eine aktive Mitarbeit, die regelmäßige Teilnahme am Unterricht und gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift. Die Lehrgänge sind kostenfrei. Sie übernehmen nur eine Lernmittelpauschale für Arbeitsmaterialien.

Lehrgang: (Erweiterter) Erster Schulabschluss

Mo–Fr, 8:15–14:00 Uhr

02.09.2026–31.08.2027

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle,

Übacher Weg 36, Raum 1.5

30,00 € Lernmittelpauschale pro Semester

Kursnummer 90001

Lehrgang: Mittlerer Schulabschluss

Mo–Fr, 8:15–14:00 Uhr

02.09.2025–31.08.2027

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle,

Übacher Weg 36, Raum 0.3

30,00 € Lernmittelpauschale pro Semester

Kursnummer 90002

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



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

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



1. Allgemeines

- (1) Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die eine*n Dritte*n als Veranstalter*in und Vertragspartner*in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittlerin auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen Teilnahmebedingungen oder aus dem der/dem Verbraucher*in zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, VHS-Internetseite). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Der Veranstaltungsvertrag kommt durch die VHS-Anmeldebestätigung zustande.
- (3) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (3) nicht berührt.
- (5) Die Vertragssprache ist Deutsch.
- (6) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der/die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er/sie den „verbindlich buchen“-Button nicht betätigt, sondern im Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

3. Vertragspartner*in und Teilnehmer*in

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem/der Anmeldenden (Vertragspartner*in) begründet. Der/die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer*in) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen.
- (2) Für den/die Teilnehmende*n gelten sämtliche den/die Vertragspartner*in betreffenden Regelungen sinngemäß, siehe Absatz (1).
- (3) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Gebühren und Veranstaltungstermin

- (1) Die Gebühren wie auch Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Gebührensatzung etc.). Die Gebührensatzung können Sie in den VHS-Geschäftsstellen sowie auf der VHS-Internetseite einsehen.
- (2) Die Gebühr ist mit der Anmeldung fällig (bei Barzahlung). Bei Bankeinzug wird der Abbuchungstermin in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Lehrkraft durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Lehrkraft angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem/der Teilnehmenden zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Lehrkraft), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 sowie Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen sowie während der Schulferien finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Die Mindestteilnehmendenzahl wird durch die VHS festgelegt. Wird diese Zahl nicht erreicht, kann die VHS die Veranstaltung bis zum 15. Tag nach Beginn aufheben. Kosten entstehen dem/der Teilnehmenden hierdurch nicht. Eine bereits gezahlte Gebühr wird in voller Höhe zurückerstattet.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Lehrkraft wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Teilnehmende*n unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmende*n ohne Wert ist.
- (3) Die VHS wird den/die Teilnehmende*n über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 15 Tagen nach Kursbeginn informieren und ggf. die vorab entrichtete Gebühr erstatten.
- (4) Wird die geschuldete Gebühr (Ziffer 4) nicht fristgerecht nach Vertragsschluss entrichtet, kann die VHS eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und ggf. rechtliche Schritte einleiten. Bis zum Forderungsausgleich wird der/die Teilnehmende von der Veranstaltung ausgeschlossen.
- (5) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Lehrkraft, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Lehrkraft, gegenüber Vertragspartner*innen oder Beschäftigten der VHS,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS den/die Teilnehmende*n auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.



7. Kündigung und Widerruf durch den/die Teilnehmende*n

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Teilnehmende die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Der/die Teilnehmende kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Teilnehmende*n unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für ihn wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäft) bleibt unberührt.

8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche des/der Teilnehmenden gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Absatz (1) gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte des/der Teilnehmenden verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der/die Teilnehmende regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der/die Teilnehmende kann dem jederzeit widersprechen.

Gebührenermäßigung (entsprechender Nachweis ist bei Anmeldung erforderlich)

Stufe 1 (um 25 %)

Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Arbeitslosengeldempfänger*innen und Schwerbehinderte (ab 80 %), Inhaber*innen der Ehrenamtskarte NRW. Inhaber*innen der Familienkarte erhalten für einen Kurs pro Halbjahr eine Gebührenermäßigung von 25 % ab der Teilnahme an einem dritten Kurs von mindestens 15 Unterrichtsstunden.

Stufe 2 (um 50 %)

BAföG-Bezieher*innen, Wohngeldempfänger*innen, Absolvent*innen des Freiwilligen Sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes, Bezieher*innen von Leistungen nach SGB II, SGB XII und dem Asylbewerberleistungsgesetz, aktuelle nebenberufliche Kursleitende der VHS Nordkreis Aachen. Die Ermäßigung für aktuelle nebenberufliche Kursleitende der VHS Nordkreis Aachen ist auf maximal 50,00 € je Semester begrenzt.

Widerrufsrecht

Bei Anmeldungen per Post, Internet, E-Mail, Fax oder Telefon (Fernabsatzgeschäfte) gilt: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an: Zweckverband VHS Nordkreis Aachen, Übacher Weg 36, 52477 Alsdorf

Wenn Sie den Vertrag online abgeschlossen haben, können Sie den Widerruf auch über die von uns bereitgestellte elektronische Widerrufsfunktion („Widerrufsbutton“) erklären. Der Widerruf erfolgt dabei über ein zweistufiges Verfahren („Vertrag widerrufen“ ? „Widerruf bestätigen“). Nach Eingang des Widerrufs erhalten Sie unverzüglich eine Bestätigung auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. per E-Mail).

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben. Sie können für einen Widerruf das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen (z. B. per E-Mail oder postalisch) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

Hinweise zum Datenschutz zur Erhebung von personenbezogenen Daten nach Artikel 13, 14 und 21 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Wir verarbeiten personenbezogene Daten unter Beachtung der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) sowie aller weiteren maßgeblichen Gesetze. Die Verarbeitung personenbezogener Daten (Art. 4 Nr. 2 DS-GVO) ist in der Regel immer erforderlich sofern eine Geschäftsbeziehung mit Ihnen angebahnt wird oder diese bereits besteht. Die Zwecke der Verarbeitung richten sich dabei in erster Linie nach den durch uns zu erbringenden Leistungen. Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten können Sie im Internet unter www.vhs-nordkreis-aachen.de/datenschutzerklaerung abrufen. Dort informieren wir Sie über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten und die Ihnen nach dem Datenschutz zustehenden Rechte. Welche Daten im Einzelnen verarbeitet und in welcher Weise genutzt werden richtet sich maßgeblich nach den erbrachten und vereinbarten Dienstleistungen – hier vornehmlich um die Verarbeitung im Zuge einer Kursanfrage, Kursbuchung, Kursdurchführung und Kursabrechnung.

Verantwortlicher für die Datenverarbeitung und an wen kann ich mich wenden:

Verantwortliche Stelle:

VHS-Zweckverband Nordkreis Aachen K.d.ö.R.
Übacher Weg 36
52477 Alsdorf

Datenschutzkoordinator:

Rene Porger
E-Mail: datenschutz@vhs-nordkreis-aachen.de

Impressum

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

Tel.: 0 24 04 90 63-0
Fax: 0 24 04 90 63-20
E-Mail: info@vhs-nordkreis-aachen.de
www.vhs-nordkreis-aachen.de

Gestaltung: schoene-design.de
Titelbild: © Stadt Würselen
Satz: Daniela Freiberger, Anna Heinrichs
Druck: L.N. Schaffrath Medienvertrieb GmbH

Programm Herbst 2026
Auflage: 8.000 Stk.

Zertifizierung

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

www.vhs-nordkreis-aachen.de

Gestaltung: schoene-design.de, Titelfoto: © Stadt Würselen

VHS Nordkreis Aachen
Übacher Weg 36
52477 Alsdorf

Tel.: 0 24 04 90 63-0
Fax: 0 24 04 90 63-20
info@vhs-nordkreis-aachen.de