

## Meisterkonzerte

Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz

Beginn: 20 Uhr

### Einzelpreis:

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 1. Platz | 18,00 Euro/13,00 Euro ermäßigt |
| 2. Platz | 16,00 Euro/12,00 Euro ermäßigt |

### Vorverkaufsstellen:

- Buchhandlung Wild, Aachener Straße 10, Erkelenz
- Buchhandlung Viehausen, Kölner Straße 16, Erkelenz
- Kultur GmbH Erkelenz, Franziskanerplatz 11, Erkelenz
- [www.stadthalle-erkelenz.de](http://www.stadthalle-erkelenz.de)
- Volkshochschule, Westpromenade 9, Heinsberg

Vorverkaufsstart: ca. vier Wochen vor dem Konzert.

### Abonnementpreis:

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 1. Platz | 90,00 Euro/60,00 Euro ermäßigt |
| 2. Platz | 80,00 Euro/55,00 Euro ermäßigt |

Abonnements für die sieben Meisterkonzerte der Saison 2019/20 sind erhältlich bei der Anton-Heinen-Volkshochschule, Westpromenade 9 in Heinsberg, Tel. 02452/134316, Fax: 02452/134395 oder [vhs@kreis-heinsberg.de](mailto:vhs@kreis-heinsberg.de)

Programmänderungen bei allen Konzerten vorbehalten!

Die Meisterkonzerte werden finanziell durch die Kreissparkasse Heinsberg und das Kreiswasserwerk Heinsberg unterstützt.

**E-01001**

23.09.2019  
Montag  
20:00 Uhr

## 1. Meisterkonzert Alliage Quintett

Daniel Gauthier, Sopransaxophon  
Miguel Valles Mateu, Altsaxophon  
Simon Hanrath, Tenorsaxophon  
Sebastian Pottmeier, Baritonsaxophon  
Jang Eun Bae, Klavier

"Songs and Dances"

Werke von Purcell, Weill, Offenbach, Bernstein u.a.

"Alliage" ist die wohl charmanteste Legierung (franz. alliage) von vier Saxophonen und Klavier. Einzigartig in seiner Besetzung lässt das mit einem ECHO Klassik ausgezeichnete Ensemble die Illusion eines großen Orchesters Wirklichkeit werden. Die melodisch und zugleich expressiv klingenden Saxophone treffen hier auf die orchestrale Fülle eines Klaviers und erzeugen somit ein neues Hörerlebnis höchster Qualität. Gründer ist der Kanadier Daniel Gauthier, Primarius am Sopransaxophon. Er erhielt 1997 die erste Professur für klassisches Saxophon in Deutschland und unterrichtet seit 2003 als Professor an der Hochschule für Musik in Köln. Mit ihm spielen einige der derzeit besten Solisten des klassischen Saxophons. Die koreanische Pianistin Jang Eun Bae komplettiert die Quintettbesetzung. Im Mittelpunkt des Repertoires stehen berühmte Meisterwerke aller Epochen in kompositorisch fein ausgeloteten und raffinierten Arrangements für Saxophonquartett und Klavier. Alle Bearbeitungen werden dem Alliage Quintett auf den Leib geschrieben und entstehen in enger Zusammenarbeit zwischen dem Ensemble und dem jeweiligen Tonsetzer.

**Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11**

## 2. Meisterkonzert Olga Scheps, Klavier

Wolfgang A. Mozart - Klaviersonate Nr. 9 a-Moll KV 310  
Ludwig van Beethoven - Klaviersonate Nr. 7 D-Dur op. 10 Nr. 3  
Igor Strawinsky - Trois mouvements de Petrouchka  
Alexander Skrjabin - Valse op. 38  
Pjotr Tschaikowski - Nussknacker-Suite op. 71a (bearb. f. Klavier von Mikhail Pletnev)

Olga Scheps begann mit 16 Jahren begann als Jungstudentin an der Musikhochschule Köln ihr Studium, welches sie 2013 mit Auszeichnung bei Prof. Pavel Gililov abschloss. Prof. Pavel Gililov und ihre Eltern beide ebenfalls Pianisten und Klavierpädagogen sind bis heute wichtige Ratgeber. Weitere wichtige musikalische Impulse erhielt Olga Scheps bei Dmitri Bashkirov, Andrei Gavrilov und Alfred Brendel. Während des Studiums war sie Stipendiatin der Deutschen Stiftung Musikleben. Olga Scheps gab ihre ersten Konzerte unter anderem im Rahmen der Preisträgerkonzerte von "Jugend Musiziert". Daraufhin wurde sie zu mehreren Konzertreihen und Festivals wie dem Rheingau Musik Festival und dem Klavier-Festival Ruhr eingeladen, all diese Konzerte waren sensationelle Erfolge. Seit 2009 ist Olga Scheps Exklusivkünstlerin von Sony Classical und spielte vor Kurzem ihr bereits siebtes Album ein. Für ihr Album "Chopin" erhielt Olga Scheps einen ECHO Klassik in der Kategorie "Newcomerin des Jahres". Alle anderen Alben von Olga erreichten die Top Ten der offiziellen Klassik Charts. Olga Scheps wird regelmäßig zu Klassik-Festivals und Konzertreihen in verschiedenen Ländern eingeladen und konzertiert mit weltweit führenden Orchestern und Dirigenten. Sie ist Steinway Artist. Das Konzert findet im Rahmen des regionalen Festivals "Klavier entlang der Rur" statt, das im Rahmen der Projektförderung Regionale Kulturpolitik vom Land Nordrhein-Westfalen gefördert wird.

**Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11**

**E-01002**

28.10.2019  
Montag  
20:00 Uhr

**E-01003**

18.11.2019  
Montag  
20:00 Uhr

**3. Meisterkonzert  
Königsberger Philharmonie  
Dirigent: Georg Mais  
Dorothea Stepp, Violine**

C. M. von Weber - Ouverture zur Oper "Der Freischütz" op. 77  
Max Bruch - Violinkonzert g-moll op. 26  
Friedrich Mendelssohn-Bartholdy - Sinfonie Nr. 4 A-Dur, op. 90 "Italienische"

Die Philharmonie der ehemaligen ostpreußischen Kulturmétropole Königsberg, dem heutigen Kaliningrad gehört seit ihrer Gründung durch Arkadi Feldman im Jahr 1976 zu den bedeutendsten Kultureinrichtungen der russischen Enklave an der Ostsee. Neben dem Repertoire ihres Heimatlandes gehört die Pflege des klassisch romantischen deutschen Repertoires zu den festen Aufgaben des Orchesters. Die Königsberger Philharmonie ist seit mehr als 20 Jahren gerne gesehener Gast in Deutschland. Georg Mais ist seit 1996 1. Ständiger Gastdirigent der Königsberger Philharmonie mit vielen Konzerten in Westeuropa und Russland. Unter anderem war man zuletzt gemeinsam Gast beim Internationalen Bodensee Festival sowie bei den Mozart Wochen Eifel. Zum Beethoven-Jahr 2020 dirigiert Georg Mais einen Zyklus aller Beethoven-Sinfonien in Kaliningrad. Die Solistin des Konzertes, Dorothea Stepp studiert aktuell bei Antje Weidhas an der Hochschule für Musik Hanns Eisler in Berlin und gehört zu den besten Geigerinnen der jungen Generation. Eine Vielzahl von Preisen und Auszeichnungen, zuletzt beim Deutschen Musikwettbewerb 2018 in Bonn, zeugen von ihrer hohen künstlerischen Qualität.

**Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11**

**4. Meisterkonzert  
Mendelssohn Kammerorchester Leipzig  
Leitung: Peter Bruns, Cello  
Ragna Schirmer, Klavier**

Ein Ständchen für Clara  
Zu Ehren von Clara Schumanns 200. Geburtstag

Felix Mendelssohn-Bartholdy - Streichersinfonie Nr.8 (Orchesterfassung vom Komponisten)  
Clara Schumann - Konzert für Klavier und Orchester a-Moll op. 7  
Ludwig van Beethoven - Konzert für Klavier und Orchester Nr. 4 G-Dur op. 58

Wer auch immer dieses Ensemble in den nunmehr 15 Jahren seines Bestehens erlebt hat, ist begeistert von dem Ausdruckswillen, der Homogenität und der überschwenglichen Musizierfreude. Und genau diese Idee, ihren Beruf als Berufung anzusehen, veranlasste Absolventen der Leipziger Musikhochschule im Jahre 2000, das Mendelssohn Kammerorchester Leipzig zu gründen. Mit dem weltweit renommierten Cellisten Peter Bruns verbindet das Ensemble eine langjährige Zusammenarbeit. Er führt das Orchester von der Position des Solocellos aus, eine Besonderheit, die eine starke Kommunikation zwischen ihm und den anderen Orchestermitgliedern voraussetzt. Mit ihren unverwechselbaren Interpretationen genießt die Pianistin Ragna Schirmer höchste Anerkennung über die deutschen Grenzen hinaus. Den hochangesehenen Leipziger Bachwettbewerb gewann sie gleich zweimal. Zahlreiche weitere Preise, sowie zwei ECHO Klassik sind Zeugnis einer außergewöhnlichen Karriere. Ragna Schirmer konzertiert in den wichtigsten Sälen weltweit und spielte mit vielen berühmten Orchestern und Dirigenten wie Zubin Mehta, Kurt Masur und Herbert Blomstedt.

**Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11**

**E-01004**

09.12.2019  
Montag  
20:00 Uhr

**F-01005**

02.03.2020  
Montag  
20:00 Uhr

**5. Meisterkonzert**

Stefanie Kunschke, Sopran  
Franziska Gottwald, Alt  
Donát Havár, Tenor  
Jochen Kupfer, Bass  
Cornelius-Burgh-Chor, Erkelenz  
Kirchen- und Projektchor  
St. Helena, Mönchengladbach-Rheindahlen  
Camerata Gladbach  
(Konzertmeisterin: Johanna Brinkmann)

Dirigent: Reinhold Richter

Wolfgang Amadeus Mozart - Requiem d-Moll KV 626 für Solisten, Chor und Orchester (in der Fassung von Franz Xaver Süssmayr)

Johann Sebastian Bach - Kantate "Ich will den Kreuzstab gerne tragen" BWV 56 für Solo-Bass, Chor und Orchester u. a.

Es gibt Musikwerke, die man immer wieder hören kann, zeugen sie doch von einer unglaublichen, ja man möchte fast sagen göttlichen Inspiration. Mozarts letztes Werk, sein Requiem, gehört mit ganz großer Sicherheit dazu. Auch gehört es zu den wenigen Musikstücken auf unserem Planeten, um deren Entstehung sich viele und spannende Legenden gebildet haben. Dieses unvollendete Werk hat Mozart nur zu etwa zwei Drittel vollendet, bzw. skizziert, als der Tod sein allzu kurzes Leben beendete, obwohl er fieberhaft gegen seine Krankheit anscrieb. Sein musikalisches Zwiegespräch am Ende seines Lebens mit Gott ist von höchster emotionaler Kraft und Dramatik. Auch mehr als 200 Jahre nach dem Tod des großen Komponisten hat das geheimnisvolle Opus nichts von seiner Faszination verloren. Unter dem Dirigat und der Gesamtleitung von Reinhold Richter kommen der Cornelius-Burgh-Chor, der Kirchen- und Projektchor St. Helena, die Camerata Gladbach und hochkarätige, teils international tätige Solisten in Erkelenz nun wieder einmal für dieses Konzert zusammen.

**Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11**

**6. Meisterkonzert**

**Concerto Köln**  
**Anna Herbst, Sopran**

Venezia tempestosa

Konzerte, Ouvertüren und Arien von Antonio Vivaldi, Georg Friedrich Händel u.a.

Venedig muss ein besonders gutes Klima für Komponisten bieten, denn nicht nur die venezianischen Meister selbst gehörten immer zu den vielbeachteten Musikern ihrer Zeit, sondern über die Jahrhunderte zog es auch viele Komponisten aus ganz Europa nach Venedig, um dort in die Lehre zu gehen oder Inspiration zu finden. Vielleicht auch, weil die Stadt in der Lagune besonders den Launen des Meeres und seinen Stürmen ausgesetzt ist. Im Konzert mit Concerto Köln dreht sich alles um Wind, Sturm und Meer. Aber wir können nicht nur die peitschenden Stürme auf dem offenen Meer hören, sondern auch die Stürme des Herzens, die sich nur so schwer beruhigen lassen. Leidenschaftliches Musizieren und die ungebrochene Lust an der Suche nach dem Unbekannten sind die Markenzeichen von Concerto Köln. Seit mehr als 30 Jahren zählt das Orchester mit dem unverwechselbaren Klang zu den führenden Ensembles im Bereich der historischen Aufführungspraxis. Fest im Kölner Musikleben verwurzelt und gleichzeitig regelmäßig in den Musikmetropolen der Welt und bei renommierten Festivals zu Gast, steht Concerto Köln für herausragende Interpretationen Alter Musik.

**Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11**

**F-01006**

30.03.2020  
Montag  
20:00 Uhr

**F-01007**

11.05.2020  
Montag  
20:00 Uhr

**7. Meisterkonzert**

Sinfonieorchester Aachen  
Dirigent: Christopher Ward  
N.N., Klavier

Ludwig van Beethoven - Konzert für Klavier und Orchester  
Nr. 2 B-Dur op. 19  
Sinfonie Nr. 5 c-Moll, op. 67

Das Sinfonieorchester Aachen wurde erstmals 1720 erwähnt und gehört damit zu den ältesten in städtischer Regie geführten Klangkörpern Deutschlands. Heute ist das Aachener Sinfonieorchester eine feste und anerkannte Größe in der Region. Diese positive Entwicklung haben sowohl frühere Musikdirektoren wie Fritz Busch, Herbert von Karajan und Wolfgang Sawallisch, die ihre Karriere in Aachen begonnen hatten, als auch in jüngster Zeit Marcus Bosch und Kazem Abdullah insbesondere dank zahlreicher hochwertiger Konzertmitschnitte entscheidend mitgeprägt. Seit August 2018 ist der Engländer Christopher Ward Generalmusikdirektor der Stadt Aachen und leitet damit auch das Sinfonieorchester Aachen. 2009 wurde er an der Bayerischen Staatsoper Kapellmeister und Assistent von Kent Nagano. Außerdem gastierte er an der Deutschen Oper am Rhein, der Komischen Oper Berlin und der Oper Graz.

**Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11**

**Klassische Konzerte**

Eintrittskarten zu den Konzerten sind in örtliche Buchhandlungen, Rathäusern, dem Bürger-Service-Center des Kreises Heinsberg und in der Volkshochschule in Heinsberg erhältlich. Nähere Informationen zu den Konzerten, insbesondere zum Kartenvorverkauf erhalten Sie auf der Internetseite der Volkshochschule, per E-Mail an [vhs@kreis-heinsberg.de](mailto:vhs@kreis-heinsberg.de) oder telefonisch unter 02452/134316.

**Rivinius and friends, Klavierquartett**

Rivinius & Friends  
Klaviertrio, -quartett, und -quintett

Paul Rivinius, Klavier  
Anne Schönholtz, Violine  
Nicola Birkhan, Viola  
Sissy Schmidhuber, Cello  
Holger Philippsen, Kontrabass

Franz Schubert - "Notturmo" für Klavier, Violine und Violoncello Es-Dur D 897

Felix Mendelssohn-Bartholdy - Klavierquartett

Franz Schubert - Klavierquintett A-Dur, op. posth. 114, D 667, "Forellenquintett"

Der Pianist Paul Rivinius, Jahrgang 1970, war langjähriges Mitglied im Bundesjugendorchester und im Gustav Mahler Jugendorchester. Als Kammermusiker profilierte er sich mit dem 1986 gegründeten Clemente Trio, das nach mehreren Auszeichnungen 1998 den renommierten ARD-Musikwettbewerb in München gewann und anschließend als «Rising Star»-Ensemble in den zehn wichtigsten Konzertsälen der Welt gastierte. Zusammen mit Musikern des Deutschen Symphonie Orchesters Berlin bildet er das Akanthus Ensemble, und seit 2004 gehört er dem Mozart Piano Quartet an. Zahlreiche Rundfunk- und CD-Produktionen dokumentieren seine künstlerische Arbeit. In seinem neuen Projekt wird vom Trio bis zum berühmten Forellenquintett die abwechslungsreiche Bandbreite der Kammermusik zu Gehör gebracht.

Das Konzert wird gemeinsam mit "con brio" Freunde der Kammermusik Hückelhoven e. V. und der Stadt Hückelhoven durchgeführt.

**Hückelhoven, Aula des Gymnasiums, Doktor-Ruben-Straße**

**E-01008**

24.11.2019  
Sonntag  
17:30 Uhr

**E-01009**

29.11.2019  
Freitag  
19:00 Uhr  
Eintritt frei

**Chor 77**

**Dirigent: Guido Janssen**

Joy to the world  
Konzert der Generationen im Advent

Mit der Gestaltung eines vorweihnachtlichen Konzertes möchte der Chor 77 eine allseits beliebte Chortradition wieder neu beleben um mit einer adventlichen Besinnung den Weg zu einem hoffnungsvollen und freudigen Neuanfang zu gehen. Mit Liedern aus der Zeit des Barock (Praetorius, Schütz, Schein u. A.) bis hin zu zeitgenössischen Kompositionen (Chilcott, Rutter und Holst) wird ein interessanter musikalischer Bogen geschlagen. Der Chor 77 mit seinem Dirigenten Guido Janssen setzt sich immer wieder für achtsame Verbindungen zwischen Menschen ein. So wird in diesem Konzert auch ein Fokus auf das gemeinsame und begeisterte Singen und Musizieren von Kindern und Jugendlichen und dem Chor 77 gelegt. Und auch das Publikum wird bei einigen Liedern in das Konzert eingebunden. Guido Janssen, der als Sänger und Musikpädagoge seit über 25 Jahren an der Jugendmusikschule in Heinsberg Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Gesang schult und begleitet, führt durch ein abwechslungsreiches Programm und bereichert es selbst durch solistische Einlagen.

**Hückelhoven, St. Stephanus, Palandstraße 64**

**F-01010**

05.01.2020  
Sonntag  
11:00 Uhr  
19,50 €/17,00 €

**Neujahrskonzert**

**Neue Philharmonie Frankfurt**

**Dirigent: Jens Troester**

Leidenschaft, Authentizität und Qualität im Breitwandklang des großen Sinfonieorchesters: Das ist die Neue Philharmonie Frankfurt, eines der renommiertesten und erfolgreichsten Crossover-Orchester im deutschsprachigen Raum. David Garrett, Deep Purple, Peter Gabriel und viele andere gehen mit dem außergewöhnlichen Klangkörper auf Tour. Gleichzeitig schätzen Ikonen der Klassik die enthusiastische Musizierfreude des Orchesters, wenn z. B. José Carreras oder Andrea Bocelli sich bei Galakonzerten begleiten lassen. Das Ensemble verfügt über viele Musikerinnen und Musiker, die zum einen erfahrene Orchester-Profis und gleichzeitig passionierte Kammermusik-Interpreten sind beste Voraussetzungen für einen guten Klassik-Sound. Ralph Philipp Ziegler ist künstlerischer Leiter des Orchesters. Er macht durch seine sowohl geistreiche als auch humorvolle Moderation das Konzert zu einem besonderen Erlebnis.

Das Konzert wird gemeinsam mit der Stadt Hückelhoven durchgeführt.

**Hückelhoven, Aula des Gymnasiums, Doktor-Ruben-Straße**

**Neujahrskonzert**

**Symphonieorchester der Jungen Philharmonie Köln**

**Dirigent: Volker Hartung**

**F-01011**

11.01.2020  
Samstag  
20:00 Uhr  
19,50 €/17,00 €

Seit 1972 ist die Junge Philharmonie Köln in der klassischen Szene ein Begriff. Unter ihrem Dach ist eine einzigartige Plattform entstanden, die jungen Profis die immer seltener werdende Gelegenheit bietet, über die Grenzen ihres Studiums und Berufslebens hinaus an außergewöhnlichen Konzert-Projekten teilzunehmen.

Die Junge Philharmonie Köln ist in ihrem Kern ein professionelles Kammerorchester, das bei Bedarf zum großen Sinfonieorchester erweitert wird. Das Orchester verwaltet sich in der Rechtsform eines gemeinnützigen Vereins selbst und steht unter der musikalischen Leitung seines Chefdirigenten Volker Hartung sowie etwaiger Gastdirigenten. Mitglieder der Jungen Philharmonie Köln sind überwiegend besonders hochbegabte junge Absolventen musikalischer Ausbildungsstätten im Raum Köln sowie Preisträger internationaler Wettbewerbe. Daraus resultiert als Besonderheit ein Interpretationsstil, der bei extremer Werktreue einerseits, andererseits von überschäumendem Elan sowie Spielfreude, außergewöhnlichem Temperament und musikalischem Witz auf höchstem künstlerischem Niveau geprägt ist. Musiker aus aller Welt haben ihre musikalische Heimat in der Jungen Philharmonie Köln gefunden und haben dem Orchester auf zahlreichen Auslandstourneen internationalen Glanz verliehen. Weltweit spielen auf den besten Positionen der renommierten internationalen Sinfonieorchester heute Musiker aus über 50 Nationen, die ihre künstlerische Entwicklung der Mitwirkung in der Jungen Philharmonie Köln verdanken, so dass die Kritik das Orchester zu Recht als "Solistenschmiede" bezeichnet hat.

Das Konzert wird gemeinsam mit der Stadt Übach-Palenberg durchgeführt.

**Übach-Palenberg, Pädagogisches Zentrum, Comeniusstraße (Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße)**

**Kammerkonzert Collegium Musicum**

**Leitung: Wim Brils**

Das Konzert findet in Gedenken an den Priester und Volkspädagogen Anton Heinen (1869-1934) statt, dessen letzte Wirkungsstätte die Pfarrkirche in Rickelrath war. Sein besonderes Anliegen war zeitlebens die Erwachsenenpädagogik. Aufgrund seiner Vorstellungen von der großen Bedeutung lebenslangen Lernens wurde er zum Namensgeber der Volkshochschule. Das Collegium Musicum der Anton-Heinen-Volkshochschule umfasst ca. 35 Mitglieder aller Altersstufen aus dem gesamten Kreis Heinsberg, die unter

**F-01012**

26.01.2020  
Sonntag  
17:00 Uhr  
Eintritt frei

der Leitung von Wim Brils regelmäßig Konzerte veranstalten und Chöre begleiten.

**Wegberg-Rickelrath, Pfarrkirche St. Mariä Himmelfahrt**

#### F-01013

02.02.2020  
Sonntag  
18:00 Uhr  
12,00 €/9,00 €

#### UWAGA!

**Maurice Maurer, Violine**  
**Christoph König, Violine**  
**Miroslav Nisic, Akkordeon**  
**Matthias Hacker, Kontrabass**

Dance! - Acoustic Crossover von Ballett bis Disco

Mit Geige, Bratsche, Akkordeon und Kontrabass begibt sich die deutsch-serbische Formation Uwaga! auf einen irrwitzig-anarchischen Streifzug durch das klassische Repertoire und begeistert damit Konzertbesucher in aller Welt. Scheinbar unvereinbare Stile gehen auf der Bühne eine tollkühne Liaison ein: Abendländische Hochkultur trifft auf Gipsy-Verve, swingende Leichtigkeit oder brachiale Punk-Attitüde. Die Ballettsuiten von Tschaikowsky verfügten durchaus über Disco-Potenzial, Mahler habe meisterhafte Jazzthemen komponiert und Barock sei ohnehin der pure Rock'n Roll, so die vier Musiker. Man ahnt es schon: Der polnische Name Uwaga! bedeutet Achtung! und ist Programm. So wird der Klassik etwas gegeben, was der traditionelle Konzertbetrieb bislang vermissen ließ. Das Konzert wird gemeinsam mit „GK KULTURgut! - Kunst & Kultur in Geilenkirchen e.V.“ durchgeführt.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

#### F-01014

15.03.2020  
Sonntag  
17:00 Uhr  
15,00 €/11,00 €

**Agnes Erkens, Mezzosopran**  
**Dimitris Polyviou, Gitarre**  
**Renate Kries, Sprecherin**

**„Auf Flügeln des Gesangs“**

Ein künstlerischer Dialog von Musik und Kunst im BEGAS HAUS Heinsberg

Nach dem Erfolg der stimmungsvollen Veranstaltung im April 2018 wird "Auf Flügeln des Gesangs" noch einmal angeboten. Hausmusik hatte im Leben der großbürgerlichen Künstlerfamilie Begas eine große Bedeutung. Die Sängerin Agnes Erkens interpretiert vor Gemälden der Begas-Dynastie Kunstlieder des 19. Jahrhunderts, welche auf Motive in den Kunstwerken Bezug nehmen. Auszüge aus Briefen der Familienmitglieder und Gedichte geben einen Eindruck vom kulturellen Lebensgefühl der Familie. Die Teilnehmerzahl ist

auf 18 begrenzt.

Das Konzert wird gemeinsam mit dem BEGAS HAUS, Museum für Kunst- und Regionalgeschichte Heinsberg, durchgeführt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem BEGAS HAUS Heinsberg statt. Eintrittskarten zum Preis von 15,00 € bzw. 11,00 € ermäßigt sind bei der Volkshochschule, Westpromenade 9 und beim BEGAS HAUS in Heinsberg erhältlich.

**Heinsberg, BEGAS HAUS, Hochstr. 19 - 21**

**Natalie Diart, Gesang**  
**Dr. Irina Fuchs, Klavier**  
**Elena Janzen, Konzertharfe**

Flügel- und Harfenklang mit Gesang

Dieses sehr abwechslungsreiche Konzertprogramm spannt den Bogen vom Barockzeitalter bis zur Gegenwart. Von der Händel-Arie „Süße Stille“ führt die musikalische Reise in die Romantik zum Kunstlied von Mendelssohn oder der berückenden Rusalka Arie „An den Mond“ von Dvorák und der berühmten Puccini-Arie „O mio babbino caro“. In beiden Arien erklingt die Harfe mit ihren originalen Orchestersoli, wobei der Flügel den Orchesterpart übernimmt. Weiter geht es unter anderem mit irischen Balladen, wie „Last Rose of Summer“ oder „Bonny Portmore“ bis hin zu einem Musical-Song aus „Phantom der Oper“ mit Original-Harfenbegleitung. Besonders gut ergänzen sich Harfe und Flügel auch bei den Bearbeitungen von Jazzstandards, wie „What a Wonderful World“ oder „Autumn Leaves“. Abgerundet wird das Programm durch mehrere Harfensoli aus dem reichhaltigen Repertoire der Konzertharfenistin. Kurze, erläuternde Zwischenmoderationen werden von den Musikerinnen selbst übernommen.

**Heinsberg, Ev. Kirche, Erzbischof-Philipp-Straße 10**

**Salonorchester "Da Capo"**  
**N. N., Gesangssolist**

Das Salonorchester "Da Capo" ist seit vielen Jahren ein Garant für die erstklassige Interpretation der Salon- und Caféhausmusik der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts. Mit einem äußerst reichhaltigen Repertoire, welches teilweise aus originalen und teilweise aus eigenen Arrangements weltberühmter Melodien besteht, zaubert das Ensemble das Flair der Salons der 20er bis 50er Jahre in die Konzerthäuser. Seit der Gründung im Jahr 1985 hat sich das Orchester einen internationalen Ruf aufgebaut. Das Orchester ist in vielen Radiostationen zu Gast, hat Stars wie Marco Bak-

#### F-01015

29.03.2020  
Sonntag  
17:00 Uhr  
12,00 €/9,00 €

#### F-01016

10.05.2020  
Sonntag  
18:00 Uhr  
14,00 €/10,00 €

ker auf Tourneen begleitet und CDs eingespielt. "Da Capo" besteht aus sieben Berufsmusikern, die alle an der Musikhochschule Maastricht ausgebildet wurden: Nikita Akulov, 1. Geige; Marieke Keser, 2. Violine; Christianne van Gelder, Querflöte; Alex Geller, Cello; Constant Notten, Klavier; Jan Knooren, Kontrabass; Paul Jussen, Schlagzeug.

**Wegberg, Forum Wegberg, Burgstraße**

#### F-01017

21.06.2020  
Sonntag  
18:00 Uhr  
10,00 €/7,00 €

#### Publikumspreisträger des Int. Gitarrenfestivals Heinsberg 2019

Das Konzert wird gemeinsam mit den Freunden der Kammermusik in Übach-Palenberg und dem Internationalen Gitarrenfestival Heinsberg durchgeführt.

**Übach-Palenberg, Schloss Zweibrücken**

### Weltmusik und Gesang

#### E-01020

25.09.2019  
Mittwoch  
19:30 Uhr  
Eintritt frei

#### Adjiri Odametey Trio

Adjiri Odametey, Gesang, Gitarre, Mbira, Kalimba, Balafon, Kora, Percussion  
Lantey Lankai, Backing vocals, Cajon, Percussion  
Jack Wonya, Backing vocals, Bass Kalimba, Percussion

Mitreißende Weltmusik aus Westafrika

Adjiri Odametey zählt zu den beeindruckendsten Vertretern afrikanischer Musik unserer Tage und repräsentiert die neue Weltmusik-Avantgarde. Markenzeichen des ghanaischen Singer-Songwriters und Multi-Instrumentalisten ist seine warme, erdige Stimme. Mühelos gelingt Adjiri Odametey mit seinen melodischen Songs der Crossover. Er selbst sieht sich als Botschafter authentischer afrikanischer Musik. Als Multi-Instrumentalist beherrscht er traditionelle afrikanische Instrumente wie Kora (Afrikanische Harfe), Balafon (Holz-Xylophon), die Daumenklaviere Mbira und Kalimba. Adjiri Odametey repräsentiert als Crossover-Künstler die neue Weltmusik-Avantgarde. Das Konzert findet in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum (KI) des Kreises Heinsberg im Rahmen der Interkulturellen Woche im Kreis Heinsberg statt. Die Veranstaltung wird durch "NRWeltoffen", einem Programm der Landeszentrale für politische Bildung des Landes NRW, gefördert.

**Heinsberg, Ev. Kirche, Erzbischof-Philipp-Straße 10**

#### "Sing Together"

#### Gesangsprojekt im Rahmen des Musikpädagogischen Tages des Pädagogischen Beirats der KSK

Ziel des Musikpädagogischen Tages ist ein großes Chorkonzert mit ca. 300 Schüler/innen im Alter von 11 bis 14 Jahren aus allen Schulformen. Das Repertoire umfasst dabei Popsongs, Filmmelodien, Volkslied und Kanon. Im Vorfeld wird es einen Workshop für interessierte Musikschullehrer/innen geben, bei dem diese die Lieder kennen lernen und didaktische Vorgehensweisen für die Chorproben in der eigenen Klasse bzw. Schulchor erproben.

**Hückelhoven, Aula des Gymnasiums, Doktor-Ruben-Straße**

#### Frau Höpker bittet zum Gesang Stehveranstaltung!

"Frau Höpker stimmt an - und der Kreis Heinsberg singt mit": Nach den gewaltigen Erfolgen der Veranstaltung in den vergangenen Jahren kommt Frau Höpker auch im Jahr 2019 wieder in den Kreis Heinsberg. Ihr Motto ist "Singen macht glücklich". Deshalb hat sie Piano und Gesang zu ihrer Profession gemacht und ein erfolgreiches Veranstaltungsformat erfunden, bei dem man einfach mitsingen kann. "Frau Höpker ist Kult", sagen die Teilnehmenden, wenn sie wieder fröhlicher aus der Veranstaltung gehen, als sie gekommen sind. Ob Popsong, Volkslied oder Evergreen: Frau Höpker kennt alle und spielt alle. Fast zumindest. Sie spielt nahe am Publikum und das Publikum spielt mit: Sie gibt den Ton an und liefert den Text - das Publikum wird zum Chor und gestaltet selbst den Rest. Spontan, mitreißend, inspirierend: Das Programm lebt vom vielfältigen Repertoire der charmanten Künstlerin, die für jede Veranstaltung ein eigenes Programm zusammenstellt - und von der Begeisterung des Chors, der sich bei jeder Veranstaltung neu zusammenfindet.

**Geilenkirchen, Aula der Städt. Realschule, Gillesweg 1**

#### Götz Alsmann

Vorpremiere zum neuen Programm

Der vielseitige Entertainer Götz Alsmann veröffentlicht mit seiner Band seit 1994 regelmäßig Alben, die bislang mit zwei Jazz-Echos, der Goldenen Stimmgabel und unzähligen German Jazz Awards in Gold und Platin ausgezeichnet wurden. Seit 2007 erscheinen diese Veröffentlichungen auf dem legendären Jazz-Label Blue Note. Als der führende Protagonist des „Jazz-Schlagers“ ist Götz Alsmann mit seiner Band stets auf Konzertreise und bewältigt dabei jährlich bis zu

#### F-01021

21.03.2020  
Samstag  
18:30 Uhr  
entgeltfrei

#### F-01022

03.05.2020  
Sonntag  
17:00 Uhr  
16,00 €/11,00 €

#### F-01023

17.05.2020  
Sonntag  
18:00 Uhr  
Preis wird noch festgelegt

ein hundred Gastspiele. Die Band wirkte in unzähligen von Götz Alsmann moderierten Fernsehshows für den WDR, den NDR, das ZDF und Pro7 mit.

Das Konzert wird gemeinsam mit der "Kunst, Kultur und Heimatpflege Wassenberg gGmbH" durchgeführt.

**Wassenberg, Forum Betty-Reis-Gesamtschule, Birkenweg 2**

## Musikalische Praxis

### Aktives Rhythustraining

Workshop

Das "Aktive Rhythustraining" richtet sich an alle musikalisch Interessierten - Anfänger wie Fortgeschrittene -, die sich gezielter mit dem Rhythmus auseinandersetzen wollen, um mehr Verständnis und Sicherheit für ihr eigenes Musizieren zu gewinnen - und letztlich für ihr gesamtes "Selbstbewusstsein". Auf unterschiedlichste Weise werden in diesem Workshop rhythmische Abläufe gestaltet und erfahrbar gemacht, wobei nicht nur Finger, Hände, Arme, Trommelstöcke und andere Utensilien zum Einsatz kommen, sondern auch Füße und Beine, sowie - nicht zuletzt - die Stimme, etwa beim Übertragen von kurzen Sprechtexten auf verschiedene Perkussionsinstrumente. Dabei wird das Koordinations- und Konzentrationsvermögen gestärkt und erfahrbar gemacht, wie man mit Hilfe des Zufalls interessante Rhythmen und Schlagkombinationen erzeugen kann. Es werden alternative Notationsmethoden und neue Wahrnehmungswege kennengelernt. Falls möglich, sollten Teilnehmende eigene Schlaginstrumente mitbringen. Besonders hilfreich sind Paartrommeln wie z.B. Bongos oder einfach zwei verschiedenen klingende Gegenstände wie Eimer, Dosen, Töpfe etc. Zusätzlich werden Instrumente vom Dozenten mitgebracht. Fragen zum Workshop können vorab an den Dozenten per E-Mail: [langdominik@yahoo.de](mailto:langdominik@yahoo.de) gerichtet werden.

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

**Dominik Lang - Sonntag, 10:15 Uhr**

### Grundkenntnisse der Musiklehre

Dieses zweitägige Seminar wendet sich an Erwachsene, die aus unterschiedlichen Beweggründen das Notenlesen erlernen oder auffrischen möchten. Sei es um ein Instrument zu erlernen oder aufzufrischen oder um die Literatur bei Chorgesang schneller zu erfassen. Erarbeitet werden am ersten Tag Violin- und Bassschlüssel, Notenwerte, Pausenzeichen, Taktarten, Verzierungen, Vorzeichen und Tonarten. Am zweiten Tag geht es um rhythmische Figuren und die praktische Umsetzung von Rhythmen. Anhand unterschiedlichster Literaturbeispiele aller Traktarten werden diese gemeinsam geklopft und sie erfahrbar und umsetzbar zu machen. Kursleiterin Natalie Diart ist erfahrene Sopranistin und Gesangslehrerin an der Kreismusikschule Heinsberg.

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

**Natalie Diart - Samstags, 10:00 Uhr**

**E-01027**

10.11.2019

5 UStd.

22,00 €

**F-01027**

15.03.2020

5 UStd.

22,00 €

**F-01028**

01.02./

08.02.2020

18 UStd.

38,00 €

## Musikalische Praxis - Instrumental

### E-01029

ab 03.09.2019  
14 x 4 UStd.  
entgeltfrei

### Collegium Musicum

Erarbeitet und aufgeführt werden Orchesterwerke und Chorwerke mit Orchesterbegleitung sowie Solokonzerte aus verschiedenen Stilepochen. Willkommen sind Interessierte aller Altersstufen, vor allem Streicher sowie Holz- und Blechbläser. Sollte jemand unsicher sein, ob seine Teilnahme sinnvoll ist, besteht die Möglichkeit, einfach einmal an einer gemeinsamen Probe teilzunehmen. Es werden eigene Konzerte, z. B. am 26.01.2020 in Wegberg-Rickelrath, veranstaltet. Teilgruppen wirken auch bei anderen Veranstaltungen mit.

**Erkelenz, Gem.-Hauptschule (Musiksaal), Zehnthofweg 2  
Wim Brils - dienstags, 19:30 Uhr**

### F-01029

ab 07.01.2020  
21 x 4 UStd.  
entgeltfrei

Weiterführung von E-01029

### E-01030

ab 10.09.2019  
12 x 2 UStd.  
66,00 €

### Gitarrenkurs für Anfänger/innen

Ein Einstieg in diesen Kurs ist ohne Vorkenntnisse möglich. In entspannter Atmosphäre lernt man, Akkorde zu spielen und übt in der Gruppe, einfache Lieder zu begleiten.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41  
René Schleijper - dienstags, 18:00 Uhr**

### F-01030

ab 14.01.2020  
15 x 2 UStd.  
83,00 €

Weiterführung von E-01030

### E-01031

ab 12.09.2019  
12 x 2 UStd.  
66,00 €

### Gitarrenkurs für Anfänger/innen

Ein Einstieg in diesen Kurs ist ohne Vorkenntnisse möglich. In entspannter Atmosphäre lernt man, Akkorde zu spielen und übt in der Gruppe, einfache Lieder zu begleiten.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
René Schleijper - donnerstags, 18:30 Uhr**

### F-01031

ab 16.01.2020  
15 x 2 UStd.  
83,00 €

Weiterführung von E-01031

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Nach Abschluss des Grundkurses sollen einige Zupftechniken und diverse Anschlagsarten einstudiert werden. In der Gruppe wird das Liedspiel geübt.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**René Schleijper - dienstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-01032

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Nach Abschluss des Grundkurses sollen einige Zupftechniken und diverse Anschlagsarten einstudiert werden. In der Gruppe wird das Liedspiel geübt.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
René Schleijper - donnerstags, 20:00 Uhr**

Weiterführung von E-01032

### Gitarren Liederspielkreis

In diesem Kurs können Interessenten in entspannter Atmosphäre gemeinsam Lieder spielen. Die Auswahl der Lieder richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**René Schleijper - dienstags, 21:00 Uhr**

### Gitarre für Fortgeschrittene

Workshop

Die Teilnehmenden sollten bereits Vorkenntnisse mitbringen, bereits Gitarrenunterricht erhalten oder einen Anfängerkurs abgeschlossen haben. Barreé-Akkorde sollten die Teilnehmer ebenfalls spielen können. Es geht darum, jeden Teilnehmer da abzuholen, wo er steht und je nach Gruppenstärke weitere Spieltechniken und Songs gemeinsam zu erarbeiten. Sie erfahren Grundtechniken der Blues- und Rockgitarre: Was sind Power Chords und wie setzt man diese gezielt ein? Was bedeutet Kadenz und wie wende ich sie an? Wie spiele ich Dur- und Molltonleitern, Moll-, und Dur-Pentatonik und wie setze ich diese gezielt ein? Verschiedene Songs aus verschiedenen musikalischen Epochen werden erarbeitet. Ziel ist es für jedem Teilnehmer(Inn) im Kurs neue Spielmöglichkeiten aufzuzeigen und mit diversen Liedbeispielen das Ganze transparent zu machen. Für das Solospiel werden die notwendigen Tonleitern erklärt und geübt.

### E-01032

ab 10.09.2019  
12 x 2 UStd.  
66,00 €

### F-01032

ab 14.01.2020  
15 x 2 UStd.  
83,00 €

### E-01033

ab 12.09.2019  
12 x 2 UStd.  
66,00 €

### F-01033

ab 16.01.2020  
15 x 2 UStd.  
83,00 €

### E-01034

ab 10.09.2019  
12 x 1 UStd.  
26,00 €

### F-01034

ab 14.01.2020  
15 x 1 UStd.  
33,00 €

### F-01036

25.04.2020  
4,67 UStd.  
39,00 €

Der Spaß am Spielen steht im Vordergrund. Jeder Teilnehmer soll mit neuem Übungsmaterial diesen Kurs verlassen. Fragen zum Workshop beantwortet Didi Spatz unter [info@liederspatzen.de](mailto:info@liederspatzen.de).

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**  
**Dietmar Spatz - Samstag, 11:00 Uhr**

### **E-01037** Ukulele für Anfänger/innen

ab 12.09.2019  
 12 x 1 UStd.  
 33,00 €

Die Ukulele ist ohne Vorkenntnisse leicht und schnell zu erlernen. In diesem Kurs werden Basisgriffe und Schlagtechnik in entspannter Atmosphäre erlernt, um einfache Lieder begleiten zu können. Eine gute Sopran-Ukulele ist mitzubringen und schon ab 50 € zu erwerben.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**René Schleijper - donnerstags, 17:45 Uhr**

### **F-01037**

ab 16.01.2020  
 15 x 1 UStd.  
 41,00 €

Weiterführung von E-01036

### **E-01038** Ukulele für Einsteiger/innen

13.10.2019  
 4,67 UStd.  
 39,00 €

Workshop  
 Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter und Komponisten Didi Spatz Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen und können nach dem Kurs mehrere Lieder auf der Ukulele spielen. Sie werden in der Lage sein, zuhause autodidaktisch weiter zu üben. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß. Eine Sopran- oder Konzert-Ukulele mit der Stimmung gCEA ist mitzubringen oder kann für 5 Euro pro Tag beim Kursleiter ausgeliehen werden. Es wird mit dem Lehrbuch: "Let's play Ukulele" von Daniel Schusterbauer gearbeitet; die Anschaffung wird empfohlen. Teilnehmende werden gebeten, sich Schreibutensilien und etwas zu trinken mitzubringen. Fragen zum Workshop beantwortet Didi Spatz unter [info@liederspatzen.de](mailto:info@liederspatzen.de).

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**  
**Dietmar Spatz - Sonntag, 15:30 Uhr**

### **Blues Harp - Mundharmonika für Einsteiger/innen und Refresher**

Workshop

Die Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und wirklich leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß an allen Musikstilen vom Blues, Country, Rock'n Roll, Klassik bis zum Volkslied: Alles lässt sich auf dem handlichen Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter und Komponisten Didi Spatz auf unterhaltsame Weise Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Dabei wird auch das Bending (Biegetöne) erklärt. Dieses soll dazu führen, zuhause autodidaktisch weiter üben zu können. Nach diesem Workshop sind alle in der Lage, Lieder und die Blues-Kadenz zu spielen. Eine in C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues Harp ist mitzubringen. Im Kurs kann man auch eine Mundharmonika käuflich erwerben. Es wird mit dem Lehrbuch "Blues Harp für Einsteiger" gearbeitet. Die Anschaffung wird empfohlen; dieses kann auch vorab beim Kursleiter bestellt werden. Teilnehmende werden gebeten, sich Schreibutensilien und etwas zu trinken mitzubringen. Fragen zum Workshop beantwortet Didi Spatz unter [info@liederspatzen.de](mailto:info@liederspatzen.de).

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**  
**Dietmar Spatz - Sonntag, 11:00 Uhr**

### **Blues Harp - Mundharmonika für Fortgeschrittene und Refresher**

Workshop

Die Mundharmonika ist klein, handlich und dadurch, dass sie in C-Dur gestimmt ist, klingt alles schon auf Anhieb wie eine Melodie. Teilnehmende haben idealerweise bereits Vorkenntnisse aus einem Einsteiger-Kurs erworben und wollen es jetzt erst richtig wissen. Das Einzeltonspiel sollte beherrscht werden und ein Lied sollte gespielt werden können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch vorteilhaft. Die Teilnehmer des Fortgeschrittenen- und Refresher-Workshops haben Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen in einem Einsteiger-Kurs erarbeitet. Sie lernen parallel zum Blues diverse Volkslieder zu spielen. Die Blues-Kadenz und wie man sie sinnvoll in der Bluesmusik einsetzt, wird erklärt. Darüber hinaus werden Riffs und Intros für den Blues erlernt und die Mundharmonika so erklärt, dass man sein Instrument besser versteht. Es wird an der Spieltechnik gearbeitet und das Bending (Biegen) und Akkord-Spiel kennengelernt. Ein Spielprogramm, das die Interessen aller Teilnehmenden berücksichtigt, wird erarbeitet.

### **E-01039**

13.10.2019  
 4,67 UStd.  
 39,00 €

### **F-01039**

28.03.2020  
 4,67 UStd.  
 39,00 €

### **F-01040**

17.05.2020  
 4,67 UStd.  
 39,00 €

Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues Harp ist mitzubringen. Im Kurs kann man auch eine Mundharmonika käuflich erwerben. Es wird mit einem Lehrbuch "Blues Harp für Einsteiger" gearbeitet. Die Anschaffung wird empfohlen; dieses kann auch vorab beim Kursleiter bestellt werden. Teilnehmer/innen werden gebeten, sich Schreibutensilien und etwas zu trinken mitzubringen. Fragen zum Workshop beantwortet Didi Spatz unter [info@liederspatzen.de](mailto:info@liederspatzen.de).

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**  
**Dietmar Spatz - Sonntag, 11:00 Uhr**

**E-01041**

ab 06.09.2019  
 5 x 2 UStd.  
 21,00 €

### **Faszination Geigenspiel: Schnupperangebot für Anfänger/innen**

Der Kurs richtet sich an Personen, die ohne Vorkenntnisse das Geigenspiel für sich entdecken möchten. Neugierde, Entdeckungsfreude, etwas Mut und einen Notenständer sollten Sie nach Möglichkeit mitbringen. Ziel ist, über die Töne der Geige, verbunden mit dem eigenen Handeln zur Ruhe zu kommen, Muße zu empfinden und dabei einen Ausgleich zur Hektik und Anstrengung des Alltages zu erfahren. Dabei werden alle Sinne angesprochen und feinmotorische Fähigkeiten entwickelt. Ziel ist außerdem, dass am Ende des Kurses ein kurzes Lied gespielt werden kann. Bitte lassen Sie auf jeden Fall eine vorhandene Geige vor Kursbeginn von der Kursleiterin auf Spieldauglichkeit überprüfen. Haben Sie noch kein Instrument, können Sie es auch über einen Geigenbauer oder das Internet ausleihen. Die Kursleiterin berät Sie vorab unter [www.musik-crescendo.de](http://www.musik-crescendo.de) bzw. 02433/903749.

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

**E-01042**

16.11.2019  
 4 UStd.  
 26,00 €

**F-01042**

16.05.2020  
 4 UStd.  
 26,00 €

### **Taiko - Japanisches Trommeln**

Workshop

Taiko ist eine Mischung aus Musik, Rhythmus, Energie, sportlicher Bewegung, Choreographie und jeder Menge Spaß. Der Workshop gibt einen Einblick in die Geschichte des Taiko. Techniken, Grundrhythmen und die Erarbeitung eines kleinen Stückes stehen auf dem Programm. Sportlich bequeme Kleidung wird empfohlen.

**Ort wird noch festgelegt**

**Guido Strauch - Samstag, 10:00 Uhr**

## **Musikalische Praxis - Gesang**

**Chor 77**

Der gemischte Chor 77 erarbeitet Kompositionen von der Renaissance bis zum Popgesang und ebenso weltliche wie geistliche Lieder. Er präsentiert damit ein überaus vielfältiges und breites Spektrum vokaler Ausdrucksformen.

Er hat das Ziel, die Musikkultur und den aktiven Chorgesang mit ambitioniertem, musikalischem Anspruch in unserer Region zu pflegen und zu fördern. Der Chorleiter Guido Jansen stellt dem Chor 77 seit 2011 seine langjährige Erfahrung als Stimmbildner, Gesangslehrer und Dirigent verschiedener Chöre und Ensembles erfolgreich zur Verfügung. Wichtiger Bestandteil der wöchentlichen Chorarbeit ist die Stimmbildung, die dazu beiträgt, dass die einzelnen Chormitglieder ihre Stimme und sich selber im Klangkörper "Chor" besser wahrnehmen. Hierbei sind ein verständnisvoller Umgang mit Stärken und Schwächen, ein partnerschaftliches Miteinander sowie eine grundsätzliche Offenheit gegenüber allen Chormitgliedern selbstverständlich.

Wenn Sie neugierig und interessiert sind an alter und an neuzeitlicher Chormusik, dann sind Sie jederzeit zur unverbindlichen und entgeltfreien Probeteilnahme herzlich willkommen.

Kontakt: [Ulla.Sevenich-Mattar@onlinehome.de](mailto:Ulla.Sevenich-Mattar@onlinehome.de)

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Musiksaal), Hartlepooler Platz 10, Hückelhoven**  
**Montags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-01043

### **Einführung in die Gesangstechnik und Stimmbildung**

Der Workshop bietet einen Einblick in verschiedene Gesangsrichtungen und Gesangstechniken. Er wendet sich vor allem an interessierte Chor- und Hobbysänger/innen, die in konzentrierter Form einmal ihre Stimme ausprobieren möchten. Dies geschieht in Form von praktischen Übungen und durch die Arbeit an bekannten Liedern. Dabei sollen vor allem häufig gestellte Fragen geklärt werden: Wie kann ich lernen, stimmliche Ermüdung und Heiserkeit zu vermeiden? Wie funktioniert die Atemtechnik beim Singen? Wie bekomme ich mehr Kraft, Volumen und Höhe in meine Stimme? Worin besteht der Unterschied zwischen klassischem und modernem Gesang?

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Natalie Diart - Samstag und Sonntag, 10:00 Uhr**

**E-01043**

ab 02.09.2019  
 14 x 2 UStd.  
 Probetermine  
 entgeltfrei

**F-01043**

ab 13.01.2020  
 20 x 2 UStd.  
 Probetermine  
 entgeltfrei

**F-01045**

18.01./  
 19.01.2020  
 18 UStd.  
 45,00 €

## Literatur

**F-0105**

03.08.2020  
5 x 9 UStd.  
150,00 €

**6. Wassenberger Sommerakademie**

Einwöchiger Sommerkurs

Das Herz erst unter die Feder, dann auf die Zunge legen. Langgedichte und Kurzprosa: Witziges, Nachdenkliches, Schräges, Spannendes, Melancholisches - selbst erfahren oder selbst ausgedacht, in jedem Fall aber in eine eigenwillige Form gebracht. Und dann kraft der eigenen Persönlichkeit auf die Bretter gestellt, die nicht nur die Welt bedeuten, sondern auch eine echte Herausforderung.

Vor zwanzig Jahren war Poetry Slam noch als Phänomen der Subkultur in wilden Clubs und kleinen Kneipen unterwegs. Längst aber sind diese Art Live-Literaturwettbewerbe zum Massenphänomen geworden, steigen auf großen, bestens ausgeleuchteten Bühnen und sind doch jung geblieben: Selbstgeschriebene Texte und Gedichte werden auf die Bühne gebracht und vom Publikum bewertet. So also jetzt auch in Wassenberg!

Am Sonntag, den 9. August 2020, um 11.00 Uhr findet in der Galerie Noack, 41849 Wassenberg, Roermonder Str. 6, ein öffentlicher Poetry Slam statt, bei dem die Texte von den AutorInnen der Sommerakademie selbst auf die Bühne gebracht werden. Die Veranstaltung wird aufgenommen und kann anschließend als Audio-File im Internet heruntergeladen oder als CD-Mitschnitt erworben werden.

Das Ganze findet wie bereits in den letzten Jahren unter Federführung von Ulrich Land statt. Er ist Autor von neun Romanen, etlichen Krimihörspielen und Radiofeatures beim WDR und anderen ARD-Sendern. Seit 2015 leitet er in Wassenberg die Sommerakademie, die sich dem kreativen Schreiben verschrieben hat.

**Wassenberg, Jugendzentrum (JuZe), Pontorsonallee 20  
Ulrich Land**

**Montag - Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr**

**E-01050**

ab 20.09.2019  
3 x 2 UStd.  
16,00 €

**F-01050**

ab 07.02.2020  
4 x 2 UStd.  
21,00 €

**Literaturgesprächskreis am Vormittag**

Der Literaturgesprächskreis wendet sich an alle, die mit Begeisterung lesen, sich aber auch mit anderen darüber austauschen und so erfahren möchten, wie bereichernd das gemeinsame Besprechen und Deuten von Literatur sein kann. Ob Neuerscheinung, Klassiker oder Lieblingsbuch - das Spektrum der Bücher, die gelesen werden, ist breit und richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden. Die Treffen sind einmal pro Monat.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9  
Gaby Gerigk-Kuhl - freitags, 10:00 Uhr**

**Literaturvortrag: Goethe und Faust**

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Dr. Ulla Louis-Nouvelné**

**Anmeldung erforderlich**

**E-01051**

19.11.2019  
Dienstag  
19:00 Uhr

**Schreibkurs: Kulinarischer Selfkant**

Nach dem großen Erfolg der „Selfkant-Trilogie“ und der Krimikurse geht nun der Kulinarische Selfkant in die zweite Runde. Ohne Festlegung auf ein bestimmtes Genre sollen sich die Teilnehmer durch die vielen Facetten des Themas anregen lassen. Sei es die Liebe, die durch den Magen geht, das Essen, das im Hals stecken bleibt, oder das Pilzgericht mit tödlicher Wirkung - das Thema Kulinarik soll als Anregung dienen dafür, dass unterschiedliche Arten von Texten entstehen können: Gedichte, Kurzgeschichten, Glossen, Romane etc. Beabsichtigt ist, wie schon bei den Vorgängerkursen, die Veröffentlichung der Geschichten in einem Buch, dessen Erlös einem caritativen Zweck zufließen soll. Der Unterricht findet in der Regel einmal pro Monat statt.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Kurt Lehmkuhl - donnerstags, 19:00 Uhr**

**E-01053**

ab 19.09.2019  
8 x 3 UStd.  
64,00 €

**Fernstudienseminar: Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk**

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser bei Laune hält? Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen und wie Sie starke Dialoge ausformulieren. Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist. Dieses Internet-Fernstudienseminar ermöglicht es, Lern- und Kreativzeit frei auszugestalten, denn die angebotenen Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer etwa vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine E-Mail-Adresse und ein Internetzugang. Wie läuft ein Internet-Fernstudienseminar ab? Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die auf der gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und von der Kursleiterin am Ende rezensiert werden. Sie tauschen sich über Inhalte und Stile mit weiteren Schreibenden aus und lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden. Der Schwerpunkt liegt im kommenden Semester auf den Themen: Flüssiger Erzählstil, spannende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven. Bitte hinterlegen Sie bei der

**E-01054**

ab 16.09.2019  
90,00 €

**F-01054**

ab 17.02.2020  
90,00 €

Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten. Weitere Infos unter: [http:// www.vhs-schreibschule.de](http://www.vhs-schreibschule.de)

Es ist keine Ermäßigung des Kursentgelts möglich.

**Online-Seminar**

**Elke Bockamp**

## Tagesfahrten

### Schloss und Klostertour

#### Schloss Bürresheim und die Abtei Maria Laach, Eifel

**E-02021**

05.10.2019

Samstag

40,00 €

Schloss Bürresheim war im Mittelalter eine Burg. Dennoch ist heute die Bezeichnung "Schloss" richtig. Die prächtige Innenausstattung dieser rheinischen Wohnburg lässt den/ die Besucher/in von vergangenen Zeiten träumen. Alle Generationen haben seit dem Mittelalter ein umfangreiches Mobiliar sowie zahlreiche Bilder und sonstige Einrichtungsgegenstände zur Ausstattung beigetragen. Dabei besteht Schloss Bürresheim nicht nur aus einem einzigen Gebäude, sondern aus einem Bergfried, vielen Mauern, Toren, Türmen und Gängen sowie einem Palais.

Während eines geführten Rundgangs lernen wir die Geschichte dieser Anlage kennen, welche in der Literatur häufig als die kleine Schwester von Burg Eltz bezeichnet wird.

Während der Mittagspause besteht die Möglichkeit zur Einnahme in einen Gasthof. Später geht die Tour weiter zur nahegelegenen Abtei Maria Laach am Laacher See. Das Kloster ist ein bedeutendes Gebäude der romanischen Baukunst. Hier steht eine gemeinsame Führung durch die imposante Klosterkirche auf dem Programm. Später besteht die Möglichkeit zu einem Spaziergang oder die Klostergärtnerei zu besichtigen.

Abfahrt: ca. 08:30 Uhr - Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.09.2019

**Frank Körfer, Journalist**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

### Tagesfahrt nach Vogelsang I. P., Nationalpark Eifel

Geschichte erfahren - Natur erleben

**E-02022**

12.10.2019

Samstag

18,00 €

Die NS-Gedenkstätte Vogelsang war eine von insgesamt drei Ordensburgen und gehört zu einem der größten Beispiele von Herrschaftsarchitektur des Nationalsozialismus. Dieser Gebäudekomplex war in der NS-Zeit Ausbildungsort einer zukünftigen "Parteielite". Die dort gebildeten "Ordensritter" wurden auf die NS-Ideologie eingeschworen. Manche wurden im Zweiten Weltkrieg zu Tätern und Mittätern an den nationalsozialistischen Verbrechen. Während einer Führung lernen wir die zweitgrößte Hinterlassenschaft des Nationalsozialismus in Deutschland kennen.

Nach der Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in der "Gastro Vogelsang" besteht nachmittags die Gelegenheit, das weitläufige Gelände zu erwandern oder bei ungünstigen Wetterbedingungen, die naturkundliche Ausstellung Wildnis(t)räume zu besuchen.

Die Fahrt nach Vogelsang wird im Rahmen des NRWtoffen gefördert!

Abfahrt: ca. 08:30 Uhr - Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 25.09.2019

**Frank Körfer, Journalist**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

#### E-02023

09.11.2019  
Samstag  
18,00 €

#### "Bunker pur Tour im ehemaligen Landesbunker NRW, Eifel Nettersheim

- Dokumentationsstätte -

Der ehemalige Ausweichsitz der Landesregierung NRW dient heute als Dokumentationsstätte. Dieser, im Kalten Krieg gebaute Bunker, sollte der Landesregierung die Möglichkeit bieten, den Zivilschutz in NRW zu leiten.

Anfang der 90er Jahre aufgegeben und seit 1997 in Privatbesitz, wurde der Bunker immer gepflegt und befindet sich heutzutage in einem Zustand, den kein gleich alter Bunker in Deutschland vorweisen kann. Im Jahr 2008 tauchten vor Ort die ersten Neugierigen auf, nachdem es sich allmählich herumgesprochen, dass es in Urft einen gewaltigen Bunker gibt. Bis dahin war es den Behörden perfekt gelungen, die Öffentlichkeit über den Ausweichsitz der Landesregierung zu täuschen. Seit nun gut 10 Jahren werden Stahltüren und Schleusen für Besucher geöffnet.

Geplant ist für uns als Gruppe eine Bunkerführung im Rahmen eines packenden Szenarios, die zum Mitdenken anregen soll. Die Gruppe begibt sich auf eine Zeitreise in den Kalten Krieg und durchspielen einen Ernstfall, indem Atombomben auf das Ruhrgebiet fallen sollen. Sie schlüpft in die Rolle der Bunkerbesatzung und wird vom gespielten Leiter der Befehlsstelle mit Ihrem Arbeitsplatz vertraut gemacht. Während der Szenarienführung erfährt die Gruppe, welche Gefahren durch Atombomben drohen und wie der Bunker gegen diese schützt. Nebenbei wird der Alltag im Bunker sowie die Technik erläutert. Ein Großteil der Einrichtung ist noch funktionstüchtig und kann an einigen Geräten und Anlagen selbst bedient werden.

Bitte beachten Sie, dass der Besuch im Bunker nicht barrierefrei ist und die Temperatur im Bunker bei winterlichen 7 Grad liegen. Warme Kleidung und festes Schuhwerk sind

notwendig. Da man im Bunker leicht stolpern oder anstoßen kann, müssen Sie vor dem Betreten einen Haftungsverzicht unterschreiben. Das Fotografieren ist während der Führung nicht gestattet.

Der Besuch der Dokumentationsstätte wird im Rahmen von NRWtoffen gefördert!

Abfahrt: ca. 08:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 23.10.2019

**Ina Kradepohl, M. A.**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

#### Besuch des Deutschen Zentrums für Luft und Raumfahrt Köln

#### E-02024

29.11.2019  
Freitag  
34,00 €

Das DLR (Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt) ist das Forschungszentrum der Bundesrepublik Deutschland für Luft- und Raumfahrt und unternimmt Forschungs- und Entwicklungsarbeiten in den Bereichen Luftfahrt, Raumfahrt, Energie, Verkehr und Sicherheit im nationalen und internationalen Kontext. Im Auftrag der Bundesregierung ist das DLR für die Planung und Umsetzung der deutschen Raumfahrtaktivitäten zuständig.

Der DLR-Schwerpunkt Raumfahrt befasst sich in Köln unter anderem mit der Forschung unter Weltraumbedingungen. Hier nehmen die DLR-Institute für Materialphysik im Weltraum, Werkstoff-Forschung und Luft- und Raumfahrtmedizin sowie das Nutzerzentrum für Schwerelosigkeitsforschung (MUSC) und eine Abteilung der Raumflugbetriebe ihre Aufgaben wahr. Unterstützt vom DLR-Raumfahrtmanagement beteiligen sich diese DLR-Institute und -Einrichtungen an bemannten und unbemannten Raumflugmissionen. Eine intensive Arbeitsbeziehung besteht dabei auch zum Europäischen Astronautenzentrum (EAC), das ebenfalls auf dem Gelände des Kölner Standorts angesiedelt ist.

Nach einer kurzen allgemeinen Übersicht durch den ausgebildeten DLR-Gästeführer werden voraussichtlich folgende Institute und Einrichtungen besichtigt: DLR-Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin // DLR-Institut für Solarforschung // Europäisches Astronautenzentrum (EAC) // Nutzerzentrum für Weltraumexperimente (MUSC). Die öffentliche Führung beim DLR dauert ca. 2,5 Stunden und wird kostenfrei angeboten. Die Kosten für die Fahrt setzen sich aus den Kosten für den Reisebus zusammen.

Bitte beachten Sie, dass für den Besuch im DLR folgende Regeln gelten: - Sie sind am Tag im Besitz eines gültigen

Personalausweises und führen diesen mit sich. - Die Mitnahme von größeren Taschen ist nicht erlaubt. - Fotografieren sind nur eingeschränkt möglich. - Es gibt während der Führung keine Sitzgelegenheiten! - Aus Sicherheitsgründen ist es einzelnen Teilnehmenden nicht möglich, die Besichtigung vorzeitig abzubrechen oder die Gruppe zu verlassen!

Anmeldung bis spätestens zum 13.11.2019 möglich!

Abfahrt: ca. 08:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 19:00 Uhr

**Ina Kradepohl, M. A.**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

#### E-02025

15.11.2019  
Freitag  
29,00 €

#### Besuch des Kohlekraftwerks Bergheim-Niederaußem, Tagebau Garzweiler II

Nach einer Einführung im Informationszentrum des Innovationszentrums Kohle erhält jeder Teilnehmer/in eine persönliche Schutzausrüstung bestehend aus Sicherheitsschuhen, Helm und Schutzbrille. Anschließend findet zu Fuß und in Begleitung des Besucherbetreuers die Führung durch die Kraftwerksanlagen statt. Das Programm endet nach insgesamt drei Stunden am Ausgangspunkt. Die RWE möchte Ihnen den laufenden Kraftwerksbetrieb zeigen und bittet daher um Ihr Verständnis für mögliche betriebsbedingte Änderungen des Programmablaufs.

Bitte tragen Sie unempfindliche, lange Kleidung. Für Personen, die unter Höhenangst leiden, ist diese Kraftwerksführung nicht geeignet.

Abfahrt: ca. 11:15 Uhr - Rückfahrt: ca. 16:30 Uhr

Anmeldeschluss: 30.10.2019

**Ina Kradepohl, M. A.**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

#### F-02026

11.01.2020  
Samstag  
42,00 €

#### Tagesfahrt ins Picasso Museum, Münster

Im Rausch der Farbe - von Gauguin bis Matisse

Im Licht der Sonne des Mittelmeeres revolutionierten Henri Matisse und André Derain zu Beginn des 20. Jahrhunderts in dem südfranzösischen Fischerdorf Collioure die Malerei der Moderne. Die leuchtenden, expressiven Farben und die vereinfachenden Formen ihrer Bildkompositionen entwickelten eine derartige visuelle Sprengkraft, dass die Gruppe fortan "Fauves" - "Die Wilden" genannt wurde. Das Picasso-Museum präsentiert ab Herbst 2019 rund 70 hochkarätige Werke von Malern wie Henri Matisse, André Derain, Georges Braque, Kees van Dongen, Maurice de Vlaminck und Othon Friesz, die mit ihren Gemälden das Pariser Publikum

in einen fauvistischen Farbrausch versetzten. Die Ausstellung spiegelt die Bewunderung der Fauvisten für Künstler wie Paul Gauguin und Georges Seurat und erörtert die Entwicklung der Farbmalerie der Moderne. Vom Post-Impressionismus des 19. Jahrhunderts führt sie über den Kubismus zur Klassischen Moderne der 1920er- bis 1930er-Jahre. Abgerundet wird die Schau durch einen kurzen Spaziergang durch die Geschichte der Skulptur der Moderne ausgehend von Auguste Rodin und Edgar Degas über Pierre Bonnard und Aristide Maillol bis hin zu Ossip Zadkine. Alle Exponate entstammen der Sammlung Pierre Lévy, die der französische Mäzen dem Musée d'art moderne de Troyes zur Gründung schenkte. Die Sammlung des in Troyes ansässigen Textilmagnaten Lévy wird im Picasso-Museum erstmalig in Deutschland präsentiert.

Im Anschluss an den Besuch der Ausstellung findet eine Stadtführung durch Münster statt.

Abfahrt: ca. 08:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.12.2019

**Irmgard Gisbertz, Lehrerin und Reiseleiterin**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

#### Halbtagesfahrt ins Wallraf-Richartz -Museum

"Inside Rembrandt - 1606 - 1669"

Meister, Virtuose, Genie oder Star - die Synonyme für Rembrandt sind so vielfältig wie seine Kunst, die die Menschen weltweit begeistert. Aber warum ist das so? Dieser Frage geht das Wallraf-Richartz-Museum mit einer großen Sonderausstellung nach: "Inside Rembrandt - 1606 - 1669" ist eine Hommage an den Maler zu seinem 350. Todestag. Diese zeigt die Welt des Niederländers und erzählt bildgewaltig von einem dramatischen Künstlerleben zwischen Tragödie und Komödie. Dazu zeigt das Wallraf-Museum neben eigenen Rembrandt-Werken auch hochkarätige Leihgaben aus zahlreichen internationalen Häusern. So schickt die traditionsreiche Prager Nationalgalerie ihr faszinierendes Gemälde "Der Gelehrte im Studierzimmer" erst zum zweiten Mal auf eine Reise ins Ausland. Um den Kosmos Rembrandt in all seinen Facetten aufleben zu lassen, präsentiert die Ausstellung auch ausgesuchte Arbeiten seiner Zeitgenossen und Schüler wie Jan Lievens, Govert Flinck und Ferdinand Bol.

Abfahrt: ca. 12:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 21.01.2020

**Irmgard Gisbertz, Lehrerin und Reiseleiterin**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

#### F-02027

07.02.2020  
Freitag  
35,00 €

**F-02028**

28.02.2020  
Freitag  
35,00 €

### **Tagesfahrt zum Zeitungsverlag Rheinische Post mit anschließendem Besuch des WDR, Düsseldorf**

Bei vielen von uns flattert die Zeitung noch täglich in gedruckter Form ins Haus und gehört neben den Sozialen Medien weiterhin zu einer der wichtigsten Informationsquellen. Wir besuchen am Morgen die Rheinische Post in Düsseldorf. Dort erfahren wir in einem zweistündigen Rundgang durch die Druckerei, wie aus einem weißen Blatt Papier die Rheinische Post und viele andere Zeitungen und Zeitschriften gemacht werden. Mittels Film und Informationen des Betriebsführers werden uns die Arbeitsabläufe in der Redaktion und die Struktur der gesamten Mediengruppe näher gebracht.

Danach fährt uns der Bus auf die andere Rheinseite von Düsseldorf, wo sich die Zeit für eine ausgiebige Mittagspause am Düsseldorfer Rhein und im architektonisch reizvollen Medienhafen anbietet. Anschließend erleben Sie eine Führung durch das WDR-Funkhaus in Düsseldorf, indem die Landesnachrichten des WDR Hörfunk sowie die Nachrichtensendungen im WDR, wie z.B. die "Aktuelle Stunde" und die "Lokalzeit aus Düsseldorf" täglich produziert und ausgestrahlt werden. Nach einem sehr inhaltvollen Einstiegsfilm über die Arbeit im Funkhaus Düsseldorf werden uns anschließend die Hörfunk- und Fernsehstudios gezeigt. Die Dauer dieser Führung beträgt etwa 90 Minuten.

Nach einem hoffentlich für Sie erlebnisreichen Tag, geht es vom WDR aus wieder mit dem Bus in Richtung Heimat.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.02.2020

**Ina Kradepohl, M. A.**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

**F-02029**

14.03.2020  
Samstag  
25,00 €

### **Fahrt in und um den Braunkohletagebau Garzweiler II**

Die Region Heinsberg liegt am Rande des Rheinischen Braunkohletagebaus Garzweiler II. Die vom Tagebau betroffenen Orte sind teilweise an den Randbereich von Erkelenz umgesiedelt worden. Weitere von der Umsiedlung betroffenen Orte des Stadtgebietes müssen dem Tagebau in Zukunft weichen.

Nach einer kurzen Einführung durch eine/n Betreuer/in des Rheinischen Braunkohlereviere fahren wir mit dem Bus weiter in den aktiven Tagebau, durch angrenzende Rekultivierungsgebiete und durch einen Umsiedlungsort. Insgesamt wird diese Revierexkursion etwa 3 Stunden dauern. Auf unserer Rückfahrt werden wir eine Aussichtsplattform anfahren und weiter über die in naher Zukunft vom Abbau betroffenen

Orte, u. a. Keyenberg, Kuckum, Ober- und Unterwestrich, Berverath die Fahrt abschließen.

Es wird darauf aufmerksam gemacht, dass Ihnen ein laufender Tagebaubetrieb gezeigt wird und es daher zu betriebs- und witterungsbedingte Änderungen des Programmablaufs kommen kann.

Abfahrt: ca. 08:30 Uhr - Rückfahrt: ca. 13:30 Uhr

Anmeldeschluss: 26.02.2020

**Ina Kradepohl, M. A.**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

### **Tagesfahrt zur Zeche Zollverein und ins Ruhrmuseum, Essen**

Zeche Zollverein

Im Essener Norden gehört die Zeche Zollverein mit seiner Schachanlage XII, der Kokerei und den Schachanlagen 1/2/8 zu den bedeutendsten Industriedenkmälern Europas. Im Dezember 2001 wurde die Zeche Zollverein von der UNESCO zum Weltkulturerbe deklariert. Seither ist der weitläufige Industriekomplex Publikumsmagnet und Heimat für Kunst und Kultur im Ruhrgebiet. Das 55 Meter hohe Doppelbockfördergerüst gilt als Symbol für das gesamte Areal der Zeche Zollverein und stellt den optischen Mittelpunkt der imposanten Anlage dar. Er wird auch "Eiffelturm des Ruhrgebiets" genannt und ist damit zu einem Markenzeichen für das gesamte Ruhrgebiet geworden.

Ruhr Museum

Das Ruhr Museum, das zum Auftakt des Kulturhauptstadtjahres RUHR.2010 in der ehemaligen Kohlenwäsche eröffnete, ist das Regionalmuseum des Ruhrgebiets.

Seine Dauerausstellung widmet sich mit 6.000 Exponaten der faszinierenden Geschichte einer der größten Industrieregionen der Welt - der Entstehung der Kohle vor 300 Millionen Jahren bis zum heutigen Strukturwandel zur Metropole Ruhr. Die Ausstellung verbindet Natur- und Kulturgeschichte und präsentiert Mythen, Bilder und Phänomene des Reviers, die ungeheuren Dimensionen der Erdgeschichte, die lange Geschichte der Industrialisierung ebenso wie ihre Folgen und zukünftige Perspektiven.

Abfahrt: ca. 08:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.03.2020

**Ina Kradepohl, M. A.**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

**F-02030**

28.03.2020  
Samstag  
40,00 €

**F-02031**

25.04.2020  
Samstag  
35,00 €

**Fahrt zum August-Macke-Haus in Bonn**

August Macke gehört zu den herausragenden Künstlern der Klassischen Moderne und gilt als die zentrale Künstlerpersönlichkeit im Rheinland vor dem Ersten Weltkrieg. Die Entfaltung der Farbe und ihrer Leuchtkraft ist seine bedeutende künstlerische Leistung und Wesensmerkmal seiner Kunst. Form und Farbe sind die spezifischen Ausdrucksmittel, derer sich Macke bediente, um seine Empfindung von der Schönheit des Diesseitigen gleichnishaft in seinen Bildern umzusetzen. Das August-Macke-Haus in Bonn wurde im Jahre 2017 mit neuem Konzept und baulich erweitert wiedereröffnet. Mackes Wohn- und Atelierhaus während seiner letzten Lebensjahre (1911 - 1914) enthält eine Dauerausstellung seiner Werke. Weiterhin erhält der Besucher einen Einblick in die häuslich private Atmosphäre einer bedeutenden Künstlerfamilie. Am Nachmittag besuchen wir das August-Macke-Denkmal auf dem alten Bonner Friedhof.

Abfahrt: ca. 08:30 Uhr - Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 03.04.2020

**Frank Körfer, Journalist**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

**F-02032**

30.04.2020  
Donnerstag  
35,00 €

**Tagesfahrt zu den schönsten Blickpunkten im Naturpark Schwalm-Nette**

Der 1965 gegründete Naturpark Schwalm-Nette wurde nach seinen Fließgewässern benannt. Er erstreckt sich über 435 Quadratkilometer entlang der deutsch-niederländischen Grenze. Wasser ist sein prägendes Element. Vor einigen Jahren wurden 25 sogenannte Wasserblickpunkte im Naturpark installiert. Die runden Bodenplatten mit Fußabdrücken finden sich an natur- und kulturhistorisch besonders interessanten Stellen, verteilt über den gesamten Naturparkbereich. Die Wasserblickpunkte geben dem Besucher einen Eindruck von der Vielfalt der Landschaft im Naturpark. Beim nördlichsten Blickpunkt unweit von Wachtendonk im Kreis Kleve treffen sich die beiden Fließgewässer Nette und Niers. Etwas flussaufwärts bei Oedt findet sich ein wunderschöner Ausblick auf eine Renaturierung an der Niers. Die restlichen Wasserblickpunkte zeigen typische, den Naturpark prägende, Landschaftselemente.

Mit dem Bus werden wir einige Punkte anfahren. Da es nicht immer möglich ist, unmittelbar bis zum Wasserblickpunkt zu fahren, müssen kurze Wegstrecken dann erwandert werden. Eine Einkehr ist am Nachmittag vor der Rückfahrt in den südlichen Naturparkbereich eingeplant.

Abfahrt: ca. 10:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 18:30 Uhr

Anmeldeschluss: 09.04.2020

**Dr. Barbara Grodde, Archäologin**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

**Fahrt in den Nationalpark De Hoge Veluwe zum Besuch des Kröller-Müller-Museums, Otterlo bei Arnheim**

Das Kröller-Müller-Museum liegt im Nationalpark De Hoge Veluwe bei Otterlo. Der Park ist ein kulturelles Erbgut, das zu Beginn des 20. Jahrhunderts von dem Ehepaar Anton und Helene Kröller-Müller gegründet wurde. Anton war ein erfolgreicher Geschäftsmann und ein leidenschaftlicher Jäger. Daher kaufte er ab 1909 ein Jagdgebiet, De Hoge Veluwe. Helene war eine begeisterte Kunstsammlerin. Gemeinsam hatten sie eine Vision: sie wollten Natur und Kunst zum Wohle der Öffentlichkeit zusammenführen.

Das Kröller-Müller-Museum ist das zweite Zuhause der Werke von Vincent van Gogh. Mit nahezu 90 Gemälden und rund 180 Zeichnungen besitzt das Museum die zweitgrößte Van-Gogh-Sammlung der Welt. Darüber hinaus gehören Spitzenexponate moderner Meister wie Claude Monet, Georges Seurat, Pablo Picasso und Piet Mondrian zur Sammlung. Das Museum wird von einem der größten Skulpturenparks Europas umgeben: ein Ausstellungsraum auf 25 Hektar im Freien, in dem moderne Bildhauerkunst einen natürlichen Platz findet. Verteilt über den Garten sind über 160 Skulpturen prägender Künstler von Auguste Rodin bis Henry Moore und von Jean Dubuffet bis Joel van Lieshout aufgestellt.

Vormittags führt die Dozentin durch das Kröller-Müller Museum. Nach einer Mittagspause findet eine Führung durch den Skulpturengarten statt. Im Anschluss kann das Besucherzentrum des Naturparks Hoge Veluwe erkundet werden.

Der Eintritt für den Nationalpark und das Museum inkl. Führung durch den Skulpturengarten beträgt 25,40 € und sind vor Ort zu zahlen.

Abfahrt: ca. 08:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 22.04.2020

**Irmgard Gisbertz, Lehrerin und Reiseleiterin**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

**Besuch der Landesgartenschau in Kamp-Lintfort "Kloster, Kohle, Campus"**

In 2020 wird die Landesgartenschau NRW von der Bergbaustadt Kamp-Lintfort ausgerichtet, die erste Landesgarten-

**F-02033**

09.05.2020  
Samstag  
41,00 €

**F-02034**

16.05.2020  
Samstag  
35,00 €

schau am Niederrhein. Eine 25 Hektar große Industriebra- che eines ehemaligen Bergwerks wird zu einem blühenden Paradies auf Erden umgestaltet. Auf dem Gelände der still- gelegten Zeche Friedrich-Heinrich werden prächtige Blu- menbeete den Besucher empfangen und ein Beispiel für den Strukturwandel von einer Bergbaustadt zu einer modernen Wohn- und Hochschulstadt in einem lebenswerten Umfeld abgeben. Der 70 Meter hohe Zechenturm auf dem Gelände bietet mit seinem Panoramablick bis in das Ruhrgebiet und über den Niederrhein ein Erlebnis der ganz besonderen Art. Ein Wanderweg verbindet den Zechenpark mit dem Garten- reich von Kloster Kamp. Auf einer kleinen Anhöhe nordwest- lich der heutigen Stadt wurde 1123 das erste Zisterzienser- kloster auf deutschem Boden angelegt. Berühmt ist Kloster Kamp für seinen wunderschönen vor einigen Jahren rekon- struierten Terrassengarten.

Eintrittsentgelt: Gruppen ab 15 Personen 16,50 Euro (bei 70% Behinderung: 14,00 Euro - regulär 18,50 Euro)  
Bitte beachten Sie: Einkehr/Verzehr auf eigene Rechnung und die Eintritts-/Führungsgebühr wird vor Ort bezahlt.

Abfahrt: ca. 08:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 19:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 29.04.2020

**Dr. Barbara Grodde, Archäologin**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

#### F-02035

06.06.2020  
Samstag  
35,00 €

#### Tagesfahrt nach Rees am Rhein , der ältesten Stadt am Unteren Niederrhein

Rees liegt auf der rechten Rheinseite an einer großen Fluss- schleife. Der Ort war früher oftmals im Winter von Treibeis und im Frühjahr von Hochwasser bedroht. Bereits im 11. Jahrhundert wurden dem Ort Markt- und Zollrechte verlie- hen. 1228 stattete der Kölner Erzbischof Rees mit Stadtrech- ten aus. Rees ist damit die älteste Stadt am Unteren Nieder- rhein. Große Teile der spätmittelalterlichen Stadtbefestigung sind bis heute erhalten geblieben oder wurden liebevoll re- konstruiert, wie die Stadtmauer, die Kasematten, die Bas- tei, der Mühlen- und Zollturm sowie die Wachttürme. Ende des Zweiten Weltkriegs versank der Ort nach Luftangriffen in Schutt und Asche. Der Wiederaufbau zog sich bis in die 70iger des 20. Jahrhunderts hin. Heute zählt die im Kreis Kleve gelegene Stadt 22.000 Einwohner, die über eine Br- ücke mit der linken Rheinseite verbunden ist.

Besonders sehenswert ist auch die Rheinpromenade, die zu den schönsten entlang von Vater Rhein gehört. Der Pe- gelturm, die Hochwassermarkierungen, Fahrgastschiffe und nette Gastronomiebetriebe sind Besuchermagnete. Auch das städtische Museum sowie der Skulpturenpark mit Wer-

ken niederländischer und deutscher Künstler und der daran anschließende Planetenwanderweg in schöner Ortsrandla- ge ziehen die Besucher an.

Bitte beachten Sie: Einkehr/Verzehr auf eigene Rechnung zuzüglich Entgelt für Stadtführung (50,- € für eine Gruppe).

Abfahrt: ca. 08:30 Uhr - Rückfahrt: ca. 18:30 Uhr  
Anmeldeschluss: 20.05.2020

**Dr. Barbara Grodde, Archäologin**

**Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!**

#### Länder/Landschaften: Vortragsreihe

##### Steinreich, vogelfrei!

Zwei Frauen überqueren die Alpen auf eigenen Wegen

Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß, einer davon erfüllt. Die al- penverrückte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin hat in Be- gleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe die Alpen in 5 Groß-Etappen überquert, in Eigenregie, auf eigener Route: 700 km von Starnberg bis Bardolino, über Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jau- fen, Passeiertal, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole, Malcesine.

Tolle Sache, möchte man meinen, für Zeitgenossen, die jung und fit sind - aber weit gefehlt! Als Gabriele Reiß mit ihren Zipperlein, wie sie ihre gesundheitlichen "Problemzonen" nennt, in Bardolino ankam, war sie 62 J. alt und Rentnerin. Beeindruckende Bilder sich wandelnder Berglandschaften, Anekdoten und Texte aus ihrem fesselnden Reisebericht fügt sie zu einem Alpen-Abend zusammen, der Sehnsucht weckt.

**Wassenberg, Naturpark-Tor, Pontorsonallee 16**

**Gabriele Reiß**

**Anmeldung nicht erforderlich**

##### Philippinen - Backpackerreise durch eine nahezu unbekannte Inselwelt

- Reisevortrag mittels Powerpoint und Film -

Die Philippinen sind ein südostasiatischer Inselstaat mit 7.107 Inseln am Rande des Pazifiks. Über 100 Millionen Menschen bevölkern ein Land voller Kontraste, welches zu den gastfreundlichsten aber zugleich ärmsten Ländern Asiens gehört. Das Urlaubsparadies, abseits regulärer Rei- sekataloge, besticht hierbei durch eine natürliche und kul- turelle Vielfalt, die grenzenlos scheint und so bunt wie die

#### E-02050

10.10.2019  
Donnerstag  
19:30 Uhr  
3,50 €/2,50 €

#### E-02051

07.11.2019  
Donnerstag  
19:30 Uhr  
3,50 €/2,50 €

Fantasie eines Kindes ist.

Ausgehend von der nie schlafenden Megametropole Manila, nimmt der Dozent Sie mit auf eine Reise auf einige der schönsten Inseln Asiens. Seien Sie dabei beim "Island Hopping" und einer Mangrovenpaddelboottour durch den Dschungel Palawans und besuchen Sie im Anschluss die geheimnisvolle und mystische Insel Siquijor mit ihren Wasserfällen und dem für die Philippinen typischen Town Fiesta. Kommen Sie mit auf eine Abenteuerreise in quirlige Städte und an traumhafte Badekulissen und gewinnen Sie Einblicke in das alltägliche Leben der stets gut gelaunten Filipinos.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Michael Reichert, Diplom-Geograph**

**Anmeldung nicht erforderlich**

#### F-02052

06.02.2020  
Donnerstag  
19:30 Uhr  
3,50 €/2,50 €

#### Südafrika - Leben & Arbeiten

- Reisevortrag mittels Powerpoint und Film -  
Erfahrungsbericht aus einem Arbeitsjahr im Land -

Südafrika, dessen äußerster Zipfel etwa 9.500 km Luftlinie von Deutschland entfernt ist, ist ein Land voller Gegensätze: schwarz und weiß, arm und reich, hochmodern westlich und ursprünglich afrikanisch, pulsierendes Leben und tiefe Stille. Ein halbes Jahr hat die Referentin im Rahmen ihres Studiums in Südafrika gelebt und gearbeitet. Sie möchte die Eindrücke und Erfahrungen vermitteln, die sie in dieser Zeit von und in diesem Land gewonnen hat. Ihr hauptsächlicher Wirkungskreis war Kapstadt und Umgebung, aber Reisen haben sie auch durch andere Landesteile geführt, zum Krüger Nationalpark bis hin nach Zimbabwe, Sambia und Lesotho. Natürlich durfte auch der Nervenkitzel nicht fehlen: ein Huckepack-Fallschirmabsprung über Kapstadt, the Big Swing - ein Tandem-Sprung rückwärts in eine 110 m tiefe Schlucht - und zum guten Schluss der höchste Bungee-Sprung der Erde von einer 216 m hohen Brücke.

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**

**Katharina Dahlmanns**

**Anmeldung nicht erforderlich**

#### F-02053

23.04.2020  
Donnerstag  
19:30 Uhr  
3,50 €/2,50 €

#### Südsandinavien: Steinerne Schiffe, geheimnisvolle Plätze und blaues Meer

Eine archäologische Rundreise durch Dänemark, Norwegen und Schweden  
- Vortrag -

Dieser Bildvortrag taucht ein in die vergangene Welt der Bronze-, Eisen- und Wikingerzeit. Auf dieser nachempfundenen Reise trifft der Besucher des Bildvortrags in Jütland zunächst auf Runensteine, Grabhügel und steinerne Schiffssetzungen. Die Reise verläuft weiter über das Skagerrak bis

nach Larvik, der ältesten Stadt Norwegens. Weiter geht es nach Oslo zur Museumsinsel Bygdøy, wo die Wikingerschiffe von Gokstad und Oseberg ausgestellt werden. Am Ufer des Oslofjordes sind 3000 Jahre alte Felszeichnungen wie auf einer steinernen Staffelei abgebildet. Die Bilderreise geht weiter bis nach Schweden in das bekannte Felszeichnungsgebiet und Welterbe Tanumshede. Über Stockholm geht der Weg weiter bis auf die Sonneninsel Öland, die mit ihren völkerwanderungszeitlichen Fluchtburgen, den hölzernen Mühlen und dem königlichen Schloss viel zu bieten hat. Die archäologische Rundreise führt zurück auf das Festland nach Kivik, wo das einzigartige, begehbare Hügelgrab aus der Bronzezeit zu finden ist. Die Bilderreise führt über die Öresundbrücke nach Kopenhagen mit dem Nationalmuseum und dem Wikingerschiffmuseum in Roskilde. In Trelleborg, wo 980 eine Burg mit mathematischer Präzision erbaut wurde und vielen weiteren archäologischen Plätze in Südsandinavien, endet die eindrucksvolle Bilderreise.

**Heinsberg, BEGAS HAUS, Hochstr. 19 - 21**

**Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

**Anmeldung nicht erforderlich**

### Region/Geschichte: Vortragsreihe

#### Dornige Sperren und grüne Wälle

- Vortrag in Kooperation mit dem Historischen Verein Wegberg e. V. -

Die mittelalterlichen "Landwehren" an der deutsch-niederländischen Grenze

Mittelalterliche und frühneuzeitliche Landwehren bestehen zumeist aus Wall und Graben. Als Bodendenkmale blieben sie entlang der deutsch-niederländischen Grenze zum Teil erhalten. Archäologisch sind sie bisher kaum erforscht und historisch werden sie zumeist als reine Wehranlagen interpretiert. Im Kreis kommen sie von Wegberg-Arsbeck über Wassenberg-Effeld, Heinsberg-Karken, Selfkant-Schalbruch bis zur Tevereiner Heide zwischen Gangelt, Geilenkirchen und Übach-Palenberg vor. Feldforschungen und die Aufarbeitung von Altfinden eröffneten in den letzten Jahren neue Lösungsmöglichkeiten für bisher offene Fragen: Wann wurden die Landwehren errichtet? Waren es wirklich militärische Befestigungen oder hatten sie andere Funktionen? In welcher Beziehung standen sie zu den benachbarten Anlagen in den Niederlanden? In diesem Vortrag werden die neuen Erkenntnisse mit zahlreichen Fotos präsentiert und zur Diskussion gestellt.

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**

**Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

**Anmeldung nicht erforderlich**

#### E-02080

26.09.2019  
Donnerstag  
19:30 Uhr  
3,50 €/2,50 €

**E-02081**

27.10.2019  
Sonntag  
11:00 Uhr  
3,50 €/2,50 €

**"Herrensitze im Schatten der Bagger"**

- Vortrag in Kooperation mit dem Förderverein Hohenbusch e. V. -

Der Vortrag befasst sich mit der Geschichte der Baudenkmäler, welche bereits Opfer des Braunkohletagebaus geworden sind und jener Höfe, die nach derzeitigem Stand in den nächsten Jahren den Braunkohlebaggern weichen müssen. Besprochen werden unter anderem Haus Paland, Haus Keyenberg, Zourshof und Haus Pesch.

**Erkelenz, Haus Hohenbusch, Hohenbuscher Straße**

**Frank Körfer, Journalist**

**Anmeldung nicht erforderlich**

**E-02082**

17.11.2019  
Sonntag  
11:00 Uhr  
3,50 €/2,50 €

**"Herrensitze im Rurtal - Teil 2"**

- Vortrag in Kooperation mit dem Förderverein Hohenbusch e. V. -

Der Vortrag thematisiert die heute noch erhaltenen Herrensitze von Ratheim bis Wassenberg und geht auf die Baugeschichte der einzelnen Häuser ein. Darüber hinaus befasst er sich mit den jeweiligen Besitzerfamilien. Besprochen werden Haus Hall, Mahrhof, Schloss Elsum, Schloss Effeld und Haus Neuerburg.

**Erkelenz, Haus Hohenbusch, Hohenbuscher Straße**

**Frank Körfer, Journalist**

**Anmeldung nicht erforderlich**

**E-02083**

12.12.2019  
Donnerstag  
19:30 Uhr  
3,50 €/2,50 €

**Burgen, Schlösser und Rittersitze in Übach-Palenberg**

In Übach-Palenberg gab es im Mittelalter mindestens 16 Wehranlagen, darunter drei Höhen- und zehn Wasserburgen, die später zum Teil in Rittersitze umgewandelt wurden. Von diesen mittelalterlichen Befestigungen blieben nur die Anlagen Hoverhof, Machartz, Mühlenbach, Rimburger Busch, Stegh, Valkerhofstadt und Weißenhaus in Form von Bodendenkmälern erhalten; weitere sieben sind überbaut oder abgegangen. Den Platz älterer Burgen nehmen heute die beiden Wasserschlösser Rimburg und Zweibrüggen ein. Unterstützt durch viele Fotos und Karten geht der Vortrag auf die Archäologie und Geschichte aller bestehenden und abgegangenen Burgen, Schlösser und Rittersitze in Übach-Palenberg ein.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

**Anmeldung nicht erforderlich**

**Archäologische Zeugnisse zum frühen Backsteinbau im Kreis Heinsberg**

Zum ersten Mal seit der Römerzeit erscheinen um die Mitte des 12. Jahrhunderts plötzlich in den verschiedensten Gegenden Europas neue und aufwendige Gebäude aus Backstein in großer Zahl. Erstaunlicherweise stammen einige der ältesten Bauten, bei denen wieder Backstein verwendet wurde, aus dem Kreis Heinsberg: So die um oder nach 1118 fertig gestellte romanische Kirche in Wassenberg, die wohl um 1150 neuerrichtete Burg und die ungefähr gleichzeitige romanische Kirche in Heinsberg und vermutlich auch die kurz nach 1157 wieder aufgebaute Burg in Randerath.

Außerdem gibt es möglicherweise noch ältere Backsteinfunde aus der Motte Waldfeucht-Brüggelchen und aus Erdwerken und Brennöfen im Schaagbachtal zwischen Wegberg-Wildenrath und Wassenberg-Schauenberg. Hier existierte im Früh- und Hochmittelalter ein mittelalterliches Gewerbegebiet, in dem unter anderem Eisen verhüttet sowie Keramik und Backsteine hergestellt wurden. Im Vortrag werden diese und weitere Orte der Backsteinherstellung und Verwendung archäologisch beleuchtet sowie auf die möglichen Gründe für die frühe Nutzung dieses Baustoffes ausgerechnet im Kreis Heinsberg eingegangen.

**Heinsberg, BEGAS HAUS, Hochstr. 19 - 21**

**Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

**Anmeldung nicht erforderlich**

**Das ehemalige Kreuzherrenkloster "Haus Hohenbusch" - Gestern und heute**

- Vortrag und Rundgang in Kooperation mit dem Förderverein Hohenbusch e. V. -

Der Vortrag befasst sich mit der Geschichte des Hauses Hohenbusch bei Erkelenz von den Anfängen bis zur Gegenwart. Insbesondere berücksichtigt er die Geschichte des Ordens der Kreuzherren im Allgemeinen und die Rolle der Kreuzherren von Hohenbusch im Besonderen. Ein weiterer Schwerpunkt des Vortrags bildet die Geschichte des Gutshofes nach der Auflösung des Klosters im Jahre 1802 bis heute. Anschließend wird in einem Rundgang die baugeschichtliche Entwicklung des ehemaligen Klosterorts anhand der noch erhaltenen Bausubstanz erkundet.

**Erkelenz, Haus Hohenbusch, Hohenbuscher Straße**

**Frank Körfer, Journalist**

**Anmeldung nicht erforderlich**

**F-02084**

05.03.2020  
Donnerstag  
19:30 Uhr  
3,50 €/2,50 €

**F-02085**

08.03.2020  
Sonntag  
11:00 Uhr  
3,50 €/2,50 €

**F-02086**

10.05.2020  
Sonntag  
11:00 Uhr  
3,50 €/2,50 €

**Verschenkt - Verkauft - Verschollen**

- Vortrag in Kooperation mit dem Förderverein Hohenbusch e. V. -

Wussten Sie, dass die Orgel der ehemaligen Klosterkirche heute in der evangelischen Kirche in Linnich erklingt? Oder, dass in der erzbischöflichen Dombibliothek in Köln noch rund 60 Hohenbuscher Handschriften aufbewahrt werden? Nachdem das Kreuzherrenkloster Hohenbusch bei Erkelenz im Jahre 1802 von den Franzosen aufgelöst worden war, kamen fast alle Inventarstücke des ehemaligen Konvents in fremde Hände.

Der Vortrag befasst sich mit den sakralen und weltlichen Ausstattungsstücken Hohenbusch's und geht auf deren Geschichte ein. Besprochen werden Gegenstände, deren Verbleib klar ist und andere, welche bis heute verschollen sind.

**Erkelenz, Haus Hohenbusch, Hohenbuscher Straße**

**Frank Körfer, Journalist**

**Anmeldung nicht erforderlich**

**Seminare****Einführung in die Archäologie**

Die Kurse richten sich im Allgemeinen an alle an Archäologie interessierten Menschen. Insbesondere sind aber Heimatforscher, Personen, die ein Ehrenamt in der Archäologie anstreben oder Jugendliche, die womöglich Archäologie studieren möchten, eingeladen. Einblicke in die praktischen und theoretischen Grundlagen des Faches wie Prospektions-, Ausgrabungs- und Datierungsmethoden wechseln ab mit der Vorstellung von archäologischen Meilensteinen und aktuellen Funden. Bestimmte Schwerpunkte können auf Wunsch der Teilnehmer/innen auch gerne in Form eines Workshops oder in Teamarbeit behandelt werden. Soweit möglich, werden zu den einzelnen Themen immer auch zeitlich oder thematisch passende Beispiele aus dem Kreis Heinsberg angeführt.

Alle Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden. Bei einer möglichen Überbuchung werden jedoch zunächst die Teilnehmer/innen des vorherigen Kurses berücksichtigt.

Die nachfolgend stehenden Programme dienen als Leitfäden. Änderungen sind möglich und entsprechend der Resonanz und den Vorschlägen der Teilnehmer/innen auch ausdrücklich vorbehalten.

**Einführung in die Archäologie - Teil III: Von den Römern bis zum Hochmittelalter**

- unter besonderer Berücksichtigung der Bodenfunde des Kreises Heinsberg  
- Seminar -

Kursprogramm:

- Die Römer im Rheinland
- Zeugnisse frühen Schiffsbaus
- Die fränkische Zeit im Spiegel der archäologischen Funde
- Befestigungen im Kreis Heinsberg (Erdwerke, Motten und Burgen)
- Einführung in die archäologische Praxis: Ausgrabungsmethoden
- Die drei Hauptarten von Bodenbefunden: Grab - Hort - Siedlung
- Forschung speziell: Archäologie im Hochgebirge (am Beispiel Himalaya/Nepal)
- Die Rolle der Archäobotanik und Archäozoologie bei der Erforschung der menschlichen Umwelt und Ernährung
- Die Bedeutung der Nachbarwissenschaften für die Archäologie
- Moorleichen und ihre Aussagekraft
- Die Wikingerzeit in Norddeutschland und Skandinavien
- Besuch einer Motte oder Burg

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**

**Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

**- montags, 19.00 - 20.30 Uhr, Termine: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09. und 07.10.2019**

**Einführung in die Archäologie - Teil IV: Vom Hochmittelalter bis zur Gegenwart**

- unter besonderer Berücksichtigung der Bodenfunde des Kreises Heinsberg  
- Seminar -

Kursprogramm:

- Früher Backsteinbau im Kreis Heinsberg
- Die Entwicklung von Burgen, Schlössern und Herrenhäusern im Rheinland aus archäologischer Sicht
- Unterwasserarchäologie
- Ausgrabungen in der Großstadt am Beispiel von Duisburg und Düsseldorf
- Umweltverschmutzung im Mittelalter und früher Neuzeit
- Archäologische Forschungen zu den so genannten Landwehren im Kreis Heinsberg
- Archäologie im 20. Jahrhundert: Schlachtfelder, Bunker, Konzentrationslager und die Gründe für ihre Ausgrabung
- Einführung in die archäologische Praxis: Archivierung
- Alles rund um Schatzsuche - eine kritische Auseinandersetzung mit illegalen Sondengängern

**E-02090**

02.09.2019  
12 UStd.  
66,00 €

**E-02091**

04.11.2019  
12 UStd.  
66,00 €

- Möglichkeiten von ehrenamtlichen Tätigkeiten in der Archäologie
- Praktische Arbeit mit Funden (Erkennen, Sortieren und Datieren von Irdenware, Steinzeug, Steingut, Porzellan)

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**

**Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

- **montags, 19.00 - 20.30 Uhr, Termine: 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. und 09.12.2019**

#### F-02092

13.01.2020  
18 UStd.  
99,00 €

#### Einführung in die Archäologie - Teil I: Von den Anfängen der Menschheit in der Altsteinzeit bis zur jungsteinzeitlichen "Revolution"

- unter besonderer Berücksichtigung der Bodenfunde des Kreises Heinsberg
- Seminar -

Kursprogramm:

- Großstadt, Wüste, Hochgebirge: Arbeitsgebiete und Arbeitsalltag eines Archäologen
- Empfehlenswerte Quellen zur Archäologie (Literatur, Webseiten, Museen, Universitäten etc.)
- Frühe Menschheits-, Klima- und Umweltgeschichte
- Die Zeit des Neandertalers bis zur Ablösung durch den Homo sapiens
- Kulturelle Höhepunkte der Altsteinzeit: Musikinstrumente, Schmuck, Kunst (u. a. Höhlenmalereien, Frauendarstellungen)
- Vom Jagdkonkurrenten zum besten Freund des Menschen: Die Domestikation des Wolfes
- Die Mittelsteinzeit: Zwischen Gletscherrückzug und jungsteinzeitlicher "Revolution"
- Einführung in die archäologische Praxis: Archäologische Landesaufnahme
- Alt- und mittelsteinzeitliche Fundplätze im Kreis Heinsberg
- Praktische Arbeit mit Funden (Erkennen, Sortieren und Datieren von Steinwerkzeugen oder Keramik)
- Innovationen der Jungsteinzeit: Landwirtschaft, Hausbau, Keramik
- Die Entstehung der ersten Hochkulturen und Städte im Alten Orient
- Vorgeschichtliche Wasserversorgung (unter besonderer Berücksichtigung des jungsteinzeitlichen Brunnens von Erkelenz-Kückhoven)
- Archäologische und naturwissenschaftliche Datierungsverfahren (u. a. Dendrochronologie und Radiokarbonmethode)

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**

**Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

- **montags, 19.00 - 20.30 Uhr, Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 02.03., 09.03. und 16.03.2020**

#### Einführung in die Archäologie - Teil II: Von der Jungsteinzeit bis zu den Römern

- unter besonderer Berücksichtigung der Bodenfunde des Kreises Heinsberg
- Seminar -

Kursprogramm:

- Religion und Kult in der Jungsteinzeit (u. a. Kannibalismus, Grabenanlagen, Großsteingräber)
- Einführung in die archäologische Praxis: Prospektionsmethoden (Oberflächenbegehung, Luftbildarchäologie, geophysikalische Verfahren)
- Pfahlbauten und andere Formen des ältesten Hausbaus
- Die Erfindung von Rad und Wagen
- Prähistorische Medizin (z. B. Schädelöffnungen)
- Forschung spezial: Archäologie in der Wüste (am Beispiel der Sahara/Sudan)
- Ursachen und Auswirkungen der Ägyptischen Hochkultur
- Die Gletschermumie "Ötzi" und der Übergang von der Stein- zur Bronzezeit
- Die Himmelsscheibe von Nebra
- Die bronzezeitliche Felsbildkunst Skandinaviens
- Das antike Griechenland, Troja und der Beginn des römischen Reiches
- Zur Forschungsgeschichte und Entwicklung der Archäologie
- Hügelgräber der Bronze- und Eisenzeit
- Kelten, Germanen und die vorrömische Eisenzeit im Rheinland
- Besuch einer Ausgrabung oder eines Bodendenkmales

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**

**Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

- **montags, 19.00 - 20.30 Uhr, Termine: 30.03., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 08.06. und 15.06.2020**

#### F-02093

30.03.2020  
18 UStd.  
99,00 €

## Elementarbildung - Lesen und Schreiben lernen

Diese Kurse richten sich an Personen, die entweder keine oder nur minimale Kenntnisse im Lesen und Schreiben besitzen. Die Schwierigkeiten bei schriftlichen Angelegenheiten des täglichen Lebens und das ständige Angewiesensein auf fremde Hilfe sollen Schritt für Schritt in entspannter Atmosphäre abgebaut werden. Auf Wunsch der Teilnehmer/innen kann im Rahmen des Unterrichts auch auf elementare Allgemeinbildung und grundlegendes Rechnen eingegangen werden. Ein Einstieg ist nach vorheriger Beratung möglich (Ingo Rümke, Tel. 02452/134321).

### Lesen und Schreiben lernen

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Almut Eva Paulußen-Bressel - montags, 18:00 Uhr**

**E-03001**

ab 16.09.2019  
12 x 3 UStd.  
entgeltfrei

**F-03001**

ab 20.01.2020  
15 x 3 UStd.  
entgeltfrei

### Lesen und Schreiben lernen

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**  
**Heinz Krings - donnerstags, 17:00 Uhr**

**E-03002**

ab 19.09.2019  
10 x 3 UStd.  
entgeltfrei

**F-03002**

ab 23.01.2020  
15 x 3 UStd.  
entgeltfrei

### Lesen und Schreiben lernen

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**N.N. - mittwochs, 17:00 Uhr**

**E-03003**

ab 18.09.2019  
11 x 3 UStd.  
entgeltfrei

**F-03003**

ab 22.01.2020  
15 x 3 UStd.  
entgeltfrei

### Lesen und Schreiben lernen für Menschen mit Behinderung

Wenn eine Behinderung die Ursache für fehlende Lese- und Schreibkenntnisse bildet, ist dieser Kurs geeignet. Eine selbstständige Teilnahme ist notwendig! Die Anwesenheit von Assistenten und Begleitpersonen während des Kurses ist nicht möglich und stört das Lernklima in der kleinen Gruppe.

**E-03004**

ab 18.09.2019  
11 x 2 UStd.  
entgeltfrei

**F-03004**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
entgeltfrei

**Hückelhoven, Café Lebensart, Doktor-Ruben-Str. 34**  
**Nele Nonn - mittwochs, 17:30 Uhr**

**E-03006**

ab 18.09.2019  
11 x 3 UStd.  
entgeltfrei

**Lesen und Schreiben lernen**

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium, Hartlepooler Platz 10**  
**Katharina Bosten - mittwochs, 17:00 Uhr**

**F-03006**

ab 21.01.2020  
15 x 3 UStd.  
entgeltfrei

**E-03007**

27.11.2019  
5 UStd.  
entgeltfrei

**Funktionale Analphabeten erkennen, ansprechen und informieren**

In Deutschland verfügen derzeit etwa 7,5 Millionen Menschen über so geringe Lese- und Schreibkenntnisse, dass sie den Anforderungen des Berufslebens und des Alltags nicht gerecht werden. Dies führt in der Regel dazu, dass betroffene Personen sich in prekären Arbeitsverhältnissen befinden. Aus Scham werden aber zum Teil ausgefeilte Vermeidungsstrategien entwickelt, um nicht bloßgestellt zu werden. Mitarbeitende in Jobcentern, Kommunen, Weiterbildungseinrichtungen und anderen Institutionen und Firmen kommen häufig in Kontakt mit diesen Personen, ohne deren Problemlage zu erkennen. Ziel der Schulung ist eine Sensibilisierung von Mitarbeitenden im Umgang mit dieser Zielgruppe, um als Multiplikatoren in Ihren Organisationen und Firmen wirken zu können.

Ein Reader mit ausführlichen Informationen wird zur Verfügung gestellt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**  
**Ingo Rümke - Mittwoch, 13:00 Uhr**

**Übungskurse für die zentrale Prüfung am Ende der Klasse 10**

**F-03020**

ab 10.03.2020  
7 x 2 UStd.  
37,00 €

**Mathematik-Übungskurs**

An den Schulen sind die Anforderungen in Mathematik komplexer und anwendungsorientierter geworden. Um die zentrale Prüfung am Ende der 10. Klasse, die für alle Schulformen vorgeschrieben ist, leichter zu schaffen, werden im Kurs die wichtigsten Gebiete wiederholt und gefestigt: Schätzen, Zuordnungen, Auswertung graphischer Darstellungen, Flächen/Körperberechnungen (Pythagoras), Quadratische Funktionen (Parabeln), Exponentialfunktionen und Wahrscheinlichkeitsrechnung (Stochastik). Die genaue Festlegung der Kursinhalte erfolgt nach Absprache mit den Teilnehmenden.

Die Teilnehmer werden gebeten ihre Zeichengeräte (GEO-Dreieck, Lineal, Zirkel usw.) und ihren Schul-Taschenrechner zum Kurs mit zu bringen.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Klaus Opitz - dienstags, 18:00 Uhr**

**Englisch-Übungskurs**

Zur gezielten Vorbereitung auf die zentrale Englisch-Prüfung am Ende der Klasse 10 werden in diesem Kurs die wichtigsten Themenbereiche und Aufgabenstellungen an Hand von aktuellen Modell-Prüfungsaufgaben wiederholt. Im Mittelpunkt stehen: Hörverständnis, Schreiben zusammenhängender anwendungsbezogener Texte, Wortschatzübungen und Grammatik.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**N.N. - donnerstags, 18:00 Uhr**

**Informationsveranstaltungen:**

**Schulabschlüsse (Sek. I) bei der Volkshochschule nachholen**

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium, Hartlepooler Platz 10**  
**VHS-Dozententeam**

**Schulabschlüsse (Sek. I) bei der Volkshochschule nachholen**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**  
**VHS-Dozententeam**

**Schulabschlüsse (Sek. II) Fachhochschulreife/Abitur nachholen auf dem 2. Bildungsweg**

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg der Städteregion Aachen durchgeführt.

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**VHS-Dozententeam**

**Schulabschlüsse (Sek. II) Fachhochschulreife/Abitur nachholen auf dem 2. Bildungsweg**

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg der Städteregion Aachen durchgeführt.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**  
**VHS-Dozententeam**

**Schulabschlüsse (Sek. II) Fachhochschulreife/Abitur nachholen auf dem 2. Bildungsweg**

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Linker Niederrhein durchgeführt.

**Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13**  
**VHS-Dozententeam**

**F-03021**

ab 05.03.2020  
8 x 2 UStd.  
42,00 €

**E-03100**

06.11.2019  
Mittwoch  
18:00 Uhr  
entgeltfrei

**F-03101**

19.03.2020  
Donnerstag  
18:00 Uhr  
entgeltfrei

**E-03102**

09.10.2019  
Mittwoch  
18:00 Uhr  
entgeltfrei

**F-03103**

05.02.2020  
Mittwoch  
10:00 Uhr  
entgeltfrei

**F-03104**

27.05.2020  
Mittwoch  
18:00 Uhr  
entgeltfrei

## Hauptschulabschlüsse nach Klasse 9 und 10 und Fachoberschulreife

Die Anton-Heinen-Volkshochschule bietet die nachfolgenden Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb schulischer Abschlüsse an. Sie führt auch die zentral organisierten standardisierten staatlichen Prüfungen durch. In der Regel wird nach zwei Semestern der Hauptschulabschluss nach Klasse 9, nach drei Semestern der Hauptschulabschluss nach Klasse 10 und nach 4 Semestern die Fachoberschulreife erreicht. In jedem Fall ist es notwendig, dass sich Interessenten vorab bei der Volkshochschule beraten lassen (Ingo Rümke, Tel. 02452/134321). Informationsmaterial kann unverbindlich angefordert werden.

### Vorkurse zu Schulabschluss-Lehrgängen

E-03110

#### Vorkurs zu einem Schulabschluss-Lehrgang für Migrantinnen und Migranten

Das Erwerbsweltorientierte Angebot richtet sich an Interessenten mit Förderschulabschluss und Personen, deren Schulbesuch schon lange zurück liegt oder die ausländische Schulen besucht haben. Ziel des Lehrganges ist, die eigene Motivation zu stärken, fehlende Grundlagenkenntnisse in Deutsch, Englisch und Mathematik aufzuarbeiten und erstes Wissen über die Berufswelt und Ausbildungsmöglichkeiten zu erhalten. Es sollen die Grundlagen für die erfolgreiche Teilnahme an Vorbereitungslehrgängen zur Erlangung der Schulabschlüsse gelegt werden.

Der Kurs wird mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union durchgeführt.

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Voraussichtlicher Beginn: 02.09.2019**  
**Montags bis donnerstags 18:00 - 21:15 Uhr**  
**Zahl der Wochenstunden: 16**  
**Dauer des Kurses: 12 Wochen**

F-03111

#### Vorkurs zu einem Schulabschluss-Lehrgang

Das Erwerbsweltorientierte Angebot richtet sich an Interessenten mit Förderschulabschluss und Personen, deren Schulbesuch schon lange zurück liegt oder die ausländische Schulen besucht haben. Ziel des Lehrganges ist, die eigene Motivation zu stärken, fehlende Grundlagenkenntnisse in Deutsch, Englisch und Mathematik aufzuarbeiten und erstes Wissen über die Berufswelt und Ausbildungsmöglichkeiten zu erhalten. Es sollen die Grundlagen für die erfolgreiche Teilnahme an Vorbereitungslehrgängen zur Erlangung der Schulabschlüsse gelegt werden.

Der Kurs wird mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union durchgeführt.

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Voraussichtlicher Beginn: 27.04.2020**  
**Montags bis donnerstags 18:00 - 21:15 Uhr**  
**Zahl der Wochenstunden: 16**  
**Dauer des Kurses: 8 Wochen**

### Tageslehrgänge

#### Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und Klasse 10 und der Fachoberschulreife

E-/F-03120

**Geilenkirchen, Städt. Realschule, Gillesweg 1**  
**Der Kurs begann bereits am 04.02.2019. Ein Einstieg ist nach vorheriger Beratung möglich.**  
**Montags bis freitags, 8:00 - 13:05 Uhr**  
**Zahl der Wochenstunden: 28**

#### Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und Klasse 10 und der Fachoberschulreife

F-03121

**Geilenkirchen, Städt. Realschule, Gillesweg 1**  
**Voraussichtlicher Beginn: 04.05.2020**  
**montags bis freitags, 8:00 - 13:05 Uhr**  
**Zahl der Wochenstunden: 28**

#### Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und Klasse 10 und der Fachoberschulreife

E-/F-03122

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Voraussichtlicher Beginn: 02.09.2019**  
**Montags bis freitags 8:15 - 13:15 Uhr**  
**Zahl der Wochenstunden: 28**

### Abendlehrgänge

#### Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und 10 und der Fachoberschulreife

E-/F-03123

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Der Kurs begann bereits am 29.01.2018. Ein Einstieg ist nach vorheriger Beratung möglich.**  
**Montags bis donnerstags 17:50 - 21:05 Uhr**  
**Zahl der Wochenstunden: 16**

**F-03124** **Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und 10 und der Fachoberschulreife**

Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30

Voraussichtlicher Beginn: 20.01.2020

Montags bis donnerstags 17:50 - 21:05 Uhr

Zahl der Wochenstunden: 16

**E-/F-03125** **Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und 10 und der Fachoberschulreife**

Dieser Lehrgang wird in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Linker Niederrhein angeboten. Teilnehmer/innen, die in diesen Lehrgängen die Fachoberschulreife erreichen, werden auch auf die Anforderungen des Abendgymnasiums vorbereitet und können (in der Regel) in das 3. Semester eines Lehrgangs zur Erlangung der Fachhochschulreife bzw. des Abiturs in Viersen-Dülken einsteigen. Es besteht dort z. B. die Möglichkeit, einen Abitur-online-Kurs zu belegen, d. h., ein Teil der Lerninhalte kann zu Hause am eigenen Computer erarbeitet werden. Informationsmaterial kann unverbindlich angefordert werden.

**Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13**  
**Der Kurs begann bereits am 04.02.2019. Ein Einstieg ist nach vorheriger Beratung möglich.**

Montags bis donnerstags 18:00 - 21:15 Uhr

Zahl der Wochenstunden: 16

**F-03300** **talentCAMPus - Ferienworkshops für Kinder und Jugendliche**

14.04.2020  
32 UStd.  
entgeltfrei

Der talentCAMPus ist ein innovatives Ferienbildungsprogramm für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren. Es wird mindestens ein- oder mehrwöchig angeboten, findet ganztätig statt und ist kostenfrei.

Das Besondere am talentCAMPus ist die Kombination von Bildungsangeboten mit Angeboten der kulturellen Bildung. So werden Kinder und Jugendliche in kulturellen, interkulturellen, sprachlichen und sozialen Kompetenzen gefördert und erhalten gleichzeitig Raum für die Entfaltung ihrer expressiven Bedürfnisse und ihres Ideenreichtums.

Das Angebot wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

**VHS-Dozententeam**

**Orte werden unter [www.vhs-kreis-heinsberg.de](http://www.vhs-kreis-heinsberg.de) bekannt gegeben.**

## Pädagogik

### Qualifizierung für Tagesmütter und -väter

- Kooperation mit dem Kreisjugendamt -

Unter Kindertagespflege versteht man die Betreuung von einem oder mehreren Kindern im Alter zwischen 0 und 14 Jahren im eigenen Haushalt oder im Haushalt der Eltern des Kindes. Die Betreuung eines fremden Kindes ist eine anspruchsvolle und wichtige Aufgabe. Sie bezieht die Förderung der körperlichen und geistigen Entwicklung sowie die Erziehung der Kinder mit ein.

Wer ein fremdes Kind gegen Entgelt mehr als 15 Stunden in der Woche betreuen möchte, benötigt dafür eine Erlaubnis des zuständigen Jugendamtes. Das Jugendamt erteilt die Erlaubnis, wenn die Person dafür geeignet erscheint und die nötige Sachkompetenz nachweisen kann. Um diese Sachkompetenz nachzuweisen, ist die Qualifizierungsmaßnahme, die Kreisjugendamt und Volkshochschule anbieten, geeignet. Die Qualifizierungsmaßnahme ist modular aufgebaut und umfasst insgesamt 160 Unterrichtsstunden. Sie besteht aus einem Vorbereitungsseminar, mehreren Aufbauomodulen und drei Kompaktwochen. Die Vorbereitungsmodule werden mehrmals jährlich angeboten.

Anmeldung für Interessentinnen und Interessenten über das Kreisjugendamt, Tel. 02452 135114 oder 135116.

### "Haus der kleinen Forscher"

- Kooperation mit dem Regionalen Bildungsbüro -

Die Bildungsinitiative der Stiftung "Haus der kleinen Forscher" fördert bundesweit die frühkindliche Bildung in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Technik. Sie unterstützt mit ihren Angeboten die entsprechende Schulung und Begleitung der pädagogischen Fach- und Lehrkräfte in Kindertagesstätten und Grundschulen. Die praktische Umsetzung dieser Bildungsinitiative vor Ort erfolgt in Zusammenarbeit von Regionalem Bildungsbüro und Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg.

Der Workshop "Forschen mit Wasser" ist der erste von zwei ganztägigen empfohlenen Workshops. Gemeinsam erarbeiten die Teilnehmer/innen die didaktisch-methodischen Grundlagen. Hierbei wird im Gespräch und durch praktisches Experimentieren ausführlich erforscht, wie Kinder lernen und unter welchen Voraussetzungen dies optimal gelingt. Die Teilnehmer/innen können beim Experimentieren mit Kinderaugen ganz alltägliche Phänomene neu entdecken und lernen dabei, wie sie die naturwissenschaftlichen Fragen der Kinder aufgreifen und die Kinder beim Entdecken unterstützen können. Das naturwissenschaftliche Vorgehen wird dabei ebenso gemeinsam erkundet wie auch die Möglichkeiten der praktischen Umsetzung in den Kindertagesstätten und Schulen. Im zweiten Workshop zum Thema

"Forschen mit Luft" erfolgt nach einer Reflexion der ersten praktischen Experimentier-Erfahrungen beim Forschen zum Thema "Forschen mit Wasser" die experimentelle Auseinandersetzung mit dem neuen Thema. Ein Besuch der beiden Workshops vor der Belegung anderer Themen wird empfohlen.

Anmeldung mit Anmeldekarte oder unter [www.vhs-kreis-heinsberg.de](http://www.vhs-kreis-heinsberg.de).

**E-04012**

10.10.2019  
19,00 €

**Workshop "Forschen mit Wasser"**

Wasser ist für uns allgegenwärtig: Wir trinken es, waschen uns damit, es regnet auf uns herab oder fließt als Fluss an uns vorbei. Wie wird Wasser dabei aber wahrgenommen? Wie sieht Wasser eigentlich aus, wie fühlt es sich an? Kann man Wasser auch hören, schmecken oder gar riechen? Beim Entdecken und Forschen zum Thema kommen alle Sinne zum Einsatz. Sie erleben verschiedene Naturphänomene und erfahren im Selbsttun und freien Explorieren die Philosophie der Stiftung "Haus der kleinen Forscher". Darüber hinaus besprechen Sie mit den anderen Teilnehmenden, was eine gute Lernbegleitung ausmacht, welche Zugänge zum Forschen anregen können und wie Sie die methodisch-didaktischen Anregungen der Stiftung in den Alltag ihrer Einrichtung integrieren können.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

**F-04013**

23.04.2020  
19,00 €

**Workshop "Forschen mit Luft"**

Luft ist nicht "nichts". Es ist toll, sie zu entdecken und mit ihr zu spielen. Luft ist aufregend vielseitig: Sie weht, pfeift und treibt an, sie trägt und drückt, sie transportiert und lässt Dinge fliegen, man kann sie einfangen und sogar mit ihr musizieren. Und sie umgibt uns immer und überall. Kann man Luft sichtbar machen? Wieso kleben Saugnäpfe? Wie unterscheiden sich warme und kalte Luft? Wie viel Luft haben wir in der Lunge?

Die Fortbildung bietet Ihnen Anregungen, wie Sie gemeinsam mit den Kindern verschiedene Eigenschaften der Luft spielerisch entdecken und erforschen können. Sie erforschen Luftphänomene und reflektieren dabei den Prozess des Forschens anhand der einzelnen Schritte der Methode "Forschungskreis". Zudem befassen Sie sich mit der Frage, wie Sie gemeinsam mit den Kindern über das Lernen reflektieren können. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Reflexion der Wirkung von Fragen beim Forschen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

**Workshop "Technik - Kräfte und Wirkungen"**

In diesem Themenworkshop erkunden die Teilnehmenden grundlegende Kräfte und ihre Wirkungen aus dem Bereich der Mechanik, wie z. B. Reibung, Hebelkraft, Fliehkraft, Federkraft, Trägheit, Schwerkraft oder Gleichgewicht und nutzen ihr so gewonnenes Wissen für eigene Konstruktionen und Anwendungen. Diese Kräfte und Wirkungen spielen sowohl in der Technikwissenschaft als auch in den Naturwissenschaften eine zentrale Rolle, die jeweilige Perspektive ist jedoch eine grundsätzlich andere. Aus naturwissenschaftlicher Sicht fragen wir nach dem "Warum" und forschen auf der Suche nach Erkenntnis - wir wollen die Regeln und Zusammenhänge dieser Kräfte verstehen. Aus technischer Sicht wollen wir diese Regeln und Zusammenhänge für uns nutzen - unser Ziel ist die Anwendung, die Erfüllung eines ganz bestimmten Zwecks oder die Lösung eines konkreten Problems.

Die Workshop-Teilnehmenden lernen außerdem bewährte Methoden der Technikdidaktik kennen: Die Analyse, das technische Experiment, die Herstellung und die Erfindung. Was sind die Charakteristika dieser Methoden, welche technikbezogenen Denk- und Handlungsprozesse fordern und fördern sie bei den Kindern, und wie kann man konkrete Praxisideen entsprechend gestalten und variieren, damit sie diesen Methoden gerecht werden?

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

**Workshop "Mathematik in Raum und Form"**

Der Parkettboden im Wohnzimmer, die Pyramide in Ägypten oder der Fliesenspiegel im eigenen Badezimmer. Was haben diese Dinge gemeinsam? Alltäglich umgibt uns die Mathematik in Form von Mustern und Strukturen, geometrischen Figuren und dreidimensionalen Körpern. Gehen Sie diesen mathematischen Phänomenen auf den Grund und erkennen Sie, wie viel Spaß Mathematik machen kann.

Im Themenworkshop "Mathematik in Raum und Form entdecken" erfahren Sie konkrete Umsetzungsideen, wie Sie Mathematik für Kinder erfahrbar machen können. Ergänzend lernen Sie, wie Kinder ihr visuelles und räumliches Vorstellungsvermögen entwickeln. Sie diskutieren Möglichkeiten, die individuellen Entwicklungsstände der Kinder einzuschätzen und sie durch geeignete Impulse in ihrer mathematischen Kompetenzentwicklung zu unterstützen.

Während des Workshops erarbeiten Sie mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie Sie mathematische Lerngelegenheiten erkennen und die Situation pädagogisch nutzen können, um Kinder in ihrer Entwicklung optimal zu begleiten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

**E-04015**

26.09.2019  
19,00 €

**E-04016**

21.11.2019  
19,00 €

**F-04017**19.03.2020  
19,00 €**Workshop "Informatik mit/ohne Computer entdecken"**

In dieser Fortbildung lernen Sie die Welt der Daten und Informationen sowie deren Verarbeitung kennen. Sie erleben die Vielfalt informatischer Themen, indem Sie Piktogramme, Pixelbilder, die Verschlüsselung von Botschaften und Abfolgen im Alltag entdecken und erforschen. Sie erfahren, wie Sie die Fortbildungsinhalte auch ohne Computer und Geräte mit Mädchen und Jungen umsetzen können.

Nach der Fortbildung nehmen Sie die Informatik in Alltagssituationen wahr. Weiterhin verfügen Sie danach über Möglichkeiten, Mädchen und Jungen für informatische Bildung zu begeistern und sie damit stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

**F-04018**14.05.2020  
19,00 €**Workshop "Technik - Von hier nach da"**

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie Kinder beim Erforschen technischer Fragestellungen rund um Fortbewegung und Transport begleiten können und wie Sie dabei technische Denk- und Handlungsweisen fördern. Der Themenbereich bietet viele Gelegenheiten, über Fragen und Beobachtungen der Kinder ins Forschen zu kommen. Nach der Fortbildung kennen Sie verschiedene Möglichkeiten, um technische Projekte in Ihren pädagogischen Alltag einzubinden.

Diese Fortbildung bietet Ihnen:

- Raum, um technische Kreativität zu entwickeln,
- Fundierte Informationen über Fortbewegungs- und Transporttechniken,
- Die Möglichkeit, Kenntnisse über den Umgang mit technischen Sachverhalten in der pädagogischen Arbeit zu erlangen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

**F-04019**18.06.2020  
19,00 €**Workshop "Forschen rund um den Körper"**

Der Fokus dieser Fortbildung liegt auf dem menschlichen Körper, was wir von außen über ihn erfahren können und wie wir mit Hilfe von Modellen das Innere begreifbar machen können. Wir können beispielsweise das pulsierende Herz spüren, den Magen grummeln hören, die Einzigartigkeit unserer Fingerabdrücke entdecken, unsere Sinne austesten oder auch unsere Knochen ertasten. Welche Vorstellungen haben Kinder von ihrem Körper und wie können wir sie beim Entdecken und Forschen begleiten?

In dieser Fortbildung werden Sie an zwölf Stationen viele Anregungen bekommen, wie Sie mit Kindern die verschiedenen Aspekte des menschlichen Körpers, seinen Aufbau,

sowie seine Funktionen erkunden können. Das Körperinnere sowie Aufbau und Funktionen unserer Organe kann man nicht sehen und nur schwer erfühlen. Sie lassen sich aber gut mit Hilfe von Modellen sichtbar und begreifbar machen. Was für verschiedene Arten von Modellen gibt es? Welches Modell ist für welche Fragestellung geeignet? Der Bau kindgerechter Modelle und die Modellkritik, der Dialog über die Funktion und Grenzen beim Einsatz von Modellen, werden in der Fortbildung praktisch geübt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

**"Jugend braucht Zukunft"****Für welchen Beruf bin ich geeignet?**

- Eintägiges Berufsfindungsseminar -

In jedem Jahr gibt es eine große Anzahl Jugendlicher, die ihre Ausbildung oder ihr Studium abbrechen. Ein Grund dafür mag sein, dass die Betroffenen vor ihrer Berufswahl keine oder zu wenig Möglichkeiten hatten, ihre berufliche Orientierung zu klären, ihre Stärken herauszufinden oder ihre Neigungen kennenzulernen. Neben dem persönlichen Eindruck der Jugendlichen versagt zu haben und der damit verbundenen Perspektivlosigkeit entsteht auch ein erheblicher volkswirtschaftlicher Schaden.

Die Initiative "Jugend braucht Zukunft" ([www.jugend-braucht-zukunft.info](http://www.jugend-braucht-zukunft.info)) verfolgt deshalb das Ziel, junge Menschen bei der Suche nach ihren Talenten zu unterstützen. Dazu bietet sie in Kooperation mit Volkshochschulen eintägige Berufsfindungsseminare an. Durch eine streng vertrauliche Selbstanalyse unter Anleitung eines Trainers erarbeiten sie ihren individuellen "Standort". Im Anschluss daran führen sie online einen elektronischen Neigungstest durch und nutzen dann das BERUFENET der Bundesagentur für Arbeit zur Vertiefung der Berufsfelder, die sich für sie ergeben haben. Anmeldung bis eine Woche vor Beginn mit Anmeldekarte oder unter [www.vhs-kreis-heinsberg.de](http://www.vhs-kreis-heinsberg.de) erforderlich.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**  
**Otto Hechteljen - Sonntag, 8:00 - 19:00 Uhr**

**ADHS - Aufmerksamkeits-Defizit/Hyperaktivitäts-Störung**

- Vortrag -

Sie begegnen uns täglich zu Hause, im Kindergarten und in der Schule: die Träumer und die Zappelphilippe. Bis zu acht Prozent aller Kinder in Deutschland haben eine ADHS. Ihre Problematik bereitet ihnen selbst und allen, die mit ihnen zu tun haben, große Probleme. Der Vortrag wendet sich an Eltern, Pädagogen und weitere Interessierte. Er beschreibt primär die beiden Erscheinungsformen von ADHS und zeigt Ursachen und Folgen der Störung sowie Wege zur Diagnose auf. Zudem gibt der Vortrag Impulse für pädagogisches

**E-04031**06.10.2019  
49,00 €**E-04032**30.11.2019  
49,00 €**F-04033**02.02.2020  
49,00 €**F-04034**21.03.2020  
49,00 €**F-04035**09.05.2020  
49,00 €**E-04040**14.11.2019  
Donnerstag  
19:30 Uhr  
3,50 €/2,50 €

Handeln und weist auf bestehende Hilfen hin.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Birgit Faber-Freyaldenhoven**

**Anmeldung nicht erforderlich**

**F-04041**

14.05.2020

Donnerstag

19:30 Uhr

3,50 €/2,50 €

**ADHS - Aufmerksamkeits-Defizit/Hyperaktivitäts-Störung**

- Vortrag -

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Birgit Faber-Freyaldenhoven**

**Anmeldung nicht erforderlich**

**Rhetorik und Kommunikation**

Rhetorik und Kommunikation sind Schlüsselkompetenzen im privaten wie im beruflichen Leben. Wer gut reden und Gespräche führen kann, der hat Erfolg und fühlt sich besser. Durch Talent und Training scheint mancher Gesprächspartner im Vorteil zu sein. - Doch reden kann man lernen.

**F-04050**

07.03.2020

28,00 €

**Elterngespräche führen**

"Wie spreche ich ein heikles Thema an? Wie erreiche ich schwierige Eltern? Wie kann ich mich so auf ein Elterngespräch vorbereiten, dass auch Unerwartetes mich nicht aus der Ruhe bringt?" sind einige der Fragen, mit denen sich viele Pädagogen quälen.

Ganz gleich, ob in Kita, Grundschule oder einem anderen Bereich der Kinder- und Jugendhilfe, Elterngespräche bilden immer einen wichtigen Bestandteil der pädagogischen Arbeit. Sie lösungsorientiert und erfolgreich zu führen, ist für viele Fachkräfte - wohl auch gerade wegen ihrer großen Bedeutung - eine der schwierigsten Herausforderungen. Elterngespräche zu führen ist jedoch lernbar und kann sogar mit Leichtigkeit gelingen.

Mit einer Mischung aus Theorie und Praxis bietet dieses Seminar hier eine passende Hilfestellung. Wir werden uns dabei mit folgenden Themen befassen:

- Welche Elterntypen gibt es und wie begegne ich ihnen?
- Was gehört zu einer guten Gesprächsvorbereitung?
- Mit welchen Methoden kann ich das Gespräch passend führen?
- Wie erreiche ich im Gespräch das Beste für das Kind?
- Wie geht es nach dem Gespräch weiter?
- Sicherheit in der Durchführung von Elterngesprächen
- Erweiterung des pädagogischen Handlungsspektrums
- Systemischer Blick auf die Arbeit mit Eltern

- Reflektion der eigenen Haltung
- Grundlagen zur Elternarbeit
- Vermittlung von Methoden der Gesprächsführung
- Üben von Elterngesprächen
- Reflektion der eigenen Praxiserfahrung in der Gruppe

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Carmen Scholz, Diplom Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin - Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr**

**Mach dich fit ... für die mündliche Abiturprüfung**

- Seminar -

Fünfzehn Minuten freier Vortrag in der mündlichen Abiturprüfung sind eine echte Herausforderung. Mit dem Training in der Gruppe schwindet die Nervosität und steigt die Routine. Selbstsicherheit wächst durch den kompetenten Umgang mit dem Lernstoff im Prüfungsfach.

In dem Seminar lernen die Teilnehmer/innen die Wissensgebiete zu strukturieren und verständlich vorzutragen. Dabei werden verschiedene Verfahren der Verschriftlichung angewendet, bis der freie Vortrag mit wenigen Stichworten erfolgen kann. Mit speziellen Techniken wird trainiert, dass die Konzentration anhält und keine Nervosität aufkommt. Da die Wirkung und Bewertung des Vortrags wesentlich von der Wortwahl, dem Satzbau und der Stimmführung abhängt, liegt auch hier ein Trainingsschwerpunkt. Am zweiten Tag werden beide Prüfungsteile (Vortrag und Fachgespräch) mit der Kamera aufgezeichnet und gemeinsam ausgewertet.

Die Teilnehmer/innen sollten ihre Unterlagen und Klausuren im 4. Abiturfach aus der Q1 und Q2 mitbringen.

Der Kursleiter ist Lehrer an einem Gymnasium und hat langjährige Erfahrung als Fachprüfer.

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

**Guido Rütten, Rhetoriktrainer und Kommunikationsberater - Montag und Dienstag, 10:00 - 16:30 Uhr**

**Rhetorik/Präsentation**

- Wochenendseminar -

Sie wollen bei Ihren Gesprächspartnern mit Worten überzeugen und Ihrem fachlichen Wissen und Können zum Durchbruch verhelfen. In diesem Seminar erweitern Sie Ihre rhetorischen Fertigkeiten, erfahren, wie Sie auf Andere wirken und üben ein Thema und sich selbst überzeugend und situationsgerecht zu präsentieren. Folgende Themen erwarten Sie: Aufbau von Rede und Argumentation - Visualisierung: Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte - Vorbereitung einer ziel- und hörerorientierten Präsentation - Frauensprache/Männersprache? Wirkung von Sprache und Verhalten auf Hörer - Umgehen mit Fragen und Einwänden - Lampenfieber, Selbstbewusstsein und Co. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Viele praktische Übungen sowie Tipps stehen im Mittelpunkt des Seminars. Sie erhalten

**F-04052**

06.04.2020 /

07.04.2020

48,00 €

**F-04055**

31.01.2020 /

01.02.2020

59,00 €

ständiges Feedback per Video, von der Lerngruppe sowie von der Seminarleiterin. Ihre Erfahrungen und die Tipps können Sie unmittelbar in die Praxis umsetzen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9  
Inge Diehm, Kommunikationstrainerin und Coach - Freitag, 16:30 - 21:00 Uhr und Samstag, 9:00 - 16:45 Uhr**

#### **E-04056 Nicht mehr sprachlos - Schlagfertigkeit mit Worten**

15.11.2019 /  
16.11.2019  
59,00 €

- Wochenendseminar -

Es kann uns überall passieren: Im Kaufhaus werden wir hochnäsiger bedient, patzig wird eine Bitte zurückgewiesen, der "Freund" stichelt in der Runde und am Arbeitsplatz werden wir durch ärgerliche Sprüche provoziert. Wenn wir könnten, würden wir in gleicher Münze zurückgeben - aber oft genug sind wir sprachlos und die passende Erwiderung fällt uns vielleicht Stunden später ein. Das muss nicht sein: "Schlagfertigkeit", so sagt es das Wort, ist eine Fertigkeit, die man trainieren kann. Im Seminar lernen Sie Techniken der Schlagfertigkeit kennen und Sie üben an vielen Beispielen. Sie entwickeln Ihre eigenen Standards, die Sie von da an "griffbereit" im Kopf haben - auch und gerade in Stresssituationen. Unterrichtsmaterial wird zum Selbstkostenpreis abgegeben.

**Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1  
Inge Diehm, Kommunikationstrainerin und Coach - Freitag, 16:30 - 21:00 Uhr und Samstag, 9:00 - 16:45 Uhr**

#### **E-04060 Selbstbewusst und angstfrei in Rede und Gespräch**

11.10.2019 /  
12.10.2019  
48,00 €

- Wochenendseminar -

Nicht jedem fällt es leicht, das Wort zu ergreifen und zu anderen Menschen zu sprechen oder sich an Gesprächen zu beteiligen. In diesem Seminar geht es zuerst einmal darum, Unsicherheit und Nervosität abzubauen. Die Teilnehmer/innen werden in kleinen Schritten befähigt, frei zu sprechen und strukturierte Reden zu halten. Von kurzen Stegreifreden führen gezielte Übungen zu ausführlicheren, begründeten Stellungnahmen. Ein Augenmerk liegt dabei auch auf der deutlichen Aussprache, die dem Redner Souveränität verschafft.

In diesem Seminar stehen praktische Übungen im Vordergrund. Der Spaß am freien Reden soll geweckt und gefördert werden. In der Gruppe von Gleichgesinnten verfliegen Lampenfieber und Unsicherheit wie von selbst.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9  
Guido Rütten, Rhetoriktrainer und Kommunikationsberater - Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr und Samstag, 10:00 - 16:30 Uhr**

#### **Überzeugend reden und erfolgreich argumentieren**

- Wochenendseminar -

In vielen privaten und beruflichen Situationen sind wir gezwungen, gut mit anderen Menschen zu kommunizieren, um Misserfolge und Konflikte zu vermeiden. Kommunikation gelingt häufig nicht mehr automatisch, sondern sie muss überlegt und vorbereitet werden. Dann kann sie aber auch sehr konstruktiv und gewinnbringend sein.

Wer seine Meinung oder sein Anliegen durchsetzen will, muss seine Gesprächspartner überzeugen. Wer überzeugen will, muss seine Meinung begründen. Argumente sind nichts anderes als gute Gründe. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen, ihre Anliegen klar zu definieren und starke Argumente zu entwickeln. Im Wettstreit der besten Argumente zählt dann auch noch, wer seine Beiträge am elegantesten formuliert und präsentiert. Diese anspruchsvolle Herausforderung wird in praktischen Übungen und praxisnahen Simulationen trainiert.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9  
Guido Rütten, Rhetoriktrainer und Kommunikationsberater - Samstag und Sonntag jeweils 10:00 - 16:30 Uhr**

#### **Einführung in das NeuroLinguistische Programmieren (NLP)**

- Wochenendseminar -

Sind Sie neugierig, was sich hinter diesem Begriff verbirgt? Sie wollen erfahren, welchen Nutzen die Anwendung von NLP-Techniken Ihnen in vielen Lebensbereichen bringen kann? Sie erhalten nicht nur einen Überblick über wesentliche Basis-Techniken und grundlegende Elemente der Arbeit mit NLP, sondern haben auch die Möglichkeit, Erlerntes direkt zu erproben.

Das Seminar ist für jeden geeignet, der sich in seiner Persönlichkeit weiter entwickeln möchte oder beispielsweise Unterstützung in schwierigen Situationen in Beruf und Alltag sucht. Mit Hilfe von NLP-Techniken können Sie Ihre Kommunikation verfeinern und Ihr Selbstmanagement verbessern.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9  
N.N. - Sonntag, 11:30 - 18:30 Uhr**

#### **Familienstellen nach Bert Hellinger**

- Wochenendseminar -

Wir alle haben eine Familie. Die Schicksale aller Familienmitglieder, ob wir von ihnen wissen, ob wir sie gekannt haben oder nicht, beeinflussen unser Leben, Fühlen, Denken, Wollen und Handeln im Guten wie im Schlechten. Wenn wir also immer wieder vor Konflikten stehen, in Partnerschaften und im Beruf oder durch Verluste, Versagen, Scheitern und Krankheit belastet werden, sind wir nicht selten unbewusst aus Liebe und dem tiefen Bedürfnis nach Zugehörigkeit

#### **F-04061**

15.02.2020 /  
16.02.2020  
48,00 €

#### **F-04072**

26.04.2020  
33,00 €

#### **E-04075**

16.11.2019 /  
17.11.2019  
48,00 €

durch eine blinde Ausgleichshandlung in Familienbindungen verstrickt, die oft schon über Generationen wirken. Durch das Familienstellen nach Hellinger können diese unbewussten Seelenbilder und Verstrickungen sichtbar und erfahrbar gemacht und in eine neue, gute Ordnung gebracht werden. Das kann sich heilend und ordnend auf unser ganzes Leben auswirken.

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss),  
Maaseiker Str. 47  
Elisabeth Linden, Psychologische Beraterin  
Samstag, 16.11.2019 und Sonntag, 17.11.2019  
jeweils von 9:30 bis 17:30 Uhr**

**F-04076**

18.04.2020 /  
19.04.2020  
48,00 €

**Familienstellen nach Bert Hellinger**

- Wochenendseminar -

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118  
(Eingang Friedlandplatz)  
Elisabeth Linden, Psychologische Beraterin  
Samstag, 18.04.2020 und Sonntag, 19.04.2020  
jeweils von 9:30 bis 17:30 Uhr**

**E-04077**

ab 10.11.2019  
2 x 4 UStd.  
27,00 €

**TRE®-Spannungs-Regulations-Übungen - Einführungskurs**

TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) ist eine einfach zu erlernende Übungsreihe, die es Körper und Psyche ermöglicht, wieder zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückzukehren. Mittels verschiedener Dehnungsübungen werden Muskeln und Muskelgruppen angeregt, den im Körper erlebten und gespeicherten Stress durch einen natürlichen Zittermechanismus (neurogenes Zittern) zu reduzieren und wieder abzubauen. Hierbei handelt es sich um einen natürlichen Heilungsprozess, der im menschlichen Körper genetisch angelegt ist. Diesen gilt es wieder zu aktivieren. Die TRE-Entspannungsübungen rufen ein autonomes neurogenes Zittern hervor, das eine tief entspannende Wirkung auf den Körper haben kann. In der Übungsserie wird eine gezielte Tiefenentspannung mit natürlicher Neubelebung verbunden. Dies basiert auf aktueller neurowissenschaftlicher Forschung auf dem Gebiet der Körperfaszien. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und warme Socken mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum,  
Westpromenade 9  
Wieland Erbsch, Dipl.-Ergotherapeut, TRE®-Anleiter,  
TRE®-Provider  
sonntags, 10.11. und 24.11.2019 von 14:00 - 17:00 Uhr**

**TRE®-Spannungs-Regulations-Übungen - Einführungskurs**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum,  
Westpromenade 9  
Wieland Erbsch, Dipl.-Ergotherapeut, TRE®-Anleiter,  
TRE®-Provider  
samstags, 25.04 und 16.05.2020 von 10:00 - 13:00 Uhr**

**F-04078**

ab 25.04.2020  
2 x 4 UStd.  
27,00 €

**Erfolgreich Absichten setzen für das neue Jahr**

- Workshop -

Welche Wünsche, Ziele, Absichten haben Sie für 2020? Wie konkret sind diese in den verschiedenen Lebensbereichen wie: Beruf, Familie, Freizeit, Persönliche Entwicklung? Wir erschaffen unsere Realität! Das Leben ist ein Spiegelbild unserer Gedanken und Ideen!

Wenn Ziele nicht klar benannt werden, erfahren wir unser Leben, unseren Alltag eher unklar und nicht ausgerichtet. Klarheit und Freude erscheinen uns dann häufig eher zufällig, wenn überhaupt.

In diesem Workshop werden Ihre Ziele, Visionen und Wünsche für 2020 ganz konkret. Sie lernen, Ihre wahren Absichten zu erkennen und diese klar und eindeutig zu formulieren. Werkzeuge unterstützen Sie, diese real werden zu lassen. Dabei erfahren Sie kraftvolle Unterstützung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9  
Barbara Dieball, Atemtherapeutin und Coach  
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr**

**F-04079**

12.01.2020  
50,00 €

**Selbstbild - Fremdbild Wer bin ich und wie sehen mich andere?**

- Wochenendseminar -

Jeder möchte von anderen so angenommen werden, wie er ist. Aber wie bin ich und wie wirke ich auf andere? In diesem Seminar erhalten Sie Informationen über Ihren eigenen Persönlichkeitstyp, Ihre Stärken und Potentiale und darüber, wie Sie sich selbst sehen und wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Sie erfahren Aspekte Ihrer Verhaltensmuster, Ihres Kommunikationsstils und bekommen ein umfangreiches Feedback. Lernen Sie sich selbst näher kennen und lernen Sie andere besser zu verstehen. So können Sie Ihre eigenen Stärken sinnvoll einsetzen und nutzen.

**Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße 5  
Barbara Dieball, Atemtherapeutin und Coach  
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr**

**F-04080**

15.02.2020  
50,00 €

**E-04081**

24.09.2019 /  
17.12.2019  
36,00 €

**Nicht ärgern - ändern!**

Alles nur eine Frage der Perspektive

Ein offener Gesprächskreis für alle, die sich nicht länger von den kleinen und großen Ärgernissen des Alltags aufhalten lassen wollen.

Mit Hilfe von praxisnahen Übungen aus dem Resilienztraining und der Achtsamkeitslehre verändern Sie Ihre Wahrnehmung zum Positiven und stärken Ihre persönliche Widerstandskraft. Sie erlauben sich, Ihre eigene Situation durch Perspektivenwechsel unterschiedlich wahrzunehmen und eröffnen Räume für Neuinterpretation und somit Veränderung. Gerne auch anhand ihrer aktuellen Beispiele.

Nehmen Sie die Erkenntnis aus dem Gruppenerlebnis und die erlernten Techniken mit in Ihren Alltag, für einen entspannten Umgang mit den täglichen Herausforderungen des Lebens. Für mehr Freude und Leichtigkeit.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Claudia Liemann-Bamberg, Coach und Bewusstseins-trainerin - dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr**

**Termine: 24.09., 29.10., 19.11. und 17.12.2019**

**F-04081**

24.01.2020 /  
24.04.2020  
36,00 €

**Nicht ärgern - ändern!**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Claudia Liemann-Bamberg, Coach und Bewusstseins-trainerin - dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr**

**Termine: 24.01., 28.02., 27.03. und 24.04.2020**

**E-04082**

07.12.2019  
8 UStd.  
40,00 €

**"Beziehungsstress adé -  
gelassen bleiben, im täglichen Miteinander"**

- Wochenendseminar -

Gemeinsam oder einsam?

Unsere Rolle in unseren Beziehungen liebevoll betrachten und transformieren.

Ob Ehe- oder Lebenspartner, Kinder, Eltern, Freunde, Kollegen, Geschäftspartner, Kunden, Nachbarn, alle spiegeln uns die eigene Wahrheit. Achtsames Erkennen der eigenen Rolle im Miteinander fördert die Selbsterkenntnis und setzt Selbstheilungskräfte frei. Niemand begegnet uns ohne Grund. Jede Begegnung birgt in sich eine große Chance, im achtsamen Miteinander, zu wachsen und wieder ein Stück weit mehr heil zu sein.

Ziel dieses Workshops ist es, selbstbestimmt und selbstwirksam belastende Beziehungs-Situationen zu meistern, anstatt sich am Anderen aufzureiben. Weniger Streiten, wieder mehr Nähe leben, selbstverantwortlich für die eigenen Bedürfnisse sorgen, Wünsche und Interessen klar äußern,

Autonomie bewahren und das Miteinander zelebrieren.

Wenn jeder gut für sich sorgt, ist für alle gesorgt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Claudia Liemann-Bamberg, Coach und Bewusstseins-trainerin - Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Mit Achtsamkeit den Alltag kraftvoll meistern**

- Wochenendseminar -

Atmen - Fühlen - Zulassen

In drei Schritten dem Alltag und seinen Herausforderungen gefestigt und entspannt begegnen. Für mehr Kraft und Klarheit im Alltag.

Atmen: Unser Atem ist der Schlüssel zu unserem Körper schlechthin. Er öffnet die Tore zu unserem Inneren, zu unserer Quelle der Kraft. Durch bewusstes Atmen können wir ungeahnte Kräfte freisetzen, uns besser zentrieren, um so bewusst auf alles, was von außen belastend auf uns einströmt, in Ruhe reagieren zu können.

Fühlen: Einer der Schlüssel auf dem Weg zu einem friedlichen, gesunden und lebensbejahenden fröhlichen Menschen ist das Wieder-Fühlen-Lernen unserer Gefühle. Wer innere Stärke finden will und mit Gelassenheit und innerer Ruhe durchs Leben gehen will, möge sein Herz für seine schwachen Seiten öffnen; besonders für seine Gefühle der Angst, Kleinheit, Wut, Ohnmacht, Scham und Schuld. Der Weg zur Stärke führt durch das bewusste Wahrnehmen und Annehmen dieser Energien und das bejahende Fühlen jener Gefühle. An diesem Tag begeben wir uns gemeinsam auf eine innere Reise durch Ihre Gefühlswelt. Sanfte Impulse und einfache Übungen ebnen uns den Weg ins bewusste Fühlen.

Zulassen: Die Meditation lehrt uns, wie wir loslassen und inmitten des Wandels in unserer Mitte bleiben können. Wenn wir erst einmal eingesehen haben, dass alles unbeständig ist und wir es nicht festhalten können und dass wir eine gewaltige Menge Leid auf uns ziehen, wenn wir daran haften, dass die Dinge gleich bleiben, dann erkennen wir auch, dass die klügere Art zu leben darin besteht, sich zu entspannen und loszulassen. (Jack Kornfield)

Wir lassen uns an diesem Abend in entspannter Atmosphäre auf das Thema ein. Im Gespräch und in einer, auf das Thema einstimmenden, Meditation öffnen wir uns dem Prozess der Akzeptanz dessen was ist. Gemeinsame Übungen runden den Tag ab.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Claudia Liemann-Bamberg, Coach und Bewusstseins-trainerin - Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr**

**F-04083**

14.03.2020  
40,00 €

**E-04084 Feedback geben und nehmen**

24.11.2019  
35,00 €

Kritik und Lob klar und annehmbar aussprechen sowie gelassen und souverän annehmen. Vieles wird "heruntergeschluckt", weil keine Idee besteht, wie eine Rückmeldung angemessen und annehmbar gegeben werden kann. Vermeidung ist allerdings selten hilfreich. Unmut staut sich auf und es kommt zum sog. "Knall". Aber auch umgekehrt fällt es manchmal schwer zu loben, dabei bewirken positive Rückmeldungen in der Regel eine Verbesserung des Klimas. Sie erlernen wichtige Kommunikationsregeln und üben neue Verhaltensweisen zum Geben und Nehmen von Feedback. Passen Worte, Mimik und Gestik zusammen? Auf welche Signale meines Gegenübers reagiere ich wie? Wie kann ich Klarheit schaffen, eindeutig sein, souverän und zeitnah reagieren - in beruflichen und alltäglichen Situationen?

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**  
**Sabine Meyer, Coach, NLP-Trainerin**  
**Sonntag, 11:30 - 18:30 Uhr**

**F-04085 Ausstrahlung und Körpersprache - Ihr gelungener Auftritt - Ihr Wohlbefinden**

09.02.2020  
35,00 €

Überzeugen Sie andere und sich selbst! Strahlen Sie! Eine gute Ausstrahlung und Wissen über Körpersprache sind bei vielen Zielen, die Sie erreichen möchten, oft schon mehr als nur die halbe Miete. Beides trägt zum persönlichen Wohlbefinden bei, lässt Sie entspannter durchs Leben gehen, souveräner wirken und auch attraktiver! Sie strahlen aus, was Sie ausstrahlen möchten: Kompetenz, Offenheit, Können, Freude, Ausgeglichenheit.

In diesem Seminar können Teilnehmer/innen sich im vertrauten Rahmen erproben und leicht zu erlernende Methoden ausprobieren. Bringen Sie Ihre eigenen Themen gerne mit. Ebenso können Sie Feedback geben und wie das nach allen Regeln der Kunst geht - erfahren Sie auch hier!

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**  
**N.N. - Sonntag, 11:30 - 18:30 Uhr**

**E-04086 Ganzheitliches Gedächtnistraining**

09.11.2019  
32,00 €

- Wochenendseminar -

Nach heutigen Erkenntnissen ist es unstrittig, dass ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zu einer Steigerung der Hirnleistung beiträgt - und zwar unabhängig vom Alter und von der jeweiligen Lebenssituation der Trainierenden. "Ganzheitliches Gedächtnistraining" bringt Denken in Hochform. Das Ganzheitliche Gedächtnistraining beteiligt Körper, Geist und Seele. Es wurde entwickelt auf der Basis modernster wissenschaftlicher Erkenntnisse und zielt darauf ab, spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns zu steigern. Ausgewählte Übungen fördern spezifische Gehirnleistungen wie Wahrnehmung, Konzentration,

Merkfähigkeit und andere Trainingsziele mit erstaunlichem Erfolg! Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein. Für Materialien entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,00 €.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Bernadette von Plettenberg, Gedächtnistrainerin** -  
**Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Ganzheitliches Gedächtnistraining**

- Wochenendseminar -

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118**  
**(Eingang Friedlandplatz)**  
**Bernadette von Plettenberg, Gedächtnistrainerin** -  
**Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Life Kinetik - Das sanfte Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung für Ihren Erfolg Präsentation**

Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, bei der Gedächtnistraining und Bewegung kombiniert werden.

Die Präsentation informiert vorab über die wissenschaftlichen Grundlagen der "Life Kinetik" und erläutert das angewandte Trainingsprinzip in den Kursen. Die Teilnahme an der Präsentationsveranstaltung wird empfohlen, da sie dem grundlegenden Verständnis der praxisorientierten Trainingseinheiten dient.

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

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass einmal pro Woche eine Übungseinheit à 60 Minuten über einen Zeitraum von zwölf Wochen die besten Ergebnisse bringt: Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Auch viele Spitzensportler und Trainer haben Life Kinetik als wirksame Trainingsmethode entdeckt. So findet Life Kinetik Anwendung beispielsweise bei mehreren Teams der deutschen Fußballbundesliga sowie im Handball, bei den Skifahrern, Biathleten oder Sportschützen.

**F-04086**

01.02.2020  
32,00 €

**E-04088**

17.11.2019  
Sonntag  
16:30 Uhr  
entgeltfrei

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9  
Frauke Sielschott, Christiane Von Dreusche - Sonntag,  
17.11.2019, 16:30 - 18:00 Uhr

**F-04088**

ab 12.01.2020  
6 x 1 Std.  
84,00 €

**Life-Kinetik - Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung**

Übungseinheiten - Kurs I

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Frauke Sielschott, Christiane Von Dreusche  
sonntags, 16:30 - 17:30 Uhr

**F-04089**

ab 01.03.2020  
6 x 1 Std.  
84,00 €

**Life-Kinetik - Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung**

Übungseinheiten - Kurs II

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Frauke Sielschott, Christiane Von Dreusche  
sonntags, 17:30 - 18:30 Uhr

**"KulturRucksack NRW" für Kinder von 10 bis 14 Jahren**

Die Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg bietet im Rahmen des Projektes "KulturRucksack NRW" verschiedene Workshops für Kinder an. Das Landesprogramm richtet sich speziell an 10- bis 14-Jährige mit außerschulischen Angeboten. Die folgenden Workshops finden in den Ferien statt.

Gefördert vom:

**E-04090**

17.07.2019 /  
18.07.2019  
3,00 €

**Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Gestalte dein individuelles Geschirr -Keramikmalen**

Was gibt es Schöneres, als von einem selbstgestalteten Teller zu essen oder aus einer selbstbemalten Tasse zu trinken. Ob eigene Ideen oder angeregt durch Vorlagen und Beispiele - hier habt ihr die Gelegenheit euer eigenes Geschirr zu gestalten. Ihr lernt verschiedene Techniken kennen und könnt mit der bunten Keramikmalfarbe individuell arbeiten. Ob mit dem Pinsel, Finger, Stempel oder Pauspapier - jeder ist ein Künstler.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29

Andrea Fischer - Mittwoch, 17.07.2019 und Donnerstag,  
18.07.2019, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

**Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Mosaiktechnik - Auf den Spuren Gaudis**

Gestaltung des eigenen Bildes/Spiegels in Mosaiktechnik

**E-04091**

22.07.2019 /  
23.07.2019  
3,00 €

Mosaik aus alten Fliesenscherben haben einen ganz besonderen Charme. In Barcelona gibt es ganze Parkbänke, Häuser und sogar eine riesige Kathedrale, die der spanische Architekt Antoni Gaudi erbaut und mit Mosaiken kunstvoll verziert hat. Wir fangen in diesem Workshop aber ein bisschen kleiner an, damit ihr euer erstes Mosaik-Kunstwerk auch mit nach Hause nehmen könnt. Ihr klebt mit Fliesen, Tellern, Muscheln, Steinen oder Spiegelfliesen euer eigenes Bild. Eigene Materialien können als Ergänzung gerne mitgebracht werden.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29

Andrea Fischer - Montag, 22.07.2019 und Dienstag,  
23.07.2019, jeweils 15:00 - 18:45 Uhr

**Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Keramik selber gießen**

**E-04092**

29.07.2019 /  
27.08.2019  
3,00 €

Hier sind kreative Köpfe gefragt, die gerne experimentell arbeiten: Ihr stellt euer eigenes kreatives Designprodukt her, indem ihr flüssigen Ton in Gipsformen gießt und die Form anschließend verändert, zum Beispiel durch Stempeln, Lochen, Schneiden oder Eindrücken. Oder ihr fügt etwas Ungewöhnliches hinzu: Wie wäre es beispielsweise eine Tasse mit Schweineöhrchen zu verzieren? Euch fällt bestimmt ganz viel ein, um witzige, nützliche und einmalige Gefäße herzustellen.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29

Andrea Fischer - Montag, 29.07.2019, Dienstag,  
30.07.2019 und Mittwoch, 31.07.2019 sowie Dienstag,  
27.08.2019, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

**Kreativ-Workshop Papierschöpfen für 10- bis 14-Jährige:**

Briefpapier selber gestalten

**E-04093**

ab 07.08.2019  
3 x 4 UStd.  
3,00 €

Altpapier kann man auch wiederverwerten. Schritt für Schritt wird aus alten Zeitungen euer individuelles Briefpapier. Ihr könnt eure eigenen Ideen einbringen und Wasserzeichen oder Blumen kreativ einarbeiten. In den verschiedenen Entstehungsschritten erfahrt ihr nicht nur etwas über das alte Handwerk des Papierschöpfens sondern lernt auch, wie aus Holz und Wasser Papier entsteht. Getrocknete Blumen, Blüten und Blätter dürfen gerne mitgebracht werden.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29

Andrea Fischer - Mittwoch, 07.08.2019, Donnerstag,  
08.08.2019 und Freitag, 09.08.2019, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

**E-04094**

12.08.2019 /  
13.08.2019  
3,00 €

**Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Gestalte dein individuelles Geschirr - Keramikmalen**

Die verrückte Teaparty

Wer denkt dabei nicht an Alice im Wunderland, Teekannen, Cupcakes und Tassen. Und natürlich alles in bunten und leuchtenden Farben. Hier habt ihr die Gelegenheit euer eigenes Geschirr zu gestalten. Ihr lernt verschiedene Techniken kennen und könnt mit der bunten Keramikmalfarbe individuell arbeiten. Ob mit dem Pinsel, Finger, Stempel oder Pauspapier - jeder ist ein Künstler.

**Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29**

**Andrea Fischer - Montag, 12.08.2019 und Dienstag, 13.08.2019, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr**

**E-04095**

20.08.2019 /  
21.08.2019  
3,00 €

**Kreativ-Workshop Töpfern für 10- bis 14-Jährige:**

Kreativ mit Ton arbeiten

Ton ist ein Material, mit dem schon die Steinzeitmenschen und die alten Ägypter gearbeitet haben. Wer Spaß an der Arbeit mit den eigenen Händen hat und gerne gestalterisch tätig ist, ist hier genau richtig. Tiere, Masken, Schalen oder Dosen, ob nach historischem Vorbild oder nach eigenen Vorstellungen, für den praktischen Gebrauch oder als Kunstwerk, jeder kann hier kreativ sein.

**Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29**

**Andrea Fischer - Dienstag, 20.08.2019 und Mittwoch, 21.08.2019, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr**

**E-04096**

14.09.2019 /  
28.09.2019  
3,00 €

**Kreativ-Workshop Töpfern für 10- bis 14-Jährige:**

Kleine, schöne Alltagsgegenstände

In diesem Kurs kannst du das Material Ton in allen Facetten kennen lernen und dabei deine eigenen Gebrauchsgegenstände herstellen: deine individuelle Müllschale, eine Schmuckdose, Seifenschale, Tasse usw. Damit du die Gegenstände auch wirklich benutzen kannst, wird alles beim letzten Treffen mit keramischen Farben bunt bemalt und glasiert.

**Treffpunkt: Hückelhoven-Brachelen, Johannispfadchen 13-15**

**Marion Scheidtweiler - Samstag, 14.09.2019 und Sonntag, 15.09.2019, jeweils von 10:00 - 16:45 Uhr sowie Samstag, 28.09.2019, von 14:00 - 17:00 Uhr**

**Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Nähen für Kinder**

Selber nähen ist kinderleicht - Erste Schritte mit der Nähmaschine

Zunächst werden die Teilnehmer/innen an das Nähen herangeführt und in kleinen Schritten wird die Handhabung einer Nähmaschine vermittelt; dabei werden auch wichtige Grundtechniken demonstriert und geübt. Diese werden in kleinen Nähprojekten angewandt und somit vertieft. Genäht werden Alltagsgegenstände, wie z. B. kleine Etuis und Kissen. Je nach individuellem Fortschritt können in der Folgezeit eigene Ideen in komplexeren Nähprojekten verwirklicht werden. Bitte bringt eure eigene Nähmaschine mit!

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Annemie Houtbeckers, Näherin -**

**Montag - Donnerstag, 14. - 17.10.2019 von 15:00 - 17:15 Uhr**

**Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Häkeln und Stricken**

Kulturtechniken

Stricken und Häkeln ist wieder in: Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen stricken, feste Maschen oder Stäbchen häkeln, zunehmen und abketten und das Werk abschließend vollenden. Wenn ihr am Selbermachen Spaß habt und immer schon mal stricken oder häkeln wolltet, seid ihr hier richtig: Wir starten mit kleinen Projekten, für die das Material gestellt wird und als Abschluss könnt ihr eine Boshimütze oder einen Loop-Schal fertigen. Aber auch Tricks und Kniffe für leicht Fortgeschrittene werden besprochen und geübt. Vielleicht habt ihr auch schon eigene Ideen?

Bitte bringt folgendes Material zum Kurs mit:

- Stricknadeln oder Häkelnadel Gr. 5
- Wolle passend zur Nadelstärke
- Schere

**Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29**

**Andrea Fischer - Mittwoch, 16.10.2019, Donnerstag, 17.10.2019 und Freitag, 18.10.2019, jeweils 10:00 - 13:00 Uhr**

**Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Nähmaschinenführerschein - Textiles Gestalten mit der Nähmaschine**

Hier habt ihr als Anfänger die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit der Nähmaschine zu machen. Den Umgang mit der Nähmaschine sowie die einzelnen Funktionen lernt ihr anhand von kleinen Übungen kennen. Während dieser Vor-

**E-04097**

ab 14.10.2019  
4 x 3 UStd.  
3,00 €

**E-04098**

ab 16.10.2019  
3 x 4 UStd.  
3,00 €

**E-04099**

ab 16.10.2019  
3 x 4 UStd.  
3,00 €

bereitung auf eure Führerscheinprüfung fertigt ihr schon einfache Dinge wie Mäppchen, Kissen, Handyhüllen oder Taschen an, die mit bunten Reißverschlüssen, Borten oder Knöpfen verziert werden können. Bitte mitbringen: Nähmaschine, möglichst mit Bedienungsanleitung und Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Lineal.

**Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29**

**Andrea Fischer - Mittwoch, 16.10.2019, Donnerstag, 17.10.2019 und Freitag, 18.10.2019, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr**

#### E-04100

24.10.2019 /  
25.10.2019  
3,00 €

#### Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Gestalte dein individuelles Geschirr - Keramikmalen

Was gibt es Schöneres, als von einem selbstgestalteten Teller zu essen oder aus einer selbstbemalten Tasse zu trinken. Ob eigene Ideen oder angeregt durch Vorlagen und Beispiele - hier habt ihr die Gelegenheit euer eigenes Geschirr zu gestalten. Ihr lernt verschiedene Techniken kennen und könnt mit der bunten Keramikmalfarbe individuell arbeiten. Ob mit dem Pinsel, Finger, Stempel oder Pauspapier - jeder ist ein Künstler.

**Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29**

**Andrea Fischer - Donnerstag, 24.10.2019 und Freitag, 25.10.2019, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr**

#### E-04101

08.11.2019 /  
09.11.2019  
3,00 €

#### Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Taschen hat man nie genug - Textiles Gestalten

Ob ein Rucksack, eine kleine Handtasche oder ein geräumiger Beutel für den nächsten Strandurlaub - hier habt ihr die Gelegenheit, euch euer Lieblingsmodell auszusuchen und eure Nähfertigkeiten auszubauen. Bunte Stoffe, Borten, Reißverschlüsse und Knöpfe machen Lust auf eine kreative Gestaltung. Mit diesen kleinen Details entstehen individuelle Einzelstücke und neue Lieblingstaschen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, möglichst mit Bedienungsanleitung und Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Lineal.

**Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29**

**Andrea Fischer - Freitag, 08.11.2019, von 15:00 - 18:00 Uhr und Samstag, 09.11.2019, von 10:00 - 16:00 Uhr**

#### F-04102

ab 14.04.2020  
4 x 3 UStd.  
3,00 €

#### Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Nähen für Kinder

Selber nähen ist kinderleicht - Erste Schritte mit der Nähmaschine

Zunächst werden die Teilnehmer/innen an das Nähen herangeführt und in kleinen Schritten wird die Handhabung einer

Nähmaschine vermittelt; dabei werden auch wichtige Grundtechniken demonstriert und geübt. Diese werden in kleinen Nähprojekten angewandt und somit vertieft. Genäht werden Alltagsgegenstände, wie z. B. kleine Etais und Kissen. Je nach individuellem Fortschritt können in der Folgezeit eigene Ideen in komplexeren Nähprojekten verwirklicht werden. Bitte bringt eure eigene Nähmaschine mit!

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Annemie Houtbeckers, Näherin**

**Dienstag - Freitag, 14. - 17.04.2020 von 15:00 - 17:15 Uhr**

#### Autogenes Training für Kinder ab 6 Jahren

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die für Kinder leicht zu erlernen und umzusetzen ist. Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten etc. können mit dem Autogenen Training entgegengewirkt werden. Die Kursinhalte sind auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnitten. Die sechs Formeln des Autogenen Trainings werden kindgerecht und in ruhiger Atmosphäre anhand von Fantasiereisen, kurzen Spielen und mit Hintergründen zu Körpervorgängen vermittelt. Mitzubringen sind eine Decke und Kissen sowie ein Schnellhefter. Die Kinder sollten bequeme Kleidung tragen.

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**

**Eva Scheffran, Erzieherin und Entspannungspädagogin**  
**donnerstags, 16.15 bis 17.00 Uhr**

#### Autogenes Training für Kinder von 6 - 10 Jahren

Spiel, Spaß und Entspannung

Autogenes Training (AT) ist ein hochwirksames Entspannungsverfahren auch für Kinder.

J. H. Schultz begründete in den 1930er Jahren das Autogene Training - auch Konzentrative Selbstentspannung genannt - für Erwachsene und Jugendliche. Erst seit den 1960er Jahren beschäftigen sich die Fachleute zunehmend mit dem AT für Kinder.

Das Kind erfährt, dass es seinen Körper durch Gedanken selbst beeinflussen und steuern kann und erlebt so eine Stärkung des Selbstbewusstseins. Dies geschieht in sechs verschiedenen Übungen, in denen sie durch Konzentration auf den Körper und gedankliche Befehle, "einfache Formeln" genannt, die Muskeln lockern und entspannen. Dabei lernen Kinder im allgemeinen AT schneller als Erwachsene, denn sie haben einen natürlichen Zugang zu ihrem Körper. In einer kleinen Gruppe erlernen die Kinder so nach Bewegungsspielen und anschließenden Phantasiegeschichten, die Bezug zum Alltag und den Problemen der Kinder haben, zu entspannen.

Die Eltern sollten das Kind beim Erlernen bestärken, aber nicht zum Üben drängen.

#### E-04106

ab 07.11.2019  
7 x 1 UStd.  
15,00 €

#### F-04106

ab 09.01.2020  
7 x 1 UStd.  
15,00 €

#### E-04107

ab 03.09.2019  
6 x 1 Std.  
23,00 €

#### E-04108

ab 05.11.2019  
5 x 1 Std.  
19,00 €

#### F-04108

ab 07.01.2020  
6 x 1 Std.  
23,00 €

Neben bequemer Kleidung wären mitzubringen: 1 Iso-Matte, 1 Kissen, 1 Decke sowie ein paar warme Socken.

**Übach-Palenberg, Altenheim St. Josef, Adolfstraße 16**  
**Emmi Fischer, Entspannungstrainerin**  
**dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr**

**E-04109**

ab 01.10.2019  
 6 x 1 Std.  
 21,00 €

**Muskelentspannung nach Jacobsen für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Es gibt viele Gründe, dass Kinder aus dem innerlichen Gleichgewicht kommen. Erhöhte Anspannung macht auf Dauer krank. Es können Einschlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Ängste und Nervosität auftreten. Die kindergerechte progressive Muskelentspannung nach Jacobson bietet die Möglichkeit, Entspannung über das Körpergefühl zu erfahren, um so Stresssituationen erfolgreicher entgegen zu wirken. Die Muskelentspannung fördert außerdem das Wohlbefinden. In Verbindung mit Fantasiereisen und schöner Musik erlernen die Kinder diese einfache Methode, die sie überall und jederzeit anwenden können. Wichtig ist, dass diese Übungen auch zuhause weitergeführt werden, denn nur die Wiederholung bringt den Erfolg. Aus diesem Grunde erhalten die Kinder zu jeder neuen Übung eine Anleitung. So haben sie die Möglichkeit, nicht nur einmal in der Woche, sondern jeden Tag etwas für sich zu tun. Bitte Decke, Kissen und dicke Socken mitbringen. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt sechs Kinder. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif). Der erste Unterrichtstag findet mit einem Elternteil statt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Marion Heinrichs - dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr**

**Familienbildung - Kinder**

**E-04110**

ab 09.11.2019  
 7 x 2 UStd.  
 41,00 €

**Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) für Kinder im Grundschulalter**

- Wochenendseminar -

Eine besondere Gruppe von Kindern rückt in den letzten Jahren immer mehr ins Blickfeld: die "Träumer", die "Chaosprinzessinnen", die "Zappelphilippe", Kinder, die im Alltag und insbesondere in der Schule Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefizite zeigen. Diese Problematik führt häufig dazu, dass die Kinder in einen Teufelskreis aus Fehlern, Kritik, Frustration und Misserfolgserwartung geraten. Das MKT setzt an verschiedenen Stellen eines solchen Teufelskreises an. Grundlegend ist dabei, die eigene Arbeitsweise bewusster zu kontrollieren sowie die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen zu stärken. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kinder häufig bereits nach einer kurzzeitigen

**F-04110**

ab 21.03.2020  
 7 x 2 UStd.  
 41,00 €

Intervention durch das MKT einen deutlichen Rückgang der Symptomatik aufzeigen. Das Training wendet sich präventiv an alle Kinder. Kinder mit ADS/ADHS können dadurch Erleichterung ihres Alltags erfahren. Am ersten Unterrichtstag findet eine Vorbesprechung (2 Unterrichtsstunden) mit den Eltern, jedoch ohne Kinder, statt.

**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45**  
**N.N. - samstags, 10:00 - 11.30 Uhr**

**Töpfern zur Weihnachtszeit - für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren**

- Wochenendseminar -

Unter fachkundiger Anleitung wollen wir kleine Keramiken für die Weihnachtszeit herstellen. Eigene Ideen der Kinder werden gerne aufgegriffen. Am ersten Tag wird modelliert, am zweiten wird glasiert und bemalt. Material wird im Seminar gestellt und nach Verbrauch berechnet. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt sieben Erwachsene und sieben Kinder. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif).

**Übach-Palenberg, Gem.-Grundschule, (Eingang: Barbarastraße)**  
**Bernadette Rausch - Samstag, 23.11.2019 und 07.12.2019**  
**jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr**

**Töpfern zur Osterzeit - für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren**

- Wochenendseminar -

Unter fachkundiger Anleitung wollen wir kleine Keramiken für die Osterzeit herstellen. Eigene Ideen der Kinder werden gerne aufgegriffen. Am ersten Tag wird modelliert, am zweiten wird glasiert und bemalt. Material wird im Seminar gestellt und nach Verbrauch berechnet. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt sieben Erwachsene und sieben Kinder. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif). Unterrichtsort: Übach-Palenberg, Gem.-Grundschule, Auf der Houff 17a (Eingang: Barbarastraße)

**Übach-Palenberg, Gem.-Grundschule, (Eingang: Barbarastraße)**  
**Bernadette Rausch - Samstag, 21.03.2020 und 04.04.2020**  
**jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr**

**Bewegung für Eltern mit Kindern - Alter: 1 bis 4 Jahre**

Die Kinder sollten Stoppersocken und die Mütter Socken oder Turnschuhe tragen. Straßenschuhe sind nicht erlaubt.

**Heinsberg-Schafhausen, Mehrzweckhalle, Kuhlertstraße 81**  
**Anja Coenen - montags, 9:30 Uhr**

**E-04119**

23.11.2019 /  
 07.12.2019  
 20,00 € je Kind

**F-04120**

21.03.2020 /  
 04.04.2020  
 20,00 € je Kind

**E-04124**

ab 16.09.2019  
 10 x 1 Std.  
 27,00 € je Kind

**F-04124**

ab 13.01.2020  
 13 x 1 Std.  
 35,00 € je Kind

**E-04127**

ab 17.09.2019  
12 x 1 UStd.  
29,00 € je Kind

**Bewegung für Eltern mit Kindern - Alter: 2 bis 4 Jahre**

**Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Turnhalle), Schulring 6**  
**Mirjam Schiffer - dienstags, 16:00 Uhr**

**F-04127**

ab 14.01.2020  
12 x 1 UStd.  
29,00 € je Kind

**E-04129**

ab 17.09.2019  
12 x 1 UStd.  
29,00 € je Kind

**Stark wie Tarzan, geschickt wie Jenny - Fit und Fun für Eltern mit Kindern - Alter: 4 bis 6 Jahre**

Diese Kurse beinhalten Ausdauertraining, Feinmotorik mit Kleingeräten, Grobmotorik an der Bewegungsbaustelle, Gruppen- und Partneraufgaben.

**F-04129**

ab 14.01.2020  
12 x 1 UStd.  
29,00 € je Kind

**Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Turnhalle), Schulring 6**  
**Mirjam Schiffer - dienstags, 17:00 Uhr**

**E-04132**

ab 18.09.2019  
9 x 2 UStd.  
45,00 € je Kind

**Plitsch-Platsch-Wasserspaß für Eltern mit Kindern - Alter: 3 und 5 Jahre**

Dieser Kurs soll Eltern mit ihren kleinen Kindern Spiel und Spaß im Element Wasser bieten, wobei die Kinder auf spielerische Weise an das Wasser gewöhnt werden sollen. Die Kursinhalte richten sich nach den Kindern. Neben der Kursgebühr ist das übliche Eintrittsgeld zu zahlen.

**F-04132**

ab 15.01.2020  
9 x 2 UStd.  
45,00 € je Kind

**Waldfeucht-Haaren, Hallenbad, Alter Klauser Kirchweg 18**  
**Waseem Dabbagh - mittwochs, 16:30 Uhr**

**Philosophie****E-04162**

22.09.2019 /  
17.05.2020  
24 UStd.  
64,00 €

**Philosophischer Frühschoppen**

In zweieinhalbtausend Jahren dokumentierter Philosophiegeschichte setzt der Mensch sich als denkendes Wesen mit den unveränderlichen Grundfragen der Philosophie auseinander: "Was kann ich wissen?" - "Was soll ich tun?" - "Was darf ich hoffen?" oder wie der große Philosoph Immanuel Kant als Kernfrage weiter formulierte: "Was ist der Mensch?" Die Themen der Philosophen haben sich seit der Antike kaum geändert und sind heute auch noch in unseren Alltagserfahrungen genauso aktuell wie damals. Vor dem Hintergrund der antiken philosophischen Wegbereitung sollen aktuelle Tagesthemen aber auch zeitlose Probleme diskutiert und erörtert werden. Alle, die sich gerne auf philosophische Diskussionen und Erörterungen einlassen oder auch gespannt philosophischen Diskursen und Exkursen folgen möchten, sind herzlich zur Teilnahme am Philosophischen Frühschoppen eingeladen.

**Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1**  
**Franz-Willi Leß - sonntags, 11:00 - 13:30 Uhr**  
**Termine: 22.09./ 20.10./ 17.11./ 15.12.2019/**  
**16.02./15.03./19.04./17.05.2020**

## Einbürgerungstest

Seit 2008 muss für die Einbürgerung zusätzlich zu einem Nachweis von Sprachkenntnissen der Einbürgerungstest absolviert werden.

Aus einem Fragenkatalog von 310 Fragen bekommen Sie 33 Fragen als Multiple-Choice-Test vorgelegt. Bestanden haben Sie, wenn Sie 17 Fragen richtig beantwortet haben. Den Fragenkatalog können Sie aus dem Internet herunterladen: [www.bamf.de](http://www.bamf.de). Die Prüfungsgebühr in Höhe von 25 Euro ist bei der Anmeldung in bar zu entrichten.

Falls Sie zur Vorbereitung einen Einbürgerungskurs wünschen, nehmen Sie bitte persönlich oder per E-Mail Kontakt mit uns auf. Zur Anmeldung und zur Prüfung müssen Sie gültige Ausweispapiere (Pass oder Personalausweis) mitbringen. Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor dem Test-Termin.

Termine zur Beratung und Anmeldung:

Donnerstags von 14:00 - 16:00 Uhr,

11.07.2019

26.09.2019

10.10.2019

07.11.2019

06.02.2020

07.05.2020

Weitere Termine zur Anmeldung finden Sie zeitnah unter [www.vhs-kreis-heinsberg.de](http://www.vhs-kreis-heinsberg.de).

Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9

### Einbürgerungstest am 07.09.2019

Der Einbürgerungstest umfasst je Teilnehmer/in 33 Fragen, die einem vorgegebenen amtlichen Fragenkatalog (insgesamt 310 Fragen) entnommen werden. Der Test dauert maximal eine Stunde. Die Anmeldung für den Test muss in der Regel persönlich zu den angegebenen Beratungsterminen erfolgen.

**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45**

**Marita Brinker - Samstag, 07.09.2019, 10:00 Uhr - 1 Std.**

**E-05102**

07.09.2019

1 x 1,33 UStd.

25,00 €

### Einbürgerungstest am 07.12.2019

**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45**

**Lydia Horst, Nailya Khaertdinova - Samstag, 07.12.2019, 10:00 Uhr - 1 Std.**

**E-05104**

07.12.2019

1 x 1,33 UStd.

25,00 €

### Einbürgerungstest am 07.03.2020

**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45**

**Marita Brinker - Samstag, 07.03.2020, 10:00 Uhr - 1 Std.**

**F-05106**

07.03.2020

1 x 1,33 UStd.

25,00 €

**F-05108**

06.06.2020  
1 x 1,33 UStd.  
25,00 €

**Einbürgerungstest am 06.06.2020**

**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45**  
**Marita Brinker - Samstag, 06.06.2020, 10:00 Uhr - 1 Std.**

**Politik und Gesellschaft**

Online lernen ist Trend. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der "Konserve" sitzen hier die Dozenten exklusiv für Sie live vor der Webcam. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, die Webinare in der VHS auf einer Großbildleinwand mit zu verfolgen. Am Ende der Vorträge können dem Referenten Fragen über einen Chat gestellt werden.

Die Online Vorträge finden durch die VHS-Böblingen-Sindelfingen e.V. 100 Jahre Weimarer Republik statt und werden in den Räumen der Anton-Heinen Volkshochschule live angeboten.

**E-05120**

15.10.2019  
Dienstag  
19:00 Uhr  
entgeltfrei

**Friedrich Ebert und die Gründung der ersten Demokratie**

-Webinar-

Als Friedrich Ebert am 11. Februar 1919 zum ersten Reichspräsidenten der Republik gewählt wurde, versicherte er der Nationalversammlung in seiner Dankesrede: "Ich will und werde als der Beauftragte des ganzen deutschen Volkes handeln, nicht als Vormann einer einzigen Partei." Ebert sah es als seine Aufgabe an, Bürgertum und Arbeiterschaft für die neue Republik zu vereinen. Hinter dieser Absicht stand die Erkenntnis, dass die Stabilisierung der Republik nur dann gelingen könnte, wenn anders als vor 1919 alle Bereiche der Gesellschaft an der politischen Gestaltung mitwirken konnten.

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

**Anmeldung erforderlich**

**E-05121**

19.11.2019  
Dienstag  
19:00 Uhr  
entgeltfrei

**Die Entwicklung der politischen Linken in der Weimarer Republik**

-Webinar-

Die Ausrufung der Weimarer Republik fiel in eine Phase weitreichender Änderungen innerhalb des linken politischen Spektrums. Mit der Revolution in Russland sowie dem Zusammenschluss von linken Parteien in der kommunistischen Internationale kam eine Bewegung in Gang, die auch auf die Stabilität der Weimarer Republik entscheidenden Einfluss haben sollte. Insbesondere der sozialdemokratischen Partei fiel es schwer, gleichzeitig gemäßigte und radikale Elemente auf der linken Seite zusammenzuhalten. Der Web-Vortrag

zeigt auf, wie die Zerrissenheit des linken Parteienspektrums das Scheitern der Weimarer Republik begünstigte.

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

**Anmeldung erforderlich**

**Die Wirtschaft der Weimarer Republik**

- Webinar -

Der mögliche Erfolg der Weimarer Republik beruhte zwangsläufig auf einer ausreichenden wirtschaftlichen Grundlage. Nur wenn es gelingen würde, die Nachwirkungen des Krieges sowie die drohende Massenarbeitslosigkeit zu bekämpfen, hatte die Republik die Chance, populistische Kräfte an den politischen Rändern einzudämmen und die Bevölkerung hinter der neuen Regierungsform zu vereinigen. Rückblickend schafften es die Regierungen der Republik aber nie, diese stabilen wirtschaftlichen Verhältnisse herbeizuführen. Ein Rückgang der Industrieproduktion sowie die Bankenkrise in den späten 20er Jahren ebneten dann genau den radikalen Kräften den Weg, die später die Republik vernichten würden.

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

**Anmeldung erforderlich**

**"Ein Hauch von Weimar?" - Lehren aus dem Scheitern der Republik**

- Webinar -

War die erste deutsche Republik zum Scheitern verurteilt? Nicht umsonst wird auch heute noch von einem "Hauch von Weimar" gesprochen, wenn demokratische Strukturen durch populistische oder radikale Kräfte bedroht werden. Die Weimarer Republik war, so die allgemeine Einschätzung, sowohl in ihrer verfassungsrechtlichen Ausgestaltung als auch in der Haltung ihrer führenden Politiker zu schwach, um die Probleme und Herausforderungen der Nachkriegsjahre zu überstehen. Diese Schwäche der Republik ebnete dadurch den Weg für die Machtergreifung der Nationalsozialisten ab 1933. Aber wie stellt sich die Nachwirkung der Weimarer Republik auf die Bundesrepublik gut 100 Jahre nach ihrer Ausrufung tatsächlich dar?

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

**Anmeldung erforderlich**

**F-05122**

28.01.2020  
Dienstag  
19:00 Uhr  
entgeltfrei

**F-05123**

11.02.2020  
Dienstag  
19:00 Uhr  
entgeltfrei

**E-05131**

14.10.2019  
Montag  
19:30 Uhr  
entgeltfrei

### **Sicherheit als global-gesellschaftliche Herausforderung-Transnationale Kooperation in den Polarregionen**

- Vortrag & Diskussion -

Dr. Dorothea Wehrmann ist Wissenschaftlerin am Deutschen Institut für Entwicklungspolitik in Bonn und Experte für die Polarregionen. Insbesondere wegen des Klimawandels gewinnen Arktis und Antarktis mit ihrem Ressourcenreichtum geopolitisch zunehmend an Bedeutung. Sie könnten sich als Musterbeispiel für transnationale Kooperation und globale Zusammenarbeit entwickeln. Andererseits könnten sie aber auch Ursache für neue Konflikte und zum Zankapfel vielfältiger nationaler Interessen werden.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik e. V. durchgeführt.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Dr. Dorothea Wehrmann, Deutsches Institut für Entwicklungspolitik, Bonn**

**Anmeldung nicht erforderlich**

**E-05132**

14.11.2019  
Donnerstag  
19:30 Uhr  
entgeltfrei

### **17 Jahre Afganisthan-Einsatz - Ausweg Abzug?**

- Vortrag & Diskussion -

Winfried Nachtwey war als Abgeordneter des Deutschen Bundestags lange Jahre Mitglied des Verteidigungsausschusses und galt als der verteidigungspolitische Sprecher der GRÜNEN. Sein besonderes politisches Interesse lag von Anfang bei der Entwicklung in Afghanistan. Bei seinen zahlreichen Besuchen am Hindukusch hat er, auch nach seinem Ausscheiden aus dem Bundestag, die politischen und militärischen Veränderungen in Afghanistan sorgfältig registriert. Sein Resümee, 17 Jahre nach Beginn des Bundeswehreinsatzes, ist kritisch. Ist der Abzug der Truppen aus Afghanistan der einzig verbliebene Ausweg?

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik e. V. durchgeführt.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Winfried Nachtwey, MdB a.D., langjähriges Mitglied des Verteidigungsausschusses des Bundestags**

**Anmeldung nicht erforderlich**

**E-05133**

22.11.2019  
Freitag  
19:30 Uhr  
entgeltfrei

### **Der unsichtbare Krieg - Wie die Digitalisierung Sicherheit und Stabilität in der Welt bedroht**

- Vortrag mit Lesung und Diskussion -

Die aktuelle Weltlage ist gefährlicher denn je. Weil sich Strategien und Formen der Kriegsführung aufgrund der Digitalisierung radikal ändern, nehmen die Spannungen zwischen den Supermächten zu. Die renommierte KI-Expertin Yvonne

Hofstetter legt für alle politisch Interessierten offen, wie die digitale Revolution einst stabile Machtverhältnisse untergräbt, die Angst vor einem neuen Wettrüsten schürt und das Weltgeschehen unberechenbar macht. Die Sicherheit im 21. Jh. ist extrem gefährdet, der Frieden, in dem wir leben, fragil. Grund dafür ist die digitale Revolution. Strategisch genutzt, ermöglicht sie die geopolitische Neuordnung der Welt: USA, Russland und China kämpfen um die Vorherrschaft, Europa ringt um seine Rolle zwischen den Großmächten. Basierte das strategische Gleichgewicht zwischen den Staaten vormals auf Verteidigung, verschiebt es sich heute zugunsten der Offensive. Denn in einer vernetzten Welt wird der Code zur vernichtenden Waffe. Mit ihm werden hochsensible Daten ausspioniert, kritische Infrastrukturen sabotiert und die Bevölkerung durch Fake News aufgehetzt - ohne dass es eine offizielle Kriegserklärung gäbe.

Yvonne Hofstetter schildert diese bedrohliche Lage anhand von realen Beispielen, die das Weltgeschehen und die Weltpolitik massiv beeinflussen. Sie beleuchtet die Verteidigungsstrategien der Großmächte und legt dar, warum der Westen vor Angriffen ungeschützt ist als der Osten.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Yvonne Hofstätter**

**Anmeldung nicht erforderlich**

### **Ich bin ihren Weg gegangen - bis zur Gaskammer und zum Krematorium**

- Vortrag und anschließende Diskussion -

Einführungsveranstaltung: Geschichte verstehen - Zukunft gestalten.

Gabriele Lübke berichtet über die Ergebnisse ihrer Recherchen zum Lebens- und Leidesweg ihrer Großmutter Rosa Schillings aus Würselen. Sie wurde in Hadamar vergast und gehört damit zu den ca. 15.000 Opfern im Rahmen des Mordprogramms "Aktion T4" oder "Vernichtung unwerten Lebens", die allein in der hessischen NS-Tötungsanstalt ermordet wurden. Auf der Sterbeurkunde, datiert auf den 26. Mai 1941, ist als Todesursache Leukämie eingetragen. Was ist in den Jahren von 1936 - Einlieferung in die Heil- und Pflegeanstalt Galkhausen im Rheinland - bis zu jenem Tag im Mai 1941 geschehen? Enkelin Gabriele Lübke kennt nach Auswertung der Krankenakte im Bundesarchiv Berlin und persönlicher Dokumente die ganze Geschichte. An der anschließenden Gesprächsrunde wird neben Gabriele Lübke auch Dr. med. Friedrich Leidinger teilnehmen, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie / Geriatrie und ehemaliger Chefarzt der Allgemeinen Psychiatrie in der Klinik Langenfeld und Experte zum Thema NS-"Euthanasie".

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**E-05134**

28.11.2019  
Donnerstag  
19:30 Uhr  
entgeltfrei

**Gabriele Lübke****Anmeldung nicht erforderlich****E-05141**

25.09.2019  
Mittwoch  
14:00 Uhr  
entgeltfrei

**Rassismus sowie zu Migrationspädagogik**

1. Modul

- Begrüßung und Vorstellungsrunde
- Einführende Übung zum Kenntnisstand der TN im Themenfeld Rassismus
- Vortrag der Referentin und Reflexion/Diskussion: Aktueller Rassismus und Verstrickungen von Individuen in rassistische Diskurse und Strukturen
- Biographisch orientierte Übungen zu rassistischen "Sehgewohnheiten" anhand einer problematischen Postkarte, anhand der "Herkunft" nach Noah Sow sowie einer Übung zu "heimliche Botschaften" in Kindheit und Jugend/Rassismus in der Sprache
- Feedback

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1****Anne Broden****Anmeldung nicht erforderlich****E-05142**

30.10.2019  
Mittwoch  
14:00 Uhr  
entgeltfrei

**Rassismus sowie zu Migrationspädagogik**

2. Modul

- Begrüßung
- Gespräch über die in der Zwischenzeit gemachten Erfahrungen
- Biographisch orientierte Übung zu Zuschreibungen und Identität (Einzelarbeit, Kleingruppen, Plenum)
- Input der Referentin zur Entwicklung von der Ausländerpädagogik über die Interkulturelle Pädagogik zur rassismuskritischen Migrationspädagogik
- Rollenspiel zu einer problematischen Situation und Reaktionsweise eines Teilnehmenden
- Feedback

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1****Anne Broden****Anmeldung nicht erforderlich****E-05143**

27.11.2019  
Mittwoch  
14:00 Uhr  
entgeltfrei

**Rassismus sowie zu Migrationspädagogik**

3. Modul

- Begrüßung
- Frage, was sich nach dem letzten Treffen in der Praxis der Teilnehmenden geändert hat, welche Probleme aufgetreten sind, welche Fragen bestehen
- Übung "Vielfaltsaspekte" zum Umgang mit Fremdheit in der Kindheit
- Übung zu "weißen Privilegien"
- Kollegiale Fallberatung

- Analyse der problematischen Strukturen der eigenen Einrichtung und Möglichkeiten der Veränderung
- Gesamtfeedback zu den drei Modulen

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1****Anne Broden****Migration und Gender**

Die Herausforderung einer gender- und diversitätsreflektierten Pädagogik besteht vor allem darin, Zuschreibungen in Bezug auf einzelne Marker wie Junge, Mädchen oder Geflüchtete/r zu erkennen und produktiv mit diesen zu arbeiten. Pädagogische Fachkräfte benötigen ein hohes Maß an Sensibilisierung und Reflexion, um solche Differenzmerkmale im pädagogischen Kontext nicht isoliert zu betrachten. Im Vortrag mit anschließendem Kurzworkshop werden einige Methoden vorgestellt und anschließend ausprobiert.

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1****Dr. Asli Topal-Cevahir - Dienstag, 18:00 Uhr****Wut, Verachtung, Abwertung. Rechtspopulismus in Deutschland**

- Diskussionsvortrag -

Polarisierungen haben die Mitte der Gesellschaft erreicht und sie beeinflusst. In Teilen geht die herkömmliche Mitte verloren. Die Menschen wenden sich einer vermeintlich neuen, radikalen Mitte zu, die ihren Zusammenhalt aus der Abwertung von anderen schöpft. Das untersucht die aktuelle "Mitte-Studie" der Friedrich-Ebert-Stiftung anhand einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage vom Herbst 2018. Rechtsextreme Gruppen treten öffentlichkeitswirksam an der Seite »normaler« Bürgerinnen und Bürger auf, rechtspopulistische Forderungen und Diskurse erhalten scheinbar immer mehr Raum in Politik und Debatte. Wie weit sind rechtsextreme, rechtspopulistische und menschenfeindliche Einstellungen in die Mitte der Gesellschaft eingedrungen? Haben Polarisierungen und Konflikte die Norm von der Gleichwertigkeit aller Gruppen verschoben? Ist die demokratische Mitte geschrumpft oder verloren?

Beate Küpper ist Professorin für Soziale Arbeit in Gruppen und Konfliktsituationen an der Hochschule Niederrhein.

**Ort wird noch festgelegt****Beate Küpper****Anmeldung nicht erforderlich****Integration - Ein Protokoll des Scheiterns**

- Vortrag -

Das deutsche Bildungssystem hat versagt, so Hamed Abdel-Samad, wenn es die Kinder der Zuwanderer nicht zu deutschen Staatsbürgern, sondern zu Erdogan-Anhängern macht. Der Islamkritiker prangert die Integrationsverhindern-

**E-05144**

19.11.2019  
4 UStd.  
entgeltfrei

**F-05151**

01.01.2020  
Mittwoch  
19:30 Uhr  
entgeltfrei

**F-05152**

06.03.2020  
Freitag  
19:30 Uhr  
entgeltfrei

den Elemente der islamischen Kultur an und macht auch nicht vor den europäischen Integrationslügen halt. "Wir haben lange den Fehler gemacht, die Integration nur funktional und instrumental zu messen: Sprachkenntnisse, Bildung, Arbeit." So solle man sich nicht wundern, dass Parallellgesellschaften entstehen, wenn man jahrzehntelang von "Gastarbeitern" spricht und die Augen vor kulturellen und religiösen Unterschieden verschließt. Laut Hamed Abdel-Samad muss derjenige in seinen gut gemeinten Bemühungen scheitern, Migranten rasch in die Gesellschaft einzugliedern. Er formuliert daher in seinem Werk "Integration" einen Forderungskatalog an die Politik und Gesellschaft, denn am Thema Integration wird sich die Zukunft Deutschlands entscheiden.

In Kooperation mit Kunst, Kultur und Heimatpflege Wassenberg GmbH.

**Wassenberg, Burg Wassenberg, Am Burgberg**  
**Hamed Abdel-Samad**  
**Anmeldung nicht erforderlich**

#### F-05153

17.03.2020  
 Dienstag  
 19:30 Uhr  
 entgeltfrei

#### Die EU - ein Schiff in schwerer See

- Vortrag & Diskussion -  
 Prof. Dr. Johannes Varwick ist Politikwissenschaftler an der Universität Halle. Er zählt zu den bekanntesten sicherheitspolitischen Fachleuten Deutschlands und ist häufig Teilnehmer an Expertenrunden in Radio und Fernsehen. Er wird bei seiner kritischen Analyse des Zustands der Europäischen Union den Brexit, die erstarkenden nationalistischen Tendenzen bei einigen der Mitgliedsstaaten, aber auch die veränderte weltpolitische Lage - insbesondere China und USA - beleuchten. Wir dürfen auf seine Bewertung gespannt sein. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik e. V. durchgeführt.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Prof. Dr. Varwick, Professor für Politikwissenschaft an der Universität Halle**

**Anmeldung nicht erforderlich**

#### F-05154

21.03.2020  
 Samstag  
 13:30 Uhr  
 entgeltfrei

#### "Völkische Landnahme" mit Andreas Speit

Alte Sippen, junge Siedler, rechte Ökos

- Vortrag & Diskussion -  
 "Rechte" pflegen Gutshöfe in der niedersächsischen Heide, kaufen Anwesen in mecklenburgischen Gemeinden, betreiben ein Rittergut und Landschlösser in der sachsen-anhaltinischen Provinz, bewirtschaften Bauernhöfe im sächsischen Freistaat oder hüten Kinder in Ostwestfalen. Seit Jahren siedeln sich extreme Rechte bewusst in ländlichen Regionen der Bundesrepublik an, um dort mit ansässigen völkischen Großfamilien »nationale Graswurzelarbeit« zu betreiben. Ihr

Streben ist gegen die liberale Gesellschaft der Großstädte gerichtet, es herrschen veraltete Geschlechterbilder und autoritäre Erziehungsmuster vor. Die Aussteiger von rechts betreiben ökologische Landwirtschaft, pflegen altes Handwerk, bemühen sich um private Schulen, organisieren Landkaufgruppen und eigene Wirtschaftsnetzwerke. Sie bringen sich in Bürgerinitiativen gegen Windräder oder bei regionalen Öko-Verbänden ein, unterstützen AfD oder NPD und kämpfen gegen die »Überfremdung der deutschen Heimat«. Die beiden ausgewiesenen Rechtsextremismus-Experten Andrea Röpke und Andreas Speit verfolgen seit Jahren diese kaum beachtete Entwicklung und geben hier erstmals einen bundesweiten Überblick über den wachsenden Einfluss völkischer Netzwerke.

Andreas Speit ist Diplom-Sozialökonom, freier Journalist und Publizist, Kolumnist sowie Autor und Herausgeber diverser Bücher zum Thema Rechtsextremismus und Neonazismus in Europa. Er gilt als einer der besten Kenner der rechtsextremen Szene in Deutschland.

**Ort wird noch festgelegt**

**Andreas Speit**

**Anmeldung nicht erforderlich**

#### Aktionstag des "Bündnis gegen Rechts" für Demokratie & Toleranz im Kreis Heinsberg

Der Veranstaltungsort stand zum Ende der Programmplanung noch nicht fest! Die Nachmittagsveranstaltung wird in der Zeit zwischen 14.00 - 18.00 Uhr stattfinden. Bitte beachten Sie die Ankündigung sowie den Programmablauf des Aktionstags im Frühjahr 2020 im Kreisgebiet.

**Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11 N.N.**

#### Das atlantische Bündnis - Auslaufmuster oder noch immer erforderlich im neuen weltpolitischen Gefüge?

- Vortrag & Diskussion -

Michael Rühle ist Politikwissenschaftler mit zahlreichen Veröffentlichungen in deutschen und englischsprachigen Fachzeitschriften. Er war viele Jahre politischer Berater beim sowie Redenschreiber für den Generalsekretär der NATO. Die sicherheitspolitischen Veränderungen der letzten Jahre in den USA mit der Trump-Administration oder aber das neue machtpolitische Auftreten Chinas haben ein neues weltpolitisches Gefüge entstehen lassen. In Europa hat Russland mit seinen völkerrechtswidrigen Aktionen auf der Krim und der Ostukraine neue Fakten geschaffen. Kann die NATO in ihrer derzeitigen Struktur noch wichtige Beiträge zur Lösung dieser schwierigen Fragen leisten oder ist die Zeit des Bündnisses vorbei?

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gesellschaft

#### F-05155

21.03.2020  
 Samstag  
 14:00 Uhr  
 entgeltfrei

#### F-05156

07.04.2020  
 Dienstag  
 19:30 Uhr  
 entgeltfrei

für Sicherheitspolitik e. V. durchgeführt.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118  
(Eingang Friedlandplatz)  
Michael Rühle, Referatsleiter bei der NATO in Brüssel  
Anmeldung nicht erforderlich**

**F-05171**

01.01.2020  
4 UStd.  
entgeltfrei

**Rassismus und Kolonialismus**

- Seminar/Workshop -

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9  
Jan Röder, Geschichtswissenschaftler, Dipl.- Sozialpäd-  
agoge - Mittwoch, 10:00 Uhr**

**Interkulturelle Begegnungen****F-05172**

19.03.2020  
4 UStd.  
entgeltfrei

**Interkulturelle Öffnung**

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Dr. Asli Topal-Cevahir - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**F-05173**

27.03.2020  
Freitag  
10:00 Uhr  
entgeltfrei

**Interkulturelle Arbeit**

- Workshop -

In der Kommunikation mit anderen Menschen kann es aus verschiedensten Gründen zu Missverständnissen kommen, die zu Ärger und schließlich großen Frust führen können. Besonders wenn uns Personen mit anderen Werten, Normen und Lebensstilen gegenüberstehen, kann es kompliziert werden. Um in gemeinsamen Vorhaben und Projekten erfolgreich zu sein, bedarf es aber einer gelingenden Kommunikation. In dem Workshop der Interkulturellen Arbeit geht es darum, die herausfordernde Diskrepanz zu reflektieren. Im Besonderen, wenn wir Personen mit anderen Werten, Normen und Lebensstilen gegenüber stehen und daraus eine angemessene Haltung entwickeln. Angesprochen sind alle Personen die im interkulturellen Bereich tätig sind wie Pädagogen, Sozialarbeiter, Ehrenamtler oder auch allgemein interessiert sind.

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Nuran Joerißen, Dipl. Betriebswirtin  
Anmeldung nicht erforderlich**

**F-05174**

24.04.2020  
Freitag  
10:00 Uhr  
entgeltfrei

**Interkulturelle Arbeit**

- Workshop -

In der Kommunikation mit anderen Menschen kann es aus verschiedensten Gründen zu Missverständnissen kommen, die zu Ärger und schließlich großen Frust führen können. Besonders wenn uns Personen mit anderen Werten, Normen und Lebensstilen gegenüberstehen, kann es kompliziert werden. Um in gemeinsamen Vorhaben und Projekten

erfolgreich zu sein, bedarf es aber einer gelingenden Kommunikation.

Die Interkulturelle systemische Beratung bringt zwei wichtige Fachlichkeit übereinander und setzt sich mit der psycho - sozialen - Systemtheorie auseinander, die in anderen Kulturen eingebettet ist. Angesprochen sind alle Personen die im interkulturellen Bereich beratend (Elterngespräche, Vereinsgespräche, ...) tätig sind wie Pädagogen, Sozialarbeiter, Ehrenamtler oder auch allgemein interessiert sind.

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Nuran Joerißen, Dipl. Betriebswirtin  
Anmeldung nicht erforderlich**

**Interkulturelle Sensibilisierung und diversitätsbewusste Achtsamkeit**

In einer multikulturellen Gesellschaft ist eine diversitätsbewusste Haltung aller die beste Grundlage für ein erfolgreiches Miteinander. In diesem Seminar werden Sie für interkulturelle Unterschiede sensibilisiert und es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie durch interkulturelle und diversitätsbewusste Kommunikationstechniken Missverständnisse und weiteres Konfliktpotenzial niedrig gehalten und sogar ausgeräumt werden können. Außerdem wird die kritische Auseinandersetzung mit Vorurteilen und Stereotypen durch praktische Übungen trainiert. Zielgruppe für dieses Seminar sind haupt- und ehrenamtliche Akteure, die mit interkulturellen Gruppen arbeiten und ebenfalls auch weitere Interessenten.

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Dr. Asli Topal-Cevahir - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**Geflüchtete Menschen erfolgreich in den Beruf und die Ausbildung begleiten**

- Seminar -

Für viele Menschen, die aufgrund von Flucht oder Zuwanderung noch nicht lange in Deutschland leben, stellt der Einstieg in den Beruf oder eine Ausbildung eine große Herausforderung dar. Mit der Begleitung dieser Phase leisten viele hauptberuflich oder bürgerschaftlich engagierte Menschen einen wichtigen Beitrag zur beruflichen und letztendlich gesellschaftlichen Integration. Das Seminar unterstützt diese wichtige Arbeit, indem es die zentralen Fragen behandelt: Wo können Schul- oder Berufsabschlüsse anerkannt werden? Welche aufenthaltsrechtlichen und sprachlichen Voraussetzungen müssen beachtet werden? Welche Experten/innen beraten und unterstützen bei der beruflichen Integration? Was ist meine Rolle Fachkraft oder bürgerschaftlich Engagierte/r? Zur Veranschaulichung werden Fallbeispiele besprochen und Materialien für die praktische Arbeit vorgelegt. Zielgruppe: Haupt- und ehrenamtlich engagierte Men-

**F-05211**

14.05.2020  
4 UStd.  
entgeltfrei

**E-05212**

15.11.2019  
4 UStd.  
entgeltfrei

schen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**  
**Jan Röder, Geschichtswissenschaftler, Dipl.- Sozialpäd-**  
**agoge - Freitag, 10:00 Uhr**

**F-05213**

09.05.2020  
 4 UStd.  
 entgeltfrei

### **Geflüchtete Menschen erfolgreich in den Beruf und die Ausbildung begleiten**

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Jan Röder, Geschichtswissenschaftler, Dipl.- Sozialpäd-**  
**agoge - Samstag, 9:30 Uhr**

**F-05215**

17.03.2020  
 3 UStd.  
 entgeltfrei

### **Fremde(s) verstehen - interkulturelle Kompetenz**

Der Umgang und das Gespräch mit Menschen aus anderen Kulturen gehört inzwischen in vielen Bereichen zum Alltag in Beruf und Privatleben. Die erfolgreiche Kommunikation mit anderen Kulturen ist lernbar. Das Seminar gibt einen ersten Überblick darüber, was zur interkulturellen Kompetenz gehört: die Wahrnehmung der eigenen Kultur, die Erfahrung kultureller Fremdheit, die Verständigung über kulturelle Grenzen hinweg, die Regeln interkulturellen Zusammenlebens und das Konfliktmanagement in interkulturellen Situationen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Dienstag, 18:45 Uhr**

**E-05216**

11.11.2019  
 Montag  
 18:30 Uhr  
 6,00 €

### **Aachener Bauten: Die neue Synagoge, Besichtigung mit einem Mitglied der jüdischen Gemeinde**

Der Besuch bietet einen ersten Überblick über die Grundbezüge der Religion, den Ablauf des Gottesdienstes und das Gebäude der Synagoge. Die Führung wird in Zusammenarbeit mit der Jüdischen Gemeinde Aachen durchgeführt. Männliche Besucher bringen bitte eine Kopfbedeckung mit. Die Anfahrt nach Aachen wird nicht durch die VHS organisiert.

**Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung in der Volkshochschule**  
**N.N.**

**E-05217**

29.11.2019  
 4 UStd.  
 10,00 €

### **Türkisch Kochen und Backen (für Frauen und Mädchen)**

- Kochabend mit muslimischen Frauen -

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

**Hückelhoven, Integrations- u. Bildungsverein (VIKZ-Moschee), Ludovicistr. 3**

**Verband Islamischer Kulturzentren - Freitag, 17:30 Uhr**

### **Die Rolle der Frau in der islamischen Gesellschaft**

- Gesprächsabend mit muslimischen Frauen und Mädchen - Der internationale Frauentag steht weltweit für die Gleichberechtigung und politische Teilhabe der Frauen und wird dazu genutzt, auf politische Forderungen der Frauen aufmerksam zu machen. Auch wenn dieser Tag keinen direkten Bezug zu religiösen Fragen hat, wollen wir ihn nutzen, um über die Rolle der Frau im Islam und in den islamischen Gemeinschaften im Kreis Heinsberg zu diskutieren. Wie sieht es mit der Teilhabe der muslimischen Frauen aus, welche Rechte sind ihnen von der Religion gegeben?

**Hückelhoven, Integrations- u. Bildungsverein (VIKZ-Moschee), Ludovicistr. 3**

**Verband Islamischer Kulturzentren - Freitag, 18:00 Uhr**

### **Die Moschee in Hückelhoven**

- Führung im Rahmen der interkulturellen Woche und des Tages der Offenen Moschee - Die Besucher/innen werden durch das Innere der Moschee geführt. Im Laufe der Veranstaltung werden folgende Fragen beantwortet: Wie läuft ein Gebet ab? Wie oft muss ein Moslem am Tag beten? Wie viele Festtage gibt es im Islam? Welche Pflichten hat ein Moslem? Was sind die fünf Grund Säulen des Islam?

**Hückelhoven, Integrations- u. Bildungsverein (VIKZ-Moschee), Ludovicistr. 3**

**Verband Islamischer Kulturzentren - Donnerstag, 18:00 Uhr**

### **Die Moschee in Hückelhoven**

- Führung im Rahmen der internationalen Woche gegen Rassismus - Die Veranstaltung beginnt mit der Freitagspredigt in deutscher Sprache. Die Besucher/innen werden durch das Innere der Moschee geführt. Im Laufe der Veranstaltung werden folgende Fragen beantwortet: Wie läuft ein Gebet ab? Wie oft muss ein Moslem am Tag beten? Wie viele Festtage gibt es im Islam? Welche Pflichten hat ein Moslem? Was sind die fünf Grund Säulen des Islam?

**Hückelhoven, Integrations- u. Bildungsverein (VIKZ-Moschee), Ludovicistr. 3**

**Verband Islamischer Kulturzentren - Freitag, 12:30 Uhr**

**F-05218**

06.03.2020  
 2 UStd.  
 entgeltfrei

**E-05220**

03.10.2019  
 3 UStd.  
 entgeltfrei

**F-05221**

20.03.2020  
 3 UStd.  
 entgeltfrei

**Wirtschaft und Soziales****E-05311**

ab 28.10.2019  
2 x 4 UStd.  
28,00 €

**Verkaufspsychologie**

Die Verkaufspsychologie befasst sich mit den psychischen Abläufen von Wahrnehmung, Überzeugung und Motivation sowie dem Schaffen und gezielten Wecken von Emotionen im Umgang mit dem Menschen. Auftreten und Körpersprache verstärken die Verbindung zwischen Menschen und bieten die Grundlage von Erfolg. In diesem Kurs werden die Kunden spezifische Anwendung verbaler und nonverbaler Kommunikation im Verkaufsgespräch und in der allgemeinen Kommunikation analysiert. Die Grundlagen der Kommunikation werden Branchen übergreifend in praktischen Beispielen vermittelt. Darüber hinaus findet eine Einführung in die Themen Struktogramm und Transaktionsanalyse statt.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Dietmund Bellinghausen, Kaufmann - montags, 18:15 Uhr**

**F-05312**

ab 03.02.2020  
2 x 4 UStd.  
28,00 €

**Verkaufspsychologie**

Beschreibung siehe E-05311

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Dietmund Bellinghausen, Kaufmann - montags, 18:15 Uhr**

**F-05314**

21.03.2020 /  
22.03.2020  
10 UStd.  
36,00 €

**Verkaufspsychologie**

- Intensiv-Wochenendseminar -

Zusätzlich zu den Grundlagen, wie sie in den Kursen E-5311/F-5312 beschrieben sind, werden in diesem Seminar die Verkaufsgespräche trainiert.

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

**Dietmund Bellinghausen, Kaufmann - Samstag und Sonntag, 10:00-14:15 Uhr**

**E-05315**

ab 04.09.2019  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**Rechtskunde - Wie funktioniert das deutsche Recht?**

In diesem Kurs werden einige Grundlagen des deutschen Rechts vermittelt. Wissen, was heutzutage jeder braucht und welches noch nie so einfach in Erfahrung zu bringen war, wenn im Internet die Möglichkeit zur Recherche spezieller Rechtsfragen für jeden offen geworden ist. Es bedarf jedoch gewisser Grundkenntnisse, um die richtigen Antworten rund um "sein Recht" zu finden. Hier sind zum Beispiel die sogenannten Rechtsgrundsätze zu nennen, wie der Grundsatz von Verhältnismäßigkeit oder der Grundsatz von Treu und Glauben, welche das gesamte System durchziehen. Im Kurs werden u.a. folgende Fragen beantwortet und anhand von Fallbeispielen erörtert:

- Wie ist das deutsche Recht strukturiert?

- Welches sind die Grundrechte?
- Was ist Ermessen und was bedeutet der Spielraum?
- Was ist ein Verwaltungsakt?
- Was ist strafbar und was ist nicht strafbar?
- Was bedeuten Eventualvorsatz und Fahrlässigkeit?
- Was sind Körperschaften des öffentlichen Rechts?
- Wie kommt ein Kaufvertrag zustande?
- Was ist eine Willenserklärung?

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Norbert Ritz, Vertragsjurist - mittwochs, 19:00 Uhr**

**Finanzkennzahlen neben der BWA - Umgang und Optimierung**

- Seminar -

Im Seminar werden Hilfsmittel und Techniken zur Optimierung der Finanzkennzahlen und Liquidität vermittelt. Volle Auftragsbücher sind nicht alles! Aufträge, Rechnungstellung, Zahlungsziel und offene Posten werden analysiert. Der richtige Umgang mit offenen Posten und deren Realisierung wird in praktischen Beispielen vermittelt. Durch den richtigen Umgang werden Cashflow gesteigert und Verluste vermieden. Kunden werden an das Unternehmen gebunden und die Reputation bei Banken steigt. Säumige Kunden werden zu guten Zahlern und so fester an das Unternehmen gebunden. Zahlungsrisiken werden früher erkannt und Zahlungsausfälle werden vermieden. Planungssicherheit durch Liquidität und verbesserte Handlungsfähigkeit sind der Garant für eine erfolgreiche Zukunft.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Dietmund Bellinghausen, Kaufmann - Montag, 18:15 Uhr**

**Finanzkennzahlen neben der BWA - Umgang und Optimierung**

- Seminar -

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**

**Dietmund Bellinghausen, Kaufmann - Montag, 18:15 Uhr**

**Neuerungen im Zahlungsverkehr**

- Seminar -

In diesem Seminar erfahren Bankkunden, welche Änderungen im Zuge der Umstrukturierung des Bankenwesens im Bereich Zahlungsverkehr in Zukunft relevant und zu beachten sind. Es geht insbesondere um die rechtlichen Änderungen, bargeldloses Bezahlen in Geschäften und im Internet, mobiles Zahlen mit Mobiltelefon oder Tablet-Computern und andere Online-Bezahlverfahren, wie paypal, paydirekt etc.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Phillip Crombach, Experte für Payment und Digitalisierung - Montag, 18:30 Uhr**

**E-05318**

07.10.2019  
4 UStd.  
14,00 €

**F-05319**

04.05.2020  
4 UStd.  
14,00 €

**E-05320**

18.11.2019  
3 UStd.  
6,00 €

**F-05321**

17.02.2020  
3 UStd.  
6,00 €

**Neuerungen im Zahlungsverkehr**

- Seminar -

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Phillip Crombach, Experte für Payment und Digitalisie-**  
**rung - Montag, 18:30 Uhr**

**E-05324**

08.10.2019  
2 UStd.  
4,00 €

**Chancen und Risiken beim privaten Immobilien-**  
**verkauf**

- Seminar -

Das Seminar gibt dem Immobilieneigentümer einen Überblick zur Vorbereitung und Durchführung des Immobilienverkaufs. Welche Vorbereitungen sind zu treffen? Mit welchen Zeiträumen sollte man planen? Welche Unterlagen sind notwendig und wie findet man den richtigen Preis? Was ist beim Kaufvertragsabschluss unbedingt zu beachten?

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Patrick Reimann, Bausachverständiger für die Immobilienbewertung (TÜVperscert) - Dienstag, 19:00 Uhr**

**F-05324**

12.05.2020  
2 UStd.  
4,00 €

**Chancen und Risiken beim privaten Immobilien-**  
**verkauf**

- Seminar -

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Patrick Reimann, Bausachverständiger für die Immobilienbewertung (TÜVperscert) - Dienstag, 19:00 Uhr**

**E-05326**

23.11.2019  
3 UStd.  
8,00 €

**Nebenkostenabrechnung für Mieter/innen und**  
**Vermieter/innen**

- Kurzseminar -

Jedes Jahr erhalten Mieter/innen ihre Nebenkostenabrechnung spätestens im Dezember. Vermieter/innen werden damit konfrontiert, die Nebenkostenabrechnung richtig zu erstellen. Ist meine Nachzahlung in dieser Höhe korrekt? Darf ich bestimmte Kosten auf die Mieter umlegen? Das sind typische Fragen, die sich Mieter/innen und Vermieter/innen jährlich in diesem Zusammenhang stellen. Im Rahmen dieses Seminars wird intensiv auf die korrekte Erstellung der Abrechnung und die Möglichkeit der Überprüfung eingegangen unter Beachtung und Hinweis auf die rechtlichen Grundlagen (z.B. Wohnungseigentümengesetz). Senden Sie vorab gern Fragen zur Nebenkostenabrechnung unter Angabe der Kursnummer an die VHS, die Beantwortung erfolgt am Veranstaltungstag.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**  
**Heinz Salentyn, Dipl. Kfm. - Samstag, 10:00 Uhr**

**Nebenkostenabrechnung für Mieter und Vermieter**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Heinz Salentyn, Dipl. Kfm. - Samstag, 10:00 Uhr**

**Erfolgreich vermieten - in Frieden leben mit dem**  
**Mieter**

- Intensivseminar -

Die Vermietung von Haus- u. Wohnungseigentum macht nur Freude, wenn Einklang zwischen den beiden Vertragsparteien herrscht. Aufgrund mangelnder Kenntnisse der vielen Gesetze und Vorschriften wird dieser Einklang oft gestört. Das Seminar vermittelt Vermietern und Vermieterinnen die erforderlichen Kenntnisse:

- Rechtlichen Änderungen nach der Mietrechtsreform,
  - Trinkwasserverordnung und Rauchmelderpflicht,
  - Energieeinsparverordnung,
  - Räum- und Streupflicht im Winter und Frühjahr,
  - Maklerprovisionen und Antidiskriminierung,
  - Selbstauskunft des Mieters,
  - Betriebskosten richtig vereinbaren und abrechnen,
  - Mietvertragsarten, Abschluss und Kündigung,
  - Mieterhöhungen und Mietminderungen,
  - vertragliche Regelung von Schönheitsreparaturen.
- Im Teilnehmerentgelt ist ein ausführlicher und aktueller Seminarordner enthalten.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118**  
**(Eingang Friedlandplatz)**

**Theo Esser, Dipl.-Betriebswirt - Freitag, 14:00 Uhr**

**Betriebs- und Nebenkostenabrechnung - leicht**  
**gemacht**

- Intensivseminar -

Den Mietern und Mieterinnen sind jährlich die Betriebskosten zu berechnen. Der/die Vermieter/in muss hierzu die strengen Auflagen der Betriebskostenverordnung vom 01.01.2004 und des BGB berücksichtigen. Immer wieder kommt es aufgrund mangelnder Kenntnisse zu Formfehlern und möglicherweise dann zu Rechtsstreitigkeiten. Das Seminar vermittelt auf der Grundlage von Fallstudien die erforderlichen Kenntnisse, die auch beim Wohnungseigentum zur Erstellung des Wirtschaftsplanes und der Jahresabrechnung hilfreich sind. Seminarinhalte:

- Unterschied Nebenkosten und Betriebskosten,
- Umlage der Betriebskosten auf die Mieter,
- Betriebskostenpauschale/Betriebskostenvorauszahlung,
- Verteilerschlüssel und Abrechnung,
- Abrechnungsfristen und Verjährung von Ansprüchen,
- Gebot der Wirtschaftlichkeit,
- Probleme bei der Heiz- und Warmwasserkostenabrechnung,

**F-05326**

11.01.2020  
3 UStd.  
8,00 €

**F-05327**

03.04.2020  
8 UStd.  
52,00 €

**F-05328**

24.04.2020  
8 UStd.  
52,00 €

- Betriebskostenarten.

Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit. Im Teilnehmerentgelt ist ein ausführlicher und aktueller Seminarordner enthalten.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Theo Esser, Dipl.-Betriebswirt - Freitag, 14:00 Uhr**

#### F-05329

04.02.2020  
8 UStd.  
56,00 €

#### **Ferienimmobilie in Deutschland - welche Kriterien muss man beachten?**

- Seminar -

Das Seminar zeigt Wege auf, den Wunsch nach einer Ferienwohnung oder Ferienhaus zu verwirklichen. Ob zur Altersvorsorge, Umsatz- oder Steueroptimierung geplant, es sind viele Kriterien zu beachten, die zu einem erfolgreichen und renditeoptimierten Feriendomizil führen. Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Ferienimmobilie mit und ohne Eigenkapital,
- Wirtschaftlichkeitsberechnungen,
- Ausstattung und Vermarktung,
- Werterhaltung und Wertsteigerung,
- Objektbetreuung und Verwaltung,
- Vermietung und Steuern,
- Eigennutzung.

Im Teilnehmerentgelt ist ein ausführlicher und aktueller Seminarordner enthalten.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Theo Esser, Dipl.-Betriebswirt - Dienstag, 14:30 Uhr**

#### E-05332

14.12.2019  
6 UStd.  
16,00 €

#### **Altersrenten, Pensionen, Betriebsrenten - Die Besteuerung der Alterseinkünfte**

- Wochenendseminar -

Vielfältige, unterschiedliche Besteuerungssysteme spielen bei der Besteuerung der Alterseinkünfte im deutschen Steuerrecht zusammen. Seit 2005 wurde die Besteuerung der (gesetzlichen) Altersrenten erheblich verändert, bis 2040 erfolgt der Übergang von der bisherigen Ertragsanteilsbesteuerung zur nachgelagerten Besteuerung der vollen Renteneinnahmen. Schrittweise erhöht sich während des Übergangszeitraums für jeden neuen Rentnerjahrgang der sogenannte Ertragsanteil. Das Zusammentreffen mit weiteren (Alters-) Einkünften kann bei Überschreiten des Grundfreibetrages (9.000 € pro Person für 2018 bzw. 9.168 € für 2019, 9.408 € für 2020) Steuer- und Erklärungspflichten auslösen. Gegenstand des Kurses ist die Darstellung der unterschiedlichen Besteuerungsformen der Alterseinkünfte aus gesetzlichen und privaten Renten, Betriebsrenten, Pensionen und Riesterrenten vor dem Hintergrund der Vorgaben des Bundesverfassungsgerichtes. Für die (noch) im Erwerbsleben stehenden Teilnehmer/innen geht der Dozent im

Kurs zudem auf die steuerliche Behandlung der Aufwendungen für Alterseinkünfte in der "Ansparphase" bis zum Renteneintrittsalter ein und beleuchtet die hierbei bereits erfolgten aktuellen Vorgaben höchstrichterlicher Rechtsprechung. Grundzüge der Besteuerung der weiteren Einkünfte werden anhand von Beispielen nachvollziehbar dargestellt und die Erklärung der Einnahmen in den Vordrucken (Anlage R) wird erläutert. Hierbei geht der Dozent auch auf Fragen der Teilnehmer/innen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Wilfried Schröders, Dipl.-Finanzwirt (FH) - Samstag, 9:00 Uhr**

#### **Einkommensteuererklärung leicht gemacht**

- Wochenendseminar -

Ziel des Seminars zur Einkommensbesteuerung (einschließlich der Erhebungsformen der Lohn- und Abgeltungssteuer bei Kapitalerträgen) ist sowohl die Vermittlung der Besteuerungssystematik, als auch die Darstellung der aktuellen Rechtslage für das Kalenderjahr 2019. Letztere erfolgt im Anschluss anhand der aktuellen Erklärungsvordrucke, die inhaltlich auch den gängigen Erklärungsprogrammen wie ELSTER zugrundeliegen. Auf aktuelle Entwicklungen der Steuerrechtsprechung und Diskussionen im steuerpolitischen Raum wird eingegangen. Ziel des Seminars ist, die Teilnehmer/innen in die Lage zu versetzen, die Erklärungsvordrucke unter Ausnutzung der individuellen Steuervorteile selbstständig zu erstellen. Hierbei geht der Dozent sowohl auf die gesetzlichen Änderungen, als auch auf Fragen der Teilnehmer/innen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Wilfried Schröders, Dipl.-Finanzwirt (FH) - Samstag, 9:00 Uhr**

#### **Schenken statt vererben**

- Vortrag -

Der Heinsberger Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht Hans-Oskar Jülicher, Mitautor des Sternratgebers "Schenken statt Vererben", gibt einen Überblick über die Möglichkeiten der lebzeitigen Übertragung von Vermögen und der damit verbundenen Risiken sowie der vermeidbaren Fallstricke.

**Wegberg, Edith-Stein-Realschule, Maaseiker Str. 57**

**Hans-Oskar Jülicher, Fachanwalt für Erbrecht  
Anmeldung erforderlich**

#### **Erbrecht in der Patchworkfamilie**

- Vortrag -

Erbrechtlich kompliziert wird es, wenn zwei Geschiedene eine Ehe schließen und jeweils Kinder mit in die neue Ehe

#### F-05333

14.03.2020  
6 UStd.  
16,00 €

#### F-05334

10.03.2020  
Dienstag  
19:30 Uhr  
4,00 €/3,00 €

#### F-05335

17.03.2020  
Dienstag  
19:30 Uhr  
4,00 €/3,00 €

bringen. Hier bedarf es sorgfältiger Planung für die Erbfolge, damit nicht Vermögen aus der einen Familie ungeplant in der "falschen" Familie landet und auch keine unnötigen Pflichtteilsansprüche entstehen können. Die Problematik wird im Einzelnen dargestellt und anhand von Beispielen erläutert.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Hans-Oskar Jülicher, Fachanwalt für Erbrecht**  
**Anmeldung erforderlich**

**F-05338**

14.05.2020  
 Donnerstag  
 19:30 Uhr  
 entgeltfrei

**Das "kluge" Testament**

- Vortrag -  
 Wenn man Einfluss darauf nehmen will, wie sein Nachlass verteilt werden soll und man möglichst weitgehend Streit vermeiden möchte, hat man im Grunde keine andere Wahl, als ein Testament zu errichten. Hierbei gibt es die verschiedensten Instrumente, mit denen man Streit von vorne herein vermeiden kann. Der Vortrag klärt über die verschiedenen Möglichkeiten auf.

**Heinsberg, Richard-Wagner-Str. 5**  
**Hans-Oskar Jülicher, Fachanwalt für Erbrecht**  
**Anmeldung nicht erforderlich**

**E-05345**

28.11.2019  
 Donnerstag  
 19:30 Uhr  
 entgeltfrei

**Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung/Patientenverfügung**

- Vortrag -  
 Ein Schlaganfall, eine schwere Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist. Was viele nicht wissen: Ehepartner oder Kinder sind nicht automatisch berechtigt, die Rechtsvertretung zu übernehmen. Es ist daher ratsam, rechtzeitig, also solange man gesund ist, Vorsorge zu treffen. Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Gespräch mit dem/den Referenten. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsvereine des Kreises Heinsberg statt.

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**  
**Christian Freuen, Notar**  
**Anmeldung nicht erforderlich**

**F-05346**

02.04.2020  
 Donnerstag  
 19:30 Uhr  
 entgeltfrei

**Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung/Patientenverfügung**

- Vortrag -  
**Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof"**  
**Dr. Ulrike Gisbertz, Notarin**  
**Anmeldung nicht erforderlich**

**Einführung in das Betreuungsrecht**

- Vortrag -  
 Jeder kann durch Alter, Krankheit oder Behinderung so hilflos werden, dass er zur Vertretung eigener Rechte auf die Hilfe eines anderen, eines sogenannten Betreuers, angewiesen ist. Diese Betreuung im rechtlichen Sinne ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die viele Menschen im Ehrenamt leisten; dabei sollen sie nicht allein gelassen werden. Die Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsvereine im Kreis Heinsberg bietet Beratung, Begleitung und Hilfe. Im Vortrag geben Mitarbeiter/innen der Betreuungsvereine erste Informationen zum Einstieg in die Betreuungsarbeit. Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Gespräch mit dem/den Referenten.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Dirk Taube, Erziehungswissenschaftler M.A.**  
**Anmeldung nicht erforderlich**

**Einführung in das Betreuungsrecht**

- Vortrag -  
**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**  
**Dirk Taube, Erziehungswissenschaftler M.A.**  
**Anmeldung nicht erforderlich**

**Die häufigsten Irrtümer im Erbrecht**

- Vortrag -  
 In weiten Teilen der Bevölkerung halten sich hartnäckig falsche Vorstellungen zu einer Reihe von Fragen und Problemen auf dem Gebiet des Erbrechts und des Erbschaftsteuerrechts. Die häufigsten und schwerwiegendsten Falschvorstellungen werden dargestellt und die tatsächliche Rechtslage anhand anschaulicher Beispiele erläutert.

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Hans-Oskar Jülicher, Fachanwalt für Erbrecht**  
**Anmeldung nicht erforderlich**

**Informationen zur Bestattungsvorsorge**

- Vortrag -  
 Zum Thema Bestattungsvorsorge informiert Herr Forg über den Beruf des Bestatters. Ferner wird er alternative Bestattungsarten darstellen sowie auf Bestattungen von "gestern und heute" eingehen. Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Gespräch mit dem/den Referenten. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsvereine des Kreises Heinsberg statt.

**Wegberg, Tüschbroicher Str. 5**  
**Markus Forg, Bestattungsunternehmer**  
**Anmeldung nicht erforderlich**

**E-05348**

10.10.2019  
 Donnerstag  
 19:30 Uhr  
 entgeltfrei

**F-05348**

06.02.2020  
 Donnerstag  
 19:30 Uhr  
 entgeltfrei

**E-05355**

19.11.2019  
 Dienstag  
 19:30 Uhr  
 4,00 €/3,00 €

**E-05356**

19.09.2019  
 Donnerstag  
 19:30 Uhr  
 entgeltfrei

**E-05357**

09.10.2019

Mittwoch

19:00 Uhr

4,00 €/3,00 €

**Beerdigungskultur im Wandel - Bestattungsmöglichkeiten und Vorsorge**

- Vortrag -

Wie sichere ich mein Vermögen für die dereinstige Bestattung ab und welche Möglichkeiten der Bestattung gibt es?

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Edwin Otten, Bestattungsmeister**

## Deutsch als Fremdsprache

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse in der deutschen Sprache haben, ist eine Sprachberatung mit Einstufung sinnvoll. Die Beratung ist kostenlos und unverbindlich, wir bitten aber um eine Anmeldung, damit wir die Termine planen können. Im Beratungsgespräch stehen Ihre Voraussetzungen und Ziele im Vordergrund. Das Gespräch hat empfehlenden Charakter und soll helfen, Fehleinschätzungen und -erwartungen zu vermeiden. Für die Einstufung der sprachlichen Voraussetzungen wird in der Regel ein Einstufungstest durchgeführt. Bitte melden Sie sich für die Beratung an. Die Termine sind unten aufgeführt.

## Beratungstermine

### Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9  
Dr. Antonia Ermes - Samstag, 9:00 Uhr

**E-06700**

31.08.2019  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9  
Dr. Antonia Ermes - Samstag, 10:30 Uhr

**E-06701**

31.08.2019  
2 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Deutsch

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Dr. Antonia Ermes - Mittwoch, 19:00 Uhr

**E-06702**

04.09.2019  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Deutsch

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Dr. Antonia Ermes - Mittwoch, 20:00 Uhr

**E-06703**

04.09.2019  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9  
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 10:00 Uhr

**E-06704**

05.09.2019  
3,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9  
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr

**E-06705**

05.09.2019  
2,67 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9  
Dr. Antonia Ermes - Samstag, 9:00 Uhr

**F-06706**

11.01.2020  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9  
Dr. Antonia Ermes - Samstag, 10:30 Uhr

**F-06707**

11.01.2020  
2 UStd.  
entgeltfrei

**F-06708**

07.01.2020  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

**Sprachberatung - Deutsch**

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Dr. Antonia Ermes - Dienstag, 19:00 Uhr**

**F-06709**

07.01.2020  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

**Sprachberatung - Deutsch**

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Dr. Antonia Ermes - Dienstag, 20:00 Uhr**

**F-06710**

09.01.2020  
3,33 UStd.  
entgeltfrei

**Sprachberatung - Deutsch**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9**  
**Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 10:00 Uhr**

**F-06711**

09.01.2020  
2,67 UStd.  
entgeltfrei

**Sprachberatung - Deutsch**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9**  
**Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr**

**Deutsch A1**  
**Anfängerkurse**

**E-06719**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**Deutsch A1/1 - mit Alphabetisierung**

Lehrbuch: Schritte plus Alpha Neu 1, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**N.N. - montags und donnerstags, 18:00 Uhr**

**F-06719**

ab 13.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06719

**E-06720**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**Deutsch A1/1**

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**Anna Godyn-Tholen - montags und mittwochs, 16:30 Uhr**

**F-06720**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06720

**E-06721**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**Deutsch A1/1**

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Hans-Gerd Helmgens - montags und donnerstags, 18:00 Uhr**

**F-06721**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06721

**Deutsch A1/1**

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Anna Godyn-Tholen - dienstags und donnerstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06722

**Deutsch A1/1**

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Nataliya Orth - montags und donnerstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06723

**Deutsch A1/1**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof**

**Wolfgang Hartung - montags und mittwochs, 17:00 Uhr**

Weiterführung von E-06724

**Deutsch A1/1 ab Januar**

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**N.N. - dienstags und donnerstags, 17:00 Uhr**

**Deutsch A1/1 ab Januar**

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof**

**N.N. - montags und mittwochs, 18:30 Uhr**

**Deutsch A1/1 ab Januar**

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**N.N. - dienstags und donnerstags, 18:30 Uhr**

**E-06722**

ab 17.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06722**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06723**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06723**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06724**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06724**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**F-06725**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**F-06726**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**F-06727**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06730**

ab 17.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**Deutsch A1/2**

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, ab ab Lektion 1

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Wolfgang Hartung - dienstags und donnerstags, 17:00 Uhr**

**F-06730**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06730

**E-06731**

ab 17.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**Deutsch A1 - A2 Intensivtraining Grammatik**

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Dieser Grammatikkurs richtet sich an Anfänger/-innen, die neben dem Deutschunterricht zusätzliche Grammatikerklärungen und Übungen wünschen. Der Kurs ermöglicht eine optimale Wiederholung, Festigung und Vertiefung der Grammatik sowie des Grundwortschatzes.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Wolfgang Hartung - dienstags und donnerstags, 18:30 Uhr**

**F-06731**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06731

**Deutsch A2  
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

**E-06740**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**Deutsch A2**

Lehrbuch: Berliner Platz 2 NEU, ab Lektion 1

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Anna Godyn-Tholen - montags und mittwochs, 18:00 Uhr**

**F-06740**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06740

**E-06741**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**Deutsch A2**

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 11

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Hans-Gerd Helmgens - montags und donnerstags, 19:30 Uhr**

**F-06741**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06741

**Deutsch A2**

Lehrbuch: Berliner Platz NEU 2, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Dominique Neerschulte - dienstags und donnerstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06742

**Deutsch A2**

Lehrbuch: Berliner Platz 2 NEU, ab Lektion 1

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**N.N. - dienstags und donnerstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06743

**Deutsch B1  
für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen**

**Deutsch B1**

Lehrbuch: Berliner Platz 3 NEU, ab Lektion 1

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Anna Godyn-Tholen - montags und mittwochs, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06750

**Deutsch B1**

Lehrbuch: Berliner Platz 3 NEU, ab Lektion 1

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Hans-Gerd Helmgens - dienstags und mittwochs, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06751

**Deutsch B1**

Lehrbuch: Berliner Platz 3 NEU, ab Lektion 1

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Anna Godyn-Tholen - dienstags und donnerstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06752

**E-06742**

ab 17.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06742**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06743**

ab 17.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06743**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06750**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06750**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06751**

ab 17.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06751**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06752**

ab 17.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06752**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06753**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**Deutsch B1**

Lehrbuch: Berliner Platz 3 NEU, ab Lektion 1  
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Nataliya Orth - montags und donnerstags, 19:30 Uhr**

**F-06753**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06753

**E-06754**

ab 17.09.2019  
24 x 2,46 UStd.  
126,00 €

**Deutsch B1**

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5, ab Lektion 1  
**Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße**  
**Cornelia Birker - dienstags 17:15 Uhr - 18:45 Uhr und donnerstags 17:15 - 19:30 Uhr - 5 UStdn pro Woche**

**F-06754**

ab 21.01.2020  
30 x 2,47 UStd.  
158,00 €

Weiterführung von E-06754

## Prüfungen Deutsch als Fremdsprache

Wir führen Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache auf dem Niveau B1 durch. B1-Prüfungen finden in der Regel alle drei Monate statt. Außerdem bereiten wir in den Kursen auf die Prüfungen des Goethe-Instituts auf dem Niveau B2 und C1 vor. Diese Prüfungen werden extern im Dezember und Mai/Juni durchgeführt. Die Anmeldung zu den Prüfungen ist nur nach einer Beratung bzw. nach dem Besuch eines Vorbereitungskurses möglich. Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net) und [www.goethe.de](http://www.goethe.de)

Vorbereitung auf die Sprachprüfung der Niveaustufe B1

Seit dem neuen Staatsangehörigkeitsgesetz ist für die Einbürgerung sowie die Niederlassungserlaubnis der Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1 erforderlich. Die VHS bietet in regelmäßigen Abständen die entsprechende Prüfung hierzu an. Das Niveau B1 kann nachgewiesen werden mit dem DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer). Die Prüfung besteht aus mehreren Teilen (Leseverstehen, Hörverstehen, Brief, mündlicher Ausdruck) und dauert mehrere Stunden. Nicht nur die Inhalte, auch das Format der Prüfung ist sehr anspruchsvoll und sollte vor dem Prüfungstag geübt werden. Damit möglichst alle Interessenten ihr Ziel auch erreichen, wird dringend empfohlen, bei entsprechenden Vorkenntnissen einen Prüfungsvorbereitungskurs oder ein Prüfungstraining zu besuchen. Auf jeden Fall ist vor der Anmeldung eine Beratung erforderlich. Termine für die Beratung zur Prüfung, Prüfungstrainings und Vorbereitungskurse finden Sie im Anschluss.

Termine für die Beratung und Anmeldung zur Prüfung im VHS-Gebäude, Westpromenade 9 in Heinsberg:

Donnerstag, 29.08.2019: 14:00 - 16:00 Uhr  
Donnerstag, 07.11.2019: 14:00 - 16:00 Uhr  
Donnerstag, 30.01.2020: 14:00 - 16:00 Uhr  
Donnerstag, 09.04.2020: 14:00 - 16:00 Uhr

Sie können sich auch bei Ihrer Dozentin/Ihrem Dozenten für die Prüfung anmelden.

**Prüfungstermine:**

Freitag, 08.11.2019  
Freitag, 24.01.2020  
Freitag, 03.04.2020  
Freitag, 19.06.2020

**Anmeldeschluss: 6 Wochen vor dem Prüfungstermin**

Die nachfolgenden Kurse bauen terminlich aufeinander auf und bereiten auf den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) bzw. auf die Prüfung der Niveaustufe B1 vor. Sie haben folgende Inhalte:

**Prüfungstraining:**

Diese kurzen Kurse dauern zwei Abende und sind geeignet für Teilnehmer/innen, die bereits die nötigen Sprachkenntnisse für die Sprachprüfung B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer) haben und nun den Ablauf der Prüfung und die einzelnen Aufgabenarten genau kennen lernen möchten. Voraussetzung ist eine Beratung bei der VHS an einem der oben genannten Termine. Sie können die komplette Prüfung an diesen beiden Abenden als Probeprüfung machen.

**Vorbereitungskurse:**

Diese Kurse sind für alle gedacht, die sich auf die Sprachprüfung für die Einbürgerung vorbereiten möchten. Wenn Sie schon recht gut sprechen, aber noch Schwierigkeiten haben mit dem schriftlichen Teil der Prüfung, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie können hier intensiv die schriftlichen Aufgaben üben. Bitte lassen Sie sich vorher beraten.

**Prüfungstraining für den Deutschtest für Zuwanderer**

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Dr. Ulla Louis-Nouvelné - Montag und Dienstag, 18:00 Uhr**

**Vorbereitungskurs für den Deutschtest für Zuwanderer**

**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45**  
**Wolfgang Hartung - samstags, 9:00 Uhr**

**E-06761**

ab 02.09.2019  
2 x 3 UStd.  
13,00 €

**E-06762**

ab 14.09.2019  
6 x 4 UStd.  
50,00 €

**E-06765**  
ab 11.11.2019  
2 x 3 UStd.  
13,00 €

**Prüfungstraining für den Deutschtest für Zuwanderer**  
**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Montag und Dienstag, 18:00 Uhr**

**E-06766**  
ab 23.11.2019  
6 x 4 UStd.  
50,00 €

**Vorbereitungskurs für den Deutschtest für Zuwanderer**  
**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45**  
**Wolfgang Hartung - samstags, 9:00 Uhr**

**F-06769**  
ab 03.02.2020  
2 x 3 UStd.  
13,00 €

**Prüfungstraining für den Deutschtest für Zuwanderer**  
**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Montag und Dienstag, 18:00 Uhr**

**F-06770**  
ab 15.02.2020  
6 x 4 UStd.  
50,00 €

**Vorbereitungskurs für den Deutschtest für Zuwanderer**  
**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45**  
**Wolfgang Hartung - samstags, 9:00 Uhr**

**F-06773**  
ab 04.05.2020  
2 x 3 UStd.  
13,00 €

**Prüfungstraining für den Deutschtest für Zuwanderer**  
**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Montag und Dienstag, 18:00 Uhr**

**F-06774**  
ab 09.05.2020  
6 x 4 UStd.  
50,00 €

**Vorbereitungskurs für den Deutschtest für Zuwanderer**  
**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45**  
**Wolfgang Hartung - samstags, 9:00 Uhr**

## Deutsch B1+ bis C1 für Fortgeschrittene

**E-06780**  
ab 17.09.2019  
20 x 4 UStd.  
168,00 €

**Deutsch B1+**  
Lehrbuch: Mittelpunkt B1+ NEU, ab Lektion 1  
**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16**  
**Hans-Gerd Helmgens - dienstags und freitags, 09:00 Uhr**

**F-06780**  
ab 21.01.2020  
20 x 4 UStd.  
168,00 €

Weiterführung von E-06780

**E-06781**  
ab 16.09.2019  
24 x 3 UStd.  
152,00 €

**Deutsch B2**  
Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Geilenkirchen, Europa-Grundschule, Sittarder Straße 12**  
**Dr. Jeannette Hark - montags und donnerstags, 8:30 Uhr**

Weiterführung von E-06781

**Deutsch B2**  
Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2, ab Lektion 1  
**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof**  
**Wolfgang Hartung - montags und mittwochs, 18:30 Uhr**

Weiterführung von E-06782

**Deutsch B2**  
Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2, ab Lektion 1  
**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**Sofia Elsbeth Küppers-Hofmann - montags und dienstags, 17.30 Uhr**

Weiterführung von E-06783

**Deutsch B2/2**  
Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2, ab Lektion 7  
**Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße**  
**Cornelia Birker - freitags, 17:15 Uhr**

Weiterführung von E-06784

**Deutsch B2 mit Intensivtraining Grammatik**  
Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Markus Remer - montags und donnerstags, 17:00 Uhr**

Weiterführung von E-06785

**F-06781**  
ab 20.01.2020  
30 x 3 UStd.  
189,00 €

**E-06782**  
ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06782**  
ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06783**  
ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06783**  
ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06784**  
ab 20.09.2019  
12 x 3 UStd.  
76,00 €

**F-06784**  
ab 24.01.2020  
15 x 3 UStd.  
95,00 €

**E-06785**  
ab 02.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06785**  
ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

## Vorbereitung auf die Prüfungen des Goethe-Instituts

### E-06786

ab 18.09.2019  
12 x 3 UStd.  
76,00 €

### Prüfungsvorbereitung Goethe-Zertifikat B2

Lehrbuch: "Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat B2".  
Eine persönliche Beratung ist erforderlich.  
Das Goethe-Zertifikat B2 setzt ein fortgeschrittenes Sprachniveau voraus. Die Prüfung entspricht der vierten Stufe (B2) auf der sechsstufigen Kompetenzskala des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Die Zertifikate des Goethe-Instituts haben weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und werden von Arbeitgebern und weiterführenden Bildungseinrichtungen in vielen Ländern als Qualifikationsnachweis geschätzt. Die Prüfung wird jeweils im Dezember und im Mai angeboten. Die Anmeldung zur Prüfung muss spätestens 10 Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen. Informationen zur Prüfung erhalten Sie auch unter [www.goethe.de](http://www.goethe.de).

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**Sofia Elsbeth Küppers-Hofmann - mittwochs, 17:30 Uhr**

### F-06786

ab 22.01.2020  
14 x 3 UStd.  
88,00 €

Weiterführung von E-06786

### E-06790

ab 17.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

### Deutsch C1

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1, ab Lektion 1

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Anke-Irina Depke - dienstags und donnerstags, 17:00 Uhr**

### F-06790

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06790

### E-06791

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

### Deutsch C1

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**N.N. - montags und donnerstags, 17:00 Uhr**

### F-06791

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06791

### F-06792

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

### Prüfungsvorbereitung Goethe-Zertifikat C1

Lehrbuch: "Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat C1".  
Eine persönliche Beratung ist erforderlich.  
Das Goethe-Zertifikat C1 setzt ein weit fortgeschrittenes Sprachniveau voraus. Die Prüfung entspricht der fünften

Stufe (C1) auf der sechsstufigen Kompetenzskala des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Die Zertifikate des Goethe-Instituts haben weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und werden von Arbeitgebern und weiterführenden Bildungseinrichtungen in vielen Ländern als Qualifikationsnachweis geschätzt. Das Goethe-Zertifikat C1 befreit an verschiedenen deutschen Universitäten, Hochschulen und an vielen Studienkollegs von der sprachlichen Aufnahmeprüfung. Die Prüfung wird jeweils im Dezember und im Juni angeboten. Die Anmeldung zur Prüfung muss bereits 8 Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen. Informationen zur Prüfung erhalten Sie auch unter [www.goethe.de](http://www.goethe.de).

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Anke-Irina Depke - donnerstags, 18:30 Uhr**

## Integrationskurse

Diese Kurse wenden sich vor allem an Teilnehmende, die entsprechend dem Zuwanderungsgesetz vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Ein Integrationskurs besteht für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse aus 6 Modulen x 100 Unterrichtsstunden Sprachunterricht und 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs zur Kultur und Geschichte Deutschlands (bei Alphabetisierungskursen 1000 Unterrichtsstunden). Interessenten mit Vorkenntnissen werden auf der Basis eines Tests in das für sie passende Niveau eingeordnet. Der Eigenbeitrag beträgt 195 Euro für jeweils 100 Unterrichtsstunden. Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Entgeltbefreiung beantragt werden. Am Ende der Kurse wird ein Deutsch-Test für Zuwanderer (B1) durchgeführt. Die Kurse stehen, wenn Plätze frei sind, auch für andere Interessenten offen, allerdings ohne Entgeltbefreiung. Bei entsprechendem Bedarf werden weitere Kurse eingerichtet.

Einstufung und Anmeldung zu einem Integrationskurs nur nach vorheriger Terminvereinbarung:

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| donnerstags | 12.30 - 16.00 Uhr |
| freitags    | 13.00 - 14.30 Uhr |

Bei Bedarf werden weitere Beratungstermine eingerichtet.

Termine für die Beratung und Anmeldung zu einem Integrationskurs können Sie unter 02452 134323 oder persönlich vereinbaren. Für weitere Anfragen steht Ihnen die Fachbereichsleiterin Frau Khaertdinova (Tel. 02452 134324) zur Verfügung.

## Integrationskurs mit Alphabetisierung

**E-068100**

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
Lydia Horst, Cristina Santiago Schedler  
28.06.2018 - 24.03.2020, montags bis freitags,  
8:20 - 11:35 Uhr - 20 Wochenstunden

## Modul 9 ab 28.08.2019

**Wiederholerkurs Abschnitt 1 ab 02.10.2019**

**E-068102**

**Wiederholerkurs Abschnitt 2 ab 22.11.2019**

**E-068103**

**Wiederholerkurs Abschnitt 3 ab 13.01.2020**

**F-068104**

**Orientierungskurs ab 17.02.2020**

**F-068105**

**Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
Lydia Horst, Cristina Santiago Schedler  
26.03.2020 - 21.12.2021, montags bis freitags,  
8:20 - 11:35 Uhr - 20 Wochenstunden

**F-068107** Modul 1 ab 26.03.2020

**F-068108** Modul 2 ab 15.05.2020

**F-068109** Modul 3 ab 26.06.2020

**Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
Almut Eva Paulußen-Bressel  
29.04.2019 - 26.06.2020, montags bis freitags,  
12:30 - 15:45 Uhr - 20 Wochenstunden

**E-068110** Modul 3 ab 30.08.2019

**E-068111** Modul 4 ab 08.10.2019

**E-068112** Modul 5 ab 27.11.2019

**F-068113** Modul 6 ab 15.01.2020

**F-068114** Modul 7 ab 19.02.2020

**F-068115** Modul 8 ab 30.03.2020

**F-068116** Modul 9 ab 19.05.2020

**Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
Cristina Santiago Schedler, Herbert Fresenius  
09.04.2018 - 27.01.2020, montags bis freitags,  
13:00 - 16:15 Uhr - 20 Wochenstunden

**E-068117** Wiederholerkurs Abschnitt 2 ab 11.09.2019

**E-068118** Wiederholerkursabschnitt 3 ab 31.10.2019

**E-068119** Orientierungskurs ab 09.12.2019

**F-068120** Integrationskurs mit Alphabetisierung

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
Cristina Santiago Schedler, Herbert Fresenius  
29.01.2020 - 05.11.2021, montags bis freitags,  
13:00 - 16:15 Uhr - 20 Wochenstunden

**F-068121** Modul 1 ab 29.01.2020

**F-068122** Modul 2 ab 06.03.2020

**F-068123** Modul 3 ab 27.04.2020

**Modul 4 ab 08.06.2020**

**F-068124**

**Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Christina Mertens, Maria Küsters  
16.05.2018 - 05.11.2019, montags bis freitags,  
8:30 - 12:30 Uhr - 25 Wochenstunden

**Orientierungskurs ab 20.09.2019**

**E-068125**

**Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Christina Mertens, Maria Küsters  
07.11.2019 - 05.03.2021, montags bis freitags,  
8:30 - 12:30 Uhr - 25 Wochenstunden

**Modul 1 ab 07.11.2019**

**E-068127**

**Modul 2 ab 05.12.2019**

**E-068128**

**Modul 3 ab 17.01.2020**

**F-068129**

**Modul 4 ab 14.02.2020**

**F-068130**

**Modul 5 ab 18.03.2020**

**F-068131**

**Modul 6 ab 29.04.2020**

**F-068132**

**Modul 7 ab 03.06.2020**

**F-068133**

**Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Dr. Karin Demetz-Gerards  
03.07.2018 - 24.04.2020, montags bis freitags,  
13:00 - 16:15 Uhr - 20 Wochenstunden

**Modul 9 ab 09.09.2019**

**E-068134**

**Wiederholerkurs Abschnitt 1 ab 31.10.2019**

**E-068136**

**Wiederholerkurs Abschnitt 2 ab 06.12.2019**

**E-068137**

**Wiederholerkurs Abschnitt 3 ab 27.01.2020**

**F-068138**

**Orientierungskurs ab 09.03.2020**

**F-068139**

**Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Dr. Karin Demetz-Gerards  
28.04.2020 - 31.01.2022, montags bis freitags,  
13:00 - 16:15 Uhr - 20 Wochenstunden

**Modul 1 ab 28.04.2020**

**F-068141**

**Modul 2 ab 10.06.2020**

**F-068142**

| Sprachen und Integration |                                                                                                                                                                                                                                            | Sprachen und Integration                                                                                                                                                                                                                             |                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                          | <b>Integrationskurs mit Alphabetisierung</b><br>Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1<br>Aneta Luft<br>20.03.2018 - 13.01.2020, montags bis freitags,<br>13:00 - 16:15 Uhr - 20 Wochenstunden                                        | Modul 3 ab 10.01.2020<br>Modul 4 ab 14.02.2020<br>Modul 5 ab 26.03.2020<br>Modul 6 ab 15.05.2020                                                                                                                                                     | F-068162<br>F-068163<br>F-068164<br>F-068165 |
| E-068143                 | Wiederholerkurs Abschnitt 2 ab 28.08.2019                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |
| E-068144                 | Wiederholerkurs Abschnitt 3 ab 02.10.2019                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |
| E-068145                 | Orientierungskurs ab 25.11.2019                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |
|                          | <b>Integrationskurs mit Alphabetisierung</b><br>Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1<br>Aneta Luft<br>15.01.2020 - 12.10.2021, montags bis freitags,<br>13:00 - 16:15 Uhr - 20 Wochenstunden                                        | <b>Integrationskurs mit Alphabetisierung</b><br>Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9<br>Angelika Beckers, Krimhild Call<br>23.09.2019 - 24.06.2021, montags bis freitags,<br>13:00 - 16:15 Uhr - 20 Wochenstunden                             |                                              |
| F-068147                 | Modul 1 ab 15.01.2020                                                                                                                                                                                                                      | Modul 1 ab 23.09.2019                                                                                                                                                                                                                                | E-068167                                     |
| F-068148                 | Modul 2 ab 19.02.2020                                                                                                                                                                                                                      | Modul 2 ab 14.11.2019                                                                                                                                                                                                                                | E-068168                                     |
| F-068149                 | Modul 3 ab 30.03.2020                                                                                                                                                                                                                      | Modul 3 ab 19.12.2019                                                                                                                                                                                                                                | E-068169                                     |
| F-068150                 | Modul 4 ab 20.05.2020                                                                                                                                                                                                                      | Modul 4 ab 07.02.2020                                                                                                                                                                                                                                | F-068170                                     |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                            | Modul 5 ab 19.03.2020                                                                                                                                                                                                                                | F-068171                                     |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                            | Modul 6 ab 11.05.2020                                                                                                                                                                                                                                | F-068172                                     |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                            | Modul 7 ab 23.06.2020                                                                                                                                                                                                                                | F-068173                                     |
|                          | <b>Integrationskurs mit Alphabetisierung</b><br>Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 3, Schützenstraße 16<br>Herbert Fresenius, Helga Helen Fresenius<br>11.02.2019 - 27.11.2020, montags bis freitags,<br>8:15 - 11:30 Uhr - 20 Wochenstunden | <b>Integrationskurs mit Alphabetisierung</b><br>Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9<br>Marita Brinker, Sofia Elisabeth Küppers-Hofmann<br>08.11.2018 - 01.07.2020, montags bis freitags,<br>14:00 - 17:15 Uhr - 20 Wochenstunden             |                                              |
| E-068151                 | Modul 5 ab 12.09.2019                                                                                                                                                                                                                      | Modul 8 ab 24.09.2019                                                                                                                                                                                                                                | E-068174                                     |
| E-068152                 | Modul 6 ab 05.11.2019                                                                                                                                                                                                                      | Modul 9 ab 14.11.2019                                                                                                                                                                                                                                | E-068175                                     |
| E-068153                 | Modul 7 ab 10.12.2019                                                                                                                                                                                                                      | Wiederholerkurs Abschnitt 1 ab 16.01.2020                                                                                                                                                                                                            | F-068177                                     |
| F-068154                 | Modul 8 ab 28.01.2020                                                                                                                                                                                                                      | Wiederholerkurs Abschnitt 2 ab 25.02.2020                                                                                                                                                                                                            | F-068178                                     |
| F-068155                 | Modul 9 ab 06.03.2020                                                                                                                                                                                                                      | Wiederholerkurs Abschnitt 3 ab 31.03.2020                                                                                                                                                                                                            | F-068179                                     |
| F-068157                 | Wiederholerkurs Abschnitt 1 ab 06.05.2020                                                                                                                                                                                                  | Orientierungskurs ab 25.05.2020                                                                                                                                                                                                                      | F-068180                                     |
| F-068158                 | Wiederholerkurs Abschnitt 2 ab 17.06.2020                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |
|                          | <b>Integrationskurs mit Alphabetisierung</b><br>Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 1, Schützenstraße 16<br>Anna Godyn-Tholen, Birgit von der Forst<br>30.09.2019 - 24.06.2021, montags bis freitags,<br>8:15 - 11:30 Uhr - 20 Wochenstunden  | <b>Integrationskurs mit Alphabetisierung</b><br>Hückelhoven, Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7<br>Dr. Karin Demetz-Gerards, Beate Elisa Mladenovic-Birgel<br>29.08.2018 - 13.01.2020, montags bis freitags,<br>8:20 - 12:20 Uhr - 25 Wochenstunden |                                              |
| E-068160                 | Modul 1 ab 30.09.2019                                                                                                                                                                                                                      | Wiederholerkurs Abschnitt 2 ab 18.09.2019                                                                                                                                                                                                            | E-068181                                     |
| E-068161                 | Modul 2 ab 21.11.2019                                                                                                                                                                                                                      | Wiederholerkurs Abschnitt 3 ab 31.10.2019                                                                                                                                                                                                            | E-068182                                     |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                            | Orientierungskurs ab 29.11.2019                                                                                                                                                                                                                      | E-068183                                     |

**Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Hückelhoven, Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7  
Dr. Karin Demetz-Gerards, Beate Elisa Mladenovic-Birgel  
20.01.2020 - 08.07.2021, montags bis freitags,  
8:20 - 12:20 Uhr - 25 Wochenstunden

**F-068185** Modul 1 ab 20.01.2020

**F-068186** Modul 2 ab 17.02.2020

**F-068187** Modul 3 ab 20.03.2020

**F-068188** Modul 4 ab 04.05.2020

**F-068189** Modul 5 ab 05.06.2020

**Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Hückelhoven, Städt. Gymnasium, Hartlepooler Platz 10  
Lydia Horst, Oksana Leichtling  
16.04.2018 - 29.01.2020, montags bis freitags,  
12:30 - 15:45 Uhr - 20 Wochenstunden

**E-068190** Wiederholerkurs Abschnitt 2 ab 12.09.2019

**E-068191** Wiederholerkurs Abschnitt 3 ab 05.11.2019

**E-068192** Orientierungskurs ab 10.12.2019

**Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Hückelhoven, Städt. Gymnasium, Hartlepooler Platz 10  
Lydia Horst, Oksana Leichtling  
03.02.2020 - 23.11.2021, montags bis freitags,  
12:30 - 15:45 Uhr - 25 Wochenstunden

**F-068194** Modul 1 ab 03.02.2020

**F-068195** Modul 2 ab 13.03.2020

**F-068196** Modul 3 ab 04.05.2020

**F-068197** Modul 4 ab 16.06.2020

**Integrationskurs**

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
Marita Brinker, Lydia Horst, Cristina Santiago Schedler  
28.08.2019 - 28.04.2020, montags bis freitags,  
8:20 - 12:20 Uhr - 25 Wochenstunden

**E-068301** Modul 1 ab 28.08.2019

**E-068302** Modul 2 25.09.2019

**E-068303** Modul 3 ab 08.11.2019

**E-068304** Modul 4 ab 06.12.2019

**F-068305** Modul 5 ab 20.01.2020

**Modul 6 ab 17.02.2020**

**F-068306**

**Orientierungskurs ab 17.03.2020**

**F-068307**

**Integrationskurs**

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
Marita Brinker, Lydia Horst, Cristina Santiago Schedler  
30.04.2020 - 29.01.2021, montags bis freitags,  
8:20 - 12:20 Uhr - 25 Wochenstunden

**Modul 1**

**F-068309**

**Modul 2**

**F-068310**

**Integrationskurs**

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Angelika Teschner, Oksana Leichtling, Teresa Rixen  
29.04.2019 - 06.02.2020, montags bis freitags,  
8:20 - 12:20 Uhr - 25 Wochenstunden

**Modul 4 ab 13.09.2019**

**E-068311**

**Modul 5 ab 29.10.2019**

**E-068312**

**Modul 6 ab 27.11.2019**

**E-068313**

**Orientierungskurs ab 09.01.2020**

**F-068314**

**Integrationskurs**

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Angelika Teschner, Oksana Leichtling, Teresa Rixen  
10.02. - 19.11.2020, montags bis freitags,  
8:20 - 12:20 Uhr - 25 Wochenstunden

**Modul 1 ab 10.02.2020**

**F-068316**

**Modul 2 ab 13.03.2020**

**F-068317**

**Modul 3 ab 24.04.2020**

**F-068318**

**Modul 4 ab 27.05.2020**

**F-068319**

**Integrationskurs**

Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45  
Gabriele Windeln, Herbert Fresenius  
08.07.2019 - 22.04.2020, montags bis freitags,  
8:20 - 12:20 Uhr - 25 Wochenstunden

**Modul 2 ab 11.09.2019**

**E-068320**

**Modul 3 ab 11.10.2019**

**E-068321**

**Modul 4 ab 26.11.2019**

**E-068322**

**Modul 5 ab 09.01.2020**

**F-068323**

| Sprachen und Integration |                                                                                                                                                                                  | Sprachen und Integration                                                                                                                                                                                |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>F-068324</b>          | <b>Modul 6 ab 06.02.2020</b>                                                                                                                                                     | <b>Integrationskurs</b>                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>F-068325</b>          | <b>Orientierungskurs ab 11.03.2020</b>                                                                                                                                           | Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1<br>Kristina Burhof, Maria Küsters<br>26.09.2019 - 04.06.2020, montags bis freitags,<br>8:30 - 12:30 Uhr - 25 Wochenstunden                                  |  |
|                          | <b>Integrationskurs</b>                                                                                                                                                          | <b>Modul 1 ab 26.09.2019</b>                                                                                                                                                                            |  |
|                          | Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45<br>Gabriele Windeln, Herbert Fresenius<br>04.05.2020 - 10.02.2021, montags bis freitags,<br>8:20 - 12:20 Uhr - 25 Wochenstunden | <b>Modul 2 ab 11.11.2019</b>                                                                                                                                                                            |  |
| <b>F-068327</b>          | <b>Modul 1</b>                                                                                                                                                                   | <b>Modul 3 ab 09.12.2019</b>                                                                                                                                                                            |  |
| <b>F-068328</b>          | <b>Modul 2</b>                                                                                                                                                                   | <b>Modul 4 ab 21.01.2020</b>                                                                                                                                                                            |  |
|                          | <b>Integrationskurs</b>                                                                                                                                                          | <b>Modul 5 ab 18.02.2020</b>                                                                                                                                                                            |  |
|                          | Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1<br>Beata Koziollek, Cristina Santiago Schedler<br>13.03. - 18.12.2019, montags bis freitags,<br>8:25 - 12:25 Uhr - 25 Wochenstunden  | <b>Modul 6 ab 19.03.2020</b>                                                                                                                                                                            |  |
| <b>E-068329</b>          | <b>Modul 5 ab 09.09.2019</b>                                                                                                                                                     | <b>Orientierungskurs ab 30.04.2020</b>                                                                                                                                                                  |  |
| <b>E-068330</b>          | <b>Modul 6 ab 08.10.2019</b>                                                                                                                                                     | <b>Integrationskurs</b>                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>E-068331</b>          | <b>Orientierungskurs ab 20.11.2019</b>                                                                                                                                           | Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1<br>Kristina Burhof, Maria Küsters<br>08.06.2020 - 09.03.2021, montags bis freitags,<br>8:30 - 12:30 Uhr - 25 Wochenstunden                                  |  |
|                          | <b>Integrationskurs</b>                                                                                                                                                          | <b>Modul 1 ab 08.06.2020</b>                                                                                                                                                                            |  |
|                          | Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1<br>Beata Koziollek, Cristina Santiago Schedler<br>07.01. - 28.09.2020, montags bis freitags,<br>8:25 - 12:25 Uhr - 25 Wochenstunden  | <b>Integrationskurs</b>                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>F-068333</b>          | <b>Modul 1 ab 07.01.2020</b>                                                                                                                                                     | Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9<br>Dr. Karin Demetz-Gerards, Anna Godyn-Tholen, Beata<br>Koziollek<br>02.09.2019 - 11.05.2020, montags bis freitags,<br>8:30 - 12:30 Uhr - 25 Wochenstunden |  |
| <b>F-068334</b>          | <b>Modul 2 ab 04.02.2020</b>                                                                                                                                                     | <b>Modul 1 ab 02.09.2019</b>                                                                                                                                                                            |  |
| <b>F-068335</b>          | <b>Modul 3 ab 04.03.2020</b>                                                                                                                                                     | <b>Modul 2 ab 30.09.2019</b>                                                                                                                                                                            |  |
| <b>F-068336</b>          | <b>Modul 4 ab 01.04.2020</b>                                                                                                                                                     | <b>Modul 3 ab 14.11.2019</b>                                                                                                                                                                            |  |
| <b>F-068337</b>          | <b>Modul 5 ab 15.05.2020</b>                                                                                                                                                     | <b>Modul 4 ab 12.12.2019</b>                                                                                                                                                                            |  |
| <b>F-068338</b>          | <b>Modul 6 ab 18.06.2020</b>                                                                                                                                                     | <b>Modul 5 ab 24.01.2020</b>                                                                                                                                                                            |  |
|                          | <b>Integrationskurs</b>                                                                                                                                                          | <b>Modul 6 ab 27.02.2020</b>                                                                                                                                                                            |  |
|                          | Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1<br>Kristina Burhof, Maria Küsters<br>07.01. - 24.09.2019, montags bis freitags,<br>8:30 - 12:30 Uhr - 25 Wochenstunden               | <b>Orientierungskurs ab 26.03.2020</b>                                                                                                                                                                  |  |
| <b>E-068339</b>          | <b>Orientierungskurs ab 28.08.2019</b>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                         |  |

### Integrationskurs

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9  
Dr. Karin Demetz-Gerards, Anna Godyn-Tholen, Beata Koziollek

18.05.2020 - 25.02.2021, montags bis freitags,  
8:30 - 12:30 Uhr - 25 Wochenstunden

**F-068359** Modul 1 ab 18.05.2020

**F-068360** Modul 2 ab 23.06.2020

### Integrationskurs

Hückelhoven, Städt. Gymnasium, Hartlepooler Platz 10  
Oksana Leichtling, Heinz Krings

06.06.2019 - 16.03.2020, montags bis freitags,  
8:20 - 12:20 Uhr - 25 Wochenstunden

**E-068361** Modul 3 ab 20.09.2019

**E-068362** Modul 4 ab 06.11.2019

**E-068363** Modul 5 ab 04.12.2019

**F-068364** Modul 6 ab 16.01.2020

**F-068365** Orientierungskurs ab 13.02.2020

**F-068366** Integrationskurs

Hückelhoven, Städt. Gymnasium, Hartlepooler Platz 10  
Oksana Leichtling, Heinz Krings

19.03.2020 - 08.01.2021, montags bis freitags,  
8:20 - 12:20 Uhr - 25 Wochenstunden

**F-068367** Modul 1 ab 19.03.2020

**F-068368** Modul 2 ab 30.04.2020

**F-068369** Modul 3 ab 04.06.2020

### Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV nach § 45a AufenthG)

Diese Kurse richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die bereits über gute deutsche Sprachkenntnisse verfügen und ihr Deutsch für die berufliche Perspektive verbessern wollen. Die allgemeinsprachlichen und berufsbezogenen Kompetenzen werden anhand von Inhalten vermittelt, die für die Teilnehmenden für ihr weiteres Berufsleben von Relevanz sind. Die Themen stammen aus den Bereichen Kommunikation und Lernen am Arbeitsplatz, Arbeitssuche, Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung.

Derzeit bietet die Anton-Heinen-Volkhochschule die Basismodule B1 und B2 DeuFöV an. Bei entsprechendem Bedarf werden weitere Kurse eingerichtet.

Das Basismodul B1 umfasst 400 und das Basismodul B2 umfasst 500 Unterrichtseinheiten. Beide Kurse enden mit einer entsprechenden Zertifikatsprüfung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Zugangsvoraussetzung für den B1 Kurs: Teilnehmende mit Migrationshintergrund müssen über Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 nach dem GER verfügen und zudem eine Berechtigung, ausgestellt von der zuständigen Agentur für Arbeit (arbeitssuchend / arbeitslos gemeldet) oder dem zuständigen Jobcenter, vorlegen.

Zugangsvoraussetzung für den B2 Kurs: Teilnehmende mit Migrationshintergrund müssen über Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 nach dem GER verfügen und zudem eine Berechtigung, ausgestellt von der zuständigen Agentur für Arbeit (arbeitssuchend / arbeitslos gemeldet) oder dem zuständigen Jobcenter, vorlegen.

Eine erste Beratung und einen Anmeldetermin erhalten Sie vormittags bei Frau Oberhagemann (Tel. 02452 134353).

### Berufsbezogene Deutschsprachförderung - B1

**E-068700**

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Ute Schulenburg, Helga Helen Fresenius, Anna Godyn-Tholen

Der Kurs beginnt voraussichtlich im Oktober 2019.  
Montags bis freitags, 12:30 - 16:30 Uhr - 25 Wochenstunden

### Berufsbezogene Deutschsprachförderung - B1

**F-068701**

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Ute Schulenburg, Helga Helen Fresenius, Anna Godyn-Tholen

Der Kurs beginnt voraussichtlich im Mai 2020.  
Montags bis freitags, 12:30 - 16:30 Uhr - 25 Wochenstunden

### **E-068800    Berufsbezogene Deutschsprachförderung - B2 am Vormittag**

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1  
Priv. Doz. Dr. Birgit Jennißen, Kristina Burhof, Franz-Josef Korsten

Der Kurs beginnt voraussichtlich im Oktober 2019.

Montags bis freitags, 8.15 - 12.15 Uhr, 25 Wochenstunden

### **E-068801    Berufsbezogene Deutschsprachförderung - B2 am Vormittag**

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9

Ute Schulenburg, Cristina Santiago Schedler

Der Kurs beginnt voraussichtlich im Dezember 2019.

Montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8.15 - 12.15 Uhr, 20 Wochenstunden

### **F-068802    Berufsbezogene Deutschsprachförderung - B2 am Vormittag**

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1

Priv. Doz. Dr. Birgit Jennißen, Kristina Burhof, Franz-Josef Korsten

Der Kurs beginnt voraussichtlich im Mai 2020.

Montags bis freitags, 8.15 - 12.15 Uhr, 25 Wochenstunden

## Englisch

Für die Einstufung in Englisch kann der Fairway-Einstufungstest genutzt werden, den Sie auf der Internet-Seite der VHS finden ([www.vhs-kreis-heinsberg.de](http://www.vhs-kreis-heinsberg.de), unter der Rubrik "Beratung" oder von der Startseite verlinkt) oder auf der Seite des Klett-Verlags. Bei Fragen rufen Sie die VHS an unter 02452 134319 oder senden eine Mail an [ulla.louis-nouvertne@kreis-heinsberg.de](mailto:ulla.louis-nouvertne@kreis-heinsberg.de)

## Beratungstermine für Englisch

### Sprachberatung - Englisch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9  
Sonja Kolacz-Prather - Samstag, 9:00 Uhr

**E-06100**

31.08.2019  
2 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Englisch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9  
Sonja Kolacz-Prather - Samstag, 10:30 Uhr

**E-06101**

31.08.2019  
2 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Englisch

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Sonja Kolacz-Prather - Mittwoch, 19:00 Uhr

**E-06102**

04.09.2019  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Englisch

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Sonja Kolacz-Prather - Mittwoch, 20:00 Uhr

**E-06103**

04.09.2019  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Englisch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9  
Sonja Kolacz-Prather - Mittwoch, 15:00 Uhr

**E-06104**

11.09.2019  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Englisch

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Sonja Kolacz-Prather - Dienstag, 19:00 Uhr

**F-06105**

07.01.2020  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Englisch

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Sonja Kolacz-Prather - Dienstag, 20:00 Uhr

**F-06106**

07.01.2020  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Englisch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9  
Sonja Kolacz-Prather - Samstag, 9:00 Uhr

**F-06107**

11.01.2020  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

### Sprachberatung - Englisch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9  
Sonja Kolacz-Prather - Samstag, 10:00 Uhr

**F-06108**

11.01.2020  
1,33 UStd.  
entgeltfrei

## Englisch Kompaktkurse und Bildungsurlaube

### E-06109

14.10.2019 -  
18.10.2019  
5 x 4 UStd.  
71,00 €

### Englisch Auffrischung A2 Kompaktkurs am Abend

Dieser Auffrischkurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert, wichtige Strukturen werden wiederholt und eine wesentliche Verbesserung des Sprachniveaus in der englischen Sprache wird erreicht. Der Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit mittleren Vorkenntnissen (20 bis 40 Punkte im Einstufungstest von Klett Fairway) und ist auch für Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 geeignet.

Lehrmaterial wird gegen Umlage zur Verfügung gestellt.  
6 - 10 Teilnehmer, keine Entgelterhöhung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**  
**Thomas Bales - Montag - Freitag, 18:00-21:15 Uhr**

### E-06110

14.10.2019 -  
18.10.2019  
5 x 6 UStd.  
133,00 €

### Wieder Fit in Englisch - Kompaktkurs/Bildungsurlaub

Englisch für Beruf und Alltag

Lehrbuch: Brush-up B1

Entspannte und angstfreie Auffrischung verschütteter Englischkenntnisse mit dem Lernziel B1.

This one-week course is intended to give you the opportunity to improve your knowledge, skills and competence in using English in everyday situations and work situations. Exercises will aim to refresh and extend your vocabulary, grammar, reading and listening skills. A major part of the course will be spent practising what you have learned in conversation. Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

Voraussetzung: Schulenglisch vergleichbar mit dem Real-schulabschluss, Punktzahl im Fairway-Einstufungstest ab ca. 40 Punkte

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

**VHS-Dozententeam - Montag - Freitag, 9:00-14:30 Uhr**

### F-06110

06.04.2020 -  
09.04.2020  
4 x 5 UStd.  
71,00 €

### Englisch Auffrischung B1 Kompaktkurs am Abend

Dieser Auffrischkurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert, wichtige Strukturen werden wiederholt und eine wesentliche Verbesserung des Sprachniveaus in der englischen Sprache wird erreicht. Der Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit mittle-

ren Vorkenntnissen (30 - 50 Punkte im Einstufungstest von Klett Fairway) und ist auch für Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 geeignet.

Lehrmaterial wird gegen Umlage zur Verfügung gestellt.  
6 - 10 Teilnehmer, keine Entgelterhöhung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Thomas Bales - Montag - Donnerstag, 18:00-21:45 Uhr**

### English for International Business Level B2 - Kompaktkurs/Bildungsurlaub

This course is designed for working professionals, managers, company executives and college students who already speak and understand English, but still need to improve their level of English to meet competence requirements in the workplace or in business studies.

This course teaches students to communicate more effectively in a cross-cultural business environment.

The course encompasses all aspects of English in a business setting, including reading, writing vocabulary and speaking skills. During the course, students will have the opportunity to interact in simulated business situations and perform various professional tasks (for example, presentations, meetings, business correspondence, telephone calls, etc.)

Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16**

**N.N. - Montag - Freitag, 9:00-14:30 Uhr**

### Proficient Office English - Kompaktkurs/Bildungsurlaub

Has your company started to expand into new markets, where your German is not commonplace? Are you receiving an increasing number of calls from only English-speaking customers? Is your company cooperating with a company with English as the official language? Does the English you learnt at school leave you wanting to provide a better service to your non-German customers?

If one or all of the above is true or if you just feel you have to brush up your business English, then sign up today. Your English native speaking lecturer has track record of working as a senior marketing manager for a globally operating business. Making use of multiple interactions he will teach you the ins and outs of business etiquette in ten units and strive to improve your business English significantly. Your English should be at least on a B1/B2 level to participate fully. Your lecturer will supply photocopied materials for the units, hence a small additional fee for the copies may apply. Dictionaries or mobile phone connections to leo.org or other internet dictionaries are welcome.

### F-06111

25.05.2020 -  
29.05.2020  
5 x 6 UStd.  
133,00 €

### F-06112

14.04.2020 -  
18.04.2020  
5 x 6 UStd.  
133,00 €

Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist. Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

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

**Jason Hann - Dienstag - Samstag, 9:00-14:30 Uhr**

### Englisch Wochenendseminare

#### E-06113

12.10.2019 /  
13.10.2019  
10 UStd.  
44,00 €

#### Wochenendseminar: First steps into English conversation (Level A2)

First steps into English conversation

Are you unsure about how to start a conversation with the person sitting next to you on the plane or in a restaurant? Then join us! Dieses Seminar richtet sich an alle, die mehr Sicherheit beim Sprechen erlangen möchten. Es werden Redewendungen und Vokabeln eingeübt, die für ein längeres Gespräch nötig sind, damit Sie endlich über mehr als nur über das Wetter sprechen können!

Der Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit mittleren Vorkenntnissen (20 bis 40 Punkte im Einstufungstest von Klett Fairway) und ist auch für Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 geeignet.

Unterrichtsmaterial wird gegen Umlage zur Verfügung gestellt.

Der Kurs findet als Kleingruppe (4-8 Teilnehmer) ohne Entgelterhöhung statt.

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16**

**Thomas Bales - Samstag und Sonntag, 10:00-14:05 Uhr**

#### F-06114

07.03.2020 /  
08.03.2020  
10 UStd.  
44,00 €

#### Wochenendseminar: First steps into English conversation (Level A2)

First steps into English conversation

Are you unsure about how to start a conversation with the person sitting next to you on the plane or in a restaurant? Then join us! Dieses Seminar richtet sich an alle, die mehr Sicherheit beim Sprechen erlangen möchten. Es werden Redewendungen und Vokabeln eingeübt, die für ein längeres Gespräch nötig sind, damit Sie endlich über mehr als nur über das Wetter sprechen können!

Der Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit mittleren Vorkenntnissen (20 bis 40 Punkte im Einstufungstest von Klett Fairway) und ist auch für Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 geeignet.

Unterrichtsmaterial wird gegen Umlage zur Verfügung gestellt.

Der Kurs findet als Kleingruppe (4-8 Teilnehmer) ohne Entgelterhöhung statt.

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

**Thomas Bales - Samstag und Sonntag, 10:00-14:05 Uhr**

#### Wochenendseminar: Brush up Your Grammar (level B1)

Kompakte Auffrischung der wichtigsten Grammatikelemente auf der Niveaustufe B1.

Das Unterrichtsmaterial wird gegen Umlage (5 Euro) vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

4 - 8 Teilnehmer, keine Entgelterhöhung.

Empfohlene Punktezahl im Einstufungstest von Klett (Fairway): 30 - 45 Punkte

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16**

**Thomas Bales - Samstag und Sonntag, 10:00-14:05 Uhr**

#### Wochenendseminar: Brush up Your Grammar (level B1)

Kompakte Auffrischung der wichtigsten Grammatikelemente auf der Niveaustufe B1.

Das Unterrichtsmaterial wird gegen Umlage (5 Euro) vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

4 - 8 Teilnehmer, keine Entgelterhöhung.

Empfohlene Punktezahl im Einstufungstest von Klett (Fairway): 30 - 45 Punkte

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

**Thomas Bales - Samstag und Sonntag, 10:00-14:05 Uhr**

#### Wochenendseminar: Improve your pronounciation (level B1/B2)

In this one-day-workshop we will be taking a closer look at common pronunciation problems, stress patterns, and typical English intonation. Short exercises will be followed by activities in which you can practise your speaking skills. For people with a good theoretical knowledge of English, who would like to improve with a lot of fun. The vocabulary will be aimed at the intermediate level. Material is provided by the teacher.

4 - 8 Teilnehmer, keine Entgelterhöhung.

Empfohlene Punktezahl im Einstufungstest von Klett (Fairway): ab 50 Punkte

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

**Thomas Bales - Samstag, 10 - 15 Uhr**

#### E-06115

09.11.2019 /  
10.11.2019  
10 UStd.  
44,00 €

#### F-06115A

25.04.2020 /  
26.04.2020  
10 UStd.  
44,00 €

#### E-06116

07.12.2019  
6 UStd.  
27,00 €

**F-06116A**

30.05.2020 /  
30.05.2020  
6 UStd.  
27,00 €

**Wochenendseminar: Improve your pronouciation (level B1/B2)**

In this one-day-workshop we will be taking a closer look at common pronunciation problems, stress patterns, and typical English intonation. Short exercises will be followed by activities in which you can practise your speaking skills. For people with a good theoretical knowledge of English, who would like to improve with a lot of fun. The vocabulary will be aimed at the intermediate level. Material is provided by the teacher.

4 - 8 Teilnehmer, keine Entgelterhöhung.

Empfohlene Punktezahl im Einstufungstest von Klett (Fairway): ab 50 Punkte

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16**

**Thomas Bales - Samstag, 10 - 15 Uhr**

**E-06117**

14.09.2019 /  
27.10.2019  
32 UStd.  
142,00 €

**Wochenendseminar: Vorbereitung auf die Prüfung IELTS**

Beim IELTS handelt es sich um das International English Language Testing System - ein weltweit anerkanntes Sprachzertifikat, das häufig für ein Studium in den USA sowie in Großbritannien, Australien und Neuseeland vorausgesetzt wird und die sprachliche Eignung für eine ausländische Universität, einen Arbeitgeber oder eine staatliche Institution bestätigt.

Die Prüfung kann z.B. beim British Council in Aachen mehrfach im Monat abgelegt werden. Es handelt sich um eine skalierte Prüfung, d.h. die Teilnehmer bekommen je nach erreichter Punktzahl ein Kompetenz-Niveau zwischen A2 und C2 bescheinigt.

An den beiden Wochenenden werden gezielt die Aufgabentypen der Prüfung geübt. Zwischen den Wochenenden besteht die Möglichkeit, selbständig mit Hilfe von ausgewählten Online-Übungen an den entsprechenden Fertigkeiten zu arbeiten.

Für die Online-Übungen können zusätzliche Kosten entstehen.

Weitere Informationen unter <https://www.ielts.org/>

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16**

**N.N. - zwei Wochenenden, 14./15.09 und 27./28.10.2019, jeweils von 9:30 - 16:00 Uhr**

**Englisch Niveau A1/1**

Echte Anfänger

Die folgenden Kurse sind echten Anfängern vorbehalten, die keine Vorkenntnisse aus der Schule oder aus anderen Kursen mitbringen. Wenn Sie Vorkenntnisse haben, nutzen Sie bitte unsere Einstufungsmöglichkeit auf [www.vhs-kreis-](http://www.vhs-kreis-)

**Englisch A1/1 Intensivkurs**

Lehrbuch: Fairway A1, ab Lektion 1

Dieser Kurs ist besonders geeignet für junge Leute mit und ohne Migrationshintergrund, die noch sehr geringe Englischkenntnisse haben und schnell besser werden möchten, damit sie in Berufsschule oder Ausbildung zurecht kommen.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist in vielen Fällen möglich (ermäßigte Gebühr: 19 Euro).

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Peter Fischer - dienstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06119

**Englisch A1/1**

Lehrbuch: Fairway A1, ab Lektion 1

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Marianne Schröter - mittwochs, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06120

**Englisch A1/1**

Lehrbuch: Fairway A1, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Ildiko Cullingworth - mittwochs, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06121

**Englisch A1/1**

Lehrbuch: Fairway A1, ab Lektion 1

**Waldfeucht-Haaren, Sekundarschule, Haarener Str. 183**  
**Maha Telfah - mittwochs, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06122

**E-06119**

ab 17.09.2019  
11 x 3 UStd.  
69,00 €

**F-06119**

ab 21.01.2020  
15 x 3 UStd.  
95,00 €

**E-06120**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06120**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06121**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06121**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06122**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06122**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**F-06124**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**Englisch A1/1 ab Januar**

Lehrbuch: Fairway A1, ab Lektion 1

**Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101**

**N.N. - dienstags, 19:30 Uhr**

**Englisch Niveau A1/2**

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Die Kurse in der zweiten Hälfte des Anfängerniveaus A1 werden mit A1/2 oder A1/3 bezeichnet. Geringe Vorkenntnisse reichen für den Einstieg in diese Kurse aus. Im Einstufungstest (Fairway Einstufungstest) sollten 11 bis 20 Punkte erreicht werden. Bei Fragen rufen Sie die VHS an unter 02452 13-4319 oder senden Sie eine Mail (ulla.louis-nouvertne@kreis-heinsberg.de).

Die Einstufungstests finden Sie auf der Internet-Seite der VHS unter der Rubrik "Beratung-Service".

**E-06130**

ab 13.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch A1/2**

Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 10

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

**Nadja Brandes - freitags, 9:00 Uhr**

**F-06130**

ab 17.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06130

**E-06131**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch A1/2**

Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 8

**Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Ildiko Cullingworth - donnerstags, 19:30 Uhr**

**F-06131**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06131

**E-06132**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch A1/2**

Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 10

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Jason Hann - dienstags, 17:30 Uhr**

**F-06132**

ab 14.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06132

**Englisch A1/2**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 5

**Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Christiane Beumers - dienstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06133

**Englisch Niveau A2**

Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Die Kurse auf dem Niveau A2 sind für Teilnehmende geeignet, die mittlere Vorkenntnisse mitbringen - entweder Schullenglisch oder 2 - 3 Jahre VHS-Kurs. Neueinsteiger sollten die Beratung in Anspruch nehmen oder sich selbst einstufen mit Hilfe unseres Einstufungstests (Fairway Einstufungstest). Für die Teilnahme an Kursen in der ersten Hälfte des Niveaus A2 (hier gekennzeichnet als A2/1) ist ein Punktwert von 21 bis 30 Punkten in diesem Einstufungstest richtig, für die zweite Hälfte (A2/2) ein Punktwert von 31 - 40. Bei Fragen rufen Sie die VHS an unter 02452 134319 oder senden Sie eine Mail (ulla.louis-nouvertne@kreis-heinsberg.de). Die Einstufungstests finden Sie auf der Internet-Seite der VHS unter der Rubrik "Beratung-Service".

**Englisch Auffrischung A2**

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, ab Lektion 1

**Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Maha Telfah - dienstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06139

**Englisch A2/1 vormittags**

Ruhiges Lerntempo

Lehrbuch: Fairway A2

**Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße 5**  
**Diane Richartz - mittwochs, 9:00 Uhr**

Weiterführung von E-06140

**E-06133**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06133**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06139**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06139**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06140**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06140**

ab 04.03.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06141**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch A2/1**

Lehrbuch: Fairway new A2, ab Lektion 1

**Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderer Str. 30**  
**Iris Karakas - dienstags, 18:00 Uhr**

**F-06141**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterföhrung von E-06141

**E-06143**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch A2/1**

Lehrbuch: Fairway A2, ab Lektion 6

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Marbelys Küppers - dienstags, 19:00 Uhr**

**F-06143**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterföhrung von E-06143

**E-06147**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch A2/2**

Ruhiges Lerntempo.

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Empfohlene Punktzahl im Fairway Einstufungstest: 35 - 45 Punkte.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**  
**Sonja Kolacz-Prather - mittwochs, 9:00 Uhr**

**F-06147**

ab 29.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterföhrung von E-06147

**E-06148**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch A2/2**

Lehrbuch: Fairway A2, ab Lektion 12

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Jason Hann - dienstags, 19:00 Uhr**

**F-06148**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterföhrung von E-06148

**Englisch B1 - Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen**

Details zur Einstufung finden sich in der jeweiligen Kursinfo.

**E-06160**

ab 17.09.2019  
27 x 3 UStd.  
170,00 €

**Englisch B1 Spezialkurs zur Erlangung der Fachoberschulreife**

Der Kurs ist gedacht für Berufsschüler/innen oder Absolventen der Berufsschule, die durch den Nachweis einer entsprechenden Qualifikation in Englisch nachträglich die Fachoberschulreife erwerben möchten. Der Kurs umfasst

insgesamt 80 Unterrichtsstunden. Bei regelmäßiger aktiver Teilnahme wird ein VHS-Zertifikat vergeben, das von den Berufskollegs anerkannt wird. Bitte lassen Sie sich beraten.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Ildiko Cullingworth - dienstags, 19:00 Uhr**

**Englisch B1/1 vormittags**

Das Lehrbuch Fairway new B1 wird als Kursgrundlage eingesetzt, im Kurs soll jedoch die einfache Unterhaltung mit unterschiedlichen Mitteln besonders geübt werden.

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16**

**Iris Karakas - donnerstags, 10:30 Uhr**

Weiterföhrung von E-06161

**Englisch B1/1**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

**Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderer Str. 30**  
**Christiane Beumers - dienstags, 19:30 Uhr**

Weiterföhrung von E-06162

**Englisch B1/1 vormittags**

Ruhiges Arbeitstempo. Lehrbuch: Easy English B1/1

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

**Sonja Kolacz-Prather - montags, 10:40 Uhr**

Weiterföhrung von E-06163

**Englisch B1/1 vormittags**

In einem ruhigen Arbeitstempo werden die Englischkenntnisse auf dem Niveau B1 gefestigt und vertieft. Empfohlene Punktzahl im Fairway Einstufungstest: 35 - 45 Kursmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**  
**Sonja Kolacz-Prather - mittwochs, 10:45 Uhr**

Weiterföhrung von E-06164

**E-06161**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06161**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06162**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06162**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06163**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06163**

ab 27.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06164**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06164**

ab 29.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06165 Englisch B/1 Wiederholung und Festigung**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €  
Lehrbuch: Fairway B1  
Empfohlene Punktzahl im Fairway Einstufungstest: 35 - 45  
**Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße 5**  
**Diane Richartz - montags, 8:45 Uhr**

**F-06165**

ab 02.03.2020  
14 x 2 UStd.  
59,00 €  
Weiterführung von E-06165

**E-06166 Englisch B1**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €  
Unterrichtsmaterial wird gegen Umlage von der Dozentin zur Verfügung gestellt.  
Empfohlene Punktzahl im Fairway-Einstufungstest: ca. 40 - 50 Punkte  
**Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße 5**  
**Diane Richartz - mittwochs, 10:30 Uhr**

**F-06166**

ab 04.03.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €  
Weiterführung von E-06166

**E-06167 Englisch B1/2**

ab 18.09.2019  
11 x 2 UStd.  
46,00 €  
Langsames Lerntempo  
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
Empfohlene Punktzahl im Fairway Einstufungstest: ca. 40 Punkte  
**Geilenkirchen, Berufskolleg Wirtschaft, Erlenweg 2**  
**Peter Fischer - mittwochs, 9:15 Uhr**

**F-06167**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €  
Weiterführung von E-06167

**E-06168 Englisch B1/B2**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €  
Lehrbuch: New English File, Intermediate, Unit 1  
Empfohlene Punktzahl im Fairway Einstufungstest: 40 - 45  
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Sonja Kolacz-Prather - dienstags, 18:00 Uhr**

**F-06168**

ab 28.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €  
Weiterführung von E-06168

**Englisch B2 - Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen**

**E-06170 Englisch B2 vormittags**

ab 13.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €  
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
Der Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmende ab 60

Jahren.

Empfohlene Punktzahl im Fairway-Einstufungstest: ca. 40 - 50 Punkte

**Gangelt, Rathaus, Burgstraße 10**  
**Ute Schulenburg - freitags, 8:45 Uhr**

Weiterführung von E-06170

**Englisch B2 vormittags**

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmende ab 60 Jahren geeignet.  
Empfohlene Punktzahl im Fairway-Einstufungstest: ca. 40 - 50 Punkte

**Gangelt, Rathaus, Burgstraße 10**  
**Ute Schulenburg - freitags, 10:15 Uhr**

Weiterführung von E-06171

**Englisch B2**

This course focuses on everyday, authentic English. Practice and improve your reading, writing, listening and speaking skills and brush up your grammar in a friendly and communicative environment.

**Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101**  
**Richard Tchussen - dienstags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06175

**Lektüre- und Konversationskurse**

**Englisch A2/B1 Easy Conversation**

In this course you will have the opportunity to talk about everyday situations as well as topics of general or current interest. Additional activities may include exercises on vocabulary and grammar, reading and listening. This is a relaxed and fun course and newcomers are always welcome.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**  
**Ildiko Cullingworth - montags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06180

**F-06170**

ab 17.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06171**

ab 13.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06171**

ab 17.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06175**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06175**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06180**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06180**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06181**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch B1 Conversation, vormittags**

This course will help you to become a more confident speaker of English. It offers opportunities not only to talk, but also to read, listen and write about topics of general interest.

**Geilenkirchen, Europa-Grundschule, Sittarder Straße 12**  
**Renate Troschke - dienstags, 9:45 Uhr**

**F-06181**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06181

**E-06182**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch B1 Conversation, vormittags**

This is a relaxed conversation group where we enjoy talking about life in the United Kingdom and the USA - and perhaps comparing it with Germany. With some help from the media we will be discussing the latest news, people, holidays, books, films, history, food and drink and anything else you, or others in the group, are interested in.

**Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1**

**Wendy Meenenga - mittwochs, 10:30 Uhr**

**F-06182**

ab 15.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06182

**E-06183**

ab 20.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch B1 Conversation**

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

**Diane Richartz - freitags, 10:30 Uhr**

**F-06183**

ab 06.03.2020  
14 x 2 UStd.  
59,00 €

Weiterführung von E-06183

**E-06190**

ab 19.09.2019  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**Englisch B2 Conversation, vormittags**

If you are interested in improving your spoken English, then this is the ideal course for you. We will discuss everyday topics and current affairs as well as read stories and texts.

**Erkelenz, Gebäude der WestEnergie und Verkehr, Mühlenstr. 30**

**Geraldine Morsbach - donnerstags, 9:00 Uhr**

**F-06190**

ab 23.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

Weiterführung von E-06190

**E-06191**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Englisch B2 Conversation, vormittags**

Don't sit at home thinking how you would like to improve your English. Come along and join our small group of easy-

going people of various ages and read and discuss things that interest you.

**Erkelenz, Gebäude der WestEnergie und Verkehr, Mühlenstr. 30**

**Geraldine Morsbach - donnerstags, 10:45 Uhr**

Weiterführung von E-06191

**Französisch**

Für die Selbsteinstufung ist der Einstufungstest von Cornelsen eine gute Hilfe. Er findet sich auf unserer Internet-Seite unter der Rubrik "Service-Beratung".

Beratungstermine

**Sprachberatung - Französisch**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**  
**Nathalie Wélèle-Staecker - Samstag, 10:00 Uhr**

**Sprachberatung - Französisch**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**  
**Nathalie Wélèle-Staecker - Samstag, 10:00 Uhr**

**Französisch - Auffrischkurse**

**Französisch A2 - Auffrischung**

Lehrbuch: Rebonjour A2, ab Lektion 1  
Auffrischung und Festigung der Kenntnisse aus dem Bereich A2. Die Kommunikation bleibt aber im Vordergrund. Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 sind erforderlich.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Isabelle Kügler - montags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06215

**Französisch A2 - Auffrischung**

Lehrbuch: Rebonjour A2, ab Lektion 1  
Auffrischung und Festigung der Kenntnisse aus dem Bereich A2. Die Kommunikation bleibt aber im Vordergrund. Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 sind erforderlich.

**Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101**

**Isabelle Kügler - mittwochs, 17:15 Uhr**

Weiterführung von E-06216

**F-06191**

ab 23.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**E-06200**

31.08.2019  
2 UStd.  
entgeltfrei

**F-06201**

11.01.2020  
2 UStd.  
entgeltfrei

**E-06215**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06215**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06216**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06216**

ab 29.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

## Französisch Kompaktkurse

### F-06217

07.04.2020 -  
16.04.2020  
6 x 4 UStd.  
85,00 €

### Praktisches Französisch für die Reise

Sie haben geringe Vorkenntnisse in Französisch, möglicherweise noch aus der Schulzeit, und möchten vor einer Reise Ihre Kenntnisse auffrischen? Dazu ist der schnelle und kompakte Kurs in den Ferien geeignet. Sie lernen anwendungsbezogen und mit dem Schwerpunkt auf der Kommunikation für die verschiedenen Situationen einer Frankreich-Reise. Eine Beratung am Ende macht den Umstieg in das VHS-Kurssystem möglich.

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

**VHS-Dozententeam - Dienstag - Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr**

## Französisch Niveau A1/1 Anfängerkurse

### E-06220

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

### Französisch A1/1

Lehrbuch: Perspectives A1, ab Lektion 1

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Georg Tilger - donnerstags, 20:00 Uhr**

### F-06220

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06220

### E-06221

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

### Französisch A1/1

Lehrbuch: Perspectives Allezy! A1, ab Lektion 1

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Anke-Irina Depke - montags, 18:00 Uhr**

### F-06221

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06221

### E-06224

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

### Französisch A1/1

Lehrbuch: Perspectives Allezy! A1, ab Lektion 1

**Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße**

**Thomas Bales - dienstags, 18:00 Uhr**

### F-06224

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06224

## Französisch A1/1 ab Januar

Lehrbuch: Perspectives Allezy! A1, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

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

### F-06226

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

## Französisch Niveau A1/2

Fortgesetzte Anfängerkurse für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (Neueinsteiger sollten als Ergebnis beim Cornelsen Einstufungstest Perspectives A1 mindestens ca. 100 Punkte erzielen). Die Einstufungstests finden Sie auf der Internet-Seite der VHS unter der Rubrik "Beratung-Service".

### Französisch A1/2

Lehrbuch: Perspectives Band I, ab Lektion 9

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

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

### E-06230

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

Weiterführung von E-06230

### F-06230

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

## Französisch A1/2

Lehrbuch: Perspectives A1, ab Lektion 7

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Georg Tilger - montags, 19:45 Uhr**

### E-06231

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

Weiterführung von E-06231

### F-06231

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

## Französisch A1/2

Lehrbuch: Perspectives A1, ab Lektion 4

**Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof"**

**Hermann-Josef Zimmer - dienstags, 18:00 Uhr**

### E-06232

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

Weiterführung von E-06232

### F-06232

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

## Französisch A1/2 vormittags

Lehrbuch: Perspectives-Allezy! A1, ab Lektion 6

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16**

**Nathalie Wélèle-Staecker - montags, 10:30 Uhr**

### E-06233

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

Weiterführung von E-06233

### F-06233

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06235**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch A1/3**

Lehrbuch: Perspectives Neu, Band II, ab Lektion 1  
**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**N.N. - dienstags, 19:30 Uhr**

**F-06235**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06235

**E-06236**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch A1/3**

Lehrbuch: Perspectives A1, ab Lektion 8  
**Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101**  
**Nathalie Wélèle-Staecker - donnerstags, 18:00 Uhr**

**F-06236**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06236

**Französisch Niveau A2**

Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Im Einstufungstest Cornelsen Perspectives A1 sollten für A2/1-Kurse ab Lektion 1 mindestens 179 Punkte erreicht werden, für einen Kurs A2/2 werden Vorkenntnisse im Einstufungstest A2 von 119 Punkten vorausgesetzt.

**E-06250**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch A2/2**

Lehrbuch: Perspectives A2, ab Lektion 8  
**Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof"**  
**Hermann-Josef Zimmer - dienstags, 19:30 Uhr**

**F-06250**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06250

**E-06251**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch A2/2**

Lehrbuch: Perspectives Neu Band II, ab Lektion 9  
**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**N.N. - dienstags, 18:00 Uhr**

**F-06251**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06251

**E-06252**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch A2/2 vormittags**

Lehrbuch: Perspectives A2, ab Lektion 10  
**Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1**  
**Nathalie Wélèle-Staecker - mittwochs, 8:45 Uhr**

Weiterführung von E-06252

**Französisch A2**

Lehrbuch: Perspectives Allez-y A2, ab Lektion 1  
**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**  
**Isabelle Kügler - montags, 9:00 Uhr**

Weiterführung von E-06253

**Französisch A2/2**

Lehrbuch: Perspectives A2, ab Lektion 11  
**Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101**  
**Nathalie Wélèle-Staecker - donnerstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06254

**Französisch Niveau A2/B1**

Kurse im Übergangsbereich zwischen den Niveaustufen A2 und B1

**Französisch A2/B1**

Lehrbuch wird mit den Teilnehmenden abgesprochen.  
In den beiden nachfolgenden Kursen werden einfache Texte/Lektüren gelesen und besprochen. Die Konversation steht im Vordergrund, wird bei Bedarf durch Grammatikübungen ergänzt.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**  
**Georg Tilger - montags, 18:15 Uhr**

Weiterführung von E-06260

**Französisch A2/B1**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn mit den Teilnehmenden abgesprochen.  
**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**  
**Georg Tilger - dienstags, 19:45 Uhr**

**F-06252**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06253**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06253**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06254**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06254**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06260**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06260**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06261**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06261**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06261

**E-06262**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch A2/B1**

Leichte bis mittelschwere Texte und Artikel aus dem Magazin "écoute" werden gelesen, sprachlich erarbeitet und inhaltlich besprochen. Dabei spielt die Kommunikation eine zentrale Rolle.

**Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1**

**Nathalie Wélèle-Staecker - dienstags, 8:45 Uhr**

**F-06262**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06262

**Französisch Niveau B1 - Fortgeschrittene**

**E-06271**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch B1**

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 5

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof**

**Nathalie Wélèle-Staecker - montags, 19:30 Uhr**

**F-06271**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06271

**E-06273**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch B1/3**

Lehrbuch: Perspectives, Allez-y, B1 ab Lektion 7

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Isabelle Kügler - dienstags, 19:00 Uhr**

**F-06273**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06273

**Französisch B1 Lektüre und Konversation**

**E-06273A**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch Leichte Konversation am Vormittag**

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16**

**Nathalie Wélèle-Staecker - montags, 9:00 Uhr**

**F-06273A**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06273A

**Französisch B1 - Lektüre und Grammatik**

Lektürekurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die aktiv ihre Französischkenntnisse anwenden möchten. Grundlage der Semesterarbeit werden Novellen, Erzählungen und kürzere Romane sein.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Barbara Frings - montags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06274

**Französisch B1 - Konversation**

In diesem Kurs wird in einer angenehmen Runde Konversation auf dem Niveau B1 gehalten. Leichte Lektüren, Artikel aus der Presse, u. a. sollen helfen, die Zungen zu lockern. Grammatik wird bei Bedarf aufgefrischt.

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

**Isabelle Kügler - donnerstags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06275

**Französisch Conversation B1**

Für Teilnehmende, die gute Kenntnisse der Stufen A2 und B1 mitbringen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und trainieren vor allem Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Die Themen werden gemeinsam im Kurs ausgewählt.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Anke-Irina Depke - montags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06276

**Französisch Niveau B2 und C1**

Lektüre und Konversation

**Französisch B2 - Lektüre und Konversation**

Es werden französische Texte (Zeitungsartikel, literarische Texte) gelesen mit dem Ziel, sowohl einen freieren Umgang mit der französischen Sprache zu erreichen als auch landeskundliches Wissen zu vertiefen. Die Festigung und Erweiterung der Grammatik ist in den Unterricht eingebunden.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Georg Tilger - donnerstags, 18:30 Uhr**

**E-06274**

ab 23.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06274**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06275**

ab 12.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06275**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06276**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06276**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06280**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06280**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06280

**E-06281**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch B2**

Es werden Texte und Artikel aus dem Magazin "écoute" gelesen und inhaltlich besprochen, mit dem Ziel, sowohl einen freieren Umgang mit der französischen Sprache zu erreichen als auch landeskundliches Wissen zu vertiefen. Dabei wird die Festigung und Erweiterung der Grammatik in den Unterricht eingebunden.

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof**

**Nathalie Wélèle-Staecker - montags, 18:00 Uhr**

**F-06281**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06281

**E-06282**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch B2 conversation et lecture**

La littérature française - classique et contemporaine  
Es werden französische Lektüren gelesen, sprachlich erarbeitet und inhaltlich besprochen, um die freie Konversation über unterschiedlichste Themen zu üben.

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16**

**Isabelle Wintrich-Lagny - mittwochs, 8:30 Uhr**

**F-06282**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06282

**E-06283**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Französisch B2 conversation et lecture**

Vous parlez français? Vous aimez la langue française? Vous vous intéressez à la France sur le plan régional et culturel? Vous souhaitez renforcer et approfondir vos connaissances en français? Vous conversez volontiers en groupe? Alors, ne perdez pas un instant et venez vite vous joindre à nous! Niveau préalable: environ trois années de français scolaire (ou Perspectives III, fin de volume). Thèmes et lectures seront discutés en début de cours.

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16**

**Isabelle Wintrich-Lagny - mittwochs, 10:00 Uhr**

**F-06283**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06283

**Französisch C1 - Lektüre**

Cours de Français à tendance littéraire

Pendant ce semestre nous entreprenons une nouvelle fois une lecture, qui sera lue et commentée en classe. Grâce à votre bon niveau de français et à votre engagement pour le cours nous préparons certaines pages à la maison de façon de lire tout l'oeuvre en un semestre. Le livre sera annoncé au début du cours.

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

**Barbara Frings - dienstags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06290

**Italienisch**

Beratungstermine

**Sprachberatung - Italienisch**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Annachiara Berra-Krichel - Samstag, 10:00 Uhr**

**Sprachberatung - Italienisch**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Annachiara Berra-Krichel - Samstag, 10:00 Uhr**

**Italienisch Kompaktkurse/Bildungsurlaube**

**Praktisches Italienisch für Reise und Alltag - Kompaktkurs am Abend**

Lehrbuch: Italienisch für die Reise, Klett- Verlag

Dieser kompakte Anfängerkurs bietet einen schnellen und intensiven Einstieg in die italienische Sprache und viele Informationen über Land und Leute. Eine Beratung am Ende macht den Umstieg in das VHS-Kurssystem möglich.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9  
VHS-Dozententeam - 06.04. - 17.04.2020, insgesamt 6  
Abende jeweils dienstags, mittwochs und donnerstags  
von 18 - 21 Uhr**

**Italienisch A1/1 - Anfängerkurse**

**Italienisch A1/1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Janet Gutierrez Calvillo - montags, 18:30 Uhr**

Weiterführung von E-06319

**E-06290**

ab 24.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06290**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06300**

31.08.2019  
2 UStd.  
entgeltfrei

**F-06301**

11.01.2020  
2 UStd.  
entgeltfrei

**F-06303**

07.04.2020 -  
16.04.2020  
6 x 4 UStd.  
85,00 €

**E-06319**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06319**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €  
**23**

**E-06320**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Italienisch A1/1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1  
**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**  
**Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - donnerstags, 18:00 Uhr**

**F-06320**

ab 06.02.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06320

**F-06321**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**Italienisch A1/1 ab Januar**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1  
**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**N.N. - dienstags, 18:30 Uhr**

**Italienisch Niveau A1/2**

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**E-06322**

ab 12.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Italienisch A1/2**

Lehrbuch: Con piacere nuovo, ab Lektion 4  
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Janet Gutierrez Calvillo - donnerstags, 19:00 Uhr**

**F-06322**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06322

**E-06330**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Italienisch A1/2**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 6  
**Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101**  
**Yvonne Schöneberg - mittwochs, 18:00 Uhr**

**F-06330**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06330

**E-06331**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Italienisch A1/2**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5  
**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**Marina Tellers - dienstags, 18:30 Uhr**

**F-06331**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06331

**Italienisch A1/3 vormittags**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 9  
**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**  
**Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - donnerstags, 9:00 Uhr**

Weiterführung von E-06335

**Italienisch Niveau A2**

Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

**Italienisch A2/1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1  
**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**Yvonne Schöneberg - dienstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06340

**Italienisch A2**

Lehrbuch: Con piacere A2, ab Lektion 5  
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Annachiara Berra-Krichel - montags, 18:30 Uhr**

Weiterführung von E-06350

**Italienisch B1 und höher**

**Italienisch B1 - Lektüre und Grammatik**

Leicht verständliche italienische Lektüren werden gelesen, sprachlich erarbeitet und inhaltlich besprochen, um die landeskundlichen Kenntnisse zu erweitern und einen freieren Umgang mit der Sprache zu ermöglichen.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Barbara Frings - mittwochs, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06360

**E-06335**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06335**

ab 06.02.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06340**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06340**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06350**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06350**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06360**

ab 25.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06360**

ab 24.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06361**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Italienisch B1/1**

Lehrbuch: Con piacere B1 (alte Ausgabe), ab Lektion 4  
Zusätzlich zum Lehrbuch werden leichte italienische Lektüren gelesen, italienische Lieder gehört und über aktuelle Themen gesprochen.

**Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101**

**Yvonne Schöneberg - donnerstags, 19:00 Uhr**

**F-06361**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06361

**E-06370**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Italienisch B1/2 Konversation**

Lehrbuch: La prova orale 1 und 2  
Wir unterhalten uns über aktuelle Themen und das tägliche Leben, über Traditionen, Feste und Reisen in Italien, hören gemeinsam italienische Lieder und sehen uns gelegentlich auch italienische Filme an. Außerdem werden kurze Romane und Zeitschriftenartikel gelesen. Auf Wunsch der Teilnehmer können Grammatik-Wiederholungen eingefügt werden.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Annachiara Berra-Krichel - montags, 17:00 Uhr**

**F-06370**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06370

**E-06390**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Italienisch B2/2**

Lehrbuch: NUOVO magari B2, ab Lektion 6

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - donnerstags, 20:00 Uhr**

**F-06390**

ab 06.02.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06390

**Sprachberatung - Niederländisch**

**E-06400**

31.08.2019  
0,67 UStd.  
entgeltfrei

**Sprachberatung - Niederländisch**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**

**Dr. Antonia Ermes - Samstag, 10:00 Uhr**

**F-06401**

11.01.2020  
0,67 UStd.  
entgeltfrei

**Sprachberatung - Niederländisch**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**

**Dr. Antonia Ermes - Samstag, 10:00 Uhr**

**Niederländisch Kompaktkurse/Bildungsurlaub/Wochenendseminare**

**Niederländisch A1/1 Kompaktkurs/Bildungsurlaub**

Wat Leuk! A1, ab Lektion 1

Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

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

**Rita Körber - Montag - Freitag, 8:30-14:00 Uhr**

**Niederländisch A1/1 Kompaktkurs/Bildungsurlaub**

Wat Leuk! A1, ab Lektion 1

Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

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

**Rita Körber - Dienstag - Samstag, 8:30-14:00 Uhr**

**Niederländisch A1/1 Kompaktkurs/Bildungsurlaub**

Wat Leuk! A1, ab Lektion 1

Zweiwöchiger Intensivkurs. Es ist möglich, nur in der ersten bzw. (bei entsprechenden Vorkenntnissen und einer Beratung) nur in der zweiten Woche teilzunehmen.

Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

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

**Rita Körber - Montag - Freitag, 8:30-14:00 Uhr**

**Niederländisch A2 Kompaktkurs/Bildungsurlaub**

Wat Leuk! A2, ab Lektion 1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1

Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16**

**Rita Körber - Montag - Freitag, 8:30-14:00 Uhr**

**Niederländisch A1/1 Kompaktkurs am Abend**

Kompakter Crash-Kurs zum Einstieg in das Niederländische  
Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2, Lektion 1 bis 3

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16**

**Patrick Jonnaert - Dienstag - Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr**

**E-06402**

14.10.2019 -  
18.10.2019  
5 x 6 UStd.  
133,00 €

**F-06403**

14.04.2020 -  
18.04.2020  
5 x 6 UStd.  
133,00 €

**F-06404**

13.07.2020 -  
24.07.2020  
10 x 6 UStd.  
213,00 €

**F-06405**

13.01.2020 -  
17.01.2020  
5 x 6 UStd.  
133,00 €

**E-06411**

17.09.2019 -  
19.09.2019  
3 x 4 UStd.  
43,00 €

**F-06413**

11.02.2020 -  
13.02.2020  
3 x 4 UStd.  
43,00 €

**Niederländisch A1/2 Kompaktkurs am Abend**

Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2, ab Lektion 4  
Intensiver Kurzkurs für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16**

**Patrick Jonnaert - Dienstag - Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr**

**F-06415**

03.04.2020 /  
05.04.2020  
17 UStd.  
75,00 €

**Niederländisch für den Beruf für Anfänger 1**

Wochenendseminar  
Hat Ihre Firma Geschäftskontakte in die Niederlande? Haben Sie niederländische Kundschaft? Wie zuvorkommend wäre es, wenn Sie Ihre Gesprächspartner in ihrer Muttersprache begrüßen und beraten könnten! Dabei ist Niederländisch für uns Deutsche recht leicht zu erlernen.

Ausgehend von der korrekten Aussprache im Zusammenhang mit dem geschriebenen Wortbild lernen Sie zügig, sich die Sprache unserer Nachbarn zu eigen zu machen. Selbstverständlich kommen Themen wie Begrüßung, Verabschiedung, gängige Redewendungen und Floskeln zur Sprache, immer im Hinblick auf die Verwendung im beruflichen Umfeld. Formalia, die dabei zu beachten sind (z. B. das Siezen, und wann man es vermeiden sollte) werden Ihnen sowohl in der Rede als auch im Schriftlichen (E-Mails und Briefe) nahe gebracht. Nach der Absolvierung der beiden Wochenenden sollten Sie in der Lage sein, einfache alltägliche Konversationen zu führen sowie niederländische Briefe und E-Mails lesen und verstehen zu können.

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16**

**Dr. Heinz-Willi Wyes - Freitag 17 - 21 Uhr, Samstag 9 - 16 Uhr und Sonntag 9 - 12 Uhr**

**F-06416**

17.04.2020 /  
19.04.2020  
17 UStd.  
75,00 €

**Niederländisch für den Beruf für Anfänger 2**

Wochenendseminar  
Fortsetzung von F-06405

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16**

**Dr. Heinz-Willi Wyes - Freitag 17 - 21 Uhr, Samstag 9 - 16 Uhr und Sonntag 9 - 12 Uhr**

**Niederländisch Niveau A1 - Anfängerkurse**

**E-06420**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Niederländisch A1/1**

Lehrbuch: Wat leuk! A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Sonja Wagner - dienstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06420

**Niederländisch A1/1**

Lehrbuch: Wat leuk! A1 Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Dr. Antonia Ermes - donnerstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06421

**Niederländisch A1/1 ab Januar**

Lehrbuch: Wat leuk! A1 Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**N.N. - dienstags, 18:30 Uhr**

**Niederländisch Niveau A1/2**

Fortgesetzte Anfängerkurse (geringe Vorkenntnisse)

**Niederländisch A1/2**

Lehrbuch: Wat Leuk! A1, ab Lektion 7

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Rita Körber - dienstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06430

**Niederländisch Niveau A2 und höher**

**Niederländisch A2**

Lehrbuch: Wat leuk! A2, Kurs- und Arbeitsbuch

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Dr. Antonia Ermes - montags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06450

**Niederländisch A2**

Lehrbuch: Wat leuk! A2, Kurs- und Arbeitsbuch

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

**Dr. Antonia Ermes - dienstags, 19:30 Uhr**

**F-06420**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06421**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06421**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**F-06422**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06430**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06430**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06450**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06450**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06451**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06451**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06451

**E-06452**

ab 16.09.2019  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**Niederländisch A2/2**

Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2

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

**Patrick Jonnaert - montags, 18:30 Uhr**

**F-06452**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06452

**E-06453**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Niederländisch A2**

Lehrbuch: Wat Leuk A2, ab Lektion 3

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Lois Lütschen - mittwochs, 18:00 Uhr**

**F-06453**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06453

**E-06460**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Niederländisch B1**

Lehrbuch: Wat leuk! B1, ab Lektion 1

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Rita Körber - dienstags, 18:00 Uhr**

**F-06460**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06460

**E-06461**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Niederländisch B1**

Lehrbuch: Wat leuk! B1, ab Lektion 3

**Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße**

**Rita Körber - donnerstags, 19:30 Uhr**

**F-06461**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06461

**E-06462**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Niederländisch B1/B2**

Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Es werden vorwiegend Zeitungsartikel und kurze Geschichten besprochen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Dr. Antonia Ermes - mittwochs, 18:30 Uhr**

Weiterführung von E-06462

**Niederländisch B2/C1**

Der Kurs findet 14täglich statt. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Lois Lütschen - dienstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06464

**Spanisch**

Beratungstermine

**Sprachberatung - Spanisch**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**

**Cristina Santiago Schedler - Samstag, 10:00 Uhr**

**Sprachberatung - Spanisch**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**

**Cristina Santiago Schedler - Samstag, 10:00 Uhr**

**Spanisch Kompaktkurse/Bildungsurlaube**

**Spanisch A1/1 Kompaktkurs/Bildungsurlaub**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

Der Kurs kann auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Marco Barber - Montag bis Freitag, 9:00 - 14:30 Uhr**

**Anmeldung bis zum 19.08.2019 erforderlich**

**Spanisch A1/1 Kompaktkurs am Abend**

Einwöchiger Intensivkurs am Abend zum schnellen Einstieg in das Spanische.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

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

**Marco Barber - Montag - Freitag, 19:00-21:15 Uhr**

**F-06462**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06464**

ab 17.09.2019  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**F-06464**

ab 21.01.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**E-06500**

31.08.2019  
2 UStd.  
entgeltfrei

**F-06501**

11.01.2020  
2 UStd.  
entgeltfrei

**E-06502**

14.10.2019 -  
18.10.2019  
5 x 6 UStd.  
107,00 €

**F-06503**

06.01.2020 -  
10.01.2020  
5 x 3 UStd.  
53,00 €

**F-06504**

14.04.2020 -  
18.04.2020  
5 x 3 UStd.  
57,00 €

**Spanisch für die Reise - Kompaktkurs am Abend**

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! (Hueber Verlag)  
Sie planen eine Reise nach Spanien oder in ein spanischsprachiges Land? Sie sprechen noch kein Spanisch? Dann besuchen Sie unseren Kurs in den Osterferien! Er vermittelt Ihnen kompakt die Sprachkenntnisse, die helfen, sich im Land besser zurechtzufinden. Sie trainieren wichtige Redemittel, die Sie im Urlaub benötigen, z. B. Begrüßung und Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Apotheke, Wegbeschreibung und Einkauf. Praktische Informationen über das Urlaubsland ergänzen den Sprachunterricht, damit Sie auf Ihren Aufenthalt gut vorbereitet sind.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**  
**VHS-Dozententeam - Dienstag bis Freitag, 19:00 - 21:15**  
**und Samstag, 9:00 - 12:00 Uhr**

**F-06505**

20.07.2020 -  
24.07.2020  
5 x 6 UStd.  
107,00 €

**Spanisch A1/1 für Anfänger - Kompaktkurs/Bildungsurlaub**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
Kompakter einwöchiger Anfängerkurs in Spanisch. Der Kurs kann auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**  
**Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - Montag - Freitag, 9:00-14:30 Uhr**  
**Anmeldung bis zum 04.05.2020 erforderlich**

**Spanisch Niveau A1/1 - Anfängerkurse**

**E-06510**

ab 04.09.2019  
14 x 2 UStd.  
59,00 €

**Spanisch für den Jakobsweg A1/1**

Lehrbuch: Caminos de Santiago  
Caminos de Santiago ist eine kleine Einführung in die spanische Sprache für alle, die den Jakobsweg kennenlernen möchten. Caminos de Santiago bietet den Lernenden nicht nur zahlreiche nützliche Hinweise für eine Reise auf dem Jakobsweg und wichtige Redemittel für viele Situationen, es enthält auch interessante geschichtliche und landeskundliche Hintergrundinformationen.

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Mar Quintero Luis-Ravelo - mittwochs, 17:15 Uhr**

**F-06510**

ab 08.01.2020  
18 x 2 UStd.  
76,00 €

Weiterführung von E-06510

**Spanisch A1/1**

Lehrbuch: Meta profesional, ab Lektion 1

**Erkelenz, Gebäude der WestEnergie und Verkehr, Mühlenstr. 30**

**Daysi Martinez-Vázquez - montags, 10:00 Uhr**

Weiterführung von E-06511

**Spanisch A1/1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Cristina Santiago Schedler - montags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06512

**Spanisch A1/1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Sandra Baier - freitags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06513

**Spanisch A1/1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

**Gangelt, Gesamtschule Gangelt-Selfkant, Abteilung II, Mercatorstr. 25**  
**Sabrina Scherer - dienstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06514

**Spanisch A1/1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

**Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101**  
**Gabriel Jaime Correa - mittwochs, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06515

**E-06511**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06511**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06512**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06512**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06513**

ab 13.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06513**

ab 17.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06514**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06514**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06515**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06515**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06516**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Spanisch A1/1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**  
**Marco Barber - dienstags, 18:00 Uhr**

**F-06516**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06516

**F-06516A**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**Spanisch A1/1 ab Januar**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**VHS-Dozententeam - mittwochs, 19:00 Uhr**

**F-06517**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**Spanisch A1/1 ab Januar**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
**Heinsberg, Kreismuseum (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**VHS-Dozententeam - donnerstags, 18:00 Uhr**

**Spanisch Niveau A1/2**

Fortgesetzte Anfängerkurse für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (Neueinsteiger sollten als Ergebnis beim Klett Einstufungstest Con gusto A1 für Kurse auf dem Niveau A1/2 14 - 26 Punkte erreichen, für Kurse A1/3 27 - 39 Punkte. Die Einstufungstests finden Sie auf der Internet-Seite der VHS unter der Rubrik "Beratung-Service". Spanisch Niveau A1/2

Fortgesetzte Anfängerkurse für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (Neueinsteiger sollten als Ergebnis beim Klett Einstufungstest Con gusto A1 für Kurse auf dem Niveau A1/2 14 - 26 Punkte erreichen, für Kurse A1/3 27 - 39 Punkte. Die Einstufungstests finden Sie auf der Internet-Seite der VHS unter der Rubrik "Beratung-Service".

**E-06518**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Spanisch A1/2**

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 8  
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Marco Barber - mittwochs, 18:00 Uhr**

**F-06518**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06518

**E-06520**

ab 03.09.2019  
14 x 2 UStd.  
59,00 €

**Spanisch A1/2**

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 7  
**Heinsberg, Kreismuseum (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Mar Quintero Luis-Ravelo - dienstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06520

**Spanisch A1/2**

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 7

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Sandra Baier - montags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06521

**Spanisch A1/2**

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 5

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Marco Barber - mittwochs, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06522

**Spanisch A1/2**

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 7

**Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101**

**Gabriel Jaime Correa - donnerstags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06526

**Spanisch A1/2**

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 4

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Daysi Martinez-Vázquez - dienstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06527

**Spanisch A1/3**

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 10

**Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101**

**Alexia Rodriguez Vicente - mittwochs, 19:00 Uhr**

**F-06520**

ab 07.01.2020  
18 x 2 UStd.  
76,00 €

**E-06521**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06521**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06522**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06522**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06526**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06526**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06527**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06527**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06530**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06530**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06530

**E-06531**

ab 20.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Spanisch A1/3**

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 10

**Erkelenz, Rathaus (Cafeteria, 3. OG), Johannismarkt  
Daysi Martinez-Vázquez - freitags, 9:00 Uhr**

**F-06531**

ab 25.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06531

**E-06532**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Spanisch A1/3**

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 9

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - mittwochs, 18:00 Uhr**

**F-06532**

ab 12.02.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06532

**Spanisch Niveau A2**

Kurse für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Neueinsteiger für das Niveau A2/1 sollten beim Klett Einstufungstest Con gusto A1 zwischen 40 und 48 Punkte erzielen. Für das Niveau A2/2 sind im Einstufungstest Con gusto A2 ca. 20 Punkte erforderlich. Die Einstufungstests finden Sie auf der Internet-Seite der VHS unter der Rubrik "Beratung-Service".

**E-06540**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Spanisch A2/1 - schnelles Lerntempo**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Dr. Ana Isabel Sánchez - donnerstags, 19:10 Uhr**

**F-06540**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06540

**E-06541**

ab 04.09.2019  
14 x 2 UStd.  
59,00 €

**Spanisch A2**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30  
Mar Quintero Luis-Ravelo - mittwochs, 19:00 Uhr**

**F-06541**

ab 08.01.2020  
18 x 2 UStd.  
76,00 €

Weiterführung von E-06541

**Spanisch A2/2**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 8

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Alexia Rodríguez Vicente - donnerstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06550

**Spanisch A2/2 vormittags**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 8

**Erkelenz, Berufskolleg, Schulring 40  
Alexia Rodríguez Vicente - montags, 9:30 Uhr**

Weiterführung von E-06551

**Spanisch A2/2 vormittags**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 7

**Erkelenz, Rathaus (Cafeteria, 3. OG), Johannismarkt  
Daysi Martinez-Vázquez - freitags, 10:30 Uhr**

Weiterführung von E-06552

**Spanisch A2/2**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 7

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Marco Barber - donnerstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06553

**Spanisch A2/3**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 8

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Dr. Ana Isabel Sánchez - donnerstags, 17:30 Uhr**

Weiterführung von E-06560

**Spanisch A2/3 vormittags**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 9

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maasei-  
ker Str. 47  
Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - mittwochs, 9:00 Uhr**

**E-06550**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06550**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06551**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06551**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06552**

ab 20.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06552**

ab 24.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06553**

ab 12.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06553**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06560**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06560**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06561**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06561**

ab 12.02.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06561

**Spanisch Niveau B1**

**E-06562**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Spanisch B1/1**

Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 1

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**  
**Marco Barber - dienstags, 19:30 Uhr**

**F-06562**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06562

**E-06570**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Spanisch B1 - Konversation und Grammatik**

Es werden Texte und Artikel aus dem Magazin ECOS sowie aus verschiedenen Zeitungen der spanischsprachigen Welt gelesen und besprochen, mit dem Ziel, sowohl einen freieren und sicheren Umgang mit der spanischen Sprache zu erreichen als auch landeskundliches Wissen zu vertiefen. Dabei wird die Festigung und Erweiterung der Grammatik in den Unterricht eingebunden. Die Teilnehmenden sollten den dritten Band eines Spanischlehrwerks abgeschlossen haben oder über vergleichbare Kenntnisse (Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen - GER) verfügen. Unterrichtsmaterial wird gegen Umlage von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Dr. Ana Isabel Sánchez - dienstags, 19:00 Uhr**

**F-06570**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06570

**E-06571**

ab 19.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Spanisch Konversation**

Der Kurs ist geeignet für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben, am besten mindestens bis Mitte Niveau A2. Das freie Sprechen steht im Vordergrund, mit Hilfe kurzer Texte werden unterschiedliche Themen in lockerer Atmosphäre besprochen. Grammatik wird bei Bedarf aufgefrischt.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Marco Barber - donnerstags, 18:00 Uhr**

**F-06571**

ab 23.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06571

**Spanisch Niveau B2**

Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen  
Neueinsteiger sollten das Buch Con Gusto B1 abgeschlossen haben oder beim Einstufungstest von Klett Con Gusto B1 eine Punktzahl zwischen 40 und 48 erreicht haben.

**Spanisch B2**

Lehrbuch wird mit den Teilnehmenden abgesprochen.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Theodor Schäfer - dienstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von E-06580

**E-06580**

ab 03.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06580**

ab 07.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**Spanisch B2**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Daysi Martinez-Vázquez - mittwochs, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06581

**E-06581**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06581**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**Arabisch**

**Arabisch A1/1 Anfängerkurs**

Lehrbuch: Salem neu

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Maha Telfah - dienstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06601

**E-06601**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06601**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**Chinesisch**

**Chinesisch Anfängerkurs**

Lehrbuch: Lóng, Chinesisch für Anfänger, Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Der Kurs findet 14-täglich statt.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Guohua Sun - samstags, 9:00 Uhr**

Weiterführung von E-06603

**E-06603**

ab 14.09.2019  
6 x 4 UStd.  
64,00 €

**F-06603**

ab 18.01.2020  
7 x 4 UStd.  
74,00 €

**E-06604 Chinesisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

ab 21.09.2019  
6 x 4 UStd.  
64,00 €  
Lehrbuch: Lóng, Chinesisch für Anfänger, Klett-Verlag  
Der Kurs findet 14-täglich statt.

**F-06604 Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Guohua Sun - samstags, 9:00 Uhr**

ab 27.01.2020  
7 x 4 UStd.  
74,00 €

**Dänisch**

**E-06615 Dänisch A2**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €  
Lehrbuch: Dansk for dig - neu

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9  
Britt Jadesø - dienstags, 19:00 Uhr**

**F-06615**  
ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €  
Weiterführung von E-06615

**Kroatisch**

**E-06630 Kroatisch A1/1 Anfängerkurs**

ab 25.09.2019  
10 x 2 UStd.  
42,00 €  
Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41  
Josip Sokic - mittwochs, 18:30 Uhr**

**F-06630**  
ab 04.02.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €  
Weiterführung von E-06630

**E-06631 Kroatisch A2**

ab 24.09.2019  
10 x 2 UStd.  
42,00 €  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41  
Josip Sokic - dienstags, 18:30 Uhr**

**F-06631**  
ab 03.02.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €  
Weiterführung von E-06631

**E-06632 Kroatisch B1**

ab 25.09.2019  
10 x 2 UStd.  
42,00 €  
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41  
Josip Sokic - mittwochs, 20:00 Uhr**

Weiterführung von E-06632

**Polnisch**

**Polnisch A1/1 - Anfängerkurs**

Lehrbuch: Polski krok po kroku Band I, ab Lektion 1

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30  
Teresa Osmann - montags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06660

**Polnisch A2 (Fortgeschrittene)**

Lehrbuch: Witam A2, ab Lektion 1

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30  
Teresa Osmann - dienstags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06661

**Russisch**

**Russisch A1/1 Anfängerkurs**

Lehrbuch: Otlitschno! Kurs- und Arbeitsbuch Band I, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Margareta Acker - dienstags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06670

**Russisch A1/2 (Weiterführung)**

Lehrbuch: Otlitschno! Kurs- und Arbeitsbuch Band I, ab Lektion 5

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Margareta Acker - mittwochs, 19:00 Uhr**

Weiterführung von E-06671

**F-06632**

ab 04.02.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**E-06660**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06660**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06661**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06661**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06670**

ab 17.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06670**

ab 21.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-06671**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-06671**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**Türkisch**

**E-06680**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Türkisch Anfängerkurs**

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, ab Lektion 1  
**Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße**  
**Sükran Yüceer - mittwochs, 19:00 Uhr**

**F-06680**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06680

**F-06681**

ab 18.05.2020  
6 x 3 UStd.  
38,00 €

**Türkisch für den Urlaub - Kompaktkurs am Abend**

Kompakter intensiver Kurs zur Vorbereitung auf eine Reise oder zum schnellen Einstieg in die Sprache.  
Lehrbuch wird bekannt gegeben.

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16**

**Sükran Yüceer - 2 Wochen ab dem 18.05.2020, jeweils mo, mi und frei von 18:00 bis 20:15 Uhr**

**E-06683**

ab 18.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Türkisch B1 für Fortgeschrittene**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn mitgeteilt.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Meral Alkan-Öncü - mittwochs, 18:00 Uhr**

**F-06683**

ab 22.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

Weiterführung von E-06683

**Deutsche Gebärdensprache**

**E-06690**

19.11.2019  
1 x 4 UStd.  
11,00 €

**Deutsche Gebärdensprache**

Seit Jahrhunderten verwenden gehörlose Menschen die Gebärdensprache als alltägliche Kommunikationsform. Die Gebärdensprache ist keine erfundene Sprache, sondern eine eigenständige und vollwertige Sprache mit eigener Grammatik und Lexik. Aber natürlich funktioniert sie völlig anders als die uns bekannten Sprachen, weil sie mit anderen Mitteln realisiert wird: mit Mimik, Gestik, Körperhaltung. Das Kurzseminar erläutert anhand vieler Beispiele die Grundlagen der Gebärdensprache und informiert ebenfalls über die Zusammenhänge zwischen der Sprache und den Lebensbedingungen der gehörlosen Menschen, gibt erste Hilfestellungen für die Kommunikation und wichtige Tipps zum Weiterlernen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Dienstag, 18:00 Uhr**

**Deutsche Gebärdensprache**

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Dienstag, 18:00 Uhr**

**F-06691**

17.03.2020  
1 x 4 UStd.  
11,00 €

**Sprachkurse für Nato-Angehörige**  
**Language Courses for Nato Members**

**German**

**German A1/1 (Beginner 1)**

Book: Schritte plus 1, from lesson 1  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members**

**Tanja Rzeppa - montags und mittwochs, 18:00 Uhr**

Weiterführung von E-06901

**E-06901**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06901**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**German A1/1 (Beginner 1)**

Book: Schritte plus 1, from lesson 1  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members**

**Meral Alkan-Öncü - montags und mittwochs, 09:00 Uhr**

Weiterführung von E-06902

**E-06902**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06902**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**German A1/1 (Beginner 1) from January**

Book: Schritte plus I, from lesson 1  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members**

**Monika Mastalirska - dienstags und donnerstags, 17:00 Uhr**

**F-06903**

ab 14.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**F-06904**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**German A1/1 (Beginner 1) from January**

Book: Schritte plus I, from lesson 1  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members**

**N.N. - dienstags und mittwochs, 10:30 Uhr**

**E-06910**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**German A1/2 (Beginner 2)**

Book: Schritte plus I, from lesson 6  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members**

**Monika Mastalirska - montags und donnerstags, 18:30 Uhr**

**F-06910**

ab 13.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06910

**E-06911**

ab 17.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**German A1/2 (Beginner 2)**

Book: Schritte plus 2  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members**

**Meral Alkan-Öncü - dienstags und donnerstags, 09:00 Uhr**

**F-06911**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

Weiterführung von E-06911

**E-06920**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**German A2/1 (Intermediate 1)**

Book: Schritte plus 3  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members**

**Monika Mastalirska - montags und mittwochs, 17:00 Uhr**

Weiterführung von E-06920

**German A2/1 (Intermediate 1)**

Book: Schritte plus 3  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members**

**Meral Alkan-Öncü - montags und mittwochs, 10:30 Uhr**

Weiterführung von E-06921

**German A2/2 (Intermediate 2)**

Book: Schritte plus 4  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members**

**Meral Alkan-Öncü - dienstags und donnerstags, 10:30 Uhr**

Weiterführung von E-06930

**English**

**English A1/1 (Beginner 1)**

Book: to be determined  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members**

**Sonja Kolacz-Prather - freitags, 9:30 Uhr**

Weiterführung von E-06940

**F-06920**

ab 13.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06921**

ab 16.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06921**

ab 20.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06930**

ab 17.09.2019  
24 x 2 UStd.  
101,00 €

**F-06930**

ab 21.01.2020  
30 x 2 UStd.  
126,00 €

**E-06940**

ab 20.09.2019  
12 x 3 UStd.  
76,00 €

**F-06940**

ab 31.01.2020  
12 x 3 UStd.  
76,00 €

**E-06960 English A2 (Intermediate 2)**

ab 19.09.2019  
12 x 4 UStd.  
101,00 €

Book: to be determined  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim  
Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmel-  
dung.

**F-06960**

ab 30.01.2020  
12 x 4 UStd.  
101,00 €

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for  
Nato Members**  
**Sonja Kolacz-Prather - donnerstags, 9:30 Uhr**

**E-06980 English B1/B2 (Advanced 1)**

ab 17.09.2019  
12 x 4 UStd.  
101,00 €

Book: to be determined  
Come to the first class for registration. More info at x 6033.  
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim  
Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmel-  
dung.

**Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for  
Nato Members**  
**Sonja Kolacz-Prather - dienstags, 9:30 Uhr**

**F-06980**

ab 28.01.2020  
12 x 4 UStd.  
101,00 €

Weiterführung von E-06980

## Arbeitswelt

Hinweis zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den betrieblichen und individuellen Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie:

Logos

Für Kurse und Seminare, die der beruflichen Weiterbildung dienen, können Unternehmen (max. 250 Beschäftigte) für ihre Mitarbeiter/innen einen betrieblichen Bildungsscheck beantragen. Einen privaten (individuellen) Bildungsscheck können Beschäftigte (unabhängig von der Beschäftigtenzahl des Arbeitgebers), Selbstständige und Berufsrückkehrende unter bestimmten Voraussetzungen eine 50%ige finanzielle Förderung (max. 500 Euro) über den Bildungsscheck NRW ([www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)) oder die Bildungsprämie des Bundes ([www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)) beantragen. Der Förderantrag muss vor Lehrgangsbeginn gestellt werden. Bitte vereinbaren Sie dazu telefonisch oder per Mail einen Termin. Informationen hierzu erteilt die Beratungsstelle im Kreis Heinsberg:

Sigrid Görtz, Tel. 02452 134314

Ina Kradepohl, Tel. 02452 134328

Axel Auer, Tel. 02452 134315

Weitere Informationen auf Seite

## Vorbereitung auf den beruflichen Wiedereinstieg

- Wochenendseminar für Berufsrückkehrende-

Der Übergang von der Familienphase in den beruflichen Wiedereinstieg braucht intensive Vorbereitung. Insbesondere für Frauen ist bei der Planung ihrer beruflichen Zukunft die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ein wesentlicher Faktor. Der Schlüssel für einen gelingenden Start ins Berufsleben und damit in eine neue Lebensphase liegt in einem passenden Lebensentwurf. Dazu gehören die beruflichen Ziele und die Erwartungen an einen neuen Job ebenso wie die Berücksichtigung der Work-Life-Balance: Wie viel Zeit möchte ich am Arbeitsplatz verbringen? Wie intensiv braucht mich meine Familie? Welche Freizeitaktivitäten, Hobbies und Freundschaften möchte ich pflegen? Gemeinsam entwickeln wir in diesem Workshop Schritte für Ihren beruflichen Wiedereinstieg. Für eine erste berufliche Orientierung nehmen wir Ihre Kenntnisse, Potentiale, Interessen und Motivatoren unter die Lupe. Auch Ihre Anforderungen an den neuen Arbeitsplatz arbeiten wir in diesem Workshop heraus. Wir befassen uns mit den beruflichen und privaten

**F-07000**

07.03.2020 /

08.03.2020

16 UStd.

76,00 €

Rollen, die Sie in Zukunft übernehmen möchten und können. Wir definieren Ihre persönliche Zielvorstellung für die nächste Lebensphase.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 114,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 76,00 Euro.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Ute Stecher-Augenstein, Coach und Seminartrainerin - Samstag 9:00 bis 16:00 Uhr**

#### F-07001

25.01.2020  
8 UStd.  
38,00 €

#### Mit Reden begeistern, überzeugen und bewegen

- Wochenendseminar -

Wer möchte nicht gerne wahrgenommen werden, zu Wort kommen, mit dem eigenen Redebeitrag begeistern oder sogar ein ganzes Publikum überzeugen und mitreißen. In diesem Basisseminar lernen Sie die Werkzeuge der Rhetorik kennen und erfahren, wie Sie damit eine klare und deutliche Kommunikation erreichen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Wirkung auf andere bewusst steuern können und Ihre persönlichen Redehindernisse gezielt abgebaut werden. Die fünf Kompetenzbereiche der Rhetorik (Körper, Stimme, Emotion, Redestil und Publikum) erleben Sie intensiv in praktischen Übungen. Mit der aktivierenden Methodik von Theaterelementen entdecken wir gemeinsam Ihre verborgenen rhetorischen Talente und Fähigkeiten.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 57,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 38,00 Euro.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Ute Stecher-Augenstein, Coach und Seminartrainerin - Samstag 9:00 bis 16:00 Uhr**

#### F-07002

09.05.2020  
8 UStd.  
38,00 €

#### Persönliche Stressfaktoren in den Griff bekommen

- Wochenendseminar -

Hohe Leistungsanforderungen, zu viel Arbeit, Zeitdruck und Störungen oder soziale Konflikte geben die meisten Menschen als Antworten auf die Frage, was bei Ihnen Stress auslöst. Auf diese von außen gesetzten Stressoren haben wir wenig Einfluss und fühlen uns dem hilflos ausgeliefert. Oftmals ist uns nicht bewusst, dass am Stressgeschehen auch persönliche Stressverstärker beteiligt sind, die wir in den Griff bekommen können. In diesem Workshop nehmen wir Ihre eigenen Bewertungen und Einstellungen, die Ihr individuelles Stressempfinden verschärfen und zu körperlichen sowie emotionalen Reaktionen führen unter die Lupe. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungen, für einen gelasseneren Umgang mit Ihren Stress-Situationen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 57,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 38,00 Euro.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**

**Ute Stecher-Augenstein, Coach und Seminartrainerin - Samstag 9:00 bis 16:00 Uhr**

#### Das Heidelberger Kompetenztraining - eine Methode zur Entwicklung eigener Stärken

- Bildungsurlaub -

Die eigenen Stärken zu entwickeln, Ziele erfolgreich zu verwirklichen - das wünschen wir uns alle. Nicht immer gelingt uns dies. Manchmal scheitern wir stets an demselben Punkt, ein anderes Mal fehlt uns die richtige Technik, um unser Ziel erfolgreich zu erreichen. Auf der Basis des Heidelberger Kompetenztraining (HKT) lernen die Teilnehmer/innen mentale Stärke zu entwickeln, um so ihre Ziele erfolgreich zu verwirklichen. Es handelt sich um eine sehr strukturierte Trainingsmethode, die leicht erlernbar ist. Ob Ziele, die man am Arbeitsplatz, in der Schule, in Sport und Gesundheit oder in anderen privaten Bereichen - jeder kann durch HKT seinem Ziel näher kommen.

Dieser Bildungsurlaub umfasst 24 Unterrichtsstunden. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten. Am Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die jeweils unten angegebene Anmeldefrist, ansonsten besteht keine Anmeldefrist.

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Angela Suchan-Reinhardt, Heilpraktikerin, Coach und Trainerin - Montag - Donnerstag, 9:00-14:30 Uhr**

**Anmeldung bis zum 01.05.2020 erforderlich**

#### Praxisworkshop Moderation

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen ihre Souveränität bei der Moderation auszubauen und auf die jeweilige Situation passgenau zu reagieren. Außerdem lernen sie, professionell als Moderator/in aufzutreten, dabei objektiv zu bleiben und in Konfliktsituationen geschickt zu intervenieren. Das Seminar wird durch Rollenspiele abgerundet. Inhalte:

- Flexibilität in spontanen und dynamischen Prozessen,
- Moderation von Konflikten,

#### F-07003

15.06.2020 -  
18.06.2020  
4 x 6 UStd.  
245,00 €

#### F-07004

21.03.2020  
8 UStd.  
38,00 €

- souveräner Umgang mit Störungen,
- Interventionsmöglichkeiten,
- professionelles und sicheres Auftreten,
- nonverbale Kommunikation,
- Anwendung von systemischen Fragetechniken.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 57,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 38,00 Euro.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Samstag, 9:00 bis 16:00 Uhr**

#### E-07005

30.11.2019  
8 UStd.  
38,00 €

#### Präsentationstechniken und Professionelles Auftreten

Zielgruppe: Alle Altersgruppen, die Sicherheit im Vortragen und Präsentieren erlernen und erhalten möchten.

Sie fühlen sich unsicher beim Vortragen und Präsentieren? Sie haben Lampenfieber und einen Klopß im Hals? In diesem Seminar verbessern Sie Ihr eigenes Auftreten und erlernen Sicherheit während des Präsentierens. Durch kurze eigene Präsentationen mit Videoanalyse wird das Präsentieren geübt:

Inhalte:

- Optimierung des eigenen Auftretens,
- Erhöhung der Selbstsicherheit,
- Sicher und gekonnt präsentieren lernen,
- Aufmerksamkeit und Interesse wecken,
- Anwendung von systemischen Fragetechniken,
- Aktives Zuhören beim Zuschauer aktivieren,
- Körpersprache verstehen lernen,
- Präsentationsmedien gezielt einsetzen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 57,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 38,00 Euro.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**

**Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Samstag, 9:00 bis 16:30 Uhr**

#### Bewerbung und Coaching

#### E-07006

08.10.2019  
4 UStd.  
16,00 €

#### Bewerbungstraining für junge Erwachsene und Berufsrückkehrende

- Intensivseminar -

In einer Bewerbungsphase sind viele Details zu beachten. Ein kleiner Fehler kann das Aus für den potenziellen Kandidaten bedeuten. Das Seminar versetzt die Teilnehmer/innen in die Lage, eigenständig und professionell eine schriftliche Bewerbung zu schreiben, erfolgreich ein Vorstellungsgespräch zu meistern, um die angestrebte Stelle und Position zu erhalten. Es wird durch interaktive Übungen und insbesondere Rollenspiele mit Videoanalyse abgerundet. Inhalte:

- Bewerbungsstrategien für die schriftliche Bewerbung,
- das Vorstellungsgespräch,
- das persönliche Auftreten,
- Schwächen-Stärken-Analyse,
- Abschlusssicherheit und Verhandlung.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 24,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 16,00 Euro.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Dienstag, 18:30 Uhr**

#### Bewerbungstraining für junge Erwachsene und Berufsrückkehrende

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**

**Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Samstag 10:00 bis 13:00 Uhr**

#### Bewerbungstraining für junge Erwachsene und Berufsrückkehrende

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Samstag 10:00 bis 13:00 Uhr**

#### Individuelles Berufs- und Karrierecoaching

- Informationsveranstaltung für das Einzelcoaching - Zielgruppe: Berufserfahrene mit Neuorientierungswunsch, Arbeitssuchende und Personen, die von der Arbeitslosigkeit bedroht sind, Berufsrückkehrende nach der Eltern- und Erziehungszeit, junge Erwachsene für die Ausbildung und das Studium, Menschen, die ihr Selbstwertgefühl aufbauen möchten, Menschen mit Existenzängsten. Im Einzelcoaching wird ganz individuell auf die einzelne Person und deren Wünsche und Interessen eingegangen. Durch systemische Fragetechniken können Fähigkeiten und Kompetenzen analysiert werden, Stärken sowie Schwächen, Begabungen und verborgene Talente werden aufgedeckt und hinterfragt. Im Coaching kann eine Begleitung während des gesamten Bewerbungsprozesses angeboten werden, angefangen von der Stellensuche bis zum Vertragsabschluss. Die persönlichen Coachingtermine werden an den jeweiligen Informationstagen individuell abgestimmt. Das Entgelt pro Zeitstunde beträgt 75,00 Euro. Weitere Informationen bei der Fachbereichsleitung unter 02452/134314. Weitere Termine können auf Anfrage vereinbart werden.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**

#### F-07007

25.01.2020  
4 UStd.  
16,00 €

#### F-07008

09.05.2020  
4 UStd.  
16,00 €

#### E-07009

16.11.2019  
2 UStd.  
entgeltfrei

**Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Samstag, 10:00 bis 11:30 Uhr**

#### F-07010

30.03.2020  
2 UStd.  
entgeltfrei

#### Individuelles Berufs- und Karrierecoaching

- Informationsveranstaltung -

#### Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

**Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Montag, 18:30 Uhr**

### Gelungener Start für eine erfolgreiche Ausbildung

Modulares Praxistraining für Auszubildende und junge Mitarbeiter/innen in Unternehmen und Verwaltungen

Arbeitgeber wünschen sich von ihren neuen Auszubildenden oft vielfache Kompetenzen, welche die Berufsstarter/innen am Anfang noch nicht alle erfüllen. Dieses spezielle Training ist genau auf diese Bedürfnisse ausgerichtet. Was müssen die jungen Mitarbeiter/innen wissen, um erfolgreich in die Ausbildung zu starten? Welche Informationen und Kenntnisse benötigt man, um kunden- und serviceorientiert zu kommunizieren? Ein effizienter Workshop, der die Auszubildenden und jungen Mitarbeiter/innen schnell fit macht für den Berufsalltag in Wirtschaft und Verwaltung. Die Teilnehmenden trainieren mit Beispielen aus der Praxis für die Praxis und erhalten so mehr Sicherheit gleich von Anfang an.

Das intensive Praxistraining in der Kleingruppe (4 bis max. 8 Teilnehmende) findet in den Herbstferien statt, da dieses als Ergänzung zum Berufsschulunterricht gedacht ist. Alle Module können auch einzeln gebucht werden.

Hinweis: Arbeitgeber in NRW mit weniger als 250 Beschäftigten können für ihre Mitarbeiter/innen eine finanzielle Förderung über den betrieblichen Bildungsscheck beantragen, mit dem 50% der Weiterbildungskosten übernommen werden. Informationen erteilt die Beratungsstelle der VHS unter 02452/134314 (Sigrid Görtz) oder 02452/134328 (Ina Kradepohl).

#### E-07011

ab 14.10.2019  
2 x 4 UStd.  
190,00 €

#### Modul 1: Berufliche Telefonate sicher und kompetent führen

Ziel dieses Seminars ist es, beim Telefonieren professionell aufzutreten und Sicherheit zu gewinnen. Die Auszubildenden erhalten viele Informationen und praktische Tipps für unterschiedliche Telefonsituationen. Sie lernen positive Ausdrücke von negativen zu unterscheiden und diese anzuwenden. Die theoretischen Kenntnisse werden durch zahlreiche praxisorientierte Aufgaben und Übungen ergänzt und sor-

gen so gleich für eine positive Umsetzung in der beruflichen Praxis.

Inhalte:

- Freundliche und professionelle Begrüßung der Anrufer/-innen,
- Positive Formulierungen gezielt einsetzen,
- Serviceorientierte Haltung im Kontakt mit Kunden,
- Schwierige Telefonsituationen meistern,
- Die "zehn Todsünden" am Telefon,
- Praxisorientierte Übungen inkl. Sprachaufzeichnung.

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

#### Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9

**Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - 2x montags 14. und 21.10.2019, 14:00 - 17:15 Uhr**

#### Modul 2: Büromanagement mit Outlook am eigenen Notebook

Der sichere Umgang mit dem Microsoft-Office Programm Outlook ist eine wichtige Grundlage, damit Auszubildende schnell und effizient im Büroalltag arbeiten können. Dieses kompakte Seminar bietet die Möglichkeit, innerhalb kurzer Zeit Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Outlook zu erlernen, zu ergänzen und zu festigen. Was die Auszubildenden in diesem Kurs lernen, ist für ihren Arbeitsalltag im Büro sofort praktisch umsetzbar.

Inhalte:

- Ansichten, Optionen und Einstellungen sinnvoll nutzen,
- E-Mail-Management: E-Mails beantworten, weiterleiten und ablegen,
- Kontakte anlegen und pflegen,
- Termine organisieren,
- verschiedene Outlook Module sinnvoll kombinieren,
- Tipps und Tricks für ein effektives Arbeiten.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit installiertem Outlook-Programm (Version 2013/2016) mit. Die Kosten für das Unterrichtsmaterial belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

#### Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9

**Michael Ezilius-Paulus, Kommunikationsberater, EDV Trainer - 2x mitwochs 16. und 23.10.2019, 14:00 - 17:15 Uhr**

#### Modul 3: E-Mails und moderner Schriftverkehr - kurz, kompetent und effizient

Gute Korrespondenz besticht durch die Optik und lässt sich leicht lesen. In diesem Modul wird den Berufsstartern und Berufsstarterinnen gezeigt, wie sie unter Einhaltung der ak-

#### E-07012

ab 16.10.2019  
2 x 4 UStd.  
190,00 €

#### E-07013

ab 18.10.2019  
2 x 4 UStd.  
190,00 €

tuellen DIN-Norm 5008 überzeugende E-Mails und Briefe schreiben, die richtig gut ankommen. Dazu gibt es viele fundierte Tipps und Übungen für einen guten Stil sowie für die richtige Wortwahl ohne verstaubte Floskeln.

Inhalte:

- Geschäftliche Schreiben professionell und kundenorientiert formulieren,
- Korrekte E-Mail- und Briefoptik beachten,
- Kundenanfragen professionell beantworten,
- Tipps für treffende Einleitungen und Briefabschlüsse,
- Praxisbeispiele: Kundenkorrespondenz für neue Ideen und Anregungen.

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - 2x freitags**  
**18. und 25.10.2019, 14:00 - 17:15 Uhr**

## Kompetenztraining für Büro und Sekretariat

- Modulreihe mit VHS-Zertifikat -

Das Kompetenztraining ist in verschiedene Module unterteilt, die sich ergänzen. Eine Teilnahme an mehreren Modulen ist daher empfehlenswert.

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite

### E-07016

ab 30.10.2019  
 2 x 5 UStd.  
 61,00 €

## Moderner Schriftverkehr - kurz, kompetent und kundenorientiert

Gute Korrespondenz besticht durch die Optik und lässt sich leicht lesen. In dieser Veranstaltung wird gezeigt, wie Sie überzeugende E-Mails und Briefe schreiben, die richtig gut ankommen. Sie lernen, mit den richtigen Worten das Wesentliche auf den Punkt zu bringen. Und das alles unter Einhaltung der aktuellen DIN-Norm 5008. Dazu gibt es viele fundierte Tipps und Übungen für einen guten Stil sowie für die richtige Wortwahl ohne verstaubte Floskeln. Typische Korrespondenz aus dem täglichen Arbeitsbereich kann zum ersten Termin mitgebracht werden. Das Seminar findet nicht am PC statt. Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**  
**Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - mittwochs,**  
**13:30 bis 17:30 Uhr**

## Modernes Officemanagement und Zeitmanagement mit Outlook

Im ersten Teil des zweitägigen Seminars erfahren Sie, wie Sie den Arbeitsalltag im Büro optimieren und Ihre Aufgaben schnell, verantwortungsbewusst und professionell lösen können. Im zweiten Teil lernen Sie, sich diese Arbeit mit digitaler Unterstützung durch das Microsoft-Office Programm Outlook zu erleichtern. Dazu bringen Sie bitte am zweiten Tag Ihr Notebook mit installiertem Outlook-Programm (Version 2013/2016) mit.

Inhalte Teil I:

Assistenz der/des Vorgesetzten:

- Wichtige Kompetenzen zur Identifikation mit dem Beruf,
- Schaffung einer guten Basis zur Zusammenarbeit.

Methoden der Arbeits- und Büroorganisation:

- Checklisten zur Erleichterung der Arbeit,
- Tagesplanung, Tagesrhythmus, Leistungskurve,
- E-Mail- und Ablage-Management,
- Aufschieberitis und "Nein-Sagen",

Inhalte Teil II:

Zeitmanagement mit Outlook (am eigenen Notebook mit installiertem Outlook (Version 2013/2016))

- Prioritäten setzen,
- Arbeitsabläufe vereinfachen,
- Ordnungssysteme für E-Mails,
- Arbeitsorganisation mit Kalender und Aufgaben,
- Kontaktdaten effizient nutzen,
- Termine und Besprechungen planen.

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin, Michael Ezilius-Paulus, Kommunikationsberater, EDV Trainer - freitags, 13:30 bis 17:30 Uhr**

## Telefontraining - sicher und souverän im Gespräch

Zu lernen, beim Telefonieren professionell aufzutreten und erfolgreich zu sein, ist Ziel dieses Seminars. Sie erhalten viele Informationen und praktische Tipps für unterschiedliche Telefonsituationen. Sie lernen positive Ausdrücke von negativen zu unterscheiden und diese anzuwenden. Der Workshop enthält neben dem Trainer-Input auch praxisorientierte Übungen sowie eine Sprachaufzeichnung. Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - mittwochs,**

### F-07017

ab 31.01.2020  
 2 x 5 UStd.  
 61,00 €

### F-07018

ab 28.02.2020  
 2 x 5 UStd.  
 61,00 €

13:30 bis 17:30 Uhr

**F-07019**

ab 29.04.2020  
2 x 5 UStd.  
61,00 €

**Aktuelle Rechtschreibung und Zeichensetzung - wichtiges Know-how für Ihre tägliche Korrespondenz**

Diese Veranstaltung gibt Sicherheit bei der Korrespondenz, den täglichen E-Mails und schriftlichen Ausarbeitungen. Sie lernen wichtige Regeln anhand von vielen Beispielen kennen und wenden diese in praktischen Übungen an. Als Abschlusstest ist die Korrektur eines Briefes vorgesehen, bei dem Sie gleich das Gelernte üben können. Inhalte: Wann schreiben Sie "ß" oder "ss"; Intensivtraining Groß- und Kleinschreibung; Wochentage und Tageszeiten; Komma bei Haupt- und Nebensätzen; Komma bei Infinitivgruppen; richtige Schreibweise von Datums- und Zeitangaben. Hinweis: Bitte bringen Sie zum Seminar verschiedenfarbige Textmarker bzw. Farbstifte mit. Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - mittwochs, 13:30 bis 17:30 Uhr**

**F-07020**

19.06.2020  
8 UStd.  
52,00 €

**Professionell Protokolle erstellen**

Optimieren Sie die verantwortungsvolle Aufgabe der Protokollführung, indem Sie die Kernaussagen filtern und diese schriftlich in Form bringen. Inhalte: Wichtige Punkte vor, während und nach der Sitzung; verschiedene Protokollarten; Formulare helfen; Aufgaben und Termine; der Stil: klar und verständlich; Präsens und Konjunktiv. Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - Freitag, 9:00 bis 16:00 Uhr**

Zum Kompetenztraining passt auch das Seminar E-07406 "Den Büroalltag mit Excel effizient gestalten", freitags 08. und 15.11.2019, jeweils 13:30 - 17:30 Uhr.

**Kaufmännisches Wissen****Finanzbuchführung für Einsteiger/innen**

Dieser Kurs bietet eine allgemeine Einführung in die doppelte Buchführung. Neben den neuesten handelsrechtlichen Grundlagen werden alle wichtigen buchführungsrelevanten Sachverhalte eines Unternehmens behandelt (Warenkonten, Umsatzsteuer, Abschreibungen, Warenverkehrs- und Privatkonten, Bestands- und Erfolgskonten, Jahresbilanz, Erfolgsermittlung). Ziel ist es, Gesamtaufbau und Zusammenhang einer Buchführung zu erkennen und die Technik der doppelten Buchführung auf alle betrieblichen Sachverhalte anwenden zu können.

Der Kurs richtet sich an Beschäftigte in Handel und Handwerk, Selbstständige und Existenzgründer/innen, mithelfende Familienangehörige in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU), Berufsrückkehrende, Wiedereinsteiger/innen, Studierende u. a. ohne Vorkenntnisse

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Karin Mainka - donnerstags, 19:00 Uhr**

**Finanzbuchführung für Einsteiger/innen**

- Intensivseminar -

Die Buchführung ist das zentrale Element zur Erfassung und Darstellung der betrieblichen Leistungsprozesse. Um sich in diesem System sicher bewegen zu können wird umfangreiches Know-How benötigt. Durch die zielgerichtete Vermittlung von praxisorientiertem Wissen qualifizieren Sie sich für die grundlegenden Tätigkeiten in der Buchführung. Begonnen bei den gesetzlichen Grundlagen aus Handels- und Steuerrecht über die Buchungstechnik bis zur Verbuchung laufender Geschäftsvorfälle und der Erstellung des Jahresabschlusses, wird in diesem Seminar zielgerichtet das notwendige Grundlagenwissen über das System der doppelten Buchführung vermittelt. Im Rahmen des Seminars besteht Raum, das erlernte Wissen an praxisorientierten Übungsfällen zu vertiefen und Lösungen zu aufkommenden Fragestellungen zu erarbeiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien betragen 25,00 Euro und sind im Entgelt nicht enthalten. Dieses kompakte Intensivseminar eignet sich für Unternehmer/innen, Existenzgründer/innen, Auszubildende in den kaufmännischen Berufen, Studierende und Quereinsteiger/innen sowie zur Vertiefung des Wissens auf eine bevorstehende Prüfung in einem Kaufmannsberuf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Jens Kuypers, Betriebswirt (VWA) - Freitag, 18:00 -21:15 Uhr, Samstag/Sonntag jeweils 8:00 bis 15:30 Uhr**

**E-07022**

ab 31.10.2019  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**F-07022**

ab 17.03.2020  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**E-07023**

29.11.2019 /  
01.12.2019  
20 UStd.  
88,00 €

**F-07024**

08.05.2020 /  
10.05.2020  
20 UStd.  
88,00 €

**Finanzbuchführung für Einsteiger/innen**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Jens Kuypers, Betriebswirt (VWA) - Freitag, 18:00 -21:15**  
**Uhr, Samstag/Sonntag jeweils 8:00 bis 15:30 Uhr**

**Xpert Business Zertifikatskurse**

Logo

Xpert Business Abschlüsse "Finanzbuchhalter/in" und "Finanz- und Lohnbuchhalter/in"

Wenn Sie durch eine aktuelle kaufmännische Weiterbildung Ihre Chancen im Beruf verbessern möchten, eine berufliche Veränderung anstreben oder den beruflichen Wiedereinstieg planen, ist das Kurs- und Zertifikatssystem "Xpert Business" für Sie richtig. Die Volkshochschule des Kreises Heinsberg bildet zum Xpert Business Abschluss "Finanzbuchhalter/in" und "Finanz- und Lohnbuchhalter/in" aus. Um diese Abschlüsse zu erreichen, müssen folgende Module erfolgreich abgeschlossen werden:

Platz für Xpert Übersicht

Alle Module sind einzeln buchbar. Die EDV gestützten Module in der Finanzbuchführung und Lohnbuchhaltung werden entweder mit der Software DATEV oder LEXWARE angeboten. Weitere Informationen unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

In der nachfolgenden Veranstaltung erhalten Sie ausführliche Informationen über die einzelnen Module sowie die finanziellen Fördermöglichkeiten über Bildungsscheck und Bildungsprämie.

**E-07029**

16.09.2019  
Montag  
18:00 Uhr  
entgeltfrei

**Info- und Beratungsveranstaltung Xpert Business Kurs- und Zertifikatssystem**

Kostenfreie Informationsveranstaltung über das Xpert Business Kurs- und Zertifikatssystem und die finanziellen Fördermöglichkeiten mit dem Bildungsscheck NRW oder der Bildungsprämie des Bundes. Eine telefonische Anmeldung unter 02452 134314 ist erforderlich.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**  
**Sigrid Görtz**

**Xpert Business Zertifikatskurs "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung"**

Eines von vielen Themen dieses Zertifikatssystems stellt der Abschluss "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" dar. Der Zertifikatskurs befähigt, laufende Buchungsfälle fachgerecht zu lösen und Auswertungen kompetent vorzunehmen. Er eignet sich für Personen, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben, z. B. Beschäftigte in Handel und Handwerk und in der Verwaltung, mithelfende Familienangehörige in Klein- und Mittelunternehmen, Selbstständige und freiberuflich Tätige, Existenzgründer/innen, Berufsrückkehrende, Studierende und Akademiker/innen. Der Abschluss besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen und ist dann erreicht, wenn mindestens die Prüfungen zu Modul 2 und 3 (EDV) erfolgreich abgeschlossen werden. Alle Module können einzeln gebucht werden. Dies ermöglicht Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden der Kurse ablegen. Der Zertifikatskurs umfasst insgesamt 160 Unterrichtsstunden. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

Lassen Sie sich hinsichtlich einer eventuellen finanziellen Förderung über Bildungsscheck oder Bildungsprämie beraten unter 02452 134314 oder besuchen Sie die kostenfreie Infoveranstaltung am 16.09.2019 (siehe E-07029).

**Xpert Zertifikatskurs Finanzbuchführung Modul 1**

Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

Lerninhalte:

- Grundlagen und Organisation der Finanzbuchführung,
- Inventur, Bilanz und Kontenführung,
- Erfolgs- und Warenkonten, Umsatzsteuer,
- Privatentnahmen und Privateinlagen,
- Besonderheiten im Warenverkehr,
- Betriebsausgaben, Personalkosten und Steuern.

Voraussetzungen: es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich, Grundkenntnisse in der Finanzbuchführung sind jedoch von Vorteil.

Der Kurs umfasst 60 Unterrichtseinheiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten. Um das Endzertifikat "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" zu

**F-07030**

ab 03.03.2020  
14 x 4,29 UStd.  
310,00 €

erlangen, ist die Teilnahme an der Prüfung des Moduls 1 nicht zwingend. Das Prüfungsergebnis kann jedoch bei der Bewertung der Endnote berücksichtigt werden. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu). Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung, Tel. 02452 134314.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Manfred Scholz, Unternehmensberater - 11 x dienstags, 18:00 - 21:15 Uhr und 2 x samstags, 9:00 - 16:00 Uhr**

**F-07030P**

20.06.2020  
 1 x 4 UStd.  
 65,00 €

**Xpert Prüfung Finanzbuchführung Modul 1**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Manfred Scholz, Unternehmensberater - Samstag, 9:00 Uhr**  
**Nächster Kursbeginn Finanzbuchführung Modul 2: Voraussichtlich August 2020**

**E-07032**

ab 17.09.2019  
 8 x 5 UStd.  
 268,00 €

**Xpert Zertifikatskurs Finanzbuchführung Modul 3 (EDV mit DATEV pro)**

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwenderbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchungssoftware DATEV pro. Im Rahmen einer Kooperation mit DATEV können Volkshochschulen in Deutschland mit original DATEV Software ausbilden. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt.

Lerninhalte:

- Beherrschen der Systemlogik am PC mit DATEV,
- Einrichten einer Firma mit Firmenstamm/Sachkontenstamm,
- Vorkontieren, Buchen, Dokumentation regelmäßiger Buchungen,
- Anzeigen und Drucken von Listen,
- Eingabe und Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen,
- Zahlungsverkehr und Mahnwesen,
- Periodenabschluss.

Voraussetzungen: Kenntnisse in der Finanzbuchführung wie aus den Modulen 1 und 2 sowie in der EDV.

Der Kurs umfasst 40 Unterrichtseinheiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien incl. 30 Tage DATEV Übungs-CD sind im Entgelt enthalten. Das Zertifikat "Xpert Business Finanzbuchführung (3) EDV" ist Teil der Abschlüsse "Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" und "Xpert Business Finanzbuchhalter/in". Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu). Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung, Tel. 02452 134314.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Manfred Scholz, Unternehmensberater - 6 x dienstags, 18:00 - 21:15 Uhr und 2 x samstags, 9:00 - 16:00 Uhr**  
**Nächster Kursbeginn Finanzbuchführung Modul 3 mit Datev: Voraussichtlich Februar 2021.**

**Xpert Prüfung Finanzbuchführung EDV mit DATEV**

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Manfred Scholz, Unternehmensberater - Samstag, 9:00 Uhr**

**Xpert Business Zertifikatskurse**

"Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt" und  
 "Personal- und Lohnbuchhalter/in"

Mit dem Zertifikatskurs "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt" können Sie aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung erwerben, Bruttolöhne und gesetzliche Abzugsbeträge korrekt ermitteln, Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen und ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet. Der Abschluss besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen mit einem Gesamtumfang von 160 Unterrichtsstunden. Sie können alle Xpert Business Kurse einzeln belegen und Prüfungen im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Die Zertifikate Lohn und Gehalt (2) und (3) sind für das Gesamtzertifikat verpflichtend. Die Note des ersten Moduls kann in die Endnote des Endzertifikats eingerechnet werden, um diese zu verbessern. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

Mit einem weiteren Modul "Personalwirtschaft" erlangen Sie den Abschluss "Geprüfte Fachkraft Personal und Lohnbuchhaltung"

Lassen Sie sich hinsichtlich einer eventuellen finanziellen Förderung über Bildungsscheck oder Bildungsprämie beraten unter 02452 134314 oder besuchen Sie die Infoveranstaltung am Samstag, 16.09.2019 (siehe E-07029).

**Xpert Zertifikatskurs Lohn und Gehalt Modul 1**

Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Lerninhalte:

- Arbeitsrechtliche Grundlagen, Lohnabrechnung und Lohnkonto,

**E-07032P**

09.11.2019  
 1 x 4 UStd.  
 65,00 €

**E-07033**

ab 09.09.2019  
 15 x 4 UStd.  
 310,00 €

- Grundlagen Lohnsteuer und Sozialversicherungen sowie pauschale Versteuerungen,
- Ermittlung des Gesamtbrutto und steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung,
- Grundlagen zur Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge,
- besondere Lohnbestandteile und Abrechnungsgruppen, betriebliche Altersvorsorge,
- Arbeiten des Arbeitsgebers am Monats-/Jahresende sowie bei Ein- und Austritt eines Arbeitnehmers/einer Arbeitnehmerin.

Voraussetzung: Kenntnisse in der Finanzbuchführung sind von Vorteil. Der Kurs umfasst 60 Unterrichtseinheiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten. Um das Endzertifikat "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt" zu erlangen, ist die Teilnahme an der Prüfung des Moduls 1 nicht zwingend. Das Prüfungsergebnis kann jedoch bei der Bewertung der Endnote berücksichtigt werden. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu). Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung, Tel. 02452 134314.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**  
**Hans-Peter Hummel, Industriekaufmann - montags, 18:00 Uhr**

**F-07033P**

15.02.2020  
 1 x 4 UStd.  
 65,00 €

**Xpert Prüfung Lohn und Gehalt Modul 1**

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Hans-Peter Hummel, Industriekaufmann - Samstag, 9:00 Uhr**

**F-07034**

ab 17.02.2020  
 15 x 4 UStd.  
 310,00 €

**Xpert Zertifikatskurs Lohn und Gehalt Modul 2**

Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer/innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Lerninhalte:

- Berücksichtigung besonderer Lohnbestandteile,
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge in besonderen Fällen,
- Pauschalversteuerungen und Abfindungen,
- betriebliche Altersvorsorge und Zahlung von Betriebsrenten,
- besondere Abrechnungsgruppen,
- Lohnpfändung und Abtretung,
- Sachverhalt im Ausland, Reisekosten,

- doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten im In- und Ausland,
- Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung und Prüfung durch staatliche Stellen,
- Arbeiten des Arbeitgebers am Jahresende.

Voraussetzung: Kenntnisse in der Lohnbuchhaltung.

Der Kurs umfasst 60 Unterrichtseinheiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten. Das Xpert Business Zertifikat "Lohn und Gehalt (2)" ist Teil der Xpert Business Abschlüsse "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt" und "Finanz- und Lohnbuchhalter/in". Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu). Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung, Tel. 02452 134314.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Hans-Peter Hummel, Industriekaufmann - montags, 18:00 Uhr**

**Xpert Prüfung Lohn und Gehalt Modul 2**

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Hans-Peter Hummel, Industriekaufmann - Samstag, 9:00 Uhr**

**F-07034P**

02.11.2019  
 1 x 4 UStd.  
 65,00 €

**Xpert Zertifikatskurs Personalwirtschaft**

Wer bereits das Zertifikat "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)" hat, kann mit diesem Modul den neuen Abschluss "Personal- und Lohnbuchhalter/in (XB)" erreichen.

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Lerninhalte:

- Grundlagen der Personalwirtschaft,
- Planung und Ermittlung von Personalbedarf,
- In- und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung,
- Ablauf und Instrumente der Personalauswahl,
- Planung des Personaleinsatzes,
- Personalentwicklung und Erfolgskontrolle,
- Maßnahmen zur Personalfreisetzung,
- Entlohnung und Anreizsysteme.

Der Kurs umfasst 60 Unterrichtsstunden. Die Kosten für Un-

**E-07038**

ab 12.11.2019  
 13 x 4,62 UStd.  
 310,00 €

terrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten.

Voraussetzungen: für diesen Kurs ist Berufserfahrung empfehlenswert. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu). Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung, Tel. 02452 134314 oder besuchen Sie besuchen Sie die Infoveranstaltung am 16.09.2019 (siehe E-07029). Lassen Sie sich hinsichtlich einer eventuellen finanziellen Förderung über Bildungsscheck oder Bildungsprämie beraten unter 02452 134314.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Manfred Scholz, Unternehmensberater - 11 x dienstags, 18:00 - 21:15 Uhr und 2 x samstags, 9:00 - 16 Uhr (18.1. und 18.02.2020)**

#### F-07038P

15.02.2020  
 1 x 4 UStd.  
 65,00 €

#### Xpert Prüfung Personalwirtschaft

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Manfred Scholz, Unternehmensberater - Samstag, 9:00 Uhr**

#### E-07039

ab 02.09.2019  
 15 x 4 UStd.  
 310,00 €

#### Xpert Zertifikatskurs Kosten- und Leistungsrechnung

Termine und Ort werden noch festgelegt -  
 Wenn Sie Interesse an diesem Lehrgang haben, können Sie sich hier "anmelden". Sie werden dann in eine Interessentenliste eingebucht. Es ist keine verbindliche Anmeldung. Sobald sich genügend Interessenten angemeldet haben, erhalten Sie eine Mitteilung über die Kurstermine. Dann können Sie sich verbindlich anmelden.  
 Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gute organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Lerninhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung,
- Kostenartenrechnung,
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung,
- Deckungsbeitragsrechnung,
- Plankostenrechnung (optional, nicht prüfungsrelevant),
- Prozesskostenrechnung (optional, nicht prüfungsrelevant).

Voraussetzungen: Grundlagen in der Finanzbuchführung wie in Modul 1.

Der Kurs umfasst 60 Unterrichtseinheiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten. Das Zertifikat "Kosten- und Leistungsrechnung" ist Teil der Xpert Business

Abschlüsse "Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen (XB)", "Finanzbuchhalter/in (XB)", "Finanz- und Lohnbuchhalter/in (XB) und Manager/in (XB). Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu). Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung, Tel. 02452 134314. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht. Lassen Sie sich hinsichtlich einer eventuellen finanziellen Förderung über Bildungsscheck oder Bildungsprämie beraten unter 02452 134314.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9**  
**VHS-Team - montags, 18:00 Uhr**

#### 10-Finger Tastschreiben

Durch multisensorisches Lernen und die Anwendung von Assoziationstechniken ist es möglich, das Tastschreiben nach der 10-Finger Methode auf der PC-Tastatur Zeit zu erlernen. Inhalte des Kurses sind: Erlernen der Buchstaben-, Ziffern- und Zeichenreihe, Nummernblock, richtige Bedienung ausgewählter Funktionstasten, fehlerarme Eingabe von Texten, Schreibtraining zur Erreichung von mindestens 80 Anschlägen pro Minute. Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses eine Prüfung abzulegen, in der die Leistung getestet und bescheinigt wird. Die Kosten für das Lehrbuch betragen 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Am Kursende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

#### 10-Finger Tastschreiben für Berufsrückkehrende am Vormittag

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Elisabeth Feiter, Kauffrau für Bürokommunikation - freitags 11:00 bis 12:30 Uhr**

#### 10-Finger Tastschreiben für Berufsrückkehrende am Vormittag

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Elisabeth Feiter, Kauffrau für Bürokommunikation - freitags 9:30 bis 11:00 Uhr**

#### 10-Finger Tastschreiben

Durch multisensorisches Lernen und die Anwendung von Assoziationstechniken ist es möglich, das Tastschreiben nach der 10-Finger Methode auf der PC-Tastatur Zeit zu erlernen. Inhalte des Kurses sind: Erlernen der Buchstaben-, Ziffern- und Zeichenreihe, Nummernblock, richtige Bedienung ausgewählter Funktionstasten, fehlerarme Eingabe von Texten, Schreibtraining zur Erreichung von mindestens 80 Anschlägen pro Minute. Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses eine Prüfung abzulegen, in der die Leistung getestet

#### E-07040

ab 04.10.2019  
 8 x 2 UStd.  
 47,00 €

#### F-07041

ab 24.01.2020  
 8 x 2 UStd.  
 47,00 €

und bescheinigt wird. Die Kosten für das Lehrbuch betragen 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Am Kursende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

**E-07050**

ab 31.10.2019  
7 x 3 UStd.  
67,00 €

**10-Finger Tastschreiben für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene**

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Gusti Lauten-Ohrtmann, Fachlehrerin - donnerstags, 18:30 Uhr**

**F-07050**

ab 12.03.2020  
7 x 3 UStd.  
67,00 €

**E-07051**

ab 17.09.2019  
10 x 2 UStd.  
64,00 €

**10-Finger Tastschreiben für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Silvia Gossen, Fachlehrerin - dienstags, 18:30 Uhr**

**F-07053**

ab 18.02.2020  
10 x 2 UStd.  
64,00 €

**10-Finger Tastschreiben für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene**

**Gesamtschule Gangelt-Selfkant, Abteilung I**  
**Gerda von Ameln-Laurien, Fachlehrerin - dienstags, 18:00 Uhr**

**F-07055**

ab 23.03.2020  
7 x 3 UStd.  
67,00 €

**10-Finger Tastschreiben für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene**

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Silvia Gossen, Fachlehrerin - montags, 17:30 Uhr**

**F-07066**

ab 04.03.2020  
10 x 2 UStd.  
64,00 €

**10-Finger Tastschreiben für Kinder ab 11 Jahren**

Mit abwechslungsreichen und multisensorischen Lernmethoden (Hören, Sehen und Fühlen) lernen die Kinder mit allen Sinnen in einer entspannten Atmosphäre das richtige Schreiben mit zehn Fingern auf der Computertastatur. Inhalte: richtige Sitz- und Handhaltung, Erlernen der Buchstaben-, Ziffern- und Zeichenreihen sowie fehlerarme Eingabe von kurzen Texten. Die Kosten für das Lehrbuch betragen 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Am Kursende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Silvia Gossen, Fachlehrerin - mittwochs, 16:00 Uhr**

**E-07067**

ab 14.10.2019  
5 x 3 UStd.  
49,00 €

**10-Finger Tastschreiben für Kinder und Jugendliche von 11 bis 16 Jahren - Kompaktkurs in den Herbstferien**

Die Kosten für das Lehrbuch betragen 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Am Kursende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Silvia Gossen, Fachlehrerin - Montag, 14.10. bis Freitag,**

**18.10.2019, 16:30 - 18:45 Uhr**

**10-Finger Tastschreiben für Kinder und Jugendliche von 11 bis 16 Jahren - Kompaktkurs in den Osterferien**

Die Kosten für das Lehrbuch betragen 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Am Kursende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Silvia Gossen, Fachlehrerin - Montag, 06.04. bis Donnerstag, 09.04.2020, 14:00 - 17:00 Uhr**

**F-07068**

ab 06.04.2020  
4 x 4 UStd.  
52,00 €

**10-Finger Tastschreiben für Kinder und Jugendliche von 11 bis 16 Jahren - Kompaktkurs in den Sommerferien**

Die Kosten für das Lehrbuch betragen 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Am Kursende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Silvia Gossen, Fachlehrerin - Montag, 29.06. bis Freitag, 03.07.2020, 10:00 - 12:15 Uhr**

**F-07069**

ab 29.06.2020  
5 x 3 UStd.  
49,00 €

**10-Finger Tastschreibkurse für Grundschulkinder ab Klasse 3**

Mit abwechslungsreichen und multisensorischen Lernmethoden (Hören, Sehen und Fühlen) lernen die Kinder mit allen Sinnen in einer entspannten Atmosphäre das richtige Schreiben mit zehn Fingern auf der Computertastatur. Die Kursziele sind: richtige Sitz- und Handhaltung, Erlernen der Buchstabenreihen einschließlich Satz- und Sonderzeichen sowie der Ziffern, fehlerarme Eingabe von kurzen Texten. Die Kosten für das Lehrbuch betragen 10,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

**10-Finger Tastschreiben für Grundschulkinder ab Klasse 3 - Offenes Angebot in der VHS**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Silvia Gossen, Fachlehrerin - dienstags, 16:30 Uhr**

**E-07070**

ab 12.11.2019  
12 x 2 UStd.  
76,00 €

**10-Finger Tastschreiben für Grundschulkinder der KGS Süsterseel**

**Selkant-Süsterseel, Astrid-Lindgren-Schule, Dechant-Kamper-Str. 9**  
**Gerda von Ameln-Laurien, Fachlehrerin - dienstags, 16:00 Uhr**

**E-07071**

ab 17.09.2019  
14 x 2 UStd.  
74,00 €

**F-07072**

ab 25.01.2020  
16 x 2 UStd.  
83,00 €

**10-Finger Tastschreiben für Grundschulkinder der KGS Haaren**

Waldfeucht-Haaren, Kath. Grundschule, Haarener Str. 183  
Silvia Gossen, Fachlehrerin - samstags, 9:00 Uhr

**F-07072A**

ab 25.01.2020  
16 x 2 UStd.  
83,00 €

**10-Finger Tastschreiben für Grundschulkinder der KGS Haaren**

Waldfeucht-Haaren, Kath. Grundschule, Haarener Str. 183  
Silvia Gossen, Fachlehrerin - samstags, 10:30 Uhr

**10-Finger Tastschreibkurse für Schüler/innen der Klassen 5 - 8**

Das 10-Finger Tastschreiben ist der Grundstein für die tägliche Arbeit am Computer. Schülerinnen und Schüler schreiben ihre Hausarbeiten am Computer, gehen ins Internet und verfassen E-Mails. Durch multisensorische Lernmethoden und die Anwendung von Assoziationstechniken ist es möglich, das Blindschreiben mit zehn Fingern auf der PC-Tastatur zu erlernen. Inhalte des Kurses sind: Erlernen von Buchstabentasten, Ziffern- und Zeichenreihe, Nummernblock, richtige Bedienung ausgewählter Funktionstasten, fehlerarme Eingabe von Texten, Schreibtraining zur Erreichung von mindestens 80 Anschlägen pro Minute. Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses eine Prüfung abzulegen, in der die Leistung getestet und bescheinigt wird. Die Kosten für das Lehrbuch betragen 15,00 Euro und sind im Entgelt nicht enthalten.

**E-07073**

ab 04.10.2019  
12 x 2 UStd.  
64,00 €

**10-Finger Tastschreiben ab Klasse 6 des Bischöfl. Gymnasiums St. Ursula Geilenkirchen**

Geilenkirchen, Bischöfl. Gymnasium St. Ursula, Markt 1  
Elisabeth Feiter, Kauffrau für Bürokommunikation - freitags, 13:25 Uhr

**F-07073**

ab 07.02.2020  
12 x 2 UStd.  
64,00 €

**E-07074**

ab 01.10.2019  
12 x 2 UStd.  
64,00 €

**10-Finger Tastschreiben ab Klasse 6 des Kreisgymnasiums Heinsberg**

Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30  
Elisabeth Feiter, Kauffrau für Bürokommunikation - dienstags, 13:30 Uhr

**F-07074**

ab 04.02.2020  
12 x 2 UStd.  
64,00 €

**10-Finger Tastschreiben ab Klasse 5 der Gesamtschule Gangelt-Selfkant**

Selfkant, Gesamtschule Gangelt-Selfkant, Abteilung I, Pfarrer-Meising-Str. 1b  
Silvia Gossen, Fachlehrerin - freitags, 12:45 Uhr

**10-Finger Tastschreiben ab Klasse 6 der Städt. Realschule Heinsberg**

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41  
Elisabeth Feiter, Kauffrau für Bürokommunikation - montags, 13:30 Uhr

**10-Finger Tastschreiben ab Klasse 6 der Gesamtschule Heinsberg-Oberbruch**

Heinsberg, Städt. Gesamtschule Heinsberg-Oberbruch, Parkstraße 21  
Elisabeth Feiter, Kauffrau für Bürokommunikation - mittwochs, 14:00 Uhr

**10-Finger Tastschreiben ab Klasse 8 der Gesamtschule Gangelt-Selfkant**

Gangelt, Gesamtschule Gangelt-Selfkant, Abteilung II, Mercatorstr. 25  
Silvia Gossen, Fachlehrerin - freitags, 13:30 Uhr

**E-07075**

ab 08.11.2019  
12 x 2 UStd.  
64,00 €

**E-07076**

ab 30.09.2019  
12 x 2 UStd.  
64,00 €

**F-07076**

ab 03.02.2020  
12 x 2 UStd.  
64,00 €

**E-07077**

ab 02.10.2019  
12 x 2 UStd.  
64,00 €

**F-07077**

ab 05.02.2020  
12 x 2 UStd.  
64,00 €

**F-07078**

ab 06.03.2020  
12 x 2 UStd.  
64,00 €

**Computer - IT**

Die Computerveranstaltungen werden vormittags, nachmittags oder abends in Form von Kursen, Wochenendseminaren, Bildungsurlauben und Kompaktkursen angeboten. Sie sind zeitlich und inhaltlich aufeinander abgestimmt. Sofern nicht in der Kursbeschreibung anders angegeben, arbeiten wir mit dem Betriebssystem Windows 10 und der Microsoft Office Version 2016.  
-Bild

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs bzw. welche Veranstaltung aufgrund Ihrer Vorkenntnisse für Sie richtig ist, dann nutzen Sie den kostenfreien Beratungsservice und setzen sich vor Anmeldung mit der Fachbereichsleitung unter 02452 134314 in Verbindung. Für Senioren bieten wir zudem kostenfreie Infoveranstaltungen in Erkelenz, Geilenkirchen und Wegberg (siehe E/F-07600 bis E/F-07602) an.

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung

für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???.

Windows 10 und Internet für Einsteiger/innen

Wer keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der Bedienung eines Computers hat, sollte seine Weiterbildung mit dem Besuch einer dieser Veranstaltungen beginnen. Teilnehmer/innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen erhalten hier eine praktische Einführung in die wichtigsten Grundbegriffe der Computer- und Internetnutzung. In Theorie und Praxis werden folgende Grundlagenkenntnisse für die künftige Arbeit am Computer, Laptop oder Tablet vermittelt:

- Elemente der Benutzeroberfläche von Windows 10,
- Bedienung mit Maus und Tastatur,
- Arbeiten mit der Windows Fenstertechnik,
- erste Schritte in den Windows-Einstellungen,
- Verwaltung von Objekten, Ordnern und Dateien mit dem Datei-Explorer,
- Arbeiten mit einem Internetbrowser sowie mit E-Mails,
- Einstieg ins Internet.

**E-07101**

ab 05.09.2019  
4 x 3 UStd.  
35,00 €

**Windows 10 und Internet für Einsteiger/innen**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - donnerstags, 18:30 Uhr**

**F-07102**

ab 23.01.2020  
4 x 3 UStd.  
35,00 €

**Windows 10 und Internet für Einsteiger/innen**

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - donnerstags, 18:30 Uhr**

**E-07103**

14.09.2019 /  
15.09.2019  
12 UStd.  
43,00 €

**Windows 10 und Internet mit dem MS-Edge Browser für Einsteiger/innen**

- Wochenendseminar -

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr**

**F-07103**

07.03.2020 /  
08.03.2020  
12 UStd.  
43,00 €

**E-07104**

28.09.2019 /  
29.09.2019  
12 UStd.  
43,00 €

**Windows 10 und Internet mit dem MS-Edge Browser für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

- Wochenendseminar -

Voraussetzung: Computer Grundkenntnisse

Inhalte:

- Windows 10 App-Einstellungen,
- Anpassung von Startmenü und Bildschirm,
- Systemsteuerung und Systeminformationen,

**F-07104**

25.04.2020 /  
26.04.2020  
12 UStd.  
43,00 €

- Windows Firewall,
- Energiefunktionen,
- Microsoft Edge,
- Registerkarten,
- Surfen ohne Spuren,
- Downloads.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr**

**Windows 10 und Internet für Einsteiger/innen**

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseirker Str. 47**

**Ralf Ongaro - montags, 18:30 Uhr**

**E-07105**

ab 16.09.2019  
4 x 3 UStd.  
35,00 €

**F-07105**

ab 02.03.2020  
4 x 3 UStd.  
35,00 €

**Installation und Bedienung von Linux am eigenen Laptop**

- Wochenendseminar -

Voraussetzungen: Eigener Laptop, Kenntnisse im Umgang mit Bildschirm, Tastatur und Maus, Erfahrungen mit Windows und Office sind von Vorteil.

Das kostenlose Betriebssystem Linux bietet auch für den privaten Anwender eine attraktive Alternative zu den hochpreisigen Microsoft-Produkten. Office-Programme wie Textverarbeitung und Tabellenkalkulation, Internet, E-Mail, Grafik- und Videobearbeitung stehen unter Linux kostenlos zur Verfügung. Darüber hinaus sind Linux-Systeme weniger anfällig für Schadsoftware. In diesem Kurs installieren Sie Linux an Ihrem eigenen Laptop, gegebenenfalls neben Ihrer bereits vorhandenen Windows-Installation, die weiterhin nutzbar bleibt. Bitte bringen Sie daher Ihren Laptop mit. Sie lernen, Ihre Linux-Installation zu verwalten sowie regelmäßig zu aktualisieren. Mit der vorhanden grafischen Benutzeroberfläche arbeiten Sie intuitiv ähnlich wie mit Windows. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie die Befehlseingabe über die Kommandozeile für die vollständige Kontrolle über das System nutzen können.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt wird nicht mehr erhöht.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Dr. Heinz-Willi Wyse, Fachberater IT - Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr, Sonntag, 9:00 - 12:00 Uhr**

**F-07120**

07.02.2020 /  
09.02.2020  
16 UStd.  
63,00 €

**E-07130 Apple Macbook Grundkurs**

ab 19.11.2019  
5 x 2 UStd.  
55,00 €

**F-07130**

ab 21.04.2020  
5 x 2 UStd.  
55,00 €

Der Einstieg in die Welt des Apple Mac ist leicht. Das Betriebssystem lässt sich einfach bedienen, der Computer selbst funktioniert meist ohne Probleme. Trotzdem sollte man einige Dinge über seinen Rechner wissen. In diesem Kurs erfahren Sie u. a.:

- Wie arbeite ich mit der "Finder"-Oberfläche des Mac?
  - Wie richte ich meinen Mac so ein, dass er zum ganz persönlichen Computer wird?
  - Welche Programme braucht man, auf welche kann man verzichten?
  - Wie bewege ich mich mit meinem Mac sicher im Internet?
- Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte bringen Sie Ihr Apple Macbook mit!

**Peter Jordan Schule In der Schlee 101, Hückelhoven**  
**"EDV Raum im Schiffchen", Eingang Gebäude E**  
**Michael Stein, Wissenschafts- und Technikjournalist -**  
**dienstags, 17:00 Uhr**

**Internet/Online-Dienste/Gaming****E-07200 Google-Dienste: Maps, Drive, Docs, Hangouts & Co.**

12.12.2019  
4 UStd.  
15,00 €

Google ist weit mehr als eine Suchmaschine. Von der Routenplanung über Luftaufnahmen, Bücher, Diskussionsgruppen und Übersetzungen, bishin zur Bearbeitung und Verwaltung von Fotos bietet der Internetdienst ein umfassendes Spektrum nützlicher Online-Anwendungen. Auch die kostenlose Textverarbeitung (Docs) und Tabellenkalkulation (Tabellen) sowie die gemeinsame Bearbeitung und Speicherung von Dokumenten (Google Drive) kann weltweit einfach per Internet erledigt werden. Dabei werden auch mögliche und tatsächliche Gefahren aufgezeigt und kritisch beleuchtet. Die aktuellen Datenschutzeinstellungen bei den jeweiligen Diensten werden unter die Lupe genommen und das Zusammenspiel mehrerer Geräte wie Tablet, PC und Smartphone werden besprochen.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Manfred Spreitzer, IT-Dozent - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**E-07201 Wie nutze ich das Internet am effektivsten für meine Recherchen?**

19.12.2019  
4 UStd.  
15,00 €

In diesem Kurzseminar werden verschiedene Internetbrowser vorgestellt und verglichen. Es geht um die richtigen Browser-Grundeinstellungen und um die optimale Nutzung bei der Suche von Informationen (Suchmaschinen). Die richtige Strategie erspart bei der Recherche zeitraubende Umwege. Neben typischen Internetanwendungen kommt auch das Thema Sicherheit und Datenschutz zur Sprache.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Manfred Spreitzer, IT-Dozent - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**Die Welt des eSports/Gaming - Chancen und Risiken**

- Vortrag -

Das Freizeitverhalten junger (und junggebliebener) Menschen hat sich im Laufe der letzten Jahre stetig gewandelt. Waren es früher Fernsehen und Sport mit denen man sich in der Freizeit beschäftigte, so ist dies heute mehr und mehr das Spielen am Computer. Früher wurde auch schon am Computer gespielt, allerdings geht der Trend eindeutig zum "professionellen" und "organisierten" Spielen.

Hat man sich früher mit seinen Freunden "gemessen", so geschieht dies heute online oder offline (in großen Hallen oder Stadien) mit "Gegnern" aus der ganzen Welt. In einigen Ländern (z.B. Süd-Korea) genießen die besten Spieler einen Status wie Pop-Stars oder Fußball Profis. Gaming und eSports sind mittlerweile Themen, die die breite Masse bewegen und in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen sind. Aber was passiert hier genau? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Welt des eSports/Gaming. Sie lernen das Thema kennen und haben nach dem Vortrag ein Grundverständnis. Dieses Wissen ermöglicht es Ihnen zu verstehen, was Ihr Kind vor dem Computer/vor der Konsole macht.

Beispielsweise geht es um folgende Fragen:

- Wie sind die Dynamiken?
- Was treibt Menschen an die Spiele?
- Welche Grundlagenbegriffe verwendet man im Gaming?
- Was ist ein Gamer?
- Was ist eSport?
- Welche Plattformen gibt es?

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Dirk Schunk - Montag, 18:30 Uhr**

**Medienkompetenz zum Thema Gaming/eSport**

- Seminar -  
Beschreibung folgt

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Dirk Schunk - montags, 18:30 Uhr**

**Online Marketing für eine überzeugende Unternehmensdarstellung**

nähere Beschreibung folgt!

Anhand verschiedener Beispiele werden Kundengewinnungsmöglichkeiten betrachtet.

Kursinhalte:

- Kaufen und Verkaufen im Internet,
- Verkaufsplattformen eBay und Amazon,
- Suchmaschinenmarketing, -optimierung, -werbung,

**E-07203**

07.10.2019  
3 UStd.  
6,00 €

**E-07204**

ab 11.11.2019  
2 x 4 UStd.  
17,00 €

**F-07204**

13.03.2020 /  
14.03.2020  
12 UStd.  
50,00 €

- Social-Media-Marketing: Facebook & Co.,
  - Tipps und Tricks.
- Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC. Facebook-Kenntnisse sind von Vorteil, werden aber nicht zwingend vorausgesetzt.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Tryfon Vainas - Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

#### F-07205

27.03.2020 /  
28.03.2020  
12 UStd.  
50,00 €

#### Tipps und Tricks zur Suchmaschinenoptimierung für Einsteiger/innen

Beschreibung folgt!

Kursinhalte:

- Verschiedene Suchmaschinen wie Google, Bing, etc.
- OffSite, OnSite und OnPage,
- Technik- und Linkbildung Basics,
- Zieldefinition,
- Optimierung für Texte/Blogs, Websites, Social Media,
- Keywords finden und einsetzen,
- Interne und externe Verlinkungen,
- URL, Meta-Tags, Title, Description
- Ausgewählte Tools.

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**

**Tryfon Vainas - Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

#### E-07206

02.12.2019  
3 UStd.  
9,00 €

#### Online Banking für Einsteiger/innen

In diesem Seminar lernen die Sie die Grundschrirte im Bereich Online-Banking kennen:

- Grundlagen Online-Banking in der Internetfiliale,
- Überweisungen, Umsatzabfrage, Dauerauftrag, elektronisches Postfach, Kontoauszüge,
- Sicherungsverfahren chipTAN, pushTAN,
- Sicherheit im Internet (Basisschutz, Sicherheitstipps),
- Online Banking per App mit dem Smartphone/iPhone.

Am Ende des Seminars erhalten Sie eine detaillierte Anleitung zur Einrichtung des Online Bankings auf Ihrem Gerät.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Phillip Crombach - Montag, 19:00 Uhr**

#### F-07207

30.03.2020  
3 UStd.  
9,00 €

#### Online Banking für Einsteiger/innen

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**

**Phillip Crombach - Montag, 19:00 Uhr**

#### Smartphone und Tablet mit Android für Einsteiger/innen

In diesem Grundlagenkurs für Einsteiger/innen lernen Sie an Ihrem eigenen Smartphone bzw. Tablet folgende Inhalte kennen:

- Startbildschirm und Tastatur,
- Bedienelemente,
- Kontakte,
- Kalender,
- Telefon und Kurznachrichten,
- Installieren von Apps.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**

**Peter Werden, Staatl. gepr. Techniker - dienstags, 14:00 Uhr**

#### Smartphone und Tablet mit Android für Einsteiger/innen

- Kompakt-/Wochenendseminar -

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/Tablet mit.

Beschreibung siehe E-07301

**Peter Jordan Schule In der Schlee 101, Hückelhoven "EDV Raum im Schiffchen", Eingang Gebäude E**

**Peter Werden, Staatl. gepr. Techniker - Samstag und Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr**

#### E-07301

ab 17.09.2019  
6 x 2 UStd.  
44,00 €

#### F-07301

ab 28.01.2020  
6 x 2 UStd.  
44,00 €

#### E-07302

05.10.2019 /  
06.10.2019  
10 UStd.  
45,00 €

#### F-07302

16.05.2020 /  
17.05.2020  
10 UStd.  
45,00 €

#### Mobile Endgeräte

#### Apple iPhone und iPad für Einsteiger/innen

Das iPhone ist viel mehr als nur ein mobiles Telefon, das iPad mehr als nur ein Tablet. Mit der richtigen App wird daraus ein mobiles Büro, ein Navigationsgerät oder ein Multimedia-Player. In diesem Kurs erfahren Sie u.a.:

- Wie richte ich das Gerät so ein, dass daraus "mein" iPhone oder iPad wird?
- Welche Apps gibt es und worauf muss ich bei der Nutzung achten?
- Wie stellt man die Datenschutz-Funktionen so ein, dass ich möglichst wenig persönliche Daten freigebe?
- Wie nutze ich die iCloud richtig?

Der Kurs eignet sich für Nutzer aller iPhone- und iPad-Modelle und für alle Altersgruppen. Bitte bringen Sie Ihr iPhone oder iPad mit! Bitte beachten Sie: Der Kurs ist für Nutzer von Android-Smartphones oder -Tablets nicht geeignet.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8.

**Peter Jordan Schule In der Schlee 101, Hückelhoven "EDV Raum im Schiffchen", Eingang Gebäude E**

**Michael Stein, Wissenschafts- und Technikjournalist - dienstags, 16:00 Uhr**

#### E-07310

ab 24.09.2019  
5 x 2 UStd.  
55,00 €

#### F-07310

ab 11.02.2020  
5 x 2 UStd.  
55,00 €

**E-07311**

ab 09.09.2019  
1 x 3 UStd.  
15,00 € Bitte  
beachten Sie  
die unter-  
schiedlichen  
Gebühren.

**Apple iPhone und iPad Club für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

Bitte bringen Sie Ihr iPad oder iPhone mit. Sie haben schon einen Ein- oder Umsteigerkurs rund um iPhone oder iPad gemacht und wollen noch mehr über den Umgang mit Ihren iOS-Gerät erfahren? Sie haben schon erste Erfahrungen mit Ihrem iPhone oder iPad suchen jetzt eine Gruppe von Nutzern, mit denen Sie Erfahrungen austauschen und unter Anleitung mehr aus Ihrem Gerät herausholen können? Sie haben ein iPad und möchten es mit Ihrem Mac zusammen produktiv nutzen? Dann ist dieser Club genau das Richtige für Sie!

Dieser Kurs ist nicht für Besitzer/innen von Android- oder Windows-Phone-Geräten geeignet. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt pro Person und Termin 23,00 €, bei 6 bis 9 Teilnehmer/innen 19,00 €, ab 10 Teilnehmer/innen 15,00 €. Weitere Informationen bei der Fachbereichsleitung unter 02452/134314.

Termine jeweils montags von 19:00 bis 21:15 Uhr im ersten Semester am 09.09./07.10./04.11. und 02.12.2019, im zweiten Semester am 13.01./10.02./09.03./20.04./18.05. und 15.06.2020. Jeder Termin ist einzeln buchbar und Sie können jederzeit einsteigen - auch mitten im Semester!

**Peter Jordan Schule In der Schlee 101, Hückelhoven**  
**"EDV Raum im Schiffchen", Eingang Gebäude E**  
**Michael Stein, Wissenschafts- und Technikjournalist -**  
**montags, 18:00 Uhr**

Weitere Kurse für Smartphone/Tablet mit Android siehe Kurs-Nr. E-07661 bis E-07682

**Microsoft-Office Anwendungen**

In der Regel unterrichten wir mit der Officeversion 2016/2019.

**E-07400**

02.11.2019 /  
03.11.2019  
12 UStd.  
43,00 €

**F-07400**

29.02.2020 /  
01.03.2020  
12 UStd.  
43,00 €

**Word - Grundlagen**

- Wochenendseminar -

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

Die Teilnehmer/innen erwerben anhand praxisorientierter Beispiele Grundlagenkenntnisse über die Leistungsfähigkeit, Einsatzmöglichkeiten und Funktionen einer Textverarbeitung. Für die in den Veranstaltungen verwendeten Beispiele wird empfohlen, ein Speichermedium, z. B. einen USB-Stick, mitzubringen.

Inhalte:

- Erstellen, Speichern und Drucken von Dokumenten,
- Erstellen und Gestalten von Texten,
- Zeichen- und Absatzformationen,
- Seitenlayout,
- Einfügen von Grafiken, Objekten und Rahmen,
- Fehlerkorrekturmöglichkeiten und Silbentrennung,
- Tipps und Tricks.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - Samstag und**  
**Sonntag, 8:30-13:00 Uhr**

**Excel - Grundlagen**

- Wochenendseminar -

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

Excel ist neben Word eines der wichtigsten Anwenderprogramme für den privaten und beruflichen Bereich. Mit Excel werden Rechentabellen elektronisch nachgebildet, mit denen Sie Zahlen, Texte oder Daten eintragen und Ergebnisse errechnen lassen können. Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die bisher nicht oder nur wenig mit Excel gearbeitet haben. Die grundlegenden Arbeiten werden anhand von Mustertabellen aus der täglichen Büroarbeit erlernt.

Inhalte:

- Planen, Erstellen und Bearbeiten von Tabellen,
- Formatieren von Tabellen und Zellen,
- Seitengestaltung und Druckausgabe,
- Berechnungen mit einfachen Formeln,
- Relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Sichern und Sperren von Tabellen,
- Einführung in die Erstellung und das Bearbeiten von Diagrammen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - Samstag und**  
**Sonntag, 8:30-13:30 Uhr**

**Den Büroalltag mit Excel effizient gestalten**

- Grundlagenseminar am eigenen Notebook mit installiertem Excel 2013 oder 2016 -

Zielgruppe: Interessierte mit grundlegenden Computerkenntnissen, die Excel im Berufsalltag anwenden möchten. Voraussetzung sind Windows-Grundlagenkenntnisse. Microsoft Excel gehört als Tabellenkalkulationsprogramm heute zu den wichtigsten EDV-Programmen im Büro. Es hilft Ihnen dabei, die unterschiedlichsten Daten zu erfassen und zu berechnen, diese in Tabellen übersichtlich darzustellen und daraus Diagramme zu erstellen.

Inhalte:

- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen,
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen,
- Umwandeln in Diagramme und Gestalten von Diagrammen,
- Tipps und Übungen für ein effizientes Arbeiten.

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Notebook mit installiertem Excel 2013 oder 2016 mit.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118**  
**(Eingang Friedlandplatz)**  
**Michael Ezilius-Paulus, Kommunikationsberater, EDV**

**E-07405**

23.11.2019 /  
24.11.2019  
12 UStd.  
43,00 €

**F-07405**

14.03.2020 /  
15.03.2020  
12 UStd.  
43,00 €

**E-07406**

ab 08.11.2019  
2 x 5 UStd.  
56,00 €

**Trainer - 2x freitags 8.11. und 15.11.2019, jeweils 13:30 - 17:30 Uhr**

**F-07407**

ab 03.02.2020  
3 x 3 UStd.  
33,00 €

### **Aus der Praxis für die Praxis - Umgang mit Excel für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

Voraussetzung Windows- und Excel-Grundlagenkenntnisse.  
Inhalte:

- Druck von umfangreichen Tabellen,
- Erstellen von Formularen mit Checkboxes und Dropdown-listen,
- "Rechnen" mit Zeichen (Buchstaben), Datum und Zeit,
- Umgang mit umfangreichen Listen,
- Word-Serienbriefe und Excel Tabellen,
- Verknüpfen von Excel-Tabellen in Worddokumente,
- Erstellen von eigenen Menüs.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Ralf Ongaro, Architekt - montags, 18:00 Uhr**

### **Word und Excel Kombikurse**

Word und Excel - Grundlagen

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

In diesen Kompaktkursen werden die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word und der Tabellenkalkulation mit Excel vermittelt.

Inhalte Word:

- Erstellen, Speichern und Drucken von Dokumenten,
- Erstellen und Gestalten von Texten,
- Zeichen- und Absatzformationen,
- Seitenlayout,
- Einfügen von Grafiken, Objekten und Rahmen,
- Fehlerkorrekturmöglichkeiten und Silbentrennung.

Inhalte Excel:

- Planen, Erstellen und Bearbeiten von Tabellen,
- Formatieren von Tabellen und Zellen,
- Seitengestaltung und Druckausgabe,
- Berechnungen mit einfachen Formeln,
- Relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Sichern und Sperren von Tabellen,
- Einführung in die Erstellung und das Bearbeiten von Diagrammen.

**E-07421**

07.09.2019 /  
08.09.2019  
12 UStd.  
43,00 €

### **Word und Excel - Grundlagen**

- Wochenendseminar -

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr**

**F-07421**

18.01.2020 /  
19.01.2020  
12 UStd.  
43,00 €

### **Word und Excel - Grundlagen**

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Dr. Heinz-Willi Wyes, Fachberater IT - mittwochs, 18:00 Uhr**

**E-07422**

ab 25.09.2019  
6 x 4 UStd.  
71,00 €

**F-07422**

ab 22.04.2020  
6 x 4 UStd.  
71,00 €

### **Word und Excel - Grundlagen**

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Gusti Lauten-Ohrtmann, Fachlehrerin - montags, 18:30 Uhr**

**E-07423**

ab 28.10.2019  
8 x 3 UStd.  
71,00 €

**F-07423**

ab 02.03.2020  
8 x 3 UStd.  
71,00 €

### **Word und Excel - Grundlagen**

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**

**Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - donnerstags, 18:30 Uhr**

**E-07424**

ab 07.11.2019  
6 x 3 UStd.  
53,00 €

**F-07424**

ab 19.03.2020  
6 x 3 UStd.  
53,00 €

### **Word und Excel - Grundlagen**

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

**Ralf Ongaro, Architekt - montags, 18:30 Uhr**

**E-07425**

ab 25.11.2019  
6 x 3 UStd.  
53,00 €

**F-07425**

ab 20.04.2020  
6 x 3 UStd.  
53,00 €

### **Word und Excel Vertiefung**

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die ihre Grundkenntnisse in Word und Excel auffrischen und durch Berufspraxis bezogene Programmfunktionen erweitern möchten.

Inhalte Word:

- Word-Arbeitsumgebung,
- Tabulatoren, Nummerierungen, Aufzählungen
- Erstellen und Gestalten von Tabellen,
- Einfügen und Bearbeiten von Grafiken,
- Dokumentvorlagen, Kopf- und Fußzeilen,
- Einführung in den Seriendruck.

Inhalte Excel:

- grundlegende und komplexe Funktionen (=WENN, =VERWEIS),

- Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen,
- Druck von umfangreichen Tabellen,
- Datums- und Uhrzeitfunktionen,
- Verknüpfen von Tabellen.

**E-07426**

ab 30.09.2019  
4 x 4 UStd.  
47,00 €

**Word und Excel - Vertiefung**

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - montags, 18:15 Uhr**

**E-07427**

ab 27.11.2019  
4 x 4 UStd.  
47,00 €

**Word und Excel - Vertiefung**

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Dr. Heinz-Willi Wyes, Fachberater IT - mittwochs, 18:00 Uhr**

**F-07427**

ab 03.06.2020  
4 x 4 UStd.  
47,00 €

**F-07428**

ab 13.01.2020  
6 x 3 UStd.  
53,00 €

**Word und Excel - Vertiefung**

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Gusti Lauten-Ohrtmann, Fachlehrerin - montags, 18:30 Uhr**

**F-07429**

ab 11.05.2020  
6 x 3 UStd.  
53,00 €

**Word und Excel - Vertiefung**

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Gusti Lauten-Ohrtmann, Fachlehrerin - montags, 18:30 Uhr**

**E-07432**

23.11.2019 /  
24.11.2019  
12 UStd.  
43,00 €

**PowerPoint**

- Wochenendseminar -

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse  
Mit PowerPoint erstellen und gestalten Sie effektiv wirkungsvolle Präsentationen für Beruf, Eltern- und Vereinsarbeit. Das Programm bietet darüber hinaus die Möglichkeit, einfache Publikationen zu erstellen. Für die in den Veranstaltungen verwendeten Beispiele wird empfohlen, ein Speichermedium, z. B. einen USB-Stick mitzubringen.

Inhalte:

- Grundtechniken der Präsentationserstellung,
- Arbeiten mit Folien und Präsentationslayouts,
- Arbeiten mit Objekten, Grafiken, Cliparts und Diagrammen,
- Speichern, Drucken und Präsentieren,
- Zusammenspiel mit anderen Officeprogrammen.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr**

**PowerPoint**

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

Mit PowerPoint erstellen und gestalten Sie effektiv wirkungsvolle Präsentationen für Beruf, Eltern- und Vereinsarbeit. Das Programm bietet darüber hinaus die Möglichkeit, einfache Publikationen zu erstellen. Für die in den Veranstaltungen verwendeten Beispiele wird empfohlen, ein Speichermedium, z. B. einen USB-Stick mitzubringen.

Inhalte:

- Grundtechniken der Präsentationserstellung,
- Arbeiten mit Folien und Präsentationslayouts,
- Arbeiten mit Objekten, Grafiken, Cliparts und Diagrammen,
- Speichern, Drucken und Präsentieren,
- Zusammenspiel mit anderen Officeprogrammen.

**PowerPoint "auf den Punkt gebracht" - Kompaktseminar**

- Wochenendseminar -

Voraussetzung: Windows- und PowerPoint-Grundlagenkenntnisse

Sie haben sich Ihre PowerPoint Kenntnisse selbst beigebracht und möchten diese perfektionieren.

Wenn Sie die Software in den Griff bekommen wollen, um ansprechende Präsentationen zu erstellen, dann sind Sie hier richtig. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen von PowerPoint kompakt auf den Punkt gebracht.

Inhalte:

- Grundtechniken der Präsentationserstellung,
- Arbeiten mit Folien und Präsentationslayouts,
- Arbeiten mit Objekten, Grafiken, Cliparts und Diagrammen,
- Speichern, Drucken und Präsentieren,
- Zusammenspiel mit anderen Officeprogrammen.

Die Kosten für das Lehrmaterial (15,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Manfred Spreitzer, IT-Dozent - Samstag, 10:00 Uhr**

**Outlook**

- Wochenendseminar -

Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundlagenkenntnisse

Microsoft Outlook ist der Standard unter den Personal Information Managern. Bei dieser Veranstaltung erhalten Interessierte Einblicke in die Anpassung der Arbeitsumgebung, das Erstellen und Versenden von E-Mails, das Einrichten von Terminen, Aufgaben und Kontakten, das Hinterlegen von Notizen sowie das Durchführen einer Datensicherung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr**

**F-07433**

16.05.2020  
4 UStd.  
17,00 €

**E-07440**

16.11.2019 /  
17.11.2019  
12 UStd.  
43,00 €

**F-07450**

Termin und  
restl. Daten  
folgen

**Office 365 - Der digitale Arbeitsplatz in der Cloud**

- Effizient im Team arbeiten und kommunizieren mit Office 2016/19 -

Microsoft Office 365 ist ein Online-Service, mit dessen Hilfe Sie standortunabhängig mit PCs, Laptops oder Smartphones auf Outlookdaten, Dokumente, Tabellen und Präsentationen zugreifen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Office 365 und Office 2016/19 schneller und besser vernetzt arbeiten, da Sie auf die gleichen Inhalte mit identischen Formaten gleichzeitig, abwechselnd und von überall zugreifen können. Neben Word und Excel können Sie Outlook, OneDrive und OneNote für Ihre Teamarbeit sinnvoll nutzen.

- Termin und restliche Daten folgen -

**Tryfon Vainas, Unternehmensberater, Informatikkfm.,  
Lars Gütte, Systemadministrator**

**F-07460**

ab 12.02.2020  
4 x 4 UStd.  
63,00 €

**Textverarbeitung und Tabellenkalkulation mit Libre Office am eigenen Laptop**

Voraussetzungen: Linux Grundlagenkenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Bildschirm, Tastatur und Maus Erfahrungen mit Microsoft Office sind von Vorteil. Das Seminar wird mit dem eigenen Laptop mit installiertem Linux Betriebssystem und Libre Office durchgeführt. Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit.

Das kostenlose Office-Paket LibreOffice bietet eine attraktive Alternative zu den hochpreisigen Microsoft-Produkten. LibreOffice wird standardmäßig bei vielen Linux-Distributionen bereits mitgeliefert und installiert, kann aber auch unter Windows kostenlos genutzt werden. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Textverarbeitung mit LibreOffice Writer und Tabellenkalkulation mit LibreOffice Calc vermittelt.

Inhalte Writer:

- Dokumente erstellen, speichern, drucken,
- Texte erstellen, verändern und gestalten,
- Zeichen- und Absatzformationen,
- Seitenlayout,
- Drucken von Dokumenten,
- Einfügen von Grafiken, Objekten und Rahmen,
- Fehlerkorrekturmöglichkeiten und Silbentrennung.

Inhalte Calc:

- Planen, Erstellen und Bearbeiten von Tabellen,
- Formatieren von Tabellen und Zellen,
- Seitengestaltung und Druckausgabe,
- Berechnungen mit einfachen Formeln,
- Relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Sichern und Sperren von Tabellen,
- Einführung in die Erstellung und das Bearbeiten von Diagrammen.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt wird nicht mehr erhöht.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16  
Dr. Heinz-Willi Wyes, Fachberater IT - mittwochs, 18:00  
Uhr**

**Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom CC für Einsteiger/innen am eigenem Laptop**

Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse (Windows)

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit installiertem Programm (Demo LR-Version) mit.

Lightroom ist das Standardprogramm für Fotografen. Anhand von praxisnahen Beispielen und vertiefenden Übungen werden folgende Themen besprochen:

- Programmoberfläche und Einstellungen,
- Katalog
- Fotos importieren und verwalten,
- Bildbearbeitung,
- Farb- und Tonwertkorrektur,
- Belichtungskorrektur
- Effekte, Radial- und Verlaufsfiler,
- Schwarzweiß-Einstellungen,
- Export von Bildern,
- Diashow und Presets erstellen.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt wird nicht mehr erhöht.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9  
Heinz Becker, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker und  
Fotograf - mittwochs, 18:30 Uhr**

**Bildbearbeitung mit Photoshop für Einsteiger/innen am eigenem Laptop**

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit installiertem Programm mit!

Voraussetzungen: Windows-Grundlagenkenntnisse

Photoshop ist der Klassiker und Standard unter den Bildbearbeitungsprogrammen. Dieser Kurs vermittelt praxisnahe Grundkenntnisse für die professionelle Bildbearbeitung. Dabei werden folgende Themenschwerpunkte mit vertiefenden Übungen erarbeitet: die Benutzeroberfläche, die Bildorganisation mit Bridge, die Werkzeuge und ihre erweiterten Funktionen und die Basisfilter. Themen wie Auflösung, Format und das Freistellen von Bildobjekten für einfache Fotomontagen runden die Schulung ab. Der Kurs ist auch für Anwender von Photoshop CS6 bzw. CC geeignet.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt wird nicht mehr erhöht.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9  
Heinz Becker, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker und  
Fotograf - mittwochs, 18:30 Uhr**

**E-07470**

ab 30.10.2019  
4 x 3 UStd.  
44,00 €

**F-07470**

ab 26.02.2020  
4 x 3 UStd.  
44,00 €

**E-07471**

ab 04.12.2019  
8 x 3 UStd.  
87,00 €

**F-07471**

ab 22.04.2020  
8 x 3 UStd.  
87,00 €

**E-07480**

ab 08.10.2019  
3 x 3 UStd.  
41,00 €

**Digitales Fotobuch mit CEWE erstellen**

In diesem Kurs wird die Gestaltung eines Fotobuchs mit Hilfe der CEWE-Software vermittelt. Systematisch zeigt Ihnen der Kursleiter alle wichtigen Schritte bis zum fertig gestellten Fotobuch, von der Planung, über die Bildauswahl bis hin zur Gestaltung des Layouts:

- Vorlagen für eine leichtere Gestaltung,
- Sortierung und Auswahl von Fotos,
- Strukturieren mit Seitenlayouts,
- Cliparts einfügen und verändern,
- Texte gekonnt einsetzen,
- Fotos mit Masken und Rahmen gestalten,
- das richtige Cover gestalten,
- Bildqualität prüfen, zuschneiden und verändern (Helligkeit/Kontrast),
- Der CEWE-Fotobuchassistent - Intelligente Software für Ihre Gestaltung.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt wird nicht mehr erhöht.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse mit Ihrem Laptop notwendig. Laden Sie die Software unter <https://www.cewe-fotoservice.de/bestellsoftware.html> auf Ihren Laptop und bringen Sie diesen inklusive der Fotos, die Sie gerne verwenden möchten, zum Kurs mit.

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

**Manfred Spreitzer - dienstags, 14:00 Uhr**

**Programmieren****E-07500**

15.11.2019 /  
17.11.2019  
16 UStd.  
89,00 €

**Programmieren mit VBA für Excel**

Die Fähigkeit, formelhafte Bezüge zwischen Zellen, Reihen, Spalten und Bereichen von Tabellen oder Diagrammen herzustellen, macht die Stärke und Flexibilität von Excel aus. Dennoch können spezielle Anforderungen nicht mit den bei Excel vorhandenen Funktionen abgebildet werden. In diesem Kurs lernen Sie daher, selbst die Funktionen zu schreiben, die Sie benötigen. An Hand der Programmiersprache Visual Basic für Excel lernen Sie grundlegende Techniken, die Sie auch in anderen Programmiersprachen anwenden können. Dazu kommen die Besonderheiten der Excel-Programmierungsumgebung. Mit Hilfe des Objektmodells gelingt es Ihnen, die Elemente eines Tabellenblatts per Programm statt von Hand zu steuern. Damit sollen Sie in die Lage versetzt werden, selbst eigene Programme zu entwerfen, diese zu implementieren und damit Excel noch besser und effizienter zu nutzen. Verwendet wird die Officeversion 2016. Voraussetzung: Gute Windows- und Excelgrundkenntnisse. Das angegebene Entgelt gilt für eine Teilnehmergruppe von 6 bis 8 Personen. Bei 5 Teilnehmern erhöht sich das Entgelt um

18,00 Euro.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Dr. Heinz-Willi Wyes, Fachberater IT - Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr, Sonntag, 9:00 - 12:00 Uhr**

**Grundlagen der Shellprogrammierung (bash)**

Voraussetzungen: Linux Grundlagenkenntnisse

Das Seminar wird mit dem eigenen Laptop mit installiertem Linux Betriebssystem durchgeführt.

Das kostenlose Betriebssystem Linux ist eine Alternative für Benutzer, die nicht länger von ihrem Betriebssystem bevormundet werden wollen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Befehlseingabe über die Kommandozeile die vollständige Kontrolle über ihren Computer erlangen und behalten. Darüber hinaus können Sie mit Hilfe der Linux-Befehlseingabe (bash) eine Ad-Hoc-Programmierschnittstelle nutzen, so dass Sie bei Bedarf benötigte Funktionen selbst Inhalte:

- Befehlseingabe im Terminal-Fenster,
- Linux-Dateisystem,
- Syntax der Kommandozeile,
- Linux-Standardprogramme,
- Texteditoren und Shellskripte,
- Zeitgesteuerte Ausführung.

Das angegebene Entgelt gilt für eine Teilnehmergruppe von 6 bis 8 Personen. Bei 5 Teilnehmern erhöht sich das Entgelt um 18,00 Euro.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Dr. Heinz-Willi Wyes, Fachberater IT - Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr, Sonntag, 9:00 - 12:00 Uhr**

**Computer 60plus - EDV für Senioren und ältere Berufstätige**

Diese Veranstaltungen bieten in einem der älteren Generation angepassten Lerntempo eine ausführliche Einführung in die Welt des Computers. Sie lernen das Grundlagen des Betriebssystem Windows kennen, einfache Texte zu verfassen und zu gestalten und sich sicher im Internet zu bewegen. In den weiterführenden Kursen festigen Sie das Erlernte aus den Grundlagenkursen. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, können Sie auch direkt einen Aufbaukurs besuchen oder sich beraten lassen. Es wird mit dem aktuellsten Betriebssystem (Windows 10) gearbeitet. In Erkelenz und Wegberg können Sie auch Ihre eigenen Laptops mitbringen, ansonsten werden feste Rechner oder Laptops zur Verfügung gestellt. Bei allen Tablet/Smartphone-Kursen bringen

**F-07501**

20.03.2020 /  
22.03.2020  
16 UStd.  
89,00 €

Sie bitte ebenfalls Ihre eigenen Geräte mit.  
Einige Kurse in Erkelenz werden in Kooperation mit der Senioreninitiative Erkelenz (SIE) angeboten.

**E-07600 Infoveranstaltung/Kursberatung 60plus**

09.09.2019  
Montag  
14:00 Uhr  
entgeltfrei

Diese kostenfreie Informationsveranstaltung soll Sie bei der Entscheidung für den richtigen PC Kurs unterstützen. Haben Sie eventuell schon Vorkenntnisse und wissen nicht genau, ob diese für einen Fortgeschrittenenkurs ausreichen? Hier erfahren Sie außerdem, welche Themen jeweils im Grundlagen- und Aufbaukurs behandelt werden. Eine vorherige telefonische Anmeldung unter 02452 134313 oder 134314 ist erforderlich. Sie können Ihren Laptop bzw. Ihr Tablet oder Smartphone gerne mitbringen.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Sigrid Görtz, VHS-Fachbereichsleiterin**

**E-07601 Infoveranstaltung/Kursberatung 60plus**

10.09.2019  
Dienstag  
16:30 Uhr  
entgeltfrei

zu den Computerkursen in Kooperation mit der Senioreninitiative Erkelenz (SIE)  
Beschreibung siehe Nr. E-/F-07600

**F-07601 Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

04.02.2020  
Dienstag  
16:30 Uhr  
entgeltfrei

**Sigrid Görtz, VHS-Fachbereichsleiterin**

**E-07602 Infoveranstaltung/Kursberatung 60plus**

12.09.2019  
Donnerstag  
14:00 Uhr  
entgeltfrei

zu den Computerkursen in Kooperation mit der Senioreninitiative Erkelenz (SIE)  
Beschreibung siehe Nr. E-/F-07600

**F-07602 Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

06.02.2020  
Donnerstag  
14:00 Uhr  
entgeltfrei

**Sigrid Görtz, VHS-Fachbereichsleiterin**

**Grundlagenkurse Windows 10 und Internet**

- Aufbau und Funktionsweise eines PCs,
- Umgang mit Maus und Tastatur,
- Einführung in das Betriebssystem Windows,
- Fenstertechnik und Taskleiste,
- erste Programme kennenlernen,
- Dateien und Ordner erstellen,
- Texte schreiben, speichern und bearbeiten,
- Einführung und erste Schritte ins Internet.

**Computer - Grundlagen 60plus**

Windows 10 und Internet

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Ingo Schäfer, staatl. gepr. Betriebswirt - mittwochs, 8:30 Uhr**

**E-07610**

ab 25.09.2019  
10 x 2 UStd.  
74,00 €

**F-07610**

ab 29.01.2020  
10 x 2 UStd.  
74,00 €

**Computer - Grundlagen 60plus (kompakt)**

- Wochenendseminar -  
Windows 10 und Internet

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**

**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr**

**E-07611**

19.10.2019 /  
20.10.2019  
12 UStd.  
54,00 €

**F-07611**

15.02.2020 /  
16.02.2020  
12 UStd.  
54,00 €

**Computer - Grundlagen 60plus**

Windows 10 und Internet  
Kooperation mit der Senioreninitiative Erkelenz (SIE)

**Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7**

**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - mittwochs, 11:30 Uhr**

**E-07612**

ab 18.09.2019  
10 x 2 UStd.  
74,00 €

**F-07612**

ab 11.03.2020  
10 x 2 UStd.  
74,00 €

**Computer - Grundlagen 60plus**

Windows und Internet

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - donnerstags, 14:00 Uhr**

**E-07614**

ab 19.09.2019  
10 x 2 UStd.  
74,00 €

**F-07614**

ab 12.03.2020  
10 x 2 UStd.  
73,00 €

**Computer Aufbaukurse 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

In den nachfolgenden Aufbaukursen werden folgende Themen behandelt:

- fortgeschrittene Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10
- Schreiben und Gestalten von Texten mit einem Textverarbeitungsprogramm (z. B. Word),
- Erstellen, Senden und Empfangen von E-Mails,
- Umgang mit Anhängen von E-Mails,
- Adressbuch und Kontakte pflegen,
- sicherer Umgang im Internet,
- Handel (Kaufen und Verkaufen) im Internet,
- Sicherheitseinstellungen u.v.m..

- sicherer Umgang mit dem Internet.  
Die Themen können in Absprache mit der Gruppe je nach Vorkenntnissen variieren.

- E-07620**  
ab 25.09.2019  
10 x 2 UStd.  
74,00 €  
**Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**  
Windows 10 und Internet
- F-07620**  
ab 29.01.2020  
10 x 2 UStd.  
74,00 €  
**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**Ingo Schäfer, staatl. gepr. Betriebswirt - mittwochs, 10:15 Uhr**
- E-07623**  
ab 18.09.2019  
10 x 2 UStd.  
74,00 €  
**Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**  
Windows 10 und Internet  
Kooperation mit der Senioreninitiative Erkelenz (SIE)
- F-07623**  
ab 11.03.2020  
10 x 2 UStd.  
74,00 €  
**Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7**  
**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - mittwochs, 14:00 Uhr**
- E-07625**  
ab 19.09.2019  
10 x 2 UStd.  
74,00 €  
**Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**  
Windows 10 und Internet  
**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**  
**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - donnerstags, 15:45 Uhr**
- F-07625**  
ab 12.03.2020  
10 x 2 UStd.  
74,00 €  
**Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**  
**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**  
**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - donnerstags, 15:45 Uhr**
- E-07630**  
07.12.2019 / 08.12.2019  
12 UStd.  
54,00 €  
**Internet mit dem MS-Edge Browser für Teilnehmer/innen 60plus mit Vorkenntnissen**  
- Wochenendseminar -  
Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundlagenkenntnisse  
Diese Veranstaltung wendet sich an Teilnehmer/innen, die bereits einige Grundkenntnisse im Umgang mit dem Medium Internet besitzen. Schwerpunkte sind:  
- Handel und Shopping,  
- Webseiten verwalten, speichern und drucken,  
- Favoriten anlegen und verwalten,  
- Sicherheit im Netz (Virenschutz und Firewall).
- F-07630**  
18.04.2020 / 19.04.2020  
12 UStd.  
54,00 €  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr**

## Kurse mit dem eigenen Smartphone/Tablet mit Android Betriebssystem

In diesen Grundlagenkursen für Einsteiger/innen lernen Sie an Ihrem eigenen Smartphone bzw. Tablet folgende Inhalte kennen:

- Startbildschirm und Tastatur,
- Bedienelemente,
- Kontakte,
- Kalender,
- Telefon und Kurznachrichten,
- Installieren von Apps.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

### Smartphone mit Android 60plus

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**  
**VHS-Team - mittwochs, 13:00 Uhr**

### Smartphone mit Android 60plus

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

**Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7**  
**Peter Werden, Staatl. gepr. Techniker - donnerstags, 11:00 Uhr**

### Smartphone mit Android 60plus

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

**Gangelt, Burgstraße 10, Gemeindeverwaltung Gangelt**  
**Peter Werden, Staatl. gepr. Techniker - montags, 10:00 Uhr**

### Smartphone mit Android für Einsteiger/innen

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

**Gangelt, Burgstraße 10, Gemeindeverwaltung Gangelt**  
**Peter Werden - montags, 10:00 Uhr**

### Smartphone mit Android 60plus

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**  
**Peter Werden, Staatl. gepr. Techniker - mittwochs, 11:00 Uhr**

### E-07661

ab 25.09.2019  
5 x 2 UStd.  
38,00 €

### F-07661

ab 29.01.2020  
5 x 2 UStd.  
38,00 €

### E-07662

ab 21.11.2019  
5 x 3 UStd.  
55,00 €

### F-07662

ab 07.05.2020  
5 x 3 UStd.  
55,00 €

### E-07663

ab 16.09.2019  
6 x 2 UStd.  
44,00 €

### F-07663

ab 09.03.2020  
6 x 2 UStd.  
44,00 €

### E-07664

ab 13.11.2019  
5 x 3 UStd.  
55,00 €

### F-07664

ab 18.03.2020  
5 x 3 UStd.  
55,00 €

**E-07681**

ab 29.10.2019  
5 x 3 UStd.  
55,00 €

**Apple iPhone und iPad 60plus für Einsteiger/innen**

Der Kurs findet zwei mal wöchentlich dienstags und donnerstags statt.

Apple Geräte wie iPad, iPhone sind weitverbreitet und sehr beliebt. Sie sind vielfältige und moderne Kommunikationsmittel. Dieses Seminar gibt Ihnen einen Überblick über die funktionale Vielfalt dieser Geräte. Sie lernen Aufbau, Arbeitsweise und Einsatzgebiete der Geräte kennen. Außerdem wird vermittelt, wie das Gerät individuell konfiguriert und mit nützlichen Zusatzprogrammen (Apps) versehen wird (Installation und Verwaltung). Wichtig: Bitte bringen Sie Ihr iPhone bzw. iPad (inkl. Stromversorgung) mit und halten Ihre Kennwörter (Apple-ID und Zugangs-PINs für SIM Karte und Gerät) bereit. Diese sind für den Kursverlauf dringend erforderlich. Kursinhalte:

- Systemeinstellungen,
- Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mail-Konten),
- Touchscreen-Funktionen und Cut/Copy/Paste,
- Fotos, Musik und Videos,
- Karten und Routenplanung,
- drahtloses Surfen im Internet (WLAN),
- SMS, E-Mails und MMS versenden und empfangen,
- App Store, Filme kaufen und ausleihen,
- Vorstellung nützlicher Programme,
- Tipps & Tricks.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Dietmar Ossig, Systemadministrator - 2x wöchentlich dienstags und dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr**

**E-07682**

ab 26.11.2019  
5 x 3 UStd.  
55,00 €

**Apple iPhone und iPad 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

Der Kurs findet zwei mal wöchentlich dienstags und donnerstags statt. Er richtet sich an diejenigen Nutzer/innen, die bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit einem iPhone/iPad verfügen. Der Kurs "Apple iPhone und iPad 60plus für Einsteiger/innen" bietet hierfür die besten Voraussetzungen. Hinweis: Bitte bringen Sie ihr iPhone bzw. iPad (inkl. Stromversorgung) mit und halten Sie die PINs für SIM-Karte und, wenn vergeben, für den Gerätezugang bereit. Darüber hinaus ist es auch zwingend notwendig, die Zugangsdaten für den Apple Store (Benutzerkennung / Kennwort) bereitzuhalten, da diese bei App Downloads aus dem Store benötigt werden. Ein Update auf die aktuelle IOS (Betriebssystem) sollte erfolgt sein.

Inhalte:

- Erweiterte Systemeinstellungen und Speichernutzung (SIM),
- Konfiguration, Installation nützlicher Zusatzprogramme/ Apps,
- Gruppierungen und Optimierung von Apps,

- Mitteilungszentrale,
  - Kommunikationsarten (WLAN, SMS, Bluetooth, Airdrop),
  - Funktion und Einstellung der iCloud,
  - Optimale Nutzung von WLAN, E-Mail, WhatsApp, Kontakten und Kalender,
  - Erstellung und Organisation von Fotos.
- Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Dietmar Ossig, Systemadministrator - 2x wöchentlich dienstags und dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr**

**EDV Bildungsurlaube**

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Die nachfolgenden Bildungsurlaube erfüllen die Voraussetzungen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die jeweils angegebene Anmeldefrist. Wird die Veranstaltung als Kompaktkurs gebucht, entfällt die Frist bei der Anmeldung. Am Ende der Veranstaltung wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Für Kurse und Seminare, die der beruflichen Weiterbildung dienen, können Beschäftigte, Selbstständige und Berufsrückkehrende unter bestimmten Voraussetzungen eine 50%ige finanzielle Förderung (max. 500 Euro) über den Bildungsscheck NRW ([www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)) oder die Bildungsprämie des Bundes ([www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)) beantragen. Der Bildungsscheck bzw. Prämiegutschein muss vor Lehrgangsbeginn beantragt und ausgestellt werden. Bitte vereinbaren Sie dazu telefonisch oder per Mail einen Termin. Informationen hierzu erteilt die Beratungsstelle im Kreis Heinsberg: Sigrid Görtz (02452 134314), Ina Kradepohl (02452/134328 und Axel Auer (02452 134315).

**Windows 10, Word, Excel und Outlook**

- Bildungsurlaub -
- Dieser Bildungsurlaub vermittelt den Umstieg auf das Betriebssystem Windows 10 sowie fundierte Kenntnisse in den MS-Office Programmen Word und Excel sowie Outlook (Version 2016). Voraussetzung für die Teilnahme sind solide Grundlagenkenntnisse in Windows XP/7 und im Datei- und Ablagesystem.
- Inhalte Windows 10:
- veränderte Benutzeroberfläche,
  - Einrichten und Verwalten von Apps und Kachelansichten,
  - EDGE Browser,
  - neue Zusatzprogramme (Mail, Store, Cortana u.a.),

**E-07701**

21.10.2019 -  
25.10.2019  
5 x 6 UStd.  
169,00 €

**F-07701**

20.04.2020 -  
24.04.2020  
5 x 6 UStd.  
169,00 €

- Systemeinstellungen und Anmeldemöglichkeiten (WIN Live / lokal).

Inhalte Word:

- Word Programmoberfläche,
- Texteingabe und Korrekturmöglichkeiten,
- Zeichen- und Absatzformatierung,
- Seitenlayout,
- Drucken von Dokumenten,
- Tabulatoren und Tabellen.

Inhalte Excel:

- Excel-Programmoberfläche,
- Dateneingabe und Korrekturmöglichkeiten,
- Zellformatierungsmöglichkeiten,
- relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Rechnen mit Formeln,
- erste Funktionen,
- Seitenlayout,
- Drucken von Arbeitsmappen,
- Erstellen und Bearbeiten von einfachen Diagrammen.

Inhalte Outlook:

- Outlook Programmoberfläche,
- Erstellen und Versenden von E-Mails,
- Einrichten von Terminen, Aufgaben und Kontakten,
- Hinterlegen von Notizen,
- Durchführung einer Datensicherung.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Dietmar Ossig, Systemadministrator - Montag - Freitag, 9:00-14:00 Uhr**

**Bitte beachten Sie die Anmeldefristen für Bildungsurlaub:**

**für E-07701 am 21.10.2019 Anmeldung bis 23.08.2019,  
für F-07701 am 20.04.2020, Anmeldung bis 21.02.2020,  
ansonsten besteht keine Anmeldefrist.**

#### **E-07702**

25.11.2019 -  
28.11.2019  
4 x 6 UStd.  
136,00 €

#### **MS-Office - kompakt für Einsteiger/innen**

- Bildungsurlaub -

Die Standardanwendungen in den Bereichen Textverarbeitung, Tabellenkalkulation Präsentation und Notiz beherrschen zunehmend den Arbeitsplatz bei Behörden und in Betrieben. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen einen praxisorientierten und kompakten Einstieg in die Officeprogramme Word, Excel, PowerPoint (Version 2016). Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Windows-Grundlagenkenntnisse.

Inhalte Word:

- Word Programmoberfläche,
- Bewegen in einem Dokument,
- Texteingabe und Korrekturmöglichkeiten,
- Zeichen- und Absatzformatierung,
- Menüanpassungen und Seitenlayout,
- Drucken von Dokumenten,
- Einfügen von Bildern und grafische Gestaltungsmöglichkeiten,

#### **F-07702**

22.06.2020 -  
25.06.2020  
4 x 6 UStd.  
136,00 €

- Tabulatoren und Tabellen,
- Vorlagen und einfache Makros,
- Einführung in den Seriendruck.

Inhalte Excel:

- Excel-Programmoberfläche,
- Bewegen in einer Arbeitsmappe,
- Dateneingabe und Korrekturmöglichkeiten,
- Zellformatierungsmöglichkeiten,
- relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Rechnen mit Formeln,
- einfache und verschachtelte Funktionen,
- Fehlersuche in Formeln,
- Funktionsassistent,
- Menüanpassungen,
- Seitenlayout und Drucken von Arbeitsmappen,
- grafische Gestaltungsmöglichkeiten,
- Diagramme erstellen und bearbeiten.

Inhalte PowerPoint:

- Grundtechniken der Präsentationserstellung,
- Arbeiten mit Folienlayout und -design,
- Arbeiten mit Objekten, Grafiken, Cliparts und Diagrammen,
- Folienanimationsmöglichkeiten,
- der Folienmaster,
- Druck- und Speichermöglichkeiten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**

**Ralf Ongaro, Architekt - Montag - Donnerstag, 9:00-14:00 Uhr**

**Bitte beachten Sie die Anmeldefristen für Bildungsurlaub:**

**für E-07702 am 25.11.2019 Anmeldung bis 27.09.2019,  
für F-07702 am 22.06.2020, Anmeldung bis 24.04.2020,  
ansonsten besteht keine Anmeldefrist.**

#### **Word und Excel - Grundlagen**

- Bildungsurlaub -

Dieser Bildungsurlaub vermittelt einen praxisorientierten und kompakten Einstieg in die Officeprogramme Word und Excel. Voraussetzung für die Teilnahme sind solide Windows-Grundlagenkenntnisse.

Inhalte Word:

- Word Programmoberfläche,
- Bewegen in einem Dokument,
- Texteingabe und Korrekturmöglichkeiten,
- Zeichen- und Absatzformatierung,
- Seitenlayout,
- Drucken von Dokumenten,
- Tabulatoren und Tabellen,
- erste Schritte mit dem Seriendruck.

Inhalte Excel:

- Excel Programmoberfläche,
- Bewegen in einer Arbeitsmappe,

#### **F-07703**

09.03.2020 -  
13.03.2020  
5 x 6 UStd.  
169,00 €

- Dateneingabe und Korrekturmöglichkeiten,
- Zellformatierungsmöglichkeiten,
- relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Rechnen mit Formeln,
- erste grundlegende und komplexere Funktionen,
- Seitenlayout,
- Drucken von Arbeitsmappen,
- Erstellung und Bearbeiten von einfachen Diagrammen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Ralf Ongaro, Architekt - Montag - Freitag, 9:00-14:00 Uhr**  
**Anmeldung bis zum 10.01.2020 erforderlich**

**E-07704**

18.11.2019 -  
 22.11.2019  
 5 x 8 UStd.  
 163,00 €

**Mein eigener erfolgreicher Online Shop**

- Bildungsurlaub -

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Produkte online vermarkten wollen. Es gibt verschiedene Shopsysteme für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. In diesem Kurs lernen Sie Möglichkeiten kennen, ohne Programmierkenntnisse mit dem Verkauf von Produkten zu beginnen. Dabei erfahren Sie neben der Technik zur Suchmaschinenoptimierung, wie Sie mit den Daten im Hinblick auf den Datenschutz umgehen sollten. Es geht um Möglichkeiten der Werbeschaltung und Schnittstellen zu den gängigen Portalen wie Amazon oder Ebay. Hinweis: Bitte bringen Sie einen Laptop/Notebook mit.

Inhalte:

- Unterschiedliche Shopsysteme,
- Einrichtung, Installation und Konfiguration eines Online Shopportals,
- Suchmaschinenoptimierung,
- Datenschutz und Umgang mit Daten,
- Schnittstellen Warenwirtschaft,
- Schnittstellen Verkaufsportale (Amazon, Ebay, etc.),
- Einsatz von Analyse-Tools,
- Rechtliche Aspekte des Online-Handels.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Tryfon Vainas, Unternehmensberater, Informatikkfm. -**  
**Montag - Freitag, 8:00-15:00 Uhr**  
**Anmeldung bis zum 20.09.2019 erforderlich**

**F-07705**

13.01.2020 -  
 17.01.2020  
 5 x 8 UStd.  
 163,00 €

**Wordpress/Blog für Einsteiger/innen**

- Bildungsurlaub -

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die im Internet eine eigene Website oder einen Blog errichten möchten, die ihre Arbeit im Internet öffentlich zugänglich machen wollen, ohne dabei eine Agentur beauftragen zu müssen. Ziel des Kurses ist es, einen eigenen Blog bzw. eine Internetseite mit dem kostenlosen Wordpress zu erstellen. Sie erhalten eine Schritt-für-Schritt Anleitung zur Erstellung Ihrer Präsentationsseite mit dem beliebten CMS. Im Kurs erhalten Sie Informationen zu günstigen Hosting-Partnern und fundierte Kenntnisse zur Installation, Konfiguration, Administration

und Pflege Ihres Systems. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC und Internet. Hinweis: Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit installiertem Wordpress mit.

Inhalte:

- Einstieg in die Arbeit mit WordPress,
- Installation und Konfiguration auf dem Server,
- Einrichten der Datenbank,
- Sicherheitstipps,
- Administration und Einbinden eines Designs (Theme),
- Erstellen und Verwalten von eigenen Blogartikeln und Seiten,
- Funktionserweiterungen durch Einbinden externer Plugins,
- Kontaktformular,
- Fotogalerie (Bilder bearbeiten),
- Einbinden von Videos und Audiodateien,
- Verwalten von Kommentaren,
- Einsetzen von Widgets,
- Geld verdienen mit meinem Blog,
- Suchmaschinenoptimierung für WordPress,
- Benutzerrollen (Administratoren, Moderatoren),
- Tipps und Tricks

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Tryfon Vainas, Unternehmensberater, Informatikkfm. -**  
**Montag - Freitag, 8:00-15:00 Uhr**  
**Anmeldung bis zum 15.11.2019 erforderlich**

**Videos filmen und schneiden mit dem Smartphone (iOS und Android)**

Mit einem modernen Smartphone hat man eine Videokamera und einen Schnittcomputer immer bei sich. Wenn man ein paar Grundregeln beachtet, dann kann man hinterher kaum noch erkennen, dass ein Video mit dem Smartphone gefilmt und geschnitten wurde. Und das fertige Video lässt sich mit wenig Aufwand sofort ins Internet hochladen. Kein Wunder also, dass die Videoproduktion mit dem Smartphone immer beliebter wird. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Kamera-Funktion Ihres Smartphones und erhalten Einblicke in Schnitt und Post-Production, so dass Sie Ihr eigenes Video filmen und schneiden können. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit. Mit den Grundlagen der Bedienung des Gerätes sollten Sie vertraut sein.

Kursinhalte:

- Welche Apps braucht man für sein Smartphone?
- Wie baut man ein Bild richtig auf?
- Wie nimmt man guten Ton per Smartphone auf?
- Welche nützlichen Zusatzgeräte gibt es fürs Smartphone?
- Welche Grundregeln gibt es beim Schnitt?
- Wie gelangt das fertige Video ins Internet?

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9**  
**Michael Stein, Wissenschafts- und Technikjournalist -**  
**Montag - Freitag, 8:00-15:00 Uhr**  
**Anmeldung bis zum 24.01.2020 erforderlich**

**F-07706**

23.03.2020 -  
 27.03.2020  
 5 x 8 UStd.  
 163,00 €

## Astronomie

### Das Entstehen und Vergehen der Sterne und Planeten

Die auf den ersten Blick bis auf die Helligkeit wenig unterschiedlichen Sterne zeigen sich bei genauerer Untersuchung als Vertreter von zum Teil extrem unterschiedlichen Typen und Entwicklungsstufen. Jeder Stern ist vor einer nachweisbaren Zeit entstanden und durchläuft bis zu seinem Ende eine stetige Entwicklung. Im Kurs sollen die Beobachtungsmethoden und die Ergebnisse der Physik der Sterne diskutiert werden. Dabei können Themenwünsche der Teilnehmer/innen Berücksichtigung finden. Bei klarer Sicht wird auch mit einem Teleskop beobachtet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal), Hartlepooler Platz**

**Karl Wyrsh, Studiendirektor - dienstags, 20:00 Uhr**

**E-08001**

ab 17.09.2019  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

### Auswahl und Bedienung eines astronomischen Fernrohrs

Der erfolgreiche Einsatz eines astronomischen Amateurfernrohrs ist nicht schwer, wenn einige grundsätzliche Dinge beachtet werden, ohne die allerdings der Blick durch das Gerät eine herbe Enttäuschung werden kann. In diesem Kurs wird der Umgang mit Amateurgeräten geübt. Auch für diejenigen, die den Kauf eines Teleskops planen, gibt es wertvolle Tipps. Falls Sie schon ein Fernrohr besitzen, können Sie es mitbringen, wenn es transportabel ist. Außerdem werden die Teilnehmer/innen in die Grundlagen der Astronomie eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal), Hartlepooler Platz**

**Karl Wyrsh, Studiendirektor - donnerstags, 20:00 Uhr**

**E-08002**

ab 07.11.2019  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

### "Wir sind Sternenkinder" - Entwicklung des Lebens aus dem Innern der Sterne

Supernovae und andere Sternexplosionen erscheinen uns als Katastrophen im Weltall. In Wirklichkeit sind sie aber Teil der Grundlage unseres Lebens. Auch ohne die weniger dramatischen Entwicklungen der meisten Sterne wäre unser Leben nicht denkbar. Wie das zusammenhängt und was die Forschung sonst noch über die uns umgebenden Sterne herausgefunden hat, soll in diesem Kurs diskutiert werden. Dabei können Themenwünsche der Teilnehmer/innen berücksichtigt werden. Bei klarer Sicht findet auch Fernrohrbeobachtung statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal), Hartlepooler Platz**

**Karl Wyrsh, Studiendirektor - dienstags, 20:00 Uhr**

**E-08003**

ab 12.11.2019  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**F-08004**

ab 14.01.2020  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**"Sternstunden" in der Geschichte der Astronomie**

Der Wissensstand in der Astronomie änderte sich mehrmals sprunghaft durch geniale Ideen einzelner Menschen, durch zufällige aufregende Entdeckungen, aber genauso durch gezielte Forschung. Im Kurs werden einige dieser Fortschritte und "Sternstunden" vorgestellt. Themenwünsche der Teilnehmer/innen können berücksichtigt werden. Bei klarer Sicht findet auch Fernrohrbeobachtung statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal), Hartlepooler Platz**

**Karl Wyrsh, Studiendirektor - dienstags, 20:00 Uhr**

**F-08005**

ab 04.03.2020  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

**"Wie finde ich am Sternenhimmel mein Sternbild?" - Einführung in die Astronomie**

Wie finde ich mein Sternbild, wie finde ich Planeten am Himmel? Warum flackern manche Sterne? Warum sieht der Sternenhimmel im Sommer anders aus als im Winter? Solche und ähnliche Fragen kommen uns, wenn wir den Nachthimmel betrachten. Im Kurs werden die wichtigsten Objekte und Zusammenhänge vorgestellt und erklärt. Sie lernen, sich am Sternenhimmel zurechtzufinden und Sternbilder, Planeten, galaktische Nebel und ferne Galaxien aufzuspüren. Dabei können Themenwünsche der Teilnehmer/innen berücksichtigt werden. Bei klarer Sicht findet auch Fernrohrbeobachtung statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal), Hartlepooler Platz**

**Karl Wyrsh, Studiendirektor - mittwochs, 20:00 Uhr**

**F-08006**

ab 17.03.2020  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**Exoten am Rande unseres Sonnensystems oder warum Pluto kein Planet mehr ist**

Die Inbetriebnahme neuer Großteleskope mit noch empfindlicheren Sensoren und neu gestartete Raumfahrtgeräte erlauben Beobachtungen, die bisher nicht für möglich gehalten wurden. Dabei verdienen besonders die Ergebnisse über Kometen, Kleinplaneten und Asteroiden besondere Beachtung. Der Kurs informiert über diese Erkundungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal), Hartlepooler Platz**

**Karl Wyrsh, Studiendirektor - dienstags, 20:00 Uhr**

**E-08010**

16.11.2019  
5 UStd.  
13,00 €

**Heimwerken für Frauen**

- Wochenendseminar -

Die Lampe brennt nicht mehr, der Abfluss ist verstopft, der Lichtschalter wackelt - kein Grund zur Panik. Mit diesem Schnellkurs für angehende Heimwerkerinnen lernen Sie grundlegende Techniken, wie Sie sicher mit Säge, Bohrmaschine, Schmirgel und Schraubendreher umgehen. Ein-

**F-08010**

04.04.2020  
5 UStd.  
13,00 €

fache Elektroarbeiten an Steckdosen und Lampen werden ebenfalls vorgestellt.

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

**Ulrich Gregorius, Schreinermeister - Samstag, 9:00 Uhr**

**Solaranlagen für Strom und Wärme - Seminar**

Sonnenstrom und Wärmeanlagen lassen sich auf fast jedem Haus, oft auch in Kombination, errichten und nützlich betreiben. In diesem Seminar werden sowohl die Stromspeicherung (Akku-Systeme) und die Einspeisung in das Hausnetz als auch die Wärmespeicherung und deren Funktionen erläutert. Zudem wird auf Investitionskosten, Erträge, Zuschüsse und Wirtschaftlichkeit eingegangen. Im Anschluss an das Seminar besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem kostenfreien Workshop im Solarzentrum Alsdorf (siehe E-08109/F-08109).

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Hans-Willi Grümmer, Betriebswirt, Solarberater für Photovoltaik-Thermie - Montag, 18:30 Uhr**

**Solaranlagen für Strom und Wärme - Seminar**

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16**

**Hans-Willi Grümmer, Betriebswirt, Solarberater für Photovoltaik-Thermie - Dienstag, 18:30 Uhr**

**Solaranlagen für Strom und Wärme - Workshop**

In diesem Workshop werden die für einen Solaranlagenbau benötigten Bauteile im Solarzentrum praktisch vorgeführt: Kollektoren, Montagesysteme, Rohre, Speicher, Regelung (für Solarthermie) und Module, Wechselrichter, Montagesystem, Kabel, Netzanschluss (für Photovoltaik). Die einzelnen Montageschritte werden erläutert und Anleitungen zur selbstständigen Eigenmontage gegeben. Zwecks praktischer Übung ist es möglich, an einem Dachmodell selbst Montageteile zu installieren. Empfehlenswert, jedoch nicht zwingend erforderlich, ist der vorherige Besuch des Seminars E-08108 am 04.11.2019 bzw F-08108 am 24.03.2020. Eine vorherige telefonische Anmeldung unter 02452 134318 ist erforderlich.

**Solarzentrum Alsdorf am ENERGETICUM, Carl-von-Ossietzky-Straße 1, Alsdorf**

**Hans-Willi Grümmer, Betriebswirt, Solarberater für Photovoltaik-Thermie - Samstag, 10:00 Uhr**

**Die Jagdausbildung und Jagdausübung - Vortrag und Ausstellung**

- Vortrag -

Dieser Vortrag - kombiniert mit einer Ausstellung im Haus Wildblick - richtet sich an alle, die Interesse rund um Jagd

**E-08107**

04.11.2019  
3 UStd.  
8,00 €

**F-08108**

24.03.2020  
3 UStd.  
8,00 €

**E-08109**

09.11.2019  
6 UStd.  
entgeltfrei

**F-08109**

28.03.2020  
6 UStd.  
entgeltfrei

**E-08300**

03.11.2019  
Sonntag  
11:00 Uhr  
4,00 €

und Natur haben.

Die Jagd gehört zu den ursprünglichsten Tätigkeiten in der Menschheitsgeschichte. Natur ist eine Lebensgemeinschaft mit allen Tieren und Pflanzen, die zu schützen und erhalten sich der Jäger verpflichtet hat durch die sogenannte Waidgerechtigkeit. In der heutigen vollständig industrialisierten Welt, durch Intensivierung der Forst- insbesondere Landwirtschaft, Massentierhaltung, Ausweitung von Baugebieten stehen den heimischen wildlebenden Tieren und Pflanzen immer weniger Lebensraum zur Verfügung. Daher haben sich die Aufgaben des Jägers erheblich verändert. Die vom Gesetzgeber im Jagdgesetz verankerte Hege hat die Erhaltung eines den landschaftlichen und landeskulturellen Verhältnissen angepassten artenreichen und gesunden Wildbestandes sowie die Pflege und Sicherung seiner Lebensgrundlagen zum Ziel. Beeinträchtigungen der land-, forst- und fischereiwirtschaftlichen Nutzung, insbesondere durch Wildschäden, sollen durch Hegemaßnahmen gering gehalten werden. Das bedeutet mehr Schaffung und Intensivierung noch vorhandener Lebensräume und Wildtiermanagement durch Anpassung des Wildbestandes, um Schäden in der Forst- und Landwirtschaft zu vermeiden. Ebenso wie Tierschutz, Seuchenbekämpfung zum Schutz der haus- und landwirtschaftlichen Tiere sowie von Krankheiten, die auf dem Menschen übertragen werden können.

**Naturpädagogische Einrichtung Haus Wildblick im Wildpark Gangelt, Schinvelder Straße**  
**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch**

#### E-08302

05.10.2019  
 4 UStd.  
 5,00 €

#### 100% Bio zum Anfassen - Besichtigung und Feldbegehung auf dem Biohof "Hildes Grünzeug"

Was macht den Unterschied beim Einkauf und Verzehr von Bioprodukten vom Discounter und beim Biohof aus?

Diese Frage kann jeder selbst beantworten, wenn er einmal einen ökologisch geführten Biohofbetrieb besucht und kennengelernt hat. Das Team des vor 15 Jahren gegründeten Biohofs "Hildes Grünzeug" informiert bei dieser spannenden Führung über seine Betriebsgeschichte, die Grundsätze des ökologischen Landbaus und die betrieblichen Abläufe (Anbau, Reinigung, Verkauf). Es geht außerdem um Düngung und Pflanzenschutz sowie Hacken und Jäten. Nach einem kurzen Besuch im Laden und einem Rundgang über das Hofgelände geht es mit der Inhaberin Hilde Volles raus aufs Feld, wo ca. 40 verschiedene Gemüsekulturen nach den strengen Bioland Richtlinien angebaut werden. Danach führt der Weg zu den mobilen Hühnergehegen, wo über 600 Freilandhühner leben. Das Entgelt für Erwachsene beträgt 5,00 Euro, Kinder bis 14 Jahre sind vom Entgelt befreit.

**Geilenkirchen, Sittarder Straße 48, Biohofladen "Hildes Grünzeug"**

**Hilde Volles, Diplom Agraringenieurin - Samstag, 10:00 Uhr**

#### Obstverschaffung mit der mobilen Saftpresse im Herbst 2019

- Kooperationsveranstaltung mit der NABU Naturschutzstation Haus Wildenrath in Wegberg -

Ab einer Menge von 50 kg Äpfeln, Birnen oder Quitten kann das eigene Obst zur Verschaffung abgegeben werden. Eine Anmeldung mit Terminabstimmung ist erforderlich, entweder telefonisch unter 0174-8877800 oder per E-Mail an info@mettmanner-mosterei.de. Die aktuellen Preise bitte bei der Terminvergabe erfragen oder im Internet unter www.mettmanner-mosterei.de. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Internetseite der Naturschutzstation Wildenrath [www.naturschutzstation-wildenrath.de](http://www.naturschutzstation-wildenrath.de).

**Wegberg, Naturparkzentrum Wildenrath im ListZentrum, Friedrich-List-Allee 11**

**N.N. - Bitte beachten Sie die verschiedenen Termine: 4.10., 5.10., 14.10., 15.10. und 23.10.2018**

#### Obstbaumschnitt im Herbst

- Wochenendseminar -

Damit Ihr Obstbaum auch weiterhin schmackhafte und pralle Früchte liefert, sollte er gut beschnitten werden. Dieses Seminar richtet sich an Besitzer/innen von Streuobstwiesen und hochstämmigen Obstbäumen und informiert über die richtige Schnitttechnik, die Wuchskräfte der Pflanzen und den richtigen Zeitpunkt des Pflanzenschnitts. Die Aspekte der Veredlung werden ebenfalls thematisiert. Nach einer theoretischen Einführung wird das Gelernte in die Praxis umgesetzt. Bitte geeignetes Schuhwerk anziehen. Arbeitsmaterial und Seminarmappe stellt der Seminarleiter zur Verfügung.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Bernd Bäumer - Samstag, 10:00 Uhr**

#### Obstbaumschnitt im Frühjahr

- Wochenendseminar -

Beschreibung siehe Herbstseminar E-08306

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47**

**Bernd Bäumer - Samstag, 10:00 Uhr**

#### Die moderne Imkerei - Einsteigerlehrgang für Jung und Alt

- Kooperationsveranstaltung mit dem Förderverein Haus Hohenbusch e.V. und dem Imkerverein Erkelenz -

In diesem Seminar werden die Grundlagen der modernen Imkerei vermittelt. Die Teilnehmer/innen lernen Organisation und Aufgaben des Bienenvolkes kennen und erhalten durch den Imker einen Einblick in die Imkerei und die Völkerführung im Jahresverlauf. Interessierte Neuimker werden durch

#### E-08304

01.09.2019 -  
 01.09.2019  
 1 x N.N.

#### E-08306

05.10.2019  
 4 UStd.  
 13,00 €

#### F-08307

28.03.2020  
 4 UStd.  
 12,00 €

#### F-08311

ab 12.01.2020  
 5 x 4 UStd.  
 50,00 €

erfahrene Imker des Imkervereins Erkelenz unterstützt. Kinder sollten ein Mindestalter von 8 Jahren haben und bis 13 Jahre das Seminar in Begleitung eines Erwachsenen besuchen. Sie zahlen ein reduziertes Entgelt von 25 Euro. Termine jeweils sonntags von 10:00 bis 13:15 Uhr. Die Theorietage finden am 12.01., 26.01. und 09.02.2020 im Haus Hohenbusch statt. Die Praxistage finden am 05.04. und 19.04.2020 im Freien bei den Bienenvölkern statt, Standort wird im Kurs mitgeteilt. Die Teilnahme an den Praxistagen ist nur mit Kenntnissen aus den Theoriestunden möglich. Bitte auf wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk achten. Am Ende des Seminars wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

**Erkelenz, Haus Hohenbusch, Hohenbuscher Straße  
Rüdiger Meiritz, Jürgen Pütz, Imker - sonntags, 10:00 Uhr**

**F-08313**

ab 09.05.2020  
2 x 4 UStd.  
16,00 €

**Wildbienen und ihre Lebensräume -  
Vielfalt, Eigenart und Schönheit wahrnehmen,  
kommunizieren, fördern**

- Vortrag und Exkursion in Kooperation mit dem Förderverein Haus Hohenbusch e.V. -  
Streuobstwiesen und Blumenwiesen locken mit ihren Düften und Farben Hummeln, Schmetterlinge, Bienen und Wildbienen, Wespen, Fliegen und Ameisen an. Die aufmerksame Beschäftigung mit dieser Tierwelt hat in unserer Zeit einen unschätzbaren Wert, um Stille und Raum zu gewinnen. Für den, der das Treiben der Ameisen, Bienen und Grabwespen verfolgt, vergrößert sich die Landkarte: "Der Feldrain wird zur Heerstraße, der Sandhügel wird zum Himalaja." Der Biologielehrer und Bienenexperte Dr. Holtappels informiert über die Biologie, die Gefährdung und den Schutz von Wildbienen, die Bedeutung für die Ökologie und die Rolle der Bienen bei der Befruchtung von Obst und Gemüse. Es werden Exponate gezeigt, d.h. die Teilnehmer/innen können die Insekten, von winzigsten Erdbienen bis Hornissen, am Original ansehen. Thema wird auch die Anlage von Wildblumenbeeten für den Privatgarten und die Herstellung von Nisthilfen sein. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessenten, auch an Grundschullehrkräfte und Erzieher/innen sowie Landwirte. Für Kinder unter 14 Jahren ist das Seminar kostenfrei.

**Erkelenz, Haus Hohenbusch, Hohenbuscher Straße  
Dr. Eberhard Holtappels, Biologe, Bienenexperte -  
2 x samstags, 09.05. und 20.05.2020, 14:00 - 17:00 Uhr**

**GPS-Kurse für Rad- und Wandertouren**

**Smartphone Navigation auf Rad- und Wandertouren**

- Vortrag -

Wie funktioniert die Outdoor-Navigation mit dem Smartphone? Der Vortrag bietet eine Einführung in Geräte, Software und Internet-Anwendungen mit besonderem Schwerpunkt auf Smartphone-Navigation. Der GPS-Experte und Spezialist für Outdoornavigation Thomas Froitzheim gibt praktische Tipps zu allen Bereichen rund um die Navigation, insbesondere auch zu Smartphone-Apps und stellt sich allen Teilnehmerfragen.

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21  
Thomas Froitzheim, Outdoornavigationstrainer**

**E-08400**

07.11.2019  
Donnerstag  
19:00 Uhr  
5,00 €

**Outdoornavigation - Einführungskurs**

- Praxisworkshop mit GPS-Geräten -

Wie plant man möglichst einfach und schnell Rad- und Wandertouren? Was ist bei der Durchführung zu beachten? Wo findet man die schönsten fertigen Tourenvorschläge im Internet?

Nach einer Präsentation aktueller GPS-Software, digitaler Karten und beispielhafter GPS-Anwendungen erhalten die Teilnehmer/innen GPS-Geräte und können die Outdoornavigation während eines Spaziergangs in der Praxis selbst ausprobieren. Der Dozent stellt leihweise GPS-Geräte zur Verfügung. Wer will, kann auch sein eigenes GPS-Gerät oder Smartphone mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nähere Informationen zum Seminarleiter unter <http://www.naviso.de>

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21  
Thomas Froitzheim, Outdoornavigationstrainer  
Freitag 16:00 - 21:00 Uhr**

**E-08401**

08.11.2019  
6 UStd.  
50,00 €

**Outdoornavigation - Intensivkurs**

- Praxisworkshop mit Notebooks -

Wer bereits erste Erfahrungen in der Outdoornavigation gesammelt hat, erhält hier alle weiteren Tipps und Techniken. Die Einstellung und Bedienung von GPS-Geräten, der Einsatz digitaler Karten und die Tourenplanungen am PC stehen im Vordergrund dieses Workshops. Jeder Teilnehmende kann dies an einem Notebook mit GPS-Software üben. Notebooks und GPS-Geräte werden vom Dozenten gestellt. Wer will, kann auch sein eigenes GPS-Gerät oder Smartphone mitbringen. Umfangreiches Schulungsmaterial wird als PDF-Datei zur Verfügung gestellt, dazu Testversionen aktueller GPS-Software, Beispiele digitaler Karten und GPS-Anwendungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, PC-Grundkenntnisse (Übertragen von Daten) sollten vorhanden sein. Nähere Informationen zum Seminarleiter unter

**E-08402**

09.11.2019  
8 UStd.  
99,00 €

<http://www.naviso.de>

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**  
**Thomas Froitzheim, Outdoornavigationstrainer -**  
**Samstag 10:00 - 17:00 Uhr**

### E-08403

08.11.2019  
 6 UStd.  
 115,00 €

### Outdoornavigation - Seminar für Touristiker/innen

- Seminar mit Notebooks -

Zielgruppe: Touristiker/innen, Mitarbeiter/innen von Tourist-Informationen, Gastronomie, Hotellerie und Reiseveranstalter

Fast alle Tourismus-Regionen stellen inzwischen ihre Tourenvorschläge auch digital zur Verfügung - aber nach Einschätzung der Fachleute sind viele Daten erschreckend unbrauchbar. Sie funktionieren nicht auf den Endgeräten der Gäste, sind veraltet oder weichen von den gedruckten Karten oder der Wegweisung ab. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen, wie man vorhandene Geodaten, z.B. die Tourenvorschläge der eigenen Internetseite, überprüft, korrigiert und optimiert. Qualitativ hochwertige Rad- und Wanderstrecken (und die zugehörigen POIs) werden erstellt und auf GPS-Geräte sowie Smartphones übertragen. Der Fokus liegt dabei auf maximaler Einfachheit, denn inzwischen gibt es auch kostenlose Portale im Internet und PC-Software, mit denen auch technisch nicht speziell ausgebildete Mitarbeiter/innen von Tourismusregionen oder touristische Leistungsträger individuelle Strecken ausarbeiten können. Auch die Kombination mit den eigenen Printkarten, der Wegweisung, die Darstellung auf der eigenen Webseite und die spielerische Umsetzung mittels Geocaching werden thematisiert. Jeder Teilnehmende kann an einem bereit gestellten Notebook mit spezieller GPS-Software die Planung von Touren erlernen. Auf einem Spaziergang werden die Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Umfangreiches Schulungsmaterial wird als PDF-Datei zur Verfügung gestellt, dazu Testversionen aktueller GPS-Software, Beispiele digitaler Karten und GPS-Anwendungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Erfahrungen in der Durchführung von Rad- oder Wandertouren sind hilfreich. Nähere Informationen zum Seminarleiter unter <http://www.naviso.de>

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**  
**Thomas Froitzheim, Outdoornavigationstrainer**  
**Freitag, 9:00 - 14:00 Uhr**

### Wanderungen

#### Wildkräuterführung

Diese Wanderung macht Sie mit Wildkräutern und Wildpflanzen am Wegesrand bekannt. Sie lernen Wildkräuter zu bestimmen und deren Inhaltsstoffe, Verwendungszwecke und Wirkungen.

**Ort wird noch festgelegt**

**Sandra Nievelstein, Biologin, Naturpädagogin**

### E-08411

06.10.2019  
 Sonntag  
 8,00 €

#### Wanderung und Führung durch Erkelenz "Von Tor zu Tor und mittendrin"

Streifzug innerhalb der ehemaligen mittelalterlichen Stadtbefestigung.

Der Streifzug durch die Erkelenzer Stadtgeschichte führt zu den wichtigsten Plätzen und Baudenkmälern auf Straßen, die sich in ihrem Verlauf seit dem Mittelalter kaum verändert haben. Die ehemalige geldrische Exklave im Jülicher Land, geprägt durch die sogenannte "Franzosen- und Preußenzeit", zeigt sich heute offen und freundlich seinen Gästen. Auf dem Markt sehen Sie das alte Rathaus, staunen über den 83 m hohen Turm der Stadtkirche St. Lambertus und gehen zur geldrischen Landesburg.

Hinweis: Das Entgelt beträgt 5,00 Euro für Erwachsene, 3,00 Euro für Kinder und 13,00 Euro für Familien und ist bar zu Beginn der Führung zu bezahlen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Erkelenz, Altes Rathaus, Markt**

**Simone Palloni, zertifizierte Gästeführerin**

**Sonntag, 14:00 Uhr**

### E-08412

06.10.2019  
 Sonntag  
 5,00 €

#### Heimische Greifvögel, Falken und Eulen

Weltweit sind 287 Greifvogelarten und 133 Eulenarten bekannt. Dass diese besondere Vogelwelt eine Faszination für uns Menschen darstellt, erleben wir täglich in vielen Falknerien. Mit dieser Exkursion möchten wir Sie ein wenig in die Welt der Greifvögel und Eulen mitnehmen. Der Falkner und Leiter der naturpädagogischen Einrichtung Haus Wildblick und der Auffangstation für Greifvögel und Eulen informiert Sie darüber, welche Bussarde, Falken und Eulen in unserer Region beheimatet sind, über ihre Lebensweise und welchen Gefahren die Vögel ausgesetzt sind. Sie erhalten Einblick in die Arbeit und Aufgaben der Greifvogelauffangstation und Naturschule Haus Wildblick. Die Exkursion dauert ca. drei Stunden. Kinder bis 14 Jahre sind entgeltbefreit.

**Naturpädagogische Einrichtung Haus Wildblick im Wildpark Gangelt, Schinvelder Straße**

**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch -**  
**Samstag, 10:00 Uhr**

### E-08413

12.10.2019  
 Samstag  
 8,00 €

**E-08414**

13.10.2019  
Sonntag  
8,00 €

**Herbstwanderung in der Tevereiner Heide**

Die Tevereiner Heide gehört mit ca. 450 Hektar zu den größten Naturschutzgebieten des Kreises Heinsberg. In diesem Naturschutzgebiet finden seltene Tier- und Pflanzenarten geeignete Lebensräume. Auf dieser Wanderung werden unterschiedliche Lebensraumsansprüche von Tieren und Pflanzen und die ökologischen Zusammenhänge anhand von Schautafeln erläutert. Die etwa dreistündige Wanderung ist auch für Familien mit Kindern geeignet. Bitte festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung anziehen. Kinder bis 14 Jahre sind entgeltbefreit.

**Treffpunkt: Heideparkplatz bei Grothenrath**

**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Sonntag, 10:00 Uhr**

**E-08415**

09.11.2019  
Samstag  
11,00 €

**Buchenhecken und geheimnisvolle Gräben im Aachener Wald**

- Wanderung in Kooperation mit der VHS des Nordkreises Aachen -  
Entlang alter Buchenbestände und Gräben im Aachener Wald erfahren die Teilnehmer/innen Interessantes aus der Aachener Geschichte. Der alte Landgraben bildete einst die Außengrenze des Aachener Reiches und ist an vielen Stellen sehr gut erhalten und erkennbar. Die etwa 10 km lange Wanderung führt stadtnah und doch auf unbekannten Wegen zwischen Dreiländerpunkt und Preusswald. Empfohlen wird festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

**Treffpunkt: Parkplatz Waldschenke Aachen, Lütticher Straße 340**

**Iris Köhler, Naturführerin - Samstag, 10:45 Uhr**

**E-08417**

22.09.2019  
Sonntag  
10,00 €

**Pilzwanderung**

Während dieser etwa dreistündigen Wanderung suchen die Teilnehmer/innen unter fachkundiger Leitung heimische Pilze, lernen ihre Lebensweise kennen und sie zu unterscheiden. Bitte bringen Sie einen Pilzkorb und eventuell ein Pilzbestimmungsbuch mit. Am Ende der Wanderung besteht Einkehrmöglichkeit. Es können maximal 20 Erwachsene teilnehmen, daher ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich. Kinder können gerne in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen, sie sind bis 14 Jahre entgeltbefreit.

**Treffpunkt: Grenzübergang Wassenberg-Rothenbach, Waldparkplatz am Ende der L 117**

**Robert Mohl, Landschaftswart - Sonntag, 10:00 Uhr**

**E-08418**

13.10.2019  
Sonntag  
10,00 €

**Pilzwanderung**

**Treffpunkt: Grenzübergang Wassenberg-Rothenbach, Waldparkplatz am Ende der L 117**

**Robert Mohl, Landschaftswart - Sonntag, 10:00 Uhr**

**Pilzwanderung**

**Treffpunkt: Grenzübergang Wassenberg-Rothenbach, Waldparkplatz am Ende der L 117**

**Robert Mohl, Landschaftswart - Sonntag, 10:00 Uhr**

**Frühlingswanderung durch das Judenbruch und die Myhler Schweiz**

Vom Pontorsonplatz aus wandern wir durch das Judenbruch, das einst ein wunderschöner Landschaftspark war. Alte Bäume und schöne Teiche säumen den Weg. Vorbei am Restaurant "Tante Lucie" erreichen wir die Hügellandschaft der Myhler Schweiz. Zahlreiche Angelteiche und Feuchtbiootope, Erlenbruch und Eichen-Birkenwald wechseln mit offenem Wiesengelände. Die Strecke ist etwa 9 km lang. Da die Wege auch sandig und matschig sein können, bitte an entsprechendes Schuhwerk denken. Kinder bis 14 Jahre sind entgeltbefreit.

**Wassenberg, Naturpark-Tor, Pontorsonallee 16**

**Therese Wasch, zertifizierte Gästeführerin - Sonntag, 11:00 Uhr**

**Wanderung durch das Spargelland**

Auf dieser Wanderung erfahren Sie alles Wissenswerte über den Effelder Spargelanbau. Die Wegstrecke dieser kulturhistorischen und landwirtschaftlichen Wanderung führt von Effeld nach Schloss Elsum über Gut Kromland, Haus Neuburg, Wasserschloss Effeld zum Effelder Waldsee und wieder zurück nach Effeld. Die reine Gehzeit beträgt ungefähr 3 Stunden. Bitte an festes Schuhwerk und wetterentsprechende Kleidung denken. Kinder bis 14 Jahre sind entgeltbefreit. Am Ende der Wanderung bestehen Einkehrmöglichkeiten.

**Treffpunkt: Wassenberg-Effeld, Parkplatz Martinusplatz, Steinkirchener Straße/Ecke Kreuzstraße**

**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Sonntag, 10:30 Uhr**

**Wassermühlenwanderung**

Das wunderschöne Naturschutzgebiet Maas-Schwalm-Nette mit seinen Feucht- und Waldgebieten ist wie geschaffen für eine Wanderung. Die 9 km lange und ca. 4,5 stündige Tour beginnt bei der Holzmühle, welche noch ein großes eisernes Wasserrad besitzt. Unser Weg führt weiter zur Buschmühle und anschließend zur nahe gelegenen Schrofmmühle. Die im Wald gelegene Molzmühle ist unser nächstes Ziel. Im male- rischen Örtchen Schwaam mit seinen reetgedeckten Häusern, legen wir bei der Gaststätte Timmermanns eine Rast ein. Gestärkt geht es dann durch Wald und Feld zurück zum Ausgangspunkt. Zu den einzelnen Mühlen erhalten wir viele interessante Informationen. Bitte an gutes Schuhwerk denken. Kinder bis 14 Jahren sind entgeltbefreit.

**E-08419**

03.11.2019  
Sonntag  
10,00 €

**F-08422**

05.04.2020  
Sonntag  
8,00 €

**F-08423**

03.05.2020  
Sonntag  
8,00 €

**F-08424**

17.05.2020  
Sonntag  
8,00 €

**Treffpunkt: Wegberg, Holtmühle, Hospitalstr./Holtmühlenweg**

**Alwine Storms, zertifizierte Gästeführerin - Sonntag, 11:00 Uhr**

#### **F-08425**

06.06.2020  
Samstag  
8,00 €

#### **Die Natur mit allen Sinnen hören, schmecken, sehen und fühlen**

- Familienfreundliche Wanderung -

Die Natur stellt für den Menschen eine besondere Faszination dar. Die Vielfalt an unterschiedlichen Lebewesen und das Kennenlernen der engen Zusammenhänge von Flora und Fauna ist für jeden Naturliebhaber eine besondere Herausforderung und eine Wissenschaft für sich. Bei dieser etwa dreistündigen Wanderung erfahren Sie unter fachkundiger Begleitung des Leiters der naturpädagogischen Einrichtung Haus Wildblick alles Wissenswerte über die Tier- und Pflanzenarten und wie man sie mit unseren Sinnen hört, schmeckt, sieht und fühlt. Bitte an etwas Verpflegung, Getränke, festes Schuhwerk und wetterentsprechende Kleidung denken. Kinder bis 14 Jahren sind entgeltbefreit. Die Endzeit der Wanderung ist offen. Treffpunkt ist vor dem Eingang zum Wildpark. Der Eintritt zum Wildpark muss vor Ort gezahlt werden.

**Wildpark Gangelt, Schinvelder Straße, Haus W**

**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Sonntag, 10:00 Uhr**

### Gesundheit und Sport

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderung im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In den folgenden Bildungsangeboten der Fachbereiche 9 und 10 erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das lebenslange Lernen.

### Homöopathie für die Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

Zunächst erfolgt eine Einführung in diese Heilmethode. Da man in dieser Zeit vorsichtig mit Medikamenten sein sollte, bietet die Homöopathie eine sanfte Alternative. Es werden einige Arzneimittel vorgestellt, die bei Problemen während dieser Zeit in Frage kommen: z.B. bei Schwangerschaftsübelkeit, drohendem Abort, Erschöpfung und Schwäche durch eine anstrengende Geburt und bei Problemen in der Stillzeit, und vieles mehr. Im Anschluss daran werde ich mich bemühen, persönliche Fragen zu beantworten.

**Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30**  
**Monika Jansen, Heilpraktikerin - Dienstag, 19:30 Uhr**

**E-09004**

26.11.2019  
3 UStd.  
8,00 €

### Das Kreuz mit dem Kreuz - sich selber helfen mit Pranaheilkunde

Die uralte asiatische Weisheit "Pranaheilkunde" geht davon aus, dass in jedem Körper Energie (Prana) vorhanden ist. Wenn dieses Energiesystem aus dem Gleichgewicht gerät, wird der Mensch krank. Die Pranaheilkunde unterstützt die Fähigkeit des Körpers, ins Gleichgewicht zu kommen und ist frei von Nebenwirkungen. Jeder kann sie leicht erlernen und bei sich anwenden.

**Übach-Palenberg, Mehrgenerationenhaus, Konrad-Adenauer-Platz 1 (vorher Bahnhofstr.)**

**E-09005**

13.11.2019  
3 UStd.  
8,00 €

Felicitas Hestermann - Mittwoch, 19:00 Uhr

**F-09006**

27.04.2020  
3 UStd.  
8,00 €

**Der Stress mit dem Stress - sich selber helfen mit Pranaheilkunde**

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Felicitas Hestermann - Montag, 19:00 Uhr

**E-09007**

ab 16.09.2019  
5 x 3 UStd.  
entgeltfrei

**Prana-Peer-Group**

Die Gruppe ist offen für alle, die mindestens das 2tägige Grundseminar oder Aufbauseminar 1 absolviert haben. Das Ziel der Gruppe ist, das Erlernte zu festigen und eigene Erfahrungen weiter auszubauen. Der Kurs findet in der Regel einmal monatlich statt.

**F-09007**

ab 16.03.2020  
5 x 3 UStd.  
entgeltfrei

Städt. Realschule Übach-Palenberg Kursraum  
Petra Schulz - montags, 19:00 Uhr

**E-09011**

ab 18.09.2019  
12 x 1,33 UStd.  
entgeltfrei

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

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

**F-09011**

ab 05.02.2020  
16 x 1,33 UStd.  
entgeltfrei

Michaela Geisler-Tomzig - mittwochs, 15:00 Uhr

**Beckenboden- und Osteoporosegymnastik****E-09012**

ab 12.09.2019  
12 x 1 UStd.  
25,00 €

**Beckenbodengymnastik**

In diesem Kurs wird die Beckenbodenmuskulatur erfahrbar gemacht. Die Muskeln im Beckenraum werden mit gezielten Übungen durch Anspannen und Entspannen gekräftigt. Dabei wird der gesamte Körper, mit Bein- und Oberschenkelmuskulatur sowie Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. So lässt sich eine Blasenschwäche oft gänzlich beheben bzw. verbessern.

**F-09012**

ab 16.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09013**

ab 07.05.2020  
6 x 1 UStd.  
13,00 €

Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Gymnastikhalle), Schulring 6

Birgit Faber-Freyaldenhoven - donnerstags, 17:00 Uhr

**E-09014**

ab 18.09.2019  
12 x 1 UStd.  
25,00 €

**Beckenbodengymnastik**

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

**F-09014**

ab 05.02.2020  
16 x 1 UStd.  
34,00 €

Michaela Geisler-Tomzig - mittwochs, 14:00 Uhr

**Osteoporosegymnastik**

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

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - mittwochs, 8:30 Uhr

**E-09016**

ab 11.09.2019  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09016**

ab 08.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09017**

ab 22.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**Osteoporosegymnastik**

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - mittwochs, 9:30 Uhr

**E-09018**

ab 11.09.2019  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09018**

ab 08.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09019**

ab 22.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**Osteoporosegymnastik**

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - mittwochs, 10:30 Uhr

**E-09020**

ab 11.09.2019  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09020**

ab 08.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09021**

ab 22.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**Osteoporosegymnastik**

Hückelhoven, Ev. Altenzentrum, Melanchthonstr. 7  
Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - donnerstags, 11:30 Uhr

**E-09022**

ab 12.09.2019  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09022**

ab 09.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09023**

ab 23.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**Rückenschulung/Wirbelsäulengymnastik****E-09024**

ab 03.09.2019  
14 x 1 UStd.  
29,00 €

**F-09024**

ab 07.01.2020  
15 x 1 UStd.  
32,00 €

**Rückenschulung - ein Kreuz mit dem Kreuz**

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

**Erkelenz, Pestalozzischule (Turnhalle), Schulring 36**  
**Angeli Blank - dienstags, 17:15 Uhr**

**E-09025**

ab 10.09.2019  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09025**

ab 07.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09026**

ab 21.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**Wirbelsäulengymnastik**

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

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - dienstags, 8:30 Uhr**

**E-09027**

ab 10.09.2019  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09027**

ab 07.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09028**

ab 21.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**Wirbelsäulengymnastik**

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - dienstags, 9:30 Uhr**

**Wirbelsäulengymnastik**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - dienstags, 10:45 Uhr**

**E-09029**

ab 10.09.2019  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09029**

ab 07.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09030**

ab 21.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**Wirbelsäulengymnastik**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - dienstags, 11:45 Uhr**

**E-09031**

ab 10.09.2019  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09031**

ab 07.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09032**

ab 21.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**Wirbelsäulengymnastik**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - dienstags, 12:45 Uhr**

**E-09033**

ab 10.09.2019  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09033**

ab 07.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09034**

ab 21.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**Wirbelsäulengymnastik**

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**  
**Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - mittwochs, 11:30 Uhr**

**E-09035**

ab 11.09.2019  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09035**

ab 08.01.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**F-09036**

ab 22.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

## Autogenes Training/Feldenkrais/Yoga

**F-09045**

ab 28.01.2020  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**Autogenes Training für Frauen - Grundkurs**

Unsere Zeit ist vollgepackt mit beruflichen und privaten Aktivitäten. Die Anforderungen und Herausforderungen nehmen ständig zu. Ruheinseln zu finden, um durchzuatmen und wieder Abstand zu finden und Kräfte zu sammeln wird dabei immer schwerer. Hier setzt das Autogene Training an. Sie lernen auf eine sanfte und effektive Weise, die Belastungen in Job und Alltag besser zu bewältigen und Stress abzubauen. Sie lernen, das vegetative Nervensystem positiv zu beeinflussen, sich gezielt zu entspannen und Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Damit tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit und lernen Ihren Körper mit der Kraft Ihrer Gedanken zu beeinflussen. Bringen Sie bitte warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

**Wegberg, Jugendheim Wildenrath, Heinsberger Str. 54**  
**Elke Buckert, Entspannungspädagogin - dienstags, 19:30 Uhr**

**E-09050**

ab 30.10.2019  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**Autogenes Training - Grundkurs**

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

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

**E-09051**

ab 29.10.2019  
7 x 2 UStd.  
29,00 €

**Autogenes Training - Grundkurs**

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

**F-09051**

ab 03.03.2020  
7 x 2 UStd.  
29,00 €

**Hedi Hunf, Heilpraktikerin und Krankenschwester - dienstags, 19:15 Uhr**

**Autogenes Training - Grundkurs**

Wäre ich doch gelassener und hätte weniger Stress, ist ein Ausspruch vieler Menschen im Alltag. Dies kann durch Autogenes Training umgesetzt werden. Das Autogene Training ist eines der bekanntesten Entspannungstechniken und basiert auf Autosuggestion. Beim autogenen Training lernen Sie, sich selbst zu beeinflussen und dabei zu entspannen. Autogenes Training setzt formelhafte Redewendungen ein, die dem Unterbewusstsein helfen, an etwas zu glauben. Die Entspannungsmethode ist einfach durchzuführen und wirkt trotzdem effektiv. Der Kurs richtet sich an physisch und psychisch gesunde Menschen, die ihre Lebensqualität durch die Fähigkeit, sich optimal zu entspannen und zu regenerieren, verbessern möchten. Der Kurs ersetzt keine therapeutische oder ärztliche Behandlung. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine Isomatte, ein Kissen, eine Decke sowie warme Socken.

**Altenheim St. Josef, Adolfstr. 16**  
**Emmi Fischer, Entspannungstrainerin - dienstags, 18:30 Uhr**

**Autogenes Training - Aufbaukurs**

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

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

- Workshop -

"Nur wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst" (Moshé Feldenkrais). Nächtliches Zähneknirschen, Spannungen im Nacken und in den Schultern können zu Kopfschmerzen und zur Abnutzung der Zähne führen. Durch leichte bewusste Bewegungen sollen Spannungen gelöst und Zusammenhänge geklärt werden. Kleine Bewegungssequenzen des Kiefers für das Üben zu Hause werden vermittelt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und eine Decke.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - Freitag, 18:00 Uhr**

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

- Workshop -

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

**E-09052**

ab 03.09.2019  
6 x 2 UStd.  
41,00 €

**E-09053**

ab 05.11.2019  
5 x 2 UStd.  
35,00 €

**F-09054**

ab 07.01.2020  
6 x 2 UStd.  
41,00 €

**F-09055**

ab 22.04.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**E-09056**

27.09.2019  
4 UStd.  
11,00 €

**F-09056**

07.02.2020  
4 UStd.  
11,00 €

**E-09058**

13.09.2019  
4 UStd.  
11,00 €

**F-09058**

24.01.2020  
4 UStd.  
11,00 €

queme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und eine Decke.

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

**Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - Freitag, 18:00 Uhr**

#### **E-09060**

04.10.2019

4 UStd.

11,00 €

#### **F-09060**

27.03.2020

4 UStd.

11,00 €

#### **Feldenkrais® - Besser gehen**

- Workshop -

"Man kann lernen, sich anders zu bewegen, anders zu gehen, anders zu stehen; aber viele haben das aufgegeben, weil sie meinen, es sei jetzt zu spät, ihr Entwicklungsprozess sei abgeschlossen, sie könnten nichts Neues mehr lernen, sie hätten keine Zeit oder es fehlte ihnen die nötige Fähigkeit" (Moshé Feldenkrais). Wie gehen wir? Welche Körperteile bewegen sich mit, und was wird dabei festgehalten? Leichte, bewusste Bewegungen sollen helfen, eigene Bewegungsmuster zu erkunden und Neues zu entdecken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und eine Decke.

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

**Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - Freitag, 18:00 Uhr**

#### **E-09075**

ab 10.09.2019

12 x 2 UStd.

50,00 €

#### **Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung**

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

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

**Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - dienstags, 15:15 Uhr**

#### **F-09075**

ab 07.01.2020

10 x 2 UStd.

42,00 €

#### **Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung**

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

**Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - dienstags, 16:15 Uhr**

#### **F-09076**

ab 21.04.2020

7 x 2 UStd.

29,00 €

#### **Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung**

Verspannungen in Rücken, Schultern und anderen Körperregionen können mit Schmerzen verbunden sein und führen zu Bewegungseinschränkungen im Alltag. In dem Kurs sollen diese mit leichten, bewussten Bewegungen individuell erkannt und mit der Zeit gelöst werden. Die Feldenkrais-Methode ist für jeden Menschen geeignet, unabhängig vom Alter. Sie beruht auf dem Zusammenwirken von Bewegen, Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und eine Decke.

**Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210**  
**Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - dienstags, 18:30 Uhr**

#### **Bewegung und Atmung**

Übungen zur Mobilität des Brustkorbes und die Anwendung von Atemtechniken erhöhen ergänzt durch allgemeine Bewegungsübungen die Leistungsfähigkeit im Alltag. Geeignet für Lungenerkrankte (z. B. COPD, Asthma usw.).

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

**Michaela Geisler-Tomzig, Gymnastiklehrerin - mittwochs, 12:45 Uhr**

#### **Einführung in die Meditation**

In diesem Workshop erfahren Sie eine Einführung in die Sitz- und Gehmeditation. Meditation ist eine Form der Selbsterforschung. Eine sanfte freundschaftliche Kontaktaufnahme mit sich selbst, ohne sich zu bewerten und zu be- oder verurteilen. In Stille begeben Sie sich mit dem dem Herzen auf den Weg nach Innen. Durch Meditation entsteht eine heilsame Intimität mit sich selbst. Es wird im sitzen und im gehen geübt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen.

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

**Felicitas Mathuse, Heilpraktikerin, Meditationslehrerin, Entspannungspädagogin - Samstag, 10:00 Uhr**

#### **Yoga für Jeden**

Yoga hat seine Wurzeln in Indien und ist eine Technik aus Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Yoga wird vor allem angewendet, um Spannungen und Stress abzubauen sowie Koordination und Beweglichkeit des Körpers zu verbessern. Zudem werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Die mit den Atemübungen verbundene Meditation und innere Einkehr kann zudem genutzt werden, das eigene Verhalten zu reflektieren, um positiver zu gestalten. Bitte Matten mit-

#### **E-09083**

ab 10.09.2019

12 x 2 UStd.

86,00 €

#### **F-09083**

ab 07.01.2020

10 x 2 UStd.

72,00 €

#### **F-09084**

ab 21.04.2020

7 x 2 UStd.

50,00 €

#### **E-09085**

ab 25.09.2019

11 x 1 UStd.

23,00 €

#### **F-09085**

ab 12.02.2020

15 x 1 UStd.

32,00 €

#### **E-09086**

30.11.2019

4 UStd.

11,00 €

#### **F-09086**

08.02.2020

4 UStd.

11,00 €

#### **E-09087**

ab 17.09.2019

10 x 2 UStd.

42,00 €

bringen.

**Wegberg-Rickelrath, Anton-Heinen-Haus, Schwaamer Str. 14**

**Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - dienstags, 19:30 Uhr**

#### **E-09088**

ab 23.09.2019  
11 x 2 UStd.  
79,00 €

#### **F-09088**

ab 20.01.2020  
10 x 2 UStd.  
72,00 €

#### **F-09089**

ab 20.04.2020  
9 x 2 UStd.  
65,00 €

### **Yoga für Jeden**

Yoga hat seine Wurzeln in Indien und ist eine Technik aus Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Yoga wird vor allem angewendet, um Spannungen und Stress abzubauen sowie Koordination und Beweglichkeit des Körpers zu verbessern. Zudem werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Die mit den Atemübungen verbundene Meditation und innere Einkehr kann zudem genutzt werden, das eigene Verhalten zu reflektieren, um positiver zu gestalten. Bitte Matten mitbringen.

**Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210  
Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - montags, 18:30 Uhr**

#### **E-09091**

ab 23.09.2019  
11 x 2 UStd.  
79,00 €

#### **F-09091**

ab 20.01.2020  
10 x 2 UStd.  
72,00 €

#### **F-09092**

ab 20.04.2020  
9 x 2 UStd.  
61,00 €

### **Yoga für den Rücken**

Übungsreihen für Menschen mit körperlichen Beschwerden und zur Vorbeugung. Langes Sitzen, einseitige Belastung, schiefe Körperhaltungen - die Ursachen für Rückenschmerzen sind so vielseitig wie der Schmerz selbst. Nur in den wenigsten Fällen ist wirklich feststellbar, wo die Schmerzen oder Verspannungen entlang der Wirbelsäule, im Lendenwirbelbereich, im Nacken, im Oberkörper oder in den Bandscheiben tatsächlich herrührt. Unser Rücken ist das Zentrum unseres Körpers, es verbindet unsere Gliedmaßen und unsere Kopfregion. Rücken und Bauch zusammen halten unseren Körper stabil und aufrecht. Yoga-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen. Bitte Matten mitbringen.

**Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210  
Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - montags, 9:00 Uhr**

#### **E-09094**

10.11.2019  
6,67 UStd.  
21,00 €

### **Yoga für Frauen**

Ein Tag mit Yoga für Frauen mit Theorie und Praxis. In der Pubertät, als Geschäftsfrau, in der Schwangerschaft, als Mutter bis hin zur Menopause. Diese Einführung ist für alle Frauen. Eine Frau zu sein, umfasst heutzutage eine ganze Reihe von Aufgaben, die zeigen, wie herausfordernd ihr tägliches Leben ist. Dabei lassen sich auch die Begleiterscheinungen nicht vermeiden: Stress, Frustration und Druck. Yoga ist hier die Antwort für die moderne Frau von heute. Um jedoch ihre Rolle mit Anmut, Charme und Perfektion spielen zu können, ist es wichtig, dass Frauen gesund bleiben, geistig gelassen sind und ihr Gleichgewicht im Leben

halten können. Womit können Frauen also all diese Fliegen mit einer Klappe schlagen? Yoga. Yoga ist hier das Erfolgsrezept. Bitte Matten mitbringen.

**Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210  
Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - Sonntag, 10:00 Uhr**

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

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

**Marion Schusdziara - montags, 19:45 Uhr**

### **Hatha-Yoga für alle Stufen**

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

**Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23  
Johannes-Georg Houcken, Yogalehrer (BDY-EYU) - montags, 18:00 Uhr**

### **Hatha-Yoga für alle Stufen**

**Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23  
Johannes-Georg Houcken, Yogalehrer (BDY-EYU) - montags, 20:00 Uhr**

#### **F-09097**

ab 10.02.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

#### **E-09098**

ab 09.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

#### **F-09098**

ab 13.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

#### **E-09099**

ab 09.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

#### **F-09099**

ab 13.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**E-09100**

ab 09.09.2019  
5 x 2 UStd.  
29,00 €

**Hatha-Yoga**

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

**E-09101**

ab 04.11.2019  
5 x 2 UStd.  
29,00 €

**F-09102**

ab 06.01.2020  
11 x 2 UStd.  
63,00 €

**F-09103**

ab 27.04.2020  
8 x 2 UStd.  
46,00 €

**E-09104**

ab 09.09.2019  
5 x 2 UStd.  
29,00 €

**Hatha-Yoga**

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

**E-09105**

ab 04.11.2019  
5 x 2 UStd.  
29,00 €

**F-09106**

ab 06.01.2020  
11 x 2 UStd.  
63,00 €

**F-09107**

ab 27.04.2020  
8 x 2 UStd.  
46,00 €

**E-09109**

ab 09.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

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

Yoga ist eine uralte indische Lehre und Praxis, die dabei hilft, durch bestimmte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen. Das Gute an Yoga: Es kann von jedem praktiziert werden. Die Bewegungen passen sich Dir an, nicht Du an feste Programme oder Trainingsziele. Nach einer kurzen Anfangsmeditation und dem Sonnengruß werden wir eine festgelegte Abfolge von verschiedenen Asanas durchführen. Mit Fortschreiben des Kurses verbleiben wir immer länger in einigen Stellungen, um tiefer in die Dehnung hinein zu sinken und loszulassen. Zum Ende der Stunde hin erfolgt eine geleitete Entspannung, die Dir hilft, zu Dir selbst zu kommen und Dich einmal ganz auf Dich zu konzentrieren. Zielschwerpunkte sind Ausgleich für Körper, Geist und Seele, Alltagsstress abbauen, bewusstes Atmen und tiefe Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, bei Bedarf ein festes Sitzkissen. Für die Entspannung auch

**F-09109**

ab 10.02.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

an eine Decke und warme Socken denken. Außerdem sollte mindestens eine Stunde vor dem Kurs nichts mehr gegessen werden.

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

**Marion Schusdziara - montags, 18:00 Uhr**

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

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

**Marion Schusdziara - montags, 19:45 Uhr**

**Hatha-Yoga**

Yoga ist seit 2016 UNESCO-Weltkulturerbe und ein achtsamer Weg, den Körper geschmeidig zu halten, sich immer wieder neu wahrzunehmen, somit ausgeglichener und glücklicher zu leben und das Immunsystem zu stärken. Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet. Es beinhaltet den behutsamen und konkurrenzfreien Umgang mit dem eigenen Körper. In diesem Kurs erlernen Sie durch sanfte Bewegungen und klassische Haltungen (Asanas) das bewusste Atmen und Entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, ein festes Sitzkissen, eine Decke und dicke Socken.

**Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23**

**Jutta Plate, Yogalehrerin - donnerstags, 18:00 Uhr**

**Hatha-Yoga Aufbaukurs**

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

**Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23**

**Jutta Plate, Yogalehrerin - dienstags, 18:00 Uhr**

**E-09110**

ab 09.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**E-09111**

ab 29.08.2019  
13 x 2 UStd.  
55,00 €

**F-09111**

ab 09.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09112**

ab 23.04.2020  
7 x 2 UStd.  
29,00 €

**E-09113**

ab 03.09.2019  
13 x 2 UStd.  
55,00 €

**F-09113**

ab 07.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09114**

ab 21.04.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**E-09115**

ab 09.09.2019  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**F-09115**

ab 20.01.2020  
10 x 1,33 UStd.  
28,00 €

**F-09116**

ab 20.04.2020  
9 x 1,33 UStd.  
25,00 €

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

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

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**

**Ursula Windeln - montags, 17:45 Uhr**

**E-09117**

ab 12.09.2019  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**F-09117**

ab 16.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09118**

ab 23.04.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

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

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**

**Ursula Windeln - donnerstags, 17:15 Uhr**

**E-09119**

ab 12.09.2019  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**F-09119**

ab 16.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09120**

ab 23.04.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

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

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**

**Ursula Windeln - donnerstags, 19:00 Uhr**

**Yin-Yoga und Faszien**

Yin-Yoga ist eine ganz entspannte Yogapraxis. Die jeweiligen Positionen werden lange entspannt gehalten und wirken sich so positiv auf Faszien und Gelenke aus. Dies führt bei den Übenden zu mehr Flexibilität und tiefer Entspannung. Entspannende Atemtechniken (Pranayama) helfen den Geist auszurichten und zu entspannen. Zusätzlich kombinieren wir in diesem Kurs entlastende Bewegungen aus dem Rücken-Yoga, so gestaltet sich die Praxis für alle Altersgruppen. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, dicke Socken und sportliche Bekleidung.

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

**Savya Carmen Kubitzek, Yogalehrerin (BDY-BYVG) - freitags, 10:00 Uhr**

**Yoga und Aufmerksamkeit**

Yoga ist eine Praxis und Lehre, die es in Indien seit Jahrtausenden gibt und viele Menschen beeinflusst hat. Regelmäßiges Üben kann zu neuer Kraft und Flexibilität, zu Entspannung und Gelassenheit führen. So ist Yoga für Gesunde gut, aber auch eine gute Unterstützung bei vielen Beschwerden des Bewegungsapparats oder bei stressinduzierten Erkrankungen. Yoga sollte ohne Leistungsdruck und in Ruhe und mit Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Der Kurs vermittelt Schritt für Schritt Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation. Damit bietet der Kurs eine Basis für eine eigenständige Yoga-Praxis und weiterführende Kurse. Wer Grundkenntnisse hat, kann sie im Kurs festigen und ausbauen. Bitte mitbringen: Gymnastik-Matte, Decke, bequeme Kleidung und Kissen.

**Erkelenz, Franziskus-Schule (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17**

**Saskia Verhufen, Heilpraktikerin, Masseurin und Joga-lehrerin - montags, 20:00 Uhr**

**Yoga**

- Workshop -

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

**Saskia Verhufen, Heilpraktikerin, Masseurin und Joga-lehrerin - Samstag, 9:00 - 12:30 Uhr und Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr**

**Yoga - Mein Übungstag**

- Praxis -

In diesem Workshop werden Haltungen und Bewegungsabläufe vorgestellt und eingeübt. Unter Berücksichtigung individueller Einschränkungen kann jeder die eigene Haltung finden und erlernen. Begleitet wird die Praxis vom theoretischen

**E-09121**

ab 30.08.2019  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**F-09121**

ab 24.01.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

**F-09122**

ab 24.04.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**E-09123**

ab 09.09.2019  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**F-09123**

ab 20.01.2020  
5 x 2 UStd.  
21,00 €

**F-09124**

ab 27.04.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**F-09125**

07.03.2020  
5,33 UStd.  
14,00 €

**E-09126**

16.11.2019  
10 UStd.  
27,00 €

**F-09127**

21.03.2020  
10 UStd.  
27,00 €

schen Hintergrund, um der Haltung die angemessene Qualität zu geben. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, ein festes Kissen und eine Decke.

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

**Udo ter Horst, Yogalehrer BDY/EYU/GGF - Samstag, 9:00 Uhr**

#### E-09130

16.09.2019 -  
23.09.2019  
5 x 7 UStd.  
93,00 €

#### Yoga - Hilfe für den Berufsalltag

- Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

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

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

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

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

**Anmeldung bis zum 05.08.2019 erforderlich**

#### F-09131

03.02.2020 -  
07.02.2020  
5 x 7 UStd.  
93,00 €

#### Yoga - Hilfe für den Berufsalltag

- Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

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

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

**Anmeldung bis zum 23.12.2019 erforderlich**

#### TaiPiYo zum Schnuppern

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

**Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin**

#### E-09139

23.11.2019  
Samstag  
9:30 Uhr  
11,00 €

#### TaiPiYo

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

**N.N. - donnerstags, 9:00 Uhr**

#### E-09140

ab 05.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

#### F-09140

ab 09.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

#### F-09141

ab 07.05.2020  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

#### Pilates plus Yoga

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

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

**Olga Neustädter, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - montags, 10:45 Uhr**

#### E-09142

ab 02.09.2019  
5 x 1,33 UStd.  
14,00 €

#### F-09142

ab 13.01.2020  
9 x 1,33 UStd.  
25,00 €

#### E-09143

ab 28.10.2019  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

#### F-09143

ab 20.04.2020  
9 x 1,33 UStd.  
25,00 €

#### Entspannung/Meditation/Pilates/Qi Gong

#### Entspannung für Körper und Seele

In diesem Entspannungskurs für Körper und Seele erlernen Sie die Entspannungsmethoden der progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings sowie geleitete Imaginationen kennen. Durch die Integration der unterschiedlichen Methoden erfahren Sie die Entspannung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Sie üben neben den Techniken auch die Wahrnehmung Ihrer Körpersignale, sowohl im Anspannungs- als auch im Entspannungszustand. Die Methoden sind leicht zu erlernen, und die selbstständige Anwendung im Alltag wird ebenfalls reflektiert. Bitte mitbringen: Decke, Socken und ein Kissen.

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

**Katharina Hannelore Mones, Heilpraktikerin Psychotherapie - mittwochs, 18:15 Uhr**

#### E-09200

ab 06.11.2019  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

#### F-09200

ab 22.01.2020  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

**E-09201**

ab 24.09.2019  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

**F-09201**

ab 14.01.2020  
7 x 1,33 UStd.  
20,00 €

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

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

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

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

**F-09203**

ab 29.01.2020  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**Progressive Muskelentspannung für Frauen - Grundkurs**

Viele Menschen leiden unter Stress und den damit verbundenen Anspannungen. Die Vorstellung, ich muss einfach nur "die Zähne zusammenbeißen und durch" ist weit verbreitet. Je öfter ich nach diesem Motto handle, desto mehr verspannt jedoch meine Muskulatur. Manche Verspannungen spüre ich und nehme sie als Warnsignal wahr, andere gehören schon so zu meinem Körper, dass ich vielleicht nur noch die daraus resultierenden Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder eine unterschwellige Erschöpfung wahrnehme. Hier setzt die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson an. Sie lernen, durch den Wechsel von Anspannen und Entspannen, die einzelnen Muskeln und Muskelgruppen so zu spüren, dass Sie erkennen können, wann Ihre Muskulatur angespannt oder entspannt ist. So können Sie frühzeitig gegensteuern und Verspannungen vermeiden. Mit der Entspannung kommen gleichzeitig Körper und Seele in eine angenehme, tiefe und erholsame Ruhe. Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

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

**Elke Buckert - mittwochs, 19:30 Uhr**

**Pilates**

Das harmonische Fitnessprogramm für Frauen und Männer, basierend auf Kräftigungs- und Dehnübungen, trainiert sanft und intensiv zugleich. Statt nur einzelne Muskeln werden die im natürlichen Bewegungsablauf zusammenhängenden Muskelgruppen mit Hilfe der richtigen Atemtechnik gemeinsam gestärkt und geformt. Gleichzeitig werden durch die kontrollierten Ausführungen die Beweglichkeit, Koordination, Flexibilität und das Körperbewusstsein verbessert. Bitte mitbringen: bequeme Sportsachen, Handtuch, Gymnastikmatte.

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

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

**Pilates**

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

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

**Pilates**

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23  
N.N. - mittwochs, 20:00 Uhr**

**Body & Soul - Pilates & mehr**

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

**E-09204**

ab 02.09.2019  
13 x 2 UStd.  
55,00 €

**F-09204**

ab 13.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09205**

ab 20.04.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**E-09206**

ab 03.09.2019  
13 x 2 UStd.  
55,00 €

**F-09206**

ab 14.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09207**

ab 21.04.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**E-09210**

ab 11.09.2019  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09210**

ab 15.01.2020  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**F-09211**

ab 06.05.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**E-09212**

ab 28.08.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09212**

ab 08.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09213**

ab 22.04.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

kungen. Mitzubringen sind: Matte, Theraband oder Tube, Handtuch, Getränk und eine kleine Decke.

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

**Ina Ott, Übungsleiterin, lizenzierte Zumba-Instructorin - mittwochs, 18:20 Uhr**

#### **E-09216**

21.09.2019  
5 UStd.  
13,00 €

#### **Beweglich bleiben und beweglicher werden mit den Fünf Tibetern®**

- Wochenendseminar -

Ein Energieprogramm zum Wohlfühlen und Entspannen in fünf Schritten für jedes Alter. Die Fünf "Tibeter"® sind ein ausgewogenes Bewegungsprogramm, das rasch erlernbar ist. Mit geringem Zeitaufwand stärken und kräftigen diese Übungen unseren Körper und können regulierend auf seine Funktionen wirken. Die Beweglichkeit nimmt zu, die Atmung vertieft sich, die Stressanfälligkeit sinkt. Neben den Fünf-Tibeter-Übungen gestaltet sich der Tag mit Entspannungsübungen, um zu größerer Ruhe und mehr Ausgeglichenheit zu finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Nackenkissen.

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

**Gerharda Schwarz-Musolf, Entspannungstrainerin/Pädagogin - Samstag, 10:00 - 14:15 Uhr**

#### **E-09217**

ab 09.09.2019  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

#### **Entspannungs- und Achtsamkeitstraining**

Spannung ist, wer du glaubst sein zu müssen; Entspannung ist, wer du bist (chin. Sprichwort).

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus der Spannung in die Entspannung kommen können. Übungen aus den Entspannungstherapien wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und weitere Entspannungstechniken erleichtern Ihnen diesen Weg. Ihre Körperwahrnehmung wird gestärkt und Sie erfahren, wie Sie mit entsprechenden Übungen sich selber unterstützen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**

**Felicitas Mathuse, Heilpraktikerin, Meditationslehrerin, Entspannungspädagogin - montags, 19:00 Uhr**

#### **E-09231**

ab 12.09.2019  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

#### **Tai Chi Chuan - Teil I (Anfänger/innen)**

Tai Chi Chuan ist ein uraltes chinesisches System von weichen, ineinander übergehenden Bewegungen, die ohne Kraftanstrengung ausgeführt werden. Der Körper ist die Form und der Geist die bewegende Kraft. Tai Chi Chuan erhöht Konzentration und Beweglichkeit. Es dient der Gesundheit und der Entspannung und ist für jedes Alter geeignet.

net. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen.

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23**

**Hans-Joachim Matthies, Lehrer für Tai Chi Chuan - donnerstags, 17:30 Uhr**

#### **Tai Chi Chuan - Teil II (Fortgeschrittene, Absolventen von Teil I)**

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23**

**Hans-Joachim Matthies, Lehrer für Tai Chi Chuan - donnerstags, 17:30 Uhr**

#### **F-09232**

ab 09.01.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

#### **F-09233**

ab 28.05.2020  
3 x 2 UStd.  
13,00 €

#### **Tai Chi Chuan - Teil III (Fortgeschrittene, Absolventen von Teil I und II)**

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23**

**Hans-Joachim Matthies, Lehrer für Tai Chi Chuan - donnerstags, 19:30 Uhr**

#### **E-09234**

ab 12.09.2019  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

#### **F-09234**

ab 09.01.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

#### **F-09235**

ab 28.05.2020  
3 x 2 UStd.  
13,00 €

#### **Tai Chi Chuan - Übungskurs (Absolventen von Teil I, II und III)**

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23**

**Hans-Joachim Matthies, Lehrer für Tai Chi Chuan - dienstags, 17:30 Uhr**

#### **E-09236**

ab 10.09.2019  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

#### **F-09236**

ab 07.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

#### **F-09237**

ab 19.05.2020  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

#### **Tai Chi Chuan - Übungskurs (Absolventen von Teil I, II und III)**

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23**

**Hans-Joachim Matthies, Lehrer für Tai Chi Chuan - dienstags, 19:30 Uhr**

#### **E-09238**

ab 10.09.2019  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

#### **F-09238**

ab 07.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

#### **F-09239**

ab 19.05.2020  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

**E-09241**

06.11.2019  
2 UStd.  
5,00 €

**Jin Shin Jyutsu**

- Workshop -

Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst, die es uns ermöglicht, über Energieausgleich unser Wohlbefinden zu steigern. Sie basiert auf den körpereigenen Energieströmen, ähnlich wie bei der Akupunktur. Diese können bei Störungen durch verschiedene einfache Übungen wieder in Fluss gebracht werden. So können wir ganz einfach unseren Körper und unser Wohlbefinden positiv beeinflussen. Hierbei sind keinerlei Hilfsmittel erforderlich, und Jin Shin Jyutsu kann überall angewandt werden. Das Einzige, was Sie benötigen, sind die eigenen Hände, die zur Harmonisierung auf die verschiedenen Punkte am Körper gelegt werden. Jin Shin Jyutsu wird auf der Kleidung angewandt. Sie werden sich schon nach den ersten Übungen sichtlich ausgeglichener und vitaler fühlen. Bitte mitbringen: Decke, Socken und ein Kissen.

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

**Katharina Hannelore Mones, Heilpraktikerin Psychotherapie - Mittwoch, 10:00 Uhr**

**E-09242**

13.11.2019  
2 UStd.  
5,00 €

**Jin Shin Jyutsu für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung**

- Einführungskurs -

Der Kursleiterin ist aufgrund ihrer Praxiserfahrung bekannt, dass gerade Menschen mit Behinderungen ein besonderes Gefühl dafür haben, was sie brauchen, was ihnen gut tut. Jin Shin Jyutsu kann ihnen helfen, einen besseren Zugang zu sich selbst zu finden. Als nonverbales Kommunikationsmittel kann es eine Wahrnehmungsförderung, tiefe Entspannung und Beruhigung, Aktivierung des Immunsystems, Entspannung des Nervensystems und Stärkung des Selbstvertrauens erreichen. In diesem Einführungskurs lernen Sie die Kunst des Heilströmens Jin Shin Jyutsu in Theorie und Praxis kennen. Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst, die es uns ermöglicht, über Energieausgleich unser Wohlbefinden zu steigern und viele Aspekte unseres Wesens wieder in Ordnung zu bringen. So können wir ganz einfach unseren Körper und unser Wohlbefinden positiv beeinflussen. Hierbei sind keinerlei Hilfsmittel erforderlich. Das Einzige, was Sie benötigen, sind die eigenen Hände, die zur Harmonisierung auf die verschiedenen Punkte am Körper gelegt werden. Jin Shin Jyutsu wird auf der Kleidung angewandt. Die Teilnehmer/innen sollten in der Lage sein, einfachen Anweisungen zu folgen. Organisatorischer Hinweis: Der Veranstaltungsraum befindet sich im ersten Stock und kann nur über eine Treppe erreicht werden. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif). Bitte mitbringen: Decke, Socken und ein Kissen.

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

**F-09242**

29.01.2020  
2 UStd.  
5,00 €

**Katharina Hannelore Mones, Heilpraktikerin Psychotherapie - Mittwoch, 10:00 Uhr**

**Klangschalenentspannung**

- Workshop -

Die Klangmassage ist eine sehr wirksame ganzheitliche Entspannungsmethode, bei der Therapieklingschalen auf den bekleideten Körper aufgelegt und durch sanftes Anschlagen zum Schwingen gebracht werden. Entspannung ist ein Hauptfaktor um z.B. berufsbedingten Stress abzubauen. Die vielfältigen obertonreichen und harmonischen Klänge der Klingschalen ermöglichen eine tiefe Entspannung. Sie können Gefühle der inneren Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit fördern. Die Klangmassage wirkt regenerierend und vitalisierend auf Körper, Geist und Seele und kann das Gesunde im Menschen fördern und stärken sowie die Selbstheilungskräfte, z.B. bei Schlafstörungen, Verspannungen oder Stress, aktivieren. Bitte mitbringen: Decke, Socken und ein Kissen.

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

**Katharina Hannelore Mones, Heilpraktikerin Psychotherapie - Mittwoch, 10:00 Uhr**

**Klangschalenentspannung für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung**

- Einführungskurs -

Der Kursleiterin ist aufgrund ihrer Praxiserfahrung bekannt, dass gerade Menschen mit Behinderungen ein besonderes Gefühl dafür haben, was sie brauchen, was ihnen gut tut. Klänge öffnen einen Weg jenseits von Worten und von kognitiven Konzepten und können so bei der Lösung von Problemen eine zusätzliche Unterstützung bieten. Besonders für Menschen mit Behinderung kann sich die Klangarbeit als besonders sinnvoll erweisen. Als nonverbales Kommunikationsmittel erreichen Klingschalen jeden Menschen. Die eigens dafür vorgesehenen Therapieklingschalen werden entweder auf den bekleideten Körper gesetzt oder im Raum stehend angeschlagen. Die Menschen nehmen die Klänge nicht nur über die Ohren wahr, sondern mit dem ganzen Körper, so dass sich dort Ruhe und Harmonie ausbreiten kann. Dadurch kann die Selbstwahrnehmung, das Körpergefühl, die Empathie für sich und andere, die Motorik und die Fähigkeit zu entspannen gestärkt werden. Organisatorischer Hinweis: Der Veranstaltungsraum befindet sich im ersten Stock und kann nur über eine Treppe erreicht werden. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif). Bitte mitbringen: Decke, Socken und ein Kissen.

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

**E-09244**

20.11.2019  
2 UStd.  
5,00 €

**F-09244**

19.02.2020  
2 UStd.  
5,00 €

**E-09245**

27.11.2019  
2 UStd.  
5,00 €

**F-09245**

12.02.2020  
2 UStd.  
5,00 €

**Katharina Hannelore Mones, Heilpraktikerin Psychotherapie - Mittwoch, 10:00 Uhr**

**E-09246**

ab 02.09.2019  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**F-09246**

ab 06.01.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**F-09247**

ab 16.03.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**Qigong - die innere Balance stärken**

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

**Erkelenz-Lövenich, Mehrzweckhalle, Dingbuchenweg 9  
Annette Odenthal, Heilpraktikerin und Qigonglehrerin  
(PTCH der Universität Oldenburg) - montags, 18:00 Uhr**

**E-09248**

14.10.2019 -  
18.10.2019  
5 x 7 UStd.  
93,00 €

**Mit Qigong den Berufsalltag entschleunigen und entstressen**

- Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

"Die tiefe Ruhe ist die Bewegung in sich selbst." (Laotse)  
Der Berufsalltag bringt vielfältige Anforderungen mit sich. Wenn Anstrengung, Stress und Druck überhand nehmen, besteht die Gefahr, dass auf Dauer die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigt wird. Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Die Übungen haben einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch die Regulierung von Haltung und Bewegungen sollen Verspannungen gelöst und Fehlhaltungen vermieden werden. Durch die Regulierung der Atmung soll das tiefe Ein- und Ausatmen verbessert werden. Durch die Regulierung der mentalen Aktivität soll die innere Ruhe gefördert werden. Um diese drei Aspekte des Qigong umzusetzen, werden Bewegungsübungen mit bestimmten Atemweisen kombiniert. Es werden dazu auch Selbstmassage- und Akupressur Techniken eingesetzt, um die Wirkung der einzelnen Übungen zu erhöhen. Qigong richtig angewendet unterstützt die eigene Regenerationskompetenz. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Turnschuhe mit dünnen Sohlen. Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird diese Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die jeweils angegebene Anmeldefrist. Wird die Veranstaltung als Kompaktkurs gebucht, entfällt die Frist bei der Anmeldung.

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

menade 9

**Annette Odenthal, Heilpraktikerin und Qigonglehrerin  
(PTCH der Universität Oldenburg) - Montag - Freitag,  
9:00 - 14:15 Uhr**

**Anmeldung bis zum 02.09.2019 erforderlich**

**Mit Qigong den Berufsalltag entschleunigen und entstressen**

- Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

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

**Annette Odenthal, Heilpraktikerin und Qigonglehrerin  
(PTCH der Universität Oldenburg) - Montag - Freitag,  
9:00 - 14:15 Uhr**

**Anmeldung bis zum 17.02.2020 erforderlich**

**Heilsames Singen - ein Schlüssel zu uns und anderen**

- Tagesworkshop -

Jeder Mensch wird mit einer Stimme zum Singen geboren. Das Wissen um die heilsame und transzendente Wirkung des Singens gründet in den Wurzeln unserer Weltkulturen. Singen ermöglicht uns den Zugang zu uns selbst, zu unserer tieferen Bewusstseinsebene und Lebenskraft, öffnet unsere Herzen und "stimmt"-uliert unsere Selbstheilungskräfte. Es beruhigt und zentriert uns in Körper und Geist, unterstützt das Verarbeiten von Stress und löst Spannungen und Ängste. Jeder Mensch kann singen. In diesem Workshop wird erlebbar, wie Singen auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden wirkt. Es ist nicht erforderlich eine "perfekte" oder ausgebildete Stimme zu haben. Entscheidend ist die Freude am und beim Singen und die Hingabe des Herzens.

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

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

**Massage/Fußreflexzonenmassage****Körperganzmassage in einfachen Schritten**

- Wochenendseminar -

In diesem Seminar werden grundlegende Massagetechniken und -griffe vermittelt, die helfen sollen, zu entspannen, abzuschalten, die Muskulatur zu lockern und fit zu halten. Bitte Decke, Kissen und 1,00 € für Massageöl mitbringen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9  
Irmgard Pohl, Heilpraktikerin - Samstag, 9:00 - 12:30 Uhr  
und Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr**

**F-09249**

30.03.2020 -  
03.04.2020  
5 x 7 UStd.  
93,00 €

**E-09250**

01.12.2019  
9,33 UStd.  
25,00 €

**F-09250**

22.03.2020  
9,33 UStd.  
25,00 €

**E-09301**

16.11.2019 /  
17.11.2019  
10 UStd.  
27,00 €

**F-09302**

18.01.2020 /  
19.01.2020  
10 UStd.  
27,00 €

**Körperganzmassage in einfachen Schritten**

- Wochenendseminar -

**Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße 5**  
**Irmgard Pohl, Heilpraktikerin - Samstag, 09:00 - 12:30**  
**Uhr und Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr**

**E-09303**

09.11.2019 /  
10.11.2019  
10 UStd.  
27,00 €

**Fußreflexzonenmassage - ein Weg zur Entspannung**

- Wochenendseminar -

Dieses Seminar ist vorwiegend praxisorientiert. Man erlernt neben den theoretischen Grundlagen nicht nur die Massage der Füße des anderen, sondern es wird auch auf die Selbstmassage eingegangen. Darüber hinaus wird auf verschiedene Diagnosetechniken hingewiesen. Bitte ein Handtuch mitbringen.

**Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße 5**  
**Irmgard Pohl, Heilpraktikerin - Samstag, 9:00 - 12:30 Uhr**  
**und Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr**

**F-09304**

01.02.2020 /  
02.02.2020  
10 UStd.  
27,00 €

**Fußreflexzonenmassage - ein Weg zur Entspannung**

- Wochenendseminar -

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Irmgard Pohl, Heilpraktikerin - Samstag, 9:00 - 12:30 Uhr**  
**und Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr**

**E-09305**

05.09.2019  
3,33 UStd.  
9,00 €

**Fußreflexzonenmassage**

- Seminar -

Fußreflexzonen-Massage

-Rückenschmerzen und vieles mehr über die Reflexzonen der Füße behandeln-

Mithilfe der Fußreflexzonentherapie behandeln seit vielen Jahrzehnten in Deutschland Therapeuten den gesamten Körper. Da diese Behandlungsmethode leicht verständlich ist, kann sie auch von Laien angewandt werden. An diesem Abend wird sie vorgestellt. Sie erhalten einen ersten Einblick in diese vielseitige und nebenwirkungsarme Massage und können Anregungen zur Selbstmassage bekommen. Der Fuß soll u.a. die Wirbelsäule, Gelenke, Muskulatur und Organe an festgelegten Zonen widerspiegeln. Das Einsatzgebiet reicht von Rückenbeschwerden über Kopfschmerzen bis hin zu Störungen der Verdauung oder anderen Beschwerden der inneren Organe. Anhand eines einfachen Tests lässt sich ableiten, welchen Zonen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte. Für die Fußreflexzonenmassage typische Griffe werden benannt und erklärt. Im Anschluss des Seminars besteht die Möglichkeit in einer offenen Runde Fragen an die Heilpraktiker zu stellen.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Saskia Verhufen, Heilpraktikerin, Masseurin und Joga-**

**Lehrerin - Freitag, 18:00 - 21:30 Uhr und Samstag, 09:00 - 13:00 Uhr**

**Selbstverteidigung****Selbstschutz/Selbstverteidigung, durchdacht, entschlossen und wirksam**

- Wochenendseminar -

In diesem Wochenendseminar werden Ihnen erste Einblicke gewährt, die Ihnen in einer Gefahrensituation sicherlich helfen können. In erste Linie sollen Sie hier aber für sich feststellen, ob der von mir ausgearbeitete Selbstschutz/Selbstverteidigungskurs Ihre Erwartungen erfüllen kann. Sie erhalten erste Eindrücke von Techniken die Ihnen helfen, Gefahrensituationen abzuwenden, bzw. erst gar nicht in solche zu geraten. Sie gewinnen einen ersten Eindruck von dieser Art der Selbstverteidigung und werden sich am Ende dieses Wochenendes sicher sein können, ob Sie diesen Weg des Selbstschutzes weiter gehen möchten. In meinem Seminar werden keine traditionellen Übungsformen wie in klassischen Kampfkünsten trainiert. Sie müssen nicht die Ideologie vergangener oder ferner Kulturen verinnerlichen. Meine Selbstverteidigung beruht nicht auf spiritueller Ebene. Sie ist für den modernen Menschen, gut verständlich und anwendbar. Dieses Wochenendseminar ist nicht zwingend erforderlich um an meinem Kursus Selbstschutz/Selbstverteidigung teilzunehmen, es soll Ihnen aufzeigen, was in den folgenden Wochen auf Sie zukommt. Bitte mitbringen: Bequeme Hose und Turnschuhe.

**Übach-Palenberg, Carolus-Magnus-Gymnasium (Turnhalle), Comeniusstr. 14**

**Rolf Ferdinand Jaeger-Breuer - Samstag und Sonntag, 09:00 - 14:00 Uhr**

**Selbstschutz/Selbstverteidigung, durchdacht, entschlossen und wirksam**

Die tatsächliche Wirksamkeit einer Selbstverteidigung ergibt sich aus der Bereitschaft und der Fähigkeit diese im Ernstfall auch anwenden zu wollen und zu können. Die Griffe, Schläge und Tritte die wir im Seminar erlernen und trainieren, sind nur ein Teil eines effektiven Selbstschutzes. Eine Situation, die Sie im Training mit Ihrem Lieblingspartner meistern und die perfekt aussieht, muss im Ernstfall noch lange nicht funktionieren. Wir, als zivilisierte Menschen haben verlernt auf unsere Instinkte zu hören. Wir sind gewohnt, Dinge mit humanen Mitteln zu bewältigen. Was aber wenn Sie auf einen Menschen treffen, der an zivilisierter, humaner Konfliktbewältigung nicht interessiert ist. Dem nur darangelegen ist, seine Ziele zu erreichen, ohne Rücksicht auf Ihre Gesundheit, Leib und Leben. Sich diesem Ernstfall stellen zu können, erhöht nicht nur Ihre Fähigkeit körperlich

**E-09310**

28.09.2019 /  
29.09.2019  
13,33 UStd.  
35,00 €

**E-09311**

14.12.2019 /  
15.12.2019  
13,33 UStd.  
35,00 €

**E-09312**

ab 16.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09312**

ab 10.02.2020  
16 x 2 UStd.  
67,00 €

Widerstand leisten zu können, nein Sie werden auch in die Lage versetzt Mental vorbereitet zu sein und dem Angreifer entschlossen entgegen zu treten. Dies führt in vielen Fällen bereits zum Abbruch des Angriffs. Sie auf den Fall der Fälle vorzubereiten und Ihnen die Fähigkeit zu verleihen nicht Opfer zu werden, ist das Ziel dieses Trainings. In meinem Seminar werden keine traditionellen Übungsformen wie in klassischen Kampfkünsten trainiert. Sie müssen nicht die Ideologie vergangener oder ferner Kulturen verinnerlichen. Meine Selbstverteidigung beruht nicht auf spiritueller Ebene. Sie ist für den modernen Menschen, gut verständlich und anwendbar.

**Übach-Palenberg, Carolus-Magnus-Gymnasium (Turnhalle), Comeniusstr. 14**

**Rolf Ferdinand Jaeger-Breuer - montags, 19:30 Uhr**

### Walking/Fitness/Gymnastik/Tanz/Zumba

#### E-09313

ab 16.09.2019  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

#### In Bewegung kommen ... ein Lauf-Kurs für Lauf-einsteiger/innen die etwas für ihre Gesunderhaltung tun möchten

Mit Spaß und Freude in Bewegung kommen, Gewicht verlieren, den Körper formen, das Wohlbefinden steigern, die Ausdauer verbessern und das Immunsystem stärken. Das sind die Ziele dieses Kurses. In diesem Kurs erlernen Sie das gesundheitsorientierte Laufen. Bitte wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung (Zwiebelprinzip) mitführen. Voraussetzungen: Keine gesundheitlichen Einschränkungen wie z.B. Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Atemwegs- oder Lungenerkrankungen sowie Spaß an Bewegung und die Motivation, das Laufen zu erlernen. An diesem Kurs können nur Erwachsene teilnehmen.

**Bürgerhaus am See, Adolfosee, Hückelhoven**

**Sarah Adams, Übungsleiterin B-Lizenz Prävention Herz-/Kreislauf-/Haltungs-/Bewegungssystem, Lauftrainerin - montags und mittwochs, 17:00 Uhr**

#### E-09314

ab 28.10.2019  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

#### In Bewegung kommen ... ein Lauf-Kurs für Läufer

In Bewegung bleiben, laufend durch den Urwald "Trailrun"... für Läufer die mind. 50 Min. am Stück durchlaufen und das Laufen auf unterschiedlichen Untergründen, mitten in der Natur erleben wollen. Gemeinsame Übungen dienen zur Vorbereitung für das anspruchsvolle Gelände. Geländetaugliche Laufschuhe wären ratsam. An diesem Kurs können nur Erwachsene teilnehmen.

**Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg**  
**Sarah Adams, Übungsleiterin B-Lizenz Prävention Herz-/Kreislauf-/Haltungs-/Bewegungssystem, Lauftrainerin - montags, 17:00 Uhr**

#### In Bewegung kommen ... ein Lauf-Kurs für Lauf-einsteiger/innen die etwas für ihre Gesunderhaltung tun möchten

**Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg**  
**Sarah Adams, Übungsleiterin B-Lizenz Prävention Herz-/Kreislauf-/Haltungs-/Bewegungssystem, Lauftrainerin - montags und mittwochs, 17:00 Uhr**

#### F-09315

ab 13.01.2020  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

#### Mit Nordic Walking "gesund und fit"

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness tun? Sie wollen eine sportliche Betätigung erlernen, die Sie jederzeit und überall in der freien Natur anwenden können? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Es werden die Techniken für Ganzkörper- und Ausdauertraining und die Gesundheitsgrundlagen als gesamtgesellschaftliches Präventionskonzept vermittelt. Mit der richtigen Technik zu mehr Fitness und Gesundheit. Mit Spaß an der Bewegung in der Gruppe und in freier Natur. Die Ausstattung ist von jedem Teilnehmer/in mitzubringen. Bekleidung je nach Wetterlage und Sportschuhe werden benötigt. Wer noch keine Stöcke oder Sportschuhe besitzt, sollte mit der Anschaffung bis nach der Einführungsveranstaltung warten, da hier wichtige Kaufentscheidungshinweise gegeben werden.

**Waldfeucht-Haaren, Sekundarschule, Haarener Str. 183**  
**Hermann Nagel, DNV lizenzierter Nordic Walking - Trainer - Der theoretische Teil findet am 08.10.19 um 18:00 Uhr in der Sekundarschule statt. Der praktische Teil beginnt am 12.10.19 um 10:00 Uhr am Schulhof der Sekundarschule.**

#### Mit smovey gesund und fit

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness tun? Sie wollen eine sportliche Betätigung erlernen, die Sie jederzeit und überall in der freien Natur anwenden können? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Es werden die Techniken für Ganzkörper- und Ausdauertraining und die Gesundheitsgrundlagen als gesamtgesellschaftliches Präventionskonzept vermittelt. Mit smovey sind viele Übungen möglich, die zur Kräftigung der Muskulatur, Mobilisation der Gelenke und Steigerung der Balance (Gleichgewicht) beitragen. Es geht auch um die Kräftigung der Tiefen- und Rumpfmuskulatur (Körperspannung), koordinativen Aspekte (Sturzprophylaxe, dynamisches Sitzen) und Körperwahrnehmung (Entspannung). Mit der richtigen Technik zu mehr Fitness und Gesundheit. Die Bekleidung je nach Wetterlage und Sportschuhe. Das Trainingsgerät muss selbst angeschafft werden.

**Waldfeucht-Haaren, Sekundarschule, Haarener Str. 183**  
**Hermann Nagel, DNV lizenzierter Nordic Walking - Trainer - Der theoretische Teil findet am 04.02. um 18:00 Uhr**

#### E-09316

ab 08.10.2019  
9 x 3 UStd.  
57,00 €

#### F-09317

ab 04.02.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

in der Sekundarschule statt. Der praktische Teil beginnt am 08.02. um 10:00 Uhr am Schulhof der Sekundarschule.

**E-09318**

ab 28.08.2019  
10 x 1,33 UStd.  
28,00 €

**F-09318**

ab 08.01.2020  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**Nordic Walking Kurs**

Nordic Walking ist eine sehr gesunde Sportart, die sich positiv auf Ausdauer, Koordination und Muskulatur auswirkt. Gut geeignet auch zum (Wieder-) Einstieg in gesunde Bewegung. Durch den korrekten Einsatz der speziellen Nordic Walking-Stöcke werden bis zu 90% der Muskulatur beansprucht. Zusätzlich findet eine Entlastung der Gelenke statt. In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Informationen, Grundlagen und Übung zur richtigen Technik des Nordic Walking in der schönen Natur. Benötigt werden: Nordic Walking Stöcke, bequeme Sportkleidung und gute Sportschuhe.

**Parkplatz am Aschenplatz/Sportplatz in Wegberg-Klinkum**  
**Annette Feiter, Nordic Walking Trainerin - mittwochs, 14:00 Uhr**

**E-09319**

ab 29.08.2019  
10 x 1,33 UStd.  
28,00 €

**F-09319**

ab 09.01.2020  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**Nordic Walking Kurs**

**Parkplatz am Aschenplatz/Sportplatz in Wegberg-Klinkum**  
**Annette Feiter, Nordic Walking Trainerin - donnerstags, 16:30 Uhr**

**E-09328**

ab 11.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09328**

ab 15.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09329**

ab 22.04.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**Qi Gong und Gymnastik für Frauen**

Der Kurs gliedert sich in zwei Teile: Der erste Teil besteht aus Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung. Im zweiten Teil wird Qi Gong unterrichtet. Qi Gong ist eine Lebensphilosophie, die Entspannung mit sich bringt. Vermittelt werden die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qi Gong und die 8 Brokat-übungen. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen und eine Gymnastikmatte.

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

**Frank Mentjes, Qi-Gong-Lehrer (SMI), Übungsleiter A-Lizenz - mittwochs, 19:00 Uhr**

**E-09330**

ab 10.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09330**

ab 14.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09331**

ab 05.05.2020  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**Problemzonengymnastik**

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

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

**Schulring 6**

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

**Fit-Mix**

Ein moderates Ausdauertraining, allgemeine und spezielle Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräten sowie Dehn- und Entspannungsübungen sind Teile unseres Ganzkörpertrainings.

**Erkelenz-Keyenberg, Gem.-Grundschule (Gymnastikhalle), Lindenallee 27**

**Yvonne Sondern, Diplomsporthlehrerin - montags, 19:30 Uhr**

**Fit von Kopf bis Fuß - Gymnastik und Ausdauer für den Körper mit Musikeinsatz**

**Wegberg, Gem.-Hauptschule, Maaseiker Straße 43**  
**Anja Wallenfang - montags, 17:30 Uhr**

**50 + Fit von Kopf bis Fuß für Frauen**

**Wegberg-Merbeck, Pfarrheim, Arsbecker Str. 3**  
**Sylvia Hayen - montags, 19:30 Uhr**

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

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**

**Ursula Windeln - mittwochs, 17:30 Uhr**

**E-09332**

ab 09.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09332**

ab 20.01.2020  
15 x 2 UStd.  
63,00 €

**E-09339**

ab 02.09.2019  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**F-09339**

ab 10.02.2020  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**E-09340**

ab 02.09.2019  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**F-09340**

ab 13.01.2020  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**E-09341**

ab 11.09.2019  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**F-09341**

ab 15.01.2020  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**F-09342**

ab 22.04.2020  
10 x 1,33 UStd.  
28,00 €

**E-09345**

ab 09.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09345**

ab 20.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Body Fitness für Frauen**

Nach Aerobic-Kombinationen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Verbesserung der Ausdauer erfolgt eine Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, um Problemzonen zu straffen und den Rücken zu stärken. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die sich gern zu schwungvoller Musik bewegen. Gymnastikmatten sind mit-

zubringen.

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

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

### **E-09350**

ab 17.09.2019  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

### **Body Fitness für Frauen**

Gymnastik, Turnen, Fitness für Mädchen und Frauen.

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

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

### **F-09350**

ab 21.01.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

### **E-09352**

ab 05.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

### **Body Fitness**

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

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

**Marga Roosen, Übungsleiterin - donnerstags, 19:45 Uhr**

### **F-09352**

ab 16.01.2020  
17 x 2 UStd.  
71,00 €

### **E-09353**

ab 10.09.2019  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

### **Fit bleiben - Fit werden**

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

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

### **F-09353**

ab 13.01.2020  
15 x 1,33 UStd.  
42,00 €

### **E-09354**

ab 13.09.2019  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

### **Fit bleiben - Fit werden**

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

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

### **F-09354**

ab 17.01.2020  
16 x 1,33 UStd.  
45,00 €

### **E-09355**

ab 09.09.2019  
11 x 1,33 UStd.  
31,00 €

### **Body - Fitness**

Geboten wird ein Ganzkörpertraining mit einfachen Schritten und Übungen auf fetziger Musik. Gezielte Übungen mit Hanteln und Bodytubes stärken Bauch, Beine, Arme und Po. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet. Mitzubringen sind: Turnschuhe, evtl. Kurzhan-  
teln und eine Matte. Auch für Männer geeignet.

### **F-09355**

ab 20.01.2020  
16 x 1,33 UStd.  
45,00 €

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

### **Power-Workout**

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

**Wassenberg, Gem.-Grundschule (Turnhalle), Burgstr. 19  
Andrea Esper, Trainerin B-Lizenz - montags, 20:00 Uhr**

### **Bodystyling für die Mamis**

Ein Ganzkörpertraining mit Musik zur Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Fitness. Durch gezielte Übungen mit und ohne Kleingeräte wird unsere Muskulatur gekräftigt und die Figur geformt. Dehnübungen und Entspannung runden die Kursstunden ab, sodass wir uns wieder fit und energiegeladener unseren Alltag stellen können. Das Angebot bietet allen Frauen, die ihrem Mama-Dasein kurz entfliehen möchten, unter "gleich Geplagten" etwas Gutes für sich zu machen. Unter dem Motto "Kraft für die Familie, Wohlfühlgefühl für mich." Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und Hallenschuhe.

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

**Luise Coun - donnerstags, 17:30 Uhr**

### **Power-Workout**

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

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

### **E-09356**

ab 09.09.2019  
11 x 1,33 UStd.  
31,00 €

### **F-09356**

ab 20.01.2020  
16 x 1,33 UStd.  
45,00 €

### **E-09357**

ab 05.09.2019  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

### **F-09357**

ab 09.01.2020  
10 x 1,33 UStd.  
28,00 €

### **F-09358**

ab 23.04.2020  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

### **E-09359**

ab 09.09.2019  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

### **F-09359**

ab 13.01.2020  
10 x 1,33 UStd.  
28,00 €

### **F-09360**

ab 04.05.2020  
6 x 1,33 UStd.  
17,00 €

**E-09366**

ab 11.09.2019  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**F-09366**

ab 15.01.2020  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**F-09367**

ab 22.04.2020  
10 x 1,33 UStd.  
28,00 €

### **Power-Workout, Ausdauertraining, Dehn- und Entspannungsübungen**

Das Training ist ein Tanz-Workout mit einfacher Choreographie. Tanzen zu Charts-, House- und afrikanischer Musik mit schnellem Rhythmus und dabei Spaß haben, stehen im Mittelpunkt. Bei dieser intensiven Trainingseinheit verbrennt man viele Kalorien, festigt Bauch, Beine, Po und verbessert Koordination und Ausdauer.

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**

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

**E-09370**

ab 03.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09370**

ab 07.01.2020  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**F-09371**

ab 21.04.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

### **Bodystyling für Frauen mit Übungen für den starken Rücken**

Nach einer einfachen Aerobic-Choreographie zur Muskelaufwärmung und Steigerung der Ausdauer erfolgt eine gezielte Gymnastik teilweise mit Handgeräten für den Muskelaufbau, mit Fokus auf die Tiefenmuskulatur von Rücken und Rumpf. Eine Entspannung rundet die Unterrichtsstunde ab. Im Frühjahr und Sommer wird der Aerobic-Teil bei trockenem Wetter durch Walken ersetzt. Für Neu- und Wiedereinsteigerinnen geeignet.

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

**Angela Hamm - dienstags, 18:30 Uhr**

**E-09372**

ab 17.09.2019  
9 x 1,33 UStd.  
25,00 €

**F-09372**

ab 21.01.2020  
9 x 1,33 UStd.  
25,00 €

### **Bodystyling für Frauen**

Konditions- und Problemzonentraining, Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Rumpfmuskulatur sowie ausgedehnte Entspannungsübungen sind die wesentlichen Bestandteile dieses Kurses. Ziel ist die Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der Fitness. Hanteln und Bänder kommen zum Einsatz. Für Neu- und Wiedereinsteigerinnen geeignet.

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

**Angela Braun, Aerobic- und Fitnesstrainerin - dienstags, 18:00 Uhr**

**E-09375**

ab 11.09.2019  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**F-09375**

ab 15.01.2020  
17 x 1 UStd.  
36,00 €

### **Fit bleiben - Fit werden auf dem Step**

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

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

**Fit für die Woche**

Dieses gesundheitsorientierte Fitness-Training mit Musik richtet sich an alle, die ihre körperliche Fitness verbessern, erhalten oder aufbauen möchten. Ein abwechslungsreiches Programm mit und ohne Einsatz von Kleingeräten zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur sowie Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit. Dehnübungen und Entspannung runden die Kurseinheit ab. Das Angebot eignet sich für Neueinsteiger/innen genauso gut wie für Trainierte, Powerfrauen und Männer, Familienmanager/innen und jung Gebliebene. "Get der Power - Feel fit". Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und Hallenschuhe.

**Wegberg-Rickelrath, Anton-Heinen-Haus, Schwaamer Str. 14 Luise Coun - mittwochs, 19:30 Uhr**

**Problemzonen - Fitness**

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

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

### **Easy-Aerobic und Fatburner mit Übungen für den starken Rücken für Frauen**

Nach einer einfachen Aerobic-Choreographie zur Muskelaufwärmung und Steigerung der Ausdauer erfolgt eine gezielte Gymnastik teilweise mit Handgeräten für den Muskelaufbau mit Fokus auf die Tiefenmuskulatur von Bauch, Beine, Po und Rücken. Eine Entspannung rundet die Unterrichtsstunden ab.

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**

**Angela Hamm, Trainerin für Prävention und Rehabilitation - dienstags, 10:30 Uhr**

**Aerobic und Body**

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

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

**E-09376**

ab 04.09.2019  
14 x 2 UStd.  
59,00 €

**F-09376**

ab 08.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09377**

ab 22.04.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**E-09378**

ab 04.09.2019  
11 x 1,33 UStd.  
31,00 €

**F-09378**

ab 15.01.2020  
18 x 1,33 UStd.  
50,00 €

**E-09379**

ab 03.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09379**

ab 07.01.2020  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**F-09380**

ab 21.04.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

**E-09381**

ab 09.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09381**

ab 20.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09382**

ab 20.04.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

**E-09383**

ab 09.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09383**

ab 20.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09384**

ab 20.04.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

**E-09385**

ab 19.09.2019  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**F-09385**

ab 16.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09386**

ab 07.05.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**E-09387**

ab 20.09.2019  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**F-09387**

ab 17.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09388**

ab 08.05.2020  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**E-09389**

ab 17.09.2019  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

**F-09389**

ab 14.01.2020  
17 x 2 UStd.  
71,00 €

**E-09391**

ab 09.09.2019  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

**F-09391**

ab 13.01.2020  
16 x 1,33 UStd.  
45,00 €

**Aerobic und Body**

**Gem.-Grundschule Heinsberg, Sonnenscheinschule (Turnhalle), Westpromenade 64**  
**Ilka Lentzen, Trainerin - montags, 20:00 Uhr**

**Workout relax**

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**  
**N.N. - donnerstags, 8:30 Uhr**

**Workout relax**

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**  
**N.N. - freitags, 8:30 Uhr**

**Fit bleiben - Fit werden**

**Heinsberg-Schaffhausen, Mehrzweckhalle, Kuhlertstraße 81**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - dienstags, 20:00 Uhr**

**Fit bleiben 50 +**

Dieser Kurs wendet sich besonders an Personen, die das 50. Lebensjahr überschritten haben.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - montags, 8:30 Uhr**

**Fit bleiben 50 +**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**  
**Annette Jörling, Übungsleiterin - montags, 9:30 Uhr**

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

Ein attraktives, gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining für Frauen ab 60 Jahren. Ziel des Kurses ist der Erhalt bzw. die Steigerung des Wohlbefindens, der Fitness und der Koordination. In diesem Kurs wird der Spaß an Bewegung gefördert. Auch für Neueinsteigerinnen geeignet.

**Hückelhoven-Ratheim, Gem.-Grundschule "Im Weidengrund", Im Weidengrund 1**  
**Angela Braun, Aerobic- und Fitnesstrainerin - dienstags, 16:30 Uhr**

**Gymnastik für Frauen ab 65**

Der Kurs dient der Kräftigung und Lockerung des Muskel- und Bindegewebes und der Anregung des Kreislaufs. Ziel ist es, die Kondition durch Gymnastik und Tanz zu fördern.

**Erkelenz-Keyenberg, Gem.-Grundschule (Gymnastikhalle), Lindenallee 27**  
**N.N. - montags, 17:00 Uhr**

**Gymnastik und Ballspiele für Männer**

**Übach-Palenberg, Carolus-Magnus-Gymnasium (Turnhalle), Comeniusstr. 14**  
**N.N. - dienstags, 20:00 Uhr**

**Sport zur Erhaltung der Gesundheit für Männer**

Man(n) wird sich ja wohl mal eine Pause gönnen dürfen!? Ihre Gesundheit bevorzugt eine aktive: Blenden Sie für zwei Stunden Ihren Alltag aus, treffen Sie Gleichgesinnte. Das Miteinander mit anderen, die sozialen Kontakte werden Sie motivieren. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Sport etwas Schönes abgewinnen, dass Sie Ihren Körper bewusst immer wieder neu wahrnehmen und auf ihn hören. Derart bietet Ihnen moderater, aber regelmäßiger Sport Lebenshilfe und Spaß. Er erhält Sie und Ihre Gesundheit, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Gemeinschaftssinn werden im gemeinsamen Spiel vertieft, meist mit einem Volleyball. Ansonsten bieten die Kurse dieses Programms Männern unterschiedlichen Alters funktionelles Bewegungstraining mit wechselndem

**E-09393**

ab 09.09.2019  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

**F-09393**

ab 13.01.2020  
15 x 1,33 UStd.  
42,00 €

**E-09395**

ab 17.09.2019  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

**F-09395**

ab 21.01.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

**E-09396**

ab 02.09.2019  
14 x 1 UStd.  
29,00 €

**F-09396**

ab 13.01.2020  
15 x 1 UStd.  
32,00 €

**E-09397**

ab 10.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09397**

ab 14.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**E-09400**

ab 03.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09400**

ab 14.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09401**

ab 21.04.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

den Themenschwerpunkten, orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmer und Empfehlungen (Gesundheitswissen) für den Alltag.

**Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Turnhalle), Schulring 6  
Arnd Winkens - dienstags, 20:00 Uhr**

**E-09407**

ab 06.09.2019  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**Sport zur Erhaltung der Gesundheit für Männer**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Ballsportarten.

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

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

**F-09407**

ab 10.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

### **Sport im Park in den Sommerferien in Kooperation mit dem Kreissportbund**

Das Projekt - Sport im Park - bietet die Möglichkeit, Bewegungsangebote in den milden Monaten des Jahres im Outdoor-Bereich anzubieten. Die Bewegungsangebote sind für jedermann kostenfrei. Sie sollen niedrigschwellig sein, gute Laune machen und zur Bewegung anregen. Es sollen alle Menschen mit den Angeboten angesprochen werden, egal ob trainiert oder untrainiert: jeder kann mitmachen. Damit leisten die Volkshochschule und der Kreissportbund einen wichtigen Beitrag zur Primärprävention. Schlussendlich sollen Menschen über Sport im Park den Mehrwert erkennen, den ihnen Bewegung bringt, und über das Projekt hinaus etwas für ihre Gesundheit zu tun.

**E-09410**

ab 17.07.2019  
4 x 2 UStd.  
entgeltfrei

**Sport im Park in den Sommerferien - After Workout**

Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft senken die Stresshormone und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Jeder, der Lust auf Bewegung im Freien hat, ist herzlich willkommen. Es werden kleine Lauftrainings, Treppenfitness und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht angeboten. Treffpunkt ist der Parkplatz AOK Heinsberg.

**Burg- und Kirchberg Heinsberg**

**Ursula Windeln - mittwochs, 18:00 Uhr**

**E-09413**

ab 15.07.2019  
7 x 1,33 UStd.  
entgeltfrei

**Sport im Park in den Sommerferien - Ich bin dann mal zum Muskelkater**

In diesem gesundheitsorientierten Training werden Sie ein ganz neues Körpergefühl kennenlernen, Muskeln werden gestärkt, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert und das Herz-/ Kreislaufsystem in Schwung gebracht. Bitte dem Wetter/Temperaturen entsprechend in bequemer Sportbekleidung teilnehmen.

**Kahnweiher am Alten Freibad in Wassenberg**

**Sarah Adams - montags, 17:30 Uhr**

**Sport im Park in den Sommerferien - Ich bin dann mal zum Muskelkater**

**Kahnweiher am Alten Freibad in Wassenberg**

**Sarah Adams - montags, 18:45 Uhr**

**E-09414**

ab 15.07.2019  
7 x 1,33 UStd.  
entgeltfrei

**Sport im Park in den Sommerferien - Fit von Kopf bis Fuß, frische Luft und Bewegung für Jedermann**

**Parkplatz am Hallenbad in Wegberg**

**Anja Wallenfang - montags, 17:00 Uhr**

**E-09415**

ab 15.07.2019  
4 x 1,33 UStd.  
entgeltfrei

**Sport im Park in den Sommerferien - Walking im Park**

Wir haben Spaß und walken in der Gruppe (ohne Stöcke). Fit und schlank durch sanftes Ausdauertraining. Sie möchten sich von Stress befreien? Sie möchten Ihren Kopf freimachen? Sie möchten sich entspannen? Sie möchten Ihre Atmung trainieren? Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Sie bewegen sich gerne in der freien Natur? Dann nehmen Sie teil, wir freuen uns auf Sie. Dieses Training ist für alle Altersklassen geeignet.

**Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg**

**Hermann Nagel - samstags, 10:00 Uhr**

**E-09416**

ab 20.07.2019  
4 x 2 UStd.  
entgeltfrei

**Zumba****Zumba®-Fitness**

ZUMBA® ist Tanz und Fitness gepaart mit heißer Latino-Musik, das eine partyähnliche Atmosphäre schafft, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton und Soca lassen die Hüften schwingen. Zumba ist ein effektives, innovatives und motivierendes Workout, bei dem Fett verbrannt und der Körper gekräftigt wird. Die Kurse sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Mitzubringen sind: Die Freude an der Bewegung, festes Schuhwerk, Getränk und ein Handtuch.

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23**

**Kathrin Jeseck, Zumba Instructor - mittwochs, 18:30 Uhr**

**E-09418**

ab 04.09.2019  
11 x 1,33 UStd.  
31,00 €

**F-09418**

ab 15.01.2020  
9 x 1,33 UStd.  
25,00 €

**F-09419**

ab 29.04.2020  
6 x 1,33 UStd.  
17,00 €

**E-09420**

ab 05.09.2019  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

**Zumba®**

Mitgebracht werden muss gute Laune und Freude an Musik und Tanz. Was bringe ich noch mit? Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Getränk und ein Handtuch.

**F-09420**

ab 16.01.2020  
8 x 1,33 UStd.  
22,00 €

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

**Jenny Javdoschin, Zumba-Instructorin - donnerstags, 17:00 Uhr**

**F-09421**

ab 07.05.2020  
6 x 1,33 UStd.  
17,00 €

**E-09423**

ab 28.08.2019  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**Zumba®-Fitness**

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisches Tanz-Fitness-Workout und für Jeden geeignet! Man muss nicht tanzen können. Jeder kann sofort mit ZUMBA® beginnen. ZUMBA® beinhaltet 3 Fitness-Kategorien: Aerobisches Training, Muskelstärkung und Intervalltraining. ZUMBA® kombiniert mitreißende Musik mit einzigartigen Bewegungen und Kombinationen, die es ermöglichen, "Stress wegzutanzten". ZUMBA® macht Fitness zu einer Aktivität, die Spaß macht. Mitzubringen sind: Feste Turnschuhe, Getränk und kleines Handtuch.

**F-09423**

ab 08.01.2020  
12 x 1,33 UStd.  
34,00 €

**F-09424**

ab 22.04.2020  
9 x 1,33 UStd.  
25,00 €

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

**Ina Ott, Übungsleiterin, lizenzierte Zumba-Instructorin - mittwochs, 20:00 Uhr**

**E-09426**

ab 20.09.2019  
6 x 3 UStd.  
50,00 €

**Tanzkurse für Paare - Anfänger/innen**

Tanzen ist wieder modern geworden. Die Teilnehmer/innen werden in gemütlicher Atmosphäre in Bewegung kommen, um verschiedene Tanzarten kennen zu lernen.

**F-09426**

ab 24.01.2020  
6 x 3 UStd.  
50,00 €

**Wegberg, Jugendheim Wildenrath, Heinsberger Str. 54 N.N. - freitags, 18:00 Uhr**

**F-09427**

ab 24.04.2020  
6 x 3 UStd.  
50,00 €

**E-09428**

ab 16.11.2019  
4 x 2 UStd.  
22,00 €

**Tanztreffen für Paare - Fortgeschrittene**

Es werden erlernte Tänze gefestigt und Tanzerfahrungen mit neuen Schrittkombinationen erweitert.

**F-09428**

ab 07.03.2020  
5 x 2 UStd.  
28,00 €

**Wegberg, Jugendheim Wildenrath, Heinsberger Str. 54 N.N. - samstags, 15:00 Uhr**

**F-09429**

ab 23.05.2020  
6 x 2 UStd.  
34,00 €

**Tanzen für Paare - Fortgeschrittene - Level 2**

Es werden weitere Figuren erlernt und die Tanztechnik wird verfeinert. Voraussetzung: Tanzerfahrung im langsamen Walzer, Tango, Discofox. Boogie. Rumba, Cha Cha Cha.

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

**Nelli Radewald, ADTV Tanzlehrerin - samstags, 15:30 Uhr**

**Tanzen für Paare - Fortgeschrittene - Level 3 (ab 1 Jahr Tanzerfahrung in Latein und Standardtänzen)**

Das Führen und Folgen in bekannten und neuen Tanzkombinationen.

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

**Nelli Radewald, ADTV Tanzlehrerin - samstags, 16:45 Uhr**

**Discofox für Paare - Anfänger/innen - Level 1**

Sie erlernen den beliebten Tanz für jede Gelegenheit.

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

**Nelli Radewald, ADTV Tanzlehrerin - samstags, 14:30 Uhr**

**Discofox für Paare - Fortgeschrittene - Level 2 (ab 1/2 Jahr Tanzerfahrung)**

Das Führen und Folgen in bekannten und neuen Tanzkombinationen. Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse.

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

**Nelli Radewald, ADTV Tanzlehrerin - samstags, 19:00 Uhr**

**Orientalischer Tanz für Frauen (Anfängerinnen)**

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

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Nebras Babakan - mittwochs, 18:30 Uhr**

**E-09431**

ab 14.09.2019  
8 x 1,67 UStd.  
37,00 €

**E-09432**

ab 14.09.2019  
8 x 1,67 UStd.  
37,00 €

**F-09433**

ab 18.01.2020  
11 x 1,33 UStd.  
41,00 €

**E-09434**

ab 14.09.2019  
11 x 1,33 UStd.  
41,00 €

**E-09435**

ab 14.09.2019  
11 x 1,33 UStd.  
41,00 €

**F-09449**

ab 08.01.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**F-09450**

ab 18.03.2020  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**Orientalischer Tanz für Frauen (Fortgeschrittene)**

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

**E-09452**

ab 04.09.2019  
14 x 2 UStd.  
59,00 €

**Orientalischer Tanz für Frauen (ab 3 Jahre Tanzerfahrung)**

Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule (Gymnastikhalle),  
Zehnthofweg 17

Marijke Simon - mittwochs, 20:00 Uhr

**F-09452**

ab 08.01.2020  
12 x 2 UStd.  
50,00 €

**F-09453**

ab 01.04.2020  
11 x 2 UStd.  
46,00 €

**E-09454**

ab 02.09.2019  
17 x 2 UStd.  
71,00 €

**Orientalischer Showgruppe Banatha Shoushana**

Dieser Kurs eignet sich für alle, die in einer festen Gruppe mittanzen möchten sowie Fleiß und die Bereitschaft zu trainieren mitbringen. Eine solide Grundausbildung ist die Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs. Er werden vielseitige Choreographien eingeübt, die auch z. B. bei Veranstaltungen gezeigt werden können. Auch neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Hüfttuch und einen Schleier.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Iris Karakas - montags, 18:45 Uhr

**F-09454**

ab 02.03.2020  
14 x 3 UStd.  
88,00 €

**E-09455**

ab 29.08.2019  
17 x 2 UStd.  
71,00 €

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

Dieser Kurs vermittelt auf sanfte Weise eine gesunde Körperhaltung, mehr Achtung vor dem eigenen Körper und ein neues Körpergefühl. Durch spielerisches Training von Kopf bis Fuß werden die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes leicht verständlich vermittelt. Schöne Musik, eine nette Gruppe und viel Spaß sind garantiert! Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Hüfttuch.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Beate Karl - donnerstags, 20:00 Uhr

**F-09455**

ab 30.01.2020  
17 x 2 UStd.  
71,00 €

**E-09456**

ab 11.09.2019  
10 x 2 UStd.  
42,00 €

**Orientalischer Tanz für Frauen (Fortgeschrittene)**

Die in mindestens drei vorangegangenen Anfängerkursen erlernten Schritten und Bewegungen werden vertieft. Neue Tanzschritte, der Schleiertanz und der Kerzentanz werden erlernt. Im Vordergrund steht die Entwicklung des persönlichen Tanzstils und die Fähigkeit, Improvisationen vielfältig zu gestalten. Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung, Gymnastikschläppchen oder dicke Socken, langes Tuch

oder Pareo als Hüfttuch.

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

**Tribal Fusion - moderne Bauchtanz-Stilrichtung für Frauen und Männer**

Wer auf der Suche nach einer modernen, faszinierenden Tanzart ist, den wird dieser Kurs begeistern, denn er ist für alle gedacht, die diesen hypnotischen und mysteriösen Tanzstil ausprobieren möchten. Tribal Fusion ist eine innovative und moderne Bauchtanzrichtung mit viel Individualität und Glamour, die in den USA entstand. Unterrichtet werden Basis-Bewegungen des Tribal Fusion, Körperhaltung, Hand- und Armbewegungen und Schrittkombinationen. Vorkenntnisse im Bauchtanz oder in einer ähnlichen Tanzart sind notwendig. Die Kleidung sollte bequem sein, eine Tribal- oder Jazz-Hose, eine Legging oder ein Catsuit wären ideal.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - donnerstags, 18:30 Uhr

**Mini-Kurs Orientalischer Tanz (Bauchtanz - Bellydance) für Mütter und Töchter**

Dieser Kurs ist genau dafür gedacht, wenn Mütter und Töchter sich ein gemeinsames Hobby aneignen und sich dabei anmutig bewegen möchten. Schrittfolgen, Hand-, Arm-, Kopf-, Hüft- und Bauchbewegungen werden zu flotten modernen orientalischen Musikstücken miteinander kombiniert und trainiert. Auch für andere Tanz-Richtungen ist dieser Tanz ein wertvolles Basic. Die Bewegungen stärken das Herz-Kreislauf-System, lindern allgemeine Beschwerden im Hals-Rücken-Bereich, fördern Fitness und Konzentration. Nichts für Langweiler, Bauchtanz lässt jede Frau jeden Alters und jeder Figur schön und sexy sein. Zum Training bitte bequeme Kleidung tragen, Gymnastikschläppchen oder Stopper Socken, ein Getränk, ggf. ein Handtuch und gute Laune mitbringen.

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - dienstags, 18:30 Uhr

**Mini-Kurs Orientalischer Tanz (Bauchtanz - Bellydance) für Mütter und Töchter**

Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule (Gymnastikhalle),  
Zehnthofweg 17

Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - mittwochs, 18:30 Uhr

**E-09457**

ab 05.09.2019  
5 x 2 UStd.  
21,00 €

**E-09458**

ab 31.10.2019  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**F-09459**

ab 16.01.2020  
5 x 2 UStd.  
21,00 €

**F-09460**

ab 27.02.2020  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**F-09461**

ab 28.05.2020  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

**E-09462**

ab 19.11.2019  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

**F-09463**

ab 04.03.2020  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

**F-09464**

ab 23.04.2020  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

**Mini-Kurs Orientalischer Tanz (Bauchtanz - Belly-dance) für Mütter und Töchter**

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

**Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - donnerstags, 18:30 Uhr**

**E-09465**

ab 04.09.2019  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**Moderner Orientalischer Tanz, Bauchtanz - Belly-dance**

Schrittfolgen, Hand-, Arm-, Kopf-, Hüft- und Bauchbewegungen werden zu typischen, aber modernen orientalischen Musikstücken miteinander kombiniert und trainiert. Sie erhalten Anmut und Grazie in Ihren Bewegungen und werden lernen, Körperteile unabhängig voneinander zu bewegen (Isolationstraining). Auch für andere Tanz-Richtungen ist dieser Tanz ein wertvolles Basic. Die Bewegungen können problemlos in anderen Tänzen eingebracht und kombiniert werden. Der orientalische Tanz gleicht Haltungsschäden aus, lindert Rücken- und Nackenbeschwerden, trainiert Herz und Kreislauf, und kann auch als Schwangerschafts- oder Rückbildungsgymnastik ausgeübt werden. Bauchtanz lässt jede Frau schön und sexy aussehen. Im Training bitte Gymnastikschläppchen oder Stopper Socken tragen. Es ist ein gemischtes Level in der Gruppe - Anfänger bis Mittelstufe. Vorkenntnisse sind vor Vorteil, aber kein Muss.

**F-09465**

ab 15.01.2020  
5 x 2 UStd.  
21,00 €

**E-09466**

ab 30.10.2019  
6 x 2 UStd.  
25,00 €

**F-09466**

ab 22.04.2020  
9 x 2 UStd.  
38,00 €

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

**Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - mittwochs, 18:30 Uhr**

**F-09467**

ab 14.01.2020  
3 x 1,33 UStd.  
8,00 €

**Mini-Kurs Fitness Workout Bellydance**

Das ist kein typischer Bauchtanz-Kurs. Wer Spaß an Fitness und Tanz hat, ist hier genau richtig. Dieser Kurs ist ähnlich aufgebaut, wie beim Zumba, nur zu flotten modernen orientalischen Pop- und Chart-Songs oder Trommelsolo. Schrittfolgen, Hand-, Arm-, Kopf-, Hüft- und Bauchbewegungen werden miteinander zu Fitness-Übungen verbunden und wiederholt. Die Bewegungen stärken das Herz-Kreislauf-System, lindern allgemeine Beschwerden im Hals-Rücken-Bereich, fördern die Ausdauer und Konzentration. Nichts für Langweiler oder Couch-Potatoes. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach der Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Training bitte bequeme Kleidung tragen, Gymnastikschläppchen oder Stopper Socken, ein Getränk, ein Handtuch und gute Laune mitbringen.

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**

**Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - dienstags, 18:30 Uhr**

**F-09468**

ab 21.04.2020  
3 x 1,33 UStd.  
8,00 €

**Young Modern Oriental Dance Art**

Für alle Teens und Twens, die Spaß an außergewöhnlichen Tänzen haben. Jeweils in 2 x 2 Unterrichtsstunden werden erste Bewegungsabläufe, Schrittfolgen, Hand-, Arm-, Kopf-, Hüft- und Bauchbewegungen zu flotten modernen orientalischen Musikstücken oder Trommelsoli miteinander kombiniert und trainiert. Eine aufrechte Haltung und das Ausleben der eigenen jungen Weiblichkeit sind dabei ein positiver Nebeneffekt. Die Bewegungen stärken das Herz-Kreislauf-System, lindern allgemeine Beschwerden im Hals-Rücken-Bereich, fördern Fitness und Konzentration. Dieser Tanz ist auch für andere Tanz-Richtungen ein wertvolles Basic. Nichts für Langweiler, sondern nur für junge Leute, die Spaß und gute Laune lieben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Training bitte bequeme (Sport)Kleidung tragen, Gymnastikschläppchen oder Stopper Socken und ein Getränk mitbringen.

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45**

**Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - dienstags, 18:30 Uhr**

**Schwimmen/Wassergymnastik****Wassergymnastik für erwachsene Frauen und Männer**

Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

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

**Wassergymnastik für erwachsene Frauen und Männer**

Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

**Erkelenz-Gerderath, Hallenbad, Hermann-Josef-Straße 19**

**Siegfried Siemoneit, Bademeister - freitags, 19:30 Uhr**

**Aqua Fitness**

Bei einem abwechslungsreichen Fitness-Programm mit flotter Musik sowie unter Einsatz verschiedener Geräte bietet der Kurs ein umfassendes Beweglichkeits-, Kraft-, Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training.

**Heinsberg-Dremmen, Kath. Grundschule (Lehrschwimmbecken), Marienstr. 9**

**N.N. - dienstags, 16:30 Uhr**

**E-09469**

ab 01.10.2019  
2 x 2 UStd.  
8,00 €

**F-09469**

ab 04.02.2020  
2 x 2 UStd.  
8,00 €

**F-09470**

ab 19.05.2020  
2 x 2 UStd.  
8,00 €

**E-09501**

ab 28.08.2019  
18 x 1,33 UStd.  
50,00 €

**F-09501**

ab 15.01.2020  
18 x 1,33 UStd.  
50,00 €

**E-09502**

ab 30.08.2019  
18 x 1,33 UStd.  
50,00 €

**F-09502**

ab 17.01.2020  
18 x 1,33 UStd.  
50,00 €

**E-09503**

ab 03.09.2019  
12 x 0,67 UStd.  
17,00 €

**F-09503**

ab 05.05.2020  
7 x 0,67 UStd.  
10,00 €

**E-09507**

ab 03.09.2019  
12 x 0,67 UStd.  
17,00 €

**F-09507**

ab 05.05.2020  
7 x 0,67 UStd.  
10,00 €

**E-09508**

ab 30.08.2019  
8 x 0,67 UStd.  
11,00 €

**F-09508**

ab 10.01.2020  
10 x 0,67 UStd.  
14,00 €

**F-09509**

ab 08.05.2020  
8 x 0,67 UStd.  
11,00 €

**E-09510**

ab 30.08.2019  
8 x 0,67 UStd.  
11,00 €

**F-09510**

ab 10.01.2020  
10 x 0,67 UStd.  
14,00 €

**F-09511**

ab 08.05.2020  
8 x 0,67 UStd.  
11,00 €

**E-09512**

ab 04.09.2019  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09512**

ab 08.01.2020  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09513**

ab 22.04.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**Aqua Fitness**

**Heinsberg-Dremmen, Kath. Grundschule (Lehrschwimmbecken), Marienstr. 9**  
**N.N. - dienstags, 17:10 Uhr**

**Aqua Fitness und Aqua Power für Frauen**

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

**Hückelhoven, Freizeitbad, Martin-Luther-Str. 22**  
**N.N. - freitags, 13:15 Uhr**

**Aqua Fitness und Aqua Power für Frauen**

Voraussetzung: Schwimmerin. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

**Hückelhoven, Freizeitbad, Martin-Luther-Str. 22**  
**N.N. - freitags, 13:45 Uhr**

**Aqua-Power für Frauen und Männer**

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

**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Angela Hamm, Trainerin für Prävention und Rehabilitation - mittwochs, 15:00 Uhr**

**Aqua-Power für Frauen und Männer**

**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Angela Hamm, Trainerin für Prävention und Rehabilitation - donnerstags, 16:15 Uhr**

**Aqua-Power für Frauen und Männer**

Voraussetzung: Schwimmer/in. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Angela Hamm, Trainerin für Prävention und Rehabilitation - montags, 16:00 Uhr**

**Aquajogging für Frauen und Männer**

Laufen im Tiefwasser mit Auftriebsgürtel und -schuhen und Muskel aufbauende Übungen mit Aqua-Geräten bei flotter Musik sind Bestandteile des Kurses. Material und Geräte werden kostenfrei gestellt. Voraussetzung: Schwimmer/in. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Angela Hamm, Trainerin für Prävention und Rehabilitation - mittwochs, 15:45 Uhr**

**Aquajogging für Frauen und Männer**

**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Angela Hamm, Trainerin für Prävention und Rehabilitation - donnerstags, 17:00 Uhr**

**E-09514**

ab 05.09.2019  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09514**

ab 09.01.2020  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09515**

ab 23.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**E-09516**

ab 02.09.2019  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09516**

ab 06.01.2020  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09517**

ab 20.04.2020  
9 x 1 UStd.  
19,00 €

**E-09518**

ab 04.09.2019  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09518**

ab 08.01.2020  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09519**

ab 22.04.2020  
10 x 1 UStd.  
21,00 €

**E-09520**

ab 05.09.2019  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09520**

ab 09.01.2020  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09521**

ab 23.04.2020  
8 x 1 UStd.  
17,00 €

**E-09522 Aquajogging für Frauen und Männer**

ab 02.09.2019  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09522**

ab 06.01.2020  
11 x 1 UStd.  
23,00 €

**F-09523**

ab 20.04.2020  
9 x 1 UStd.  
19,00 €

**Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**  
**Angela Hamm, Trainerin für Prävention und Rehabilitation - montags, 16:45 Uhr**

**Sportbootführerschein für Binnenschifffahrtsstraßen**

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

**E-09525 Sportbootführerschein für Binnenschifffahrtsstraßen**

ab 02.09.2019  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**F-09525**

ab 03.02.2020  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

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

**E-09526 Sportbootführerschein für Binnenschifffahrtsstraßen**

ab 24.09.2019  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**F-09526**

ab 21.01.2020  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

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

**Typberatung/Kosmetik****Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**

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

**Heinsberg, Kreismuseum (Trakt II), Linder Str. 30**  
**Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Mittwoch, 17:30 Uhr**

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

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

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

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**  
**Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Mittwoch, 15:00 Uhr**

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

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

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

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**  
**Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Donnerstag, 17:30 Uhr**

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

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9**  
**Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Donnerstag, 15:00 Uhr**

**E-09551**

09.10.2019  
5 UStd.  
18,00 €

**E-09553**

18.11.2019  
5 UStd.  
18,00 €

**E-09554**

04.12.2019  
5 UStd.  
18,00 €

**F-09555**

03.02.2020  
5 UStd.  
18,00 €

**F-09556**

26.03.2020  
5 UStd.  
18,00 €

**F-09557**

14.05.2020  
5 UStd.  
18,00 €

**E-09570**

28.10.2019  
2 UStd.  
5,00 €

**Richtiger Umgang mit Föhn & Co.**

An diesem Abend werden wir Ihnen zeigen, wie Sie effektiv und schnell mit Ihren eigenen Werkzeugen (Föhn, Bürsten, Glätteisen usw.) umgehen, um im Handumdrehen eine tolle Frisur auf Ihren Kopf zu zaubern. Tipps, Tricks, Kniffe und richtiger Einsatz von Stylingprodukten für den Alltag werden vermittelt, um noch ein bisschen besser auszusehen. Kommen Sie mit gewaschenem Haar und bringen Sie Ihr eigenes Werkzeug mit. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif).

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Claudia Mertens, Friseurmeisterin - Montag, 19:00 Uhr**

**E-09571**

02.12.2019  
2 UStd.  
5,00 €

**Richtiger Umgang mit Föhn & Co.**

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Claudia Mertens, Friseurmeisterin - Montag, 19:00 Uhr**

**F-09571**

16.03.2020  
2 UStd.  
5,00 €

## Kochen und Backen

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

## Grundkurs Kochen für Männer und Frauen

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmer/innen das Grundwissen des professionellen Kochens, vom Einkauf bis zur Zubereitung verschiedener Speisen. Der Kursleiter ist Mitglied im Kochclub des Sterne- und Fernsehkochs Johann Lafer.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**

**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - mittwochs, 18:00 Uhr**

### E-10001

ab 11.09.2019  
2 x 5 UStd.  
32,00 €

### E-10002

ab 02.10.2019  
2 x 5 UStd.  
32,00 €

### E-10003

ab 20.11.2019  
2 x 5 UStd.  
32,00 €

### E-10004

ab 04.12.2019  
2 x 5 UStd.  
32,00 €

### F-10005

ab 15.01.2020  
2 x 5 UStd.  
32,00 €

### F-10006

ab 12.02.2020  
2 x 5 UStd.  
32,00 €

### F-10007

ab 11.03.2020  
2 x 5 UStd.  
32,00 €

### F-10008

ab 25.03.2020  
2 x 5 UStd.  
32,00 €

**E-10009**

07.09.2019  
10 UStd.  
30,00 €

### Grundkurs Kochen für Männer und Frauen mit Behinderung

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

**E-10010**

30.11.2019  
10 UStd.  
30,00 €

**F-10011**

14.03.2020  
10 UStd.  
30,00 €

**F-10012**

23.05.2020  
10 UStd.  
30,00 €

**E-10013**

02.11.2019  
7 UStd.  
22,00 €

### Kochen für Kids

- Wochenendseminar -  
In diesem Seminar wird Kindern/Jugendlichen (10 bis 12 Jahre) das Kochen einfacher Gerichte vorgestellt. Die Zubereitung erfolgt unter Berücksichtigung schonender Garverfahren zur Erhaltung empfindlicher Inhaltsstoffe. Der Seminarleiter ist Mitglied im Kochclub des Sterne- und Fernsehkochs Johann Lafer.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Samstag, 9:30 Uhr**

**F-10013**

15.02.2020  
7 UStd.  
22,00 €

**E-10014**

21.09.2019  
7 UStd.  
22,00 €

### Kochen für Kids

- Wochenendseminar -  
Das Seminar wendet sich an Kinder/Jugendliche im Alter von 11 bis 14 Jahre. Der Seminarleiter ist Mitglied im Kochclub des Sterne- und Fernsehkochs Johann Lafer.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Samstag, 9:30 Uhr**

**F-10014**

16.05.2020  
7 UStd.  
22,00 €

**E-10015**

05.10.2019  
6 UStd.  
18,00 €

### Kochen für Kinder und Jugendliche im Alter von 10-15 Jahren

- Wochenendseminar -  
In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie mit frischen Zutaten ein schmackhaftes, kindgerechtes Gericht zubereitet wird. Es werden nicht nur leckere Mahlzeiten gekocht, es wird auch gebacken.

**F-10016**

18.01.2020  
6 UStd.  
18,00 €

**F-10017**

28.03.2020  
6 UStd.  
18,00 €

**Geilenkirchen, Berufskolleg, Berliner Ring 48 - 54**  
**Gabriele Heinrichs - Samstag, 9:00 Uhr**

**F-10018**

06.06.2020  
6 UStd.  
18,00 €

### HERZgesund essen und trinken - Ernährungslehre kompakt

- Seminar -  
Gesund bleiben durch gezielte Prävention und Ernährung. Viele Menschen leiden unter mangelnder Energie, Verdauungsbeschwerden, Problemen beim Abnehmen, haben Muskelschmerzen, Hautprobleme, Kopfschmerzen und sogar häufige Erkältungen. In dem Seminar werden die Symptome erläutert und es wird erklärt, welche Nahrungsmittel Sie eventuell meiden sollen. Außerdem wird informiert über Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß, basische und saure Lebensmittel, Darmgesundheit, Omega 6- und Omega 3 Fettsäuren sowie die Lebensmittelzutatenliste, Industriezucker und Zusatzstoffe. Tun Sie jetzt etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun um die Lebensqualität mit achtsamen Essen bis ins hohe Alter zu erhalten. Es lohnt sich!

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**  
**Anna Badura, Ganzheitliche Ernährungsberaterin / PKA**  
**- Donnerstag, 18:30 Uhr**

### HERZgesund essen und trinken - Ernährungslehre kompakt

- Seminar -  
**Wegberg, Edith-Stein-Realschule, Maaseiker Str. 57**  
**Anna Badura, Ganzheitliche Ernährungsberaterin / PKA**  
**- Donnerstag, 18:30 Uhr**

### Besser essen - sich besser fühlen. Der Weg zu wohlthuenden Essgewohnheiten

Sie möchten Ihre Essgewohnheiten dauerhaft verbessern, sich gesünder und wohler fühlen und fragen sich: "Wie kann mir das in meinem Alltag gelingen"? Im Kurs gehen wir diesen Weg gemeinsam - über 9 Wochen, in kleinen Schritten. So haben Ihr Gaumen, Ihr Körper und Ihre lieb gewonnenen Gewohnheiten Zeit, sich auf mehr Gemüse, Obst, gute Öle und weniger Übersüßes einzustellen. Der Kurs ist praxisorientiert: es wird schwerpunktmäßig mit frischen Zutaten zubereitet und genüsslich gegessen. Sie lernen praktische Handgriffe und sehr alltagstaugliche Tricks. So können Sie die Lust am Kochen und den Genuss am Essen (neu) entdecken. Erleben Sie den Spaß und Erfolg an "besser essen" in Ihrem Alltag. Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 60,00 € werden im Kurs entrichtet.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Beate Wagner, UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung, Übungsleiterin (C/B-Lizenz) - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**E-10024**

19.09.2019  
2 UStd.  
5,00 €

**F-10025**

23.04.2020  
2 UStd.  
5,00 €

**E-10029**

05.09.2019  
36 UStd.  
94,00 €

**F-10029**

16.01.2020  
36 UStd.  
94,00 €

**F-10030**

12.05.2020  
1,33 UStd.  
6,00 €

**Prima Gleichgewicht - So gelingt Ihre Gewichtsabnahme - Informationsabend mit Kostproben**

Gewichtsreduktion bringt nur etwas, wenn Sie anschließend nicht wieder zunehmen. Das gelingt, wenn die Art des Abnehmens zu Ihrem Lebensalltag, Ihren Vorlieben und Ihrem Gesundheitszustand passt. Wichtig ist, dass Sie sich bereits während der Abnehmphase so richtig wohl und bereichert fühlen. Schnell wächst ein neues Lebensgefühl, das sich auch dauerhaft geschickt managen lässt. Im Informationsabend wird erläutert wie es geht. Es wird ein beispielhafter "Esstag" einschließlich verblüffender Kostproben vorgestellt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**

**Beate Wagner, UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung, Übungsleiterin (C/B-Lizenz) - Dienstag, 19:00 Uhr**

**F-10031**

22.05.2020  
28 UStd.  
73,00 €

**Prima Gleichgewicht - Abnehmen und entschlacken mit Langzeiteffekt**

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren und Ihr Körpergewicht auf gesunde Weise reduzieren können. Reine Rohkostphasen (jeweils 4 Tage) im Wechsel mit vollwertiger, alltagstauglicher Ernährung (jeweils 3 Tage) fördern das Abnehmen und steigern das Wohlbefinden. Erleben Sie 3 1/2 Wochen als Vitalisierungskur. Die individuelle Verträglichkeit steht hierbei im Vordergrund. Leckere Kostproben und gemeinsames Zubereiten der Speisen helfen Ihnen bei der Umsetzung. Anregung zu sportlicher Aktivität und Entspannung ergänzen das ganzheitliche Programm. Ziel ist es, sich bewusst und mit Genuss satt zu essen, durch Veränderungen im Ernährungsverhalten selbstbestimmt abzunehmen und seine Erfolg langfristig zu halten. Finden Sie auf den Ebenen Ernährung, Bewegung und Verhalten Ihr neues Gleichgewicht. Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmende, die gerne frische und ballaststoffreiche Lebensmittel essen oder an dem Kurs "Besser essen - sich besser fühlen" teilgenommen haben. Aber auch Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Material- und Lebensmittelkosten in Höhe von 35,00 € werden im Kurs entrichtet.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**

**Beate Wagner, UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung, Übungsleiterin (C/B-Lizenz) - Freitag, 18:00 Uhr**

**E-10032**

02.09.2019  
5 UStd.  
13,00 €

**Mitnahmegerichte für's Büro (auch Low Carb geeignet)**

Pausenbrote, Kantinenessen oder mal schnell zum Bäcker war gestern. Hier finden Sie neue und köstliche Anregungen, den kleinen Hunger mit einer leckeren, auch Low Carb geeigneten und frischen Mahlzeit zu besänftigen. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zu-

sätzliche Kosten von ca. 15,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**

**Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

**Noch mehr Gerichte für's Büro (auch Low Carb geeignet)**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**

**Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

**Extravagante Salatkreationen**

In diesem Kurs werden Salate einfallsreich, aufregend kreativ zubereitet und zusammengefügt aus verschiedensten Aromen und außergewöhnlichen Texturen. Wir machen Salate mit originellen Dressings und Toppings zu einem Erlebnis. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**

**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**Spargel-Spezialitäten-Abend**

Frühlingszeit ist Spargelzeit. Angereichert mit feinen Zutaten und den Frühlingsspezialitäten Bärlauch und Erdbeeren wird uns einen Hochgenuss beschert. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**

**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**Made in Italy**

Es erwartet Sie ein nicht alltäglicher italienischer Feinschmecker-Abend. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**

**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

**Tajine...**

...und andere Köstlichkeiten. Bei der Zubereitung durchströmt ein köstlicher Duft fremdartiger, orientalischer Gewürze die Luft. Das Wasser läuft einem im Munde zusammen. Verwendet werden unter anderem verschiedene orientalische Zutaten und Gewürze, z.B. Chermula, Orangenblütenwasser, Ras el Hanout, Harissa, Granatapfelkerne, Datteln und vieles mehr.

**F-10033**

20.01.2020  
5 UStd.  
13,00 €

**E-10034**

04.09.2019  
5 UStd.  
16,00 €

**F-10034**

06.05.2020  
5 UStd.  
16,00 €

**F-10035**

29.04.2020  
5 UStd.  
16,00 €

**F-10036**

15.05.2020  
5 UStd.  
16,00 €

**F-10037**

12.03.2020  
5 UStd.  
16,00 €

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**E-10038**

06.11.2019  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Mezze**

Mezze sind kleine orientalische Vorspeisen und unwiderstehliche Köstlichkeiten. Ist der Gaumen einmal erweckt, können wir nicht mehr anders, wir möchten mehr davon.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**F-10039**

19.05.2020  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Crêpes, Pfannkuchen und mehr**

Gefaltet oder gerollt, herzhaft gefüllt oder als süße Verführung serviert, frisch aus der Pfanne oder gratiniert aus dem Backofen. Alles ist möglich, alles ist einfach und immer nur köstlich. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

**F-10041**

18.03.2020  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Tortellini, Ravioli & Co**

Frisch und selbst hergestellter Pastateig, vereint mit köstlichen Füllungen und tollen Saucen, vervollständigen den Genuss des Abends. Ein feines Dessert wird sicher auch nicht fehlen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**E-10042**

22.11.2019  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Focaccia & mehr**

Focaccia ist immer ein köstlicher Leckerbissen, mal zubereitet mit Tomate, frischem Basilikum oder Parmaschinken, Rosmarin, Honig und Ziegenfrischkäse und weiteren Köstlichkeiten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

**F-10043**

04.03.2020  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Focaccia & mehr**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**Quick & Easy**

Thema des Abends sind leckere Gerichte, die ganz schnell zubereitet werden können.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

**Alles Kürbis oder...?**

In diesem Kurs erfahren Sie, was sich alles Tolles und Leckereres aus Kürbis machen lässt. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**Die Currys dieser Welt**

Currys sind die würzigen Eintöpfe aus Indien, Thailand und anderen fernöstlichen Ländern. Ob Chicken-Curry oder Gemüse-Kokos-Curry, sie sind durch fremdartige Zutaten immer ein köstlicher Hochgenuss.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

**Die Currys dieser Welt**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**Partyhäppchen, Snacks und Fingerfood**

Tolle Häppchen und Snacks werden wir zubereiten, dekorieren und zu einem wunderschönen, perfekten Buffet aufbauen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**Saucen-Abend**

Die besten Saucen werden selbst gemacht. Vom klassischen Saucenansatz über die italienische Sauce Arbiata, die französische Demi glace, Portweinjus und Veloté sollen noch andere feine Saucen zubereitet werden. Genießen wollen wir unsere Saucen mit etwas Kurzgebratenem und mit verschiedenen Gemüsen. Süße Saucen z.B. mit Früchten soll uns den Abend versüßen. Die Kursleiterin verfügt über eine

**E-10044**

01.10.2019  
 5 UStd.  
 16,00 €

**E-10045**

30.10.2019  
 5 UStd.  
 16,00 €

**E-10046**

13.09.2019  
 5 UStd.  
 16,00 €

**F-10047**

04.06.2020  
 5 UStd.  
 16,00 €

**F-10048**

13.02.2020  
 5 UStd.  
 16,00 €

**E-10049**

27.09.2019  
 5 UStd.  
 16,00 €

langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

**F-10050**

10.06.2020  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Saucen-Abend**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**E-10051**

11.10.2019  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Feinschmecker-Abend**

Aus hochwertigen und besonderen Zutaten kreieren wir ein wunderbares köstliches Vier-Gänge-Menü der gehobenen Küche. Zur Begrüßung wird ein Gläschen Cremant gereicht.

**F-10051**

31.01.2020  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

**F-10052**

24.04.2020  
 5 UStd.  
 16,00 €

**F-10053**

29.01.2020  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Schnitzel-Abend**

Schnitzel in vielfältigen Variationen mit köstlichen und nicht alltäglichen Panaden wollen wir zubereiten. Ein süßes Dessert darf auch nicht fehlen und wird den Abend beschließen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**E-10054**

13.11.2019  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Knödel-Abend**

Wir werden feine und köstliche Knödel-Spezialitäten herstellen und mit leckeren Saucen und feinem Ragout genießen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**E-10055**

15.11.2019  
 5 UStd.  
 16,00 €

**Der ultimative Burger-Abend**

Thema des Abends werden besondere und ausgefallene Burger mit Steaks, selbst gemachten Patties, frisch hergestellten Saucen und Dips sein. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

**Der ultimative Burger-Abend**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**F-10056**

02.04.2020  
 5 UStd.  
 16,00 €

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

Sie werden unter der Kursleitung einer Mexikanerin die authentische mexikanische Küche kennen lernen. Wir werden zusammen lernen, wie man Maistortillas, Bohnenmus, Picadillo, Fajitas de Pollo, echte Guacamole und weitere mexikanische Spezialitäten zubereiten. So als wenn sie in Mexiko wären. Zum Abschluss werden wir unsere selbst hergestellten Speisen zusammen verkosten.

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

**E-10057**

06.09.2019  
 5 UStd.  
 13,00 €

**F-10057**

14.02.2020  
 5 UStd.  
 13,00 €

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

**Waldfeucht-Haaren, Sekundarschule, Haarener Str. 183**  
**Sabrina Scherer - Freitag, 18:00 Uhr**

**E-10058**

08.11.2019  
 5 UStd.  
 13,00 €

**F-10058**

13.03.2020  
 5 UStd.  
 13,00 €

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

Sie werden unter der Kursleitung einer Mexikanerin die authentische mexikanische Küche kennen lernen. Wir werden zusammen lernen, wie man Maistortillas selbst herstellen und backen kann. Mit den Maistortillas werden wir verschiedene Tacos zubereiten sowie die typischen Quesadillas. Dazu werden wir lernen, wie man eine Guacamole zubereitet. Zum Abschluss werden wir unsere selbst hergestellten Speisen zusammen verkosten.

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

**E-10059**

29.11.2019  
 5 UStd.  
 13,00 €

**F-10059**

20.03.2020  
 5 UStd.  
 13,00 €

**Hobby: Kochen**

Hobbyköche treffen sich, um neue Rezeptideen auszuprobieren, Küchentechniken zu erlernen und gemeinsam zu genießen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Karl-Lorenz Krebs - dienstags, 18:45 Uhr**

**E-10063**

ab 03.09.2019  
 4 x 4 UStd.  
 42,00 €

**F-10063**

ab 14.01.2020  
 4 x 4 UStd.  
 42,00 €

**E-10064**

28.09.2019  
12 UStd.  
36,00 €

**Frisches vom Fisch**

-Wochenendseminar-  
In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die Zubereitung von verschiedenen Fischarten und -gerichten (Suppe, Vorspeise, Salat und Hauptgericht). Der Seminarleiter ist Mitglied im Kochclub des Sterne- und Fernsehkochs Johann Lafer.

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

**F-10064**

28.03.2020  
12 UStd.  
36,00 €

**F-10065**

28.02.2020  
5 UStd.  
16,00 €

**Exklusive Küche: Pesce, ein italienischer Fisch-Spezialitäten-Abend**

Es erwartet Sie ein mehrgängiges Menü, das für den Fischliebhaber keine Wünsche offen lassen soll. Ein feines Dessert soll den Abend beschließen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

**F-10067**

27.03.2020  
5 UStd.  
16,00 €

**Steaks & more**

Die Herstellung eines zarten, saftigen Steaks muss kein Mysterium bleiben. Verschiedene Fleischvarianten mit diversen Beilagen und Saucen werden zubereitet. Ein süßes Dessert wird den Abend krönen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

**F-10069**

27.05.2020  
5 UStd.  
16,00 €

**Original spanischer Tapas-Abend**

Die kleinen Köstlichkeiten verkörpern die entspannten und geselligen Momente des Alltags. Zu einem Glas Wein, Bier oder einfach pur und zwischendurch genossen sind Tapas immer ein Hochgenuss. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**E-10070**

10.09.2019  
5 UStd.  
16,00 €

**Feuer und Flamme**

Alles was Ihr BBQ perfekt werden lässt, von tollen Marinaden für das Fleisch oder den Fisch über feine Dips, würzige Chutneys und einige ausgewählte Salate, wird zubereitet.

**F-10070**

16.06.2020  
5 UStd.  
16,00 €

Aus küchentechnischen Gründen muss das Grillgut in der Grillpfanne bzw. Backofen zubereitet werden. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

**So schmeckt es bei Oma**

Wir unternehmen einen kulinarischen Streifzug durch fast vergessene Traditionsgerichte. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**So schmeckt es bei Oma**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**Aufläufe**

In diesem Kurs werden verschiedene Auflaufkreationen von elegant über deftig und würzig hergestellt. Eine Süßvariante wird uns hervorragend schmecken und den Abend beschließen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

**Kreative Gemüseküche**

Nie war die Vielfalt an Kräutern, Wurzelgemüse und schon in Vergessenheit geratenem Gemüse so groß wie in diesen Zeiten. Herrlich frische, gesunde und raffinierte Gemüserezepte finden ihren Weg in unsere Küche; spannende Rezepte warten auf Sie. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 15,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

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

**Einfacher geht es nicht!**

Leicht herzustellende leckere Gerichte werden mit nur wenigen Zutaten zubereitet. Etwas Süßes zum Schluss wird auch nicht fehlen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

**E-10071**

19.09.2019  
5 UStd.  
16,00 €

**F-10072**

05.02.2020  
5 UStd.  
16,00 €

**E-10073**

19.11.2019  
5 UStd.  
16,00 €

**F-10073**

24.03.2020  
5 UStd.  
16,00 €

**E-10074**

23.09.2019  
5 UStd.  
13,00 €

**F-10075**

19.02.2020  
5 UStd.  
16,00 €

rungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr

**F-10076**

03.02.2020  
5 UStd.  
13,00 €

**Vitale Power Küche - wir essen uns fit.**

Wir kochen verschiedene Gerichte, die uns in Schwung bringen, dem Stoffwechsel auf die Sprünge helfen und herrlich frisch, abwechslungsreich und köstlich sind. Es ist eben eine vitale Powerküche mit Genuss. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 15,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

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

**E-10077**

28.10.2019  
5 UStd.  
13,00 €

**Wintersalate mal anders**

Nur bei wenigen Gerichten lassen sich so viele verschiedene Konsistenzen, Aromen und so viel Gesundes auf einem Teller vereinen. Wir werden frische und saisonale Blattsalate, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kerne, Wurzelgemüse, Getreide und Nüsse und andere gute Sachen in eine neue, unwiderstehliche Kombination bringen. Es gibt schnelle und raffinierte Salate für jeden Geschmack. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 15,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

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

**F-10078**

11.05.2020  
5 UStd.  
13,00 €

**Da haben wir den Salat!**

Salat und Dressing - ein tolles Team. Das Dressing ist das I-Tüpfelchen auf dem Salat. Erfrischend-leicht, kräuter-frisch, fruchtig-mild oder wasabi-scharf, es ist raffiniert und leicht zu rühren. Es werden Tipps gegeben zu den Fragen: Welches ist das richtige Öl? Welcher Essig passt am besten? Wie aromatisiere ich mein eigenes Öl oder meinen eigenen Essig? Es gibt köstliche Salatvariationen in Hülle und Fülle. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 15,00 € entstehen. Mitzubringen: kleine Behältnisse für Übriggebliebenes, eine Schürze, ein Küchentuch und ein Getränk.

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

**E-10079**

25.09.2019  
5 UStd.  
16,00 €

**So isst Deutschland**

Wir unternehmen eine kleine kulinarische Reise durch die Bundesländer. Thema des heutigen Abends ist die Küche Bayerns. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

**So isst Deutschland**

Wir unternehmen eine kleine kulinarische Reise durch die Bundesländer. Thema des heutigen Abends ist die Küche Thüringens.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**Staatlich anerkannte Wildbrethygieneschulung - Kundige Person -**

Nach dem EU-Hygienepaket sind die rechtlichen Grundlagen bei Gewinnung, weitere Behandlung und Vermarktung von Lebensmittel neu geregelt worden. Gerade Jäger und Wildgehege Besitzer sind von der Verordnung betroffen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen in Theorie und Praxis den Umgang mit Lebensmittel und die Vorschriften kennen. Neben alle hygienischen Vorschriften wird auch die Entnahme von Trichinenproben unter Berücksichtigung aller gesetzlichen Bestimmungen, speziell für Jäger, in diesem Seminar behandelt. Bei erfolgreicher Teilnahme wird eine Bescheinigung ausgestellt, diese ist anerkannt und gilt als Nachweis zur Vorlage beim zuständigen Veterinäramt zur Anerkennung als Kundigen Person. Teilnehmer: Jagdschüler/innen für die Zulassung zur Jägerprüfung, Jäger, Wildgehegebesitzer usw. Eine Teilnahme ist für Personen ab 15 Jahren möglich.

**Gangelt, Naturpädagogische Bildungseinrichtung - Haus Wildblick - im Wildpark Gangelt**  
**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Samstag, 10:00 Uhr**

**Wild auf Wild - Wild einkaufen und pfannenfertig zerlegen (Schalenwild)**

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen Reh, Wildschwein und Co. fachmännisch zu zerlegen. Bereits beim Einkauf müssen einige wichtige Punkte berücksichtigt werden, um gute Qualität verarbeiten zu können. In Theorie und Praxis wird auf alle wichtigen Details eingegangen und praktisch erlernt, worauf man beim Einkauf, beim Zerlegen und beim Lagern von Wild achten muss.

**Gangelt, Naturpädagogische Bildungseinrichtung - Haus Wildblick - im Wildpark Gangelt**  
**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Samstag, 10:00 Uhr**

**F-10080**

23.01.2020  
5 UStd.  
16,00 €

**E-10081**

05.10.2019  
7 UStd.  
22,00 €

**E-10082**

07.12.2019  
7 UStd.  
22,00 €

**E-10083**

14.12.2019  
7 UStd.  
22,00 €

**Wild auf Wildwurst**

Wildfleisch lässt sich hervorragend auch zu Wurst verarbeiten. Unter fachmännischer Anleitung lernen die Teilnehmer/innen aus frischem Wildfleisch Wurst für den Hausgebrauch herzustellen.

**Gangelt, Naturpädagogische Bildungseinrichtung - Haus Wildblick - im Wildpark Gangelt**  
**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Samstag, 10:00 Uhr**

**E-10084**

23.11.2019  
12 UStd.  
36,00 €

**Wild auf Wild - Vom Jagdrevier bis auf den Tisch**

- Wochenendseminar -  
Hier lernen die Teilnehmer/innen alles über die Zubereitung von Schalenwild (Wildsuppe, Vorspeise, Hauptgang, Beilagen und Getränke). Alle Speisen werden in einem schönen Ambiente verzehrt. Der Seminarleiter ist Mitglied im Kochclub des Sterne- und Fernsehkochs Johann Lafer.

**F-10084**

21.03.2020  
12 UStd.  
36,00 €

**E-10085**

16.11.2019  
12 UStd.  
36,00 €

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**

**Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Samstag, 10:00 Uhr**

**F-10085**

18.01.2020  
12 UStd.  
36,00 €

**E-10086**

28.11.2019  
5 UStd.  
16,00 €

**Exklusive Küche: Ein Wild-Spezialitäten-Abend**

Ein Fest für Gourmets! Ein feines elegantes und mehrgängiges Wild-Menü wollen wir zubereiten. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

**E-10087**

06.12.2019  
5 UStd.  
16,00 €

**Das Weihnachts-Menü**

In diesem Kurs werden wir Cappuccino vom Feldsalat und Garnelenspießchen, Lachs-Salat mit karamellisierten Maccadamia-Honig-Nüssen und Ziegenkäse, rosa gebratene Barbarie-Entenbrust auf Rotwein-Schokosößchen auf Kartoffel-Kürbis-Creme, feines Gemüse und marinierte Maronen, Crêpes, Eis und weiße Glühwein-Sabayone gemeinsam zubereiten. Zur Begrüßung wird ein Gläschen Cremant gereicht. Aus organisatorischen Gründen muss die Menüangabe unter Vorbehalt bleiben. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**  
**Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

**Kunst aus Schokolade****Pralinen für Anfänger/innen**

Hier werden feinste Pralinen gezaubert. Die Dozentin zeigt Ihnen in diesem Anfängerkurs den richtigen Umgang mit hochwertiger Kuvertüre, z.B. wie eine Pralinenfüllung gerührt wird, damit sie zartschmelzend auf der Zunge zergeht. Zum Kursinhalt gehören das Einfüllen in vorgefertigte Hohlkugeln und eine frei hergestellte Praline. Hübsch dekoriert werden Ihre Kunstwerke zur unwiderstehlichen Versuchung. Am Ende des Abends haben Sie eine kleine Auswahl an Pralinen hergestellt und sind in der Lage, das hier erlernte auch zu Hause fortzuführen. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif). Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 17,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

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

**Pralinen für das Osterfest**

Was wäre das Osternest ohne Schokolade? Wäre es nicht eine tolle Überraschung, das Nest mit selbstgemachten Pralinen und schokoladigem Konfekt zu bestücken. Köstliches Konfekt und himmlische Pralinen werden hier von Ihnen für das heimische Osternest gezaubert; da wird selbst der Osterhase neidisch sein. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 17,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

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

**Backen****Blätterteig, Plunderteig und Hefeteilchen**

Herrlich blättrige Teigschichten und buttriger Geschmack. Wenn Sie den Sonntagmorgen mit eigenen, frischen Croissant oder die Kaffeetafel mit fruchtigen Plundergebäcken krönen wollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen zum Hefeteig, das Tourieren (mehrmaliges Einarbeiten der Butter in den Teig) und worauf es ankommt, ein schönes Hefegebäck herzustellen. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Die Kursleiterin wird vor Kursbeginn Mailkontakt zu Ihnen aufnehmen, um Ihnen einige Vorbereitungen mitzuteilen. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Getränk und Behälter für den Transport.

**E-10100**

08.11.2019  
5 UStd.  
16,00 €

**F-10101**

16.03.2020  
5 UStd.  
13,00 €

**E-10104**

09.09.2019  
5 UStd.  
13,00 €

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

**F-10105**

20.04.2020  
 5 UStd.  
 13,00 €

**Pikantes Brot und Brötchen**

Wer liebt es nicht, herrlich duftendes Brot mit leckeren Überraschungszutaten als Füllung oder Topping, angeboten zum Abendbrot, Brunch oder Grillabend mit Freunden. Zu jeder Brot- oder Brötchenvariante gibt es noch einen leckern selbstgemachten Aufstrich, der das I-Tüpfelchen zum Genuss wird. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und unkompliziert die Herstellung sein kann. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 15,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Getränk und Behälter für den Transport.

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

**E-10106**

11.11.2019  
 5 UStd.  
 13,00 €

**Weihnachtsplätzchen nach traditionellen und neuen Rezepten**

Hier liegt Plätzchenduft in der Luft!! Mit viel Spaß am Backen lassen wir die Teigrolle über leckere Ausstecherle, Nusskringel und Schokoplätzchen-Teige fliegen. Hier wird gefüllt, dekoriert und kreiert. Rahmkringel und Co. laden zum Naschen ein. Schaffen Sie sich an diesem Abend schon einen kleinen Vorrat an weihnachtlichen Plätzchen an. Auf die Bleche fertig los. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 13,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

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

**E-10107**

25.11.2019  
 5 UStd.  
 13,00 €

**Süßer Adventskalender selbst gemacht**

Advent, Advent... wir füllen einen Adventskalender mit leckeren Pralinen und leckerem Konfekt. 24 kleine Köstlichkeiten werden im Kurs hergestellt, um alle Adventskalender-Türchen zu einer ganz besonderen Überraschung werden zu lassen. Sie haben entweder die Möglichkeit einen eigenen, ungefüllten Adventskalender mit in den Kurs zu bringen oder einen Kalender über die Kursleiterin zu beziehen. Bitte geben Sie diese Bestellung rechtzeitig bei Ihrer Anmeldung an. Die Kosten für einen Kalender betragen 8,00 Euro, die Sie bitte im Kurs bezahlen. Anmeldefrist ist 14 Tage vor Kursbeginn, damit die Kalender bestellt werden können. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 17,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Getränk und Behälter für den Transport.

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

**Weihnachtliche Cupcake, Cake Pop und Cookies**

Sie sind verführerisch anzuschauen und lecker wenn sie den Gaumen kitzeln. Süße Pinguin-Cookies und Rentier-Cupcakes, Schneemann Cake Pops und viele liebenswerte, neue Ideen für Cookies Cup Cake und Co. Lassen wir diesen Kurs zur Weihnachts-Werkstatt werden, für unwiderstehliche Leckereien zum Verschenken und Selbbernaschen. Bitte hinterlassen Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse. Zur Vorbereitung auf diesen Kurs wird Ihnen die Kursleiterin eine Mail mit Rezepten und genaue Schritt für Schritt Anleitung zusenden. Dies dient zur Vorbereitung, damit im Kurs ausreichen Zeit für die Dekorationen bleibt. Bringen Sie die Gebäcke bitte mit in den Kurs. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 16,00 € entstehen. Mitzubringen: ein Behälter für den Heimtransport Ihrer Leckereien, ein Getränk und ein Küchentuch.

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

**Frühlingshafte Cupcake, Cake Pop und Cookies**

Bunte Cup-Cake, Cookies und Cake Pops mit Frühlingsmotiven warten hier auf Sie. Mit kreativen und österlich, bunten Dekoren werden wir gemeinsam den Frühling und das Osterfest aufwecken. Wir werden zauberhafte Gebäcke mit verschiedenen Dekortechniken mit Glasuren, Rollfondant und Streudekoren herstellen. Bitte hinterlassen Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse. Die Kursleiterin wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn, einige Rezepte mit Schritt für Schritt Anleitungen zur Vorbereitung auf den Kurs, per E-Mail zukommen lassen. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 16,00 € entstehen. Mitzubringen: ein Behälter zum Heimtransport Ihrer Naschereien, ein Getränk und ein Küchenhandtuch.

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

**Weinkunde****International unterwegs in Chile, Neuseeland, Portugal usw.**

- Wochenendseminar -

Der Weg zum Weinkenner!

Nicht alles was über Wein erzählt wird, ist wahr. Schärfen Sie Ihre eigenen Sinne und Geschmacksnerven. Das geht am besten durch persönliches Erleben, Probieren und viel Neugier. Schon ist der erste Schritt gemacht, um die Liebe zum Wein zu entdecken. Heute sind wir international unterwegs.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118**  
**(Eingang Friedlandplatz)**

**E-10108**

02.12.2019  
 5 UStd.  
 13,00 €

**F-10109**

30.03.2020  
 5 UStd.  
 13,00 €

**E-10154**

21.09.2019  
 6 UStd.  
 18,00 €

**F-10154**

18.01.2020  
 6 UStd.  
 18,00 €

**Sybille Lahr - Samstag, 17:15 Uhr**

**E-10155**

05.10.2019  
6 UStd.  
18,00 €

**Europa "Die Vielseitige"**

- Wochenendseminar -

Die Weinproduktion ist weltweit um 12 % gestiegen und Europa spielt dabei "die erste Geige". Wir reisen durch dieses faszinierende Europa und nehmen aus jedem Land einen edlen Tropfen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9**

**Sybille Lahr - Samstag, 17:15 Uhr**

**E-10157**

09.11.2019  
6 UStd.  
18,00 €

**Portugal und Spanien**

- Wochenendseminar -

Portugal ist ein Weinland mit aufsteigender Beliebtheit. Diese Weine mit ihrem heimischen Rebsorten sind eine interessante Geschmackserfahrung. Spanien mit seiner Rebsorte Tempranillo und ihren Qualitätsstufen ist in der Weinwelt einzigartig. Es wird interessant sein, all dieses zu verkosten, auch Portwein und Sherry.

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**

**Sybille Lahr - Samstag, 17:15 Uhr**

**F-10158**

25.04.2020  
6 UStd.  
18,00 €

**Quer durch Italien**

- Wochenendseminar -

An diesem Abend erhalten Sie viele Informationen zu typischen Rotweinen aus Italien. Wir verkosten gereifte und edle Rotweine aus den verschiedenen Regionen. Es werden Stars aus dem Piemont, Toskana, Apulien, Sizilien und viele mehr vorgestellt.

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**

**Sybille Lahr - Samstag, 17:15 Uhr**

**F-10160**

16.05.2020  
6 UStd.  
18,00 €

**Die besondere Weinreise - Charme und Liebreiz der halbtrockenen und edlen Süßweine**

- Wochenendseminar -

Dies wird ein Abend für besondere Weine, es lohnt sich. Wer sie mag, die Halbtrockenen und Edelsüßen, kommt hier voll auf seine Kosten. Vorgestellt werden tolle Qualitäten, die Ihre Lieblingsweine werden können. Es gibt so viel zu entdecken, wie z.B. Gelber Muskateller, Gewürztraminer, Huxelrebe, Scheurebe, Bacchus auch aus anderen Ländern Europas.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)**

**Sybille Lahr - Samstag, 17:15 Uhr**

**F-10161**

20.06.2020  
6 UStd.  
18,00 €

**Von der Loire bis zum Mittelmeer - Frankreich pur**

- Wochenendseminar -

Wir starten eine kulinarische Reise durch Frankreich. Zuerst probieren wir einen herrlichen Cremant von der Loire.

Rebsorten wie Sauvignon Blanc und Chardonnay gehören zur Spitze der Weißweine Frankreichs. Auch die roten Rebsorten, ob Merlot, Syrah, Pinot Noir oder Sauvignon Cabernet haben ihren Ursprung in Frankreich. Hier hat man diese Rebsorten zu Spitzenweine entwickelt. Lassen Sie sich begeistern.

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21**

**Sybille Lahr - Samstag, 17:15 Uhr**

**Nähen**

Bei allen Nähkursen findet am ersten Kursabend (1 UStd.) eine Besprechung über den Kursverlauf und das zu besorgende Material statt.

**Zuschneiden und Nähen**

Dieser Nähkurs ist für Anfänger/innen, Fortgeschrittene und auch für Jugendliche ab 15 Jahren geeignet.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Ulrike Klos, Schnittdirektrice - mittwochs, 17:00 Uhr**

**E-10180**

ab 11.09.2019  
9 x 2,78 UStd.  
53,00 €

**F-10180**

ab 22.01.2020  
9 x 2,78 UStd.  
53,00 €

**Zuschneiden und Nähen**

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Ulrike Klos, Schnittdirektrice - mittwochs, 19:15 Uhr**

**E-10181**

ab 11.09.2019  
9 x 2,78 UStd.  
53,00 €

**F-10181**

ab 22.01.2020  
9 x 2,78 UStd.  
53,00 €

**Zuschneiden und Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Eingang über Schulhof Erweiterungsbau (EPG), Gebäude gegenüber dem Schwimmbadparkplatz an der Martin-Luther-Straße 31) Britta Kegler-Garcia, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik - dienstags, 18:45 Uhr**

**E-10184**

ab 03.09.2019  
9 x 2,78 UStd.  
53,00 €

**F-10184**

ab 07.01.2020  
9 x 2,78 UStd.  
53,00 €

**F-10185**

ab 21.04.2020  
7 x 2,71 UStd.  
40,00 €

**E-10186**

ab 05.09.2019  
9 x 2,78 UStd.  
53,00 €

**F-10186**

ab 09.01.2020  
9 x 2,78 UStd.  
53,00 €

**F-10187**

ab 23.04.2020  
7 x 2,71 UStd.  
40,00 €

**Zuschneiden und Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Eingang über Schulhof Erweiterungsbau (EPG), Gebäude gegenüber dem Schwimmbadparkplatz an der Martin-Luther-Straße 31)  
**Britta Kegler-Garcia, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik - donnerstags, 18:45 Uhr**

**E-10188**

ab 30.09.2019  
8 x 3,13 UStd.  
66,00 €

**F-10188**

ab 27.01.2020  
9 x 2,78 UStd.  
66,00 €

**Modewerkstatt - Zeit zum Nähen - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Selber nähen ist das Zauberwort für alle, die sich gern individuell kleiden. In diesem Kurs können Sie sich Ihre Modewünsche durch das Schneiden erfüllen. Neben der Modberatung bekommen Sie Anleitungen für Zuschnitt und Verarbeitung. Selbstverständlich kann auch Kinderkleidung genäht werden. Der Kursverlauf und die erforderlichen Materialien werden am 1. Kursabend (1 UStd.) besprochen. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif).

**Waldfeucht-Haaren, Sekundarschule, Haarener Str. 183  
Maria Nagel, Schneiderin - montags, 19:00 Uhr**

**E-10189**

ab 23.09.2019  
6 x 3 UStd.  
76,00 €

**F-10189**

ab 20.01.2020  
5 x 3 UStd.  
63,00 €

**F-10190**

ab 30.03.2020  
5 x 3 UStd.  
63,00 €

**Modedesign und Schnittmuster zeichnen**

In Zukunft designen Sie Ihre Garderobe selbst. Schnittmuster zeichnen ist die optimale Ergänzung zum Nähen, wenn Sie Kleider nach eigenen Ideen gestalten und auf die jeweiligen Körpermaße perfekt anpassen wollen. Mit der Erstellung eines Rockschnittes, welcher schnell zu erlernen ist, machen Sie sich mit den Techniken des Schnittzeichnens vertraut. Alle Schnittmuster zeichnen Sie auf Ihre Körpermaße, testen die gezeichneten Schnitte mit Probemodellen, die Sie zu Hause oder im Kurs fertigen können, entwickeln Modifikationen und lernen Passformkorrekturen. Die Themen werden nach Bedarf der Kursteilnehmer behandelt (z. B. Röcke, T-Shirt, Leggings usw.). Mit Hilfe von vorab erstellten Grundschnitten werden die folgenden Themen erarbeitet: Enge Oberteile (Kleid, Bluse usw.), Hosen (Standard, Jeans), weite Jacken (Ärmelvarianten, Kragen, Kapuzen, Taschen), aus Grundschnitten individuelle Schnitte entwickeln und Wunschmodelle gestalten. Die Dozentin bietet zudem eine Kollektion eigens entworfener Schnitte an. Schnittmusterpapier erhalten die Teilnehmer/innen im Kurs. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Stoff, Stoff- und Papierschere, Schneiderkreide, Garn, Steck- und Nähadeln, Maßband, großes Geodreieck, Zeichenutensilien, 60 cm Lineal oder Schneiderwinkel.

Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe mit 4-6 Teilnehmern statt, um die individuelle Betreuung zu ermöglichen und lange Wartezeiten zu umgehen. Bücher und diverse Materialien werden bereitgestellt. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 4 Teilnehmer/innen beträgt 113,00 €, bei 5 Teilnehmer/innen 91,00 €, bei 6 Teilnehmer/innen 76,00 €.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Hildegard Burggraef, Modegestalterin und Schneiderin - Der Kurs findet montags 14-tägig statt von 14.45 - 17.00 Uhr.**

**Die Mode-Werkstatt - Modedesign und Schnittmuster zeichnen**

Ein Kurs für alle, die eigene Designideen in Punkto Mode umsetzen möchten oder einfach nicht den passenden Schnitt finden. Sie lernen einen Schnitt auf Ihre Maße zu verändern und Ihr Wunschmodell selbst zu entwickeln. Je nach Wissensstand kann ein einfaches oder ein komplizierteres Modell unter professioneller Hilfestellung gestaltet werden. Sie werden sehen, dass dies gar nicht so schwer ist, und es ist ein ganz neues Erlebnis, ein selbst designtes passformgenaues Kleidungsstück zu tragen, und es macht obendrein großen Spaß. Die Dozentin bietet zahlreiche Anregungen z.B. auch zum Aufpeppen Ihres Lieblingsstücks und zudem eine Kollektion eigens entworfener Schnittmuster an. Als Modedesignerin war sie 30 Jahre in den Bereichen Trendberatung & Design, Passformkontrolle, Schnittgestaltung für hochwertige Damenoberbekleidung tätig. Parallel dazu erteilt sie seit 18 Jahren Unterricht. Selbst der "blutige Anfänger", erfährt hier, dass es gar nicht so schwer ist, sein Wunschprojekt selbst zu realisieren. Schnittmusterpapier erhalten Sie im Kurs. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, ein gut sitzendes T-Shirt (mit Ärmel), Stoff, Stoff- und Papierschere, Schneiderkreide, Garn, Steck- und Nähadeln, Maßband, großes Geodreieck, Zeichenutensilien, 60 cm Lineal oder Schneiderwinkel.

Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe mit 4-6 Teilnehmern statt, um die individuelle Betreuung zu ermöglichen und lange Wartezeiten zu umgehen. Bücher und diverse Materialien werden bereitgestellt. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 4 Teilnehmer/innen beträgt 158,00 €, bei 5 Teilnehmer/innen 126,00 €, bei 6 Teilnehmer/innen 105,00 €.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1  
Hildegard Burggraef - Der Kurs findet montags 14-tägig statt von 17.30 - 21.15 Uhr.**

**E-10191**

ab 23.09.2019  
6 x 5 UStd.  
105,00 €

**F-10191**

ab 20.01.2020  
5 x 5 UStd.  
98,00 €

**F-10192**

ab 30.03.2020  
5 x 5 UStd.  
98,00 €

**E-10193**

ab 26.09.2019  
8 x 3,13 UStd.  
66,00 €

**Modewerkstatt - Zeit zum Nähen - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

**Waldfeucht-Haaren, Sekundarschule, Haarener Str. 183**  
**Maria Nagel, Schneiderin - donnerstags, 19:00 Uhr**

**F-10193**

ab 30.01.2020  
9 x 2,78 UStd.  
66,00 €

**E-10195**

ab 04.09.2019  
9 x 2,78 UStd.  
66,00 €

**Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Blutige Anfänger/in? Kein Problem! Erste Erfahrungen? Super! Schon richtig gut dabei, nur hier und da noch kleine Unsicherheiten? Wunderbar! Der Nähkurs ist für alle da, egal ob ungeduldig oder perfektionistisch, Anfänger/in oder geschickt an der Maschine. Auch Jugendliche sind herzlich willkommen. Es wird das Zuschneiden sowie das Nähen von der Pike auf vermittelt. Kleine Nähprojekte wie Taschen, Mützen oder Loops sowie Kleidung können unter fachgerechter Anleitung umgesetzt werden. Bei Fragen bin ich unter der Rufnummer 01774807072 oder unter [spieleszauber@aol.com](mailto:spieleszauber@aol.com) zu erreichen. Am 1. Kursabend (1 UStd.) wird der Kursverlauf und die zu besorgenden Materialien besprochen. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, wenn vorhanden. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif).

**F-10195**

ab 12.02.2020  
9 x 2,78 UStd.  
66,00 €

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**

**Birgit Reinartz, Bekleidungstechnikerin - mittwochs, 18:00 Uhr**

## Floristik

Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung, da ansonsten neben dem Teilnehmerentgelt (s. Ziffer 6 der Teilnahmebedingungen) die Materialkosten zusätzlich zu zahlen sind.

### Herbstliche Vielfalt aus der Natur

- Wochenendseminar -

Erleben Sie die Vielfalt der floristischen Gestaltungen mit Blumen, Früchten und allem, was die herbstliche Flora zu bieten hat. Schönes aus der Natur wird zu einer kreativen Dekoration. Die Werkstücke werden zuerst vorgemacht und dann nachgearbeitet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Das gesamte Material wird zur Verfügung gestellt. Es entstehen zusätzliche Materialkosten (Gefäß, Blumen, technische Hilfsmittel usw.) bis zu 20,00 €. Bitte bringen Sie mit: Messer, Rosenschere, Seitenschneider, Kombizange, Heißkleber und Schreibmaterial.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**

**Brigitte Heinrichs, Floristmeisterin - Samstag, 14:00 Uhr**

**E-11001**

28.09.2019

4 UStd.

13,00 €

### Schöner Advent...

- Wochenendseminar -

Schmücken Sie Ihr Haus in der vorweihnachtlichen Zeit mit selbstgestalteten floristischen Arbeiten: festlich - kreativ - modern. Die Werkstücke werden zuerst vorgemacht und dann nachgearbeitet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Das gesamte Material wird zur Verfügung gestellt. Es entstehen zusätzliche Kosten für Material (Gefäß, Blumen, technische Hilfsmittel, Kerzen usw.) von bis zu 30,00 €. Bitte bringen Sie mit: Messer, Rosenschere, Seitenschneider, Kombizange, Heißkleber und Schreibmaterial.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**

**Brigitte Heinrichs, Floristmeisterin - Samstag, 14:00 Uhr**

**E-11002**

23.11.2019

4 UStd.

13,00 €

### Blühender Frühling...die erwachende Natur in ihrer schüchternen Pracht

- Wochenendseminar -

Was wäre der Frühling ohne Blumen? Entdecken Sie die Schönheit der floristischen Gestaltung. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie die gestalterischen Möglichkeiten. Die Werkstücke werden zuerst vorgemacht und dann nachgearbeitet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Das gesamte Material wird zur Verfügung gestellt. Es entstehen zusätzlich Kosten für Material (Gefäß, Blumen, technische Hilfsmittel usw.) bis zu 20,00 €. Bitte bringen Sie mit: Messer, Rosenschere, Seitenschneider, Kombizange, Heißkleber und Schreibmaterial.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**

**Brigitte Heinrichs, Floristmeisterin - Samstag, 14:00 Uhr**

**F-11003**

28.03.2020

4 UStd.

13,00 €

**Keramik****E-11009**

13.09.2019 /  
14.09.2019  
10 UStd.  
37,00 €

**Keramisches Gestalten**

- Wochenendseminar -

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Erfahrung im Umgang mit dem Werkstoff Ton haben. Es besteht die Möglichkeit der freien Gestaltung nach persönlichen Wünschen und Vorstellungen oder des Arbeitens nach Vorgaben. Modelle liegen vor. Es wird ein zusätzlicher Termin zum Glasieren vereinbart. Werkzeuge, Ton und Glasuren werden bereitgestellt und nach Verbrauch berechnet. Die Teilnehmer/innen sollten Grundkenntnisse in den Aufbautechniken und im Umgang mit Glasuren haben.

**Selfkant, Gesamtschule Gangelt-Selfkant, Abteilung I, Pfarrer-Meising-Str. 1b**

**Marlies Schön - Freitag, 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 9:00 bis 13:00 Uhr**

**E-11010**

ab 16.09.2019  
7 x 3 UStd.  
44,00 €

**Keramisches Gestalten für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer/innen die Aufbautechniken und das Gestalten mit Ton. Sie haben die Möglichkeit, nach eigenem Geschmack und Geschick Skulpturen und andere Keramiken herzustellen.

Material wird im Kurs gestellt und nach Verbrauch berechnet.

**Übach-Palenberg, Gem.-Grundschule, (Eingang: Barbarastrasse)**

**Bernadette Rausch - montags, 18:00 Uhr**

**E-11011**

ab 17.09.2019  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**Modellieren von Figuren aus Ton für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, nach eigenem Geschmack und Geschick, Plastiken von Mensch oder Tier herzustellen. Mit den hierzu erforderlichen Grundtechniken der Tonverarbeitung werden die Teilnehmer/innen vertraut gemacht. Oberflächengestaltung, Dekorieren und Malen mit Engoben gehören dazu.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Karin Schwetz, Keramikerin - dienstags, 19:00 Uhr**

**Holz****E-11014**

ab 05.09.2019  
6 x 4 UStd.  
57,00 €

**Arbeiten mit Holz für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**

In diesem Kurs werden handwerkliche Grundfertigkeiten vermittelt sowie kleine Gebrauchsgegenstände aus Massivholz hergestellt. Am ersten Kursabend findet eine Vorbesprechung (1 UStd.) über den Kursverlauf und das zu besorgende Material statt.

Für Materialverbrauch und Kleinteile entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. 8,00 €.

Zugang zur Holzwerkstatt durch Eingang Bauchemer Gracht.

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

**Hans Peter Deußen, Fachlehrer für Bau- und Holztechnik - donnerstags, 17:45 Uhr**

**Arbeiten mit Holz für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Es werden kleine Gebrauchsgegenstände hergestellt und Grundkenntnisse vertieft. Am ersten Kursabend findet eine Vorbesprechung (1 UStd.) über den Kursverlauf und das zu besorgende Material statt. Für Materialverbrauch und Kleinteile entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. 8,00 €. Zugang zur Holzwerkstatt durch Eingang Bauchemer Gracht.

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

**Ulrich Gregorius, Schreinermeister - montags, 18:00 Uhr**

**Design****Kreative Schmuckschmiede**

In diesem Kurs können Modeschmuckstücke aus edlen Metallen (Edelstahl, Alu, usw.) wie Ringe und Colliers unter Anleitung hergestellt werden. Weiterhin wird die Möglichkeit geboten, diversen Haus- und Wohnungsschmuck vom Kerzenleuchter bis hin zur modernen Wand- oder Deckenbeleuchtung zu kreieren. Am ersten Abend findet eine Vorbesprechung (3 UStd.) statt. Es entstehen zusätzliche Kosten von ca. 10,00 €.

Zugang zur Metallwerkstatt durch Eingang Bauchemer Gracht. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

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

**Heinz Schluns, Werkstattdlehrer - montags, 18:00 Uhr**

**Mode zeichnen & entwerfen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

- Ferienkurs -

Dieser Modezeichnenkurs richtet sich an alle, die eigene Ideen auf Papier festhalten möchten. Sei es, um danach den eigenen Entwurf in einen Schnitt umzusetzen, oder das Modezeichnen für künstlerische Darstellungen zu nutzen.

Sie erlernen den Figurinaufbau und das Darstellen von Kleidungsstücken. Mit Hilfe einer Figurine gelingen auch die ersten Modezeichnungen leicht und sicher. Sie entwickeln das nötige Know-How zu Arbeitstechniken, Farblehre und

**E-11015**

ab 02.09.2019  
8 x 3 UStd.  
57,00 €

**F-11015**

ab 13.01.2020  
8 x 3 UStd.  
57,00 €

**E-11021**

ab 09.09.2019  
6 x 4 UStd.  
71,00 €

**F-11021**

ab 13.01.2020  
6 x 4 UStd.  
71,00 €

**F-11022**

14.04.2020 -  
16.04.2020  
18 UStd.  
38,00 €

Materialkunde. Eingübt werden Körperproportionen, Gesicht und Haare, FüÙe und Schuhe, Faltenwurf, Stoffmusterungen, Einsatz von Licht und Schatten. Die Dozentin unterstützt Sie von der ersten Skizze bis zum selbstdesignten Modeentwurf. Entwickeln Sie Ihre eigene Handschrift und Ihren persönlichen Modestil.

Bitte bringen Sie folgendes Material soweit vorhanden mit: Geodreieck, Lineal mind. 30 cm, Bleistifte B2 und B4 bis B6, Radiergummi, Knetradierer und schwarzen wasserfesten Fineliner.

Die Dozentin stellt zudem Material zum Ausprobieren und Nutzen zur Verfügung, das dann nach Verbrauch abgerechnet wird.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9  
Hildegard Burggraef, Modegestalterin und Schneiderin  
- Dienstag bis Donnerstag, jeweils 11:00 bis 16:00 Uhr**

**F-11023**

01.07.2020 -  
03.07.2020  
18 UStd.  
38,00 €

**Mode zeichnen & entwerfen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9  
Hildegard Burggraef, Modegestalterin und Schneiderin -  
Mittwoch bis Freitag, jeweils 11:00 bis 16:00 Uhr**

**Malen/Zeichnen**

Malen mit zeichnerischen Elementen

Es werden sowohl die Grundlagen der bildnerischen Aussagen und der gestalterischen Fähigkeiten als auch die Entwicklung des persönlichen Stils vermittelt. Unter Anleitung wird die Vielfalt der möglichen Techniken in Aquarell-, Pastell- und Acrylmalerei nahe gebracht. Entscheiden Sie sich bitte für eine dieser Techniken.

Mitzubringen sind für alle Techniken: Lappen, 2 Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi, Skizzenpapier, Küchenschwamm und Pappteller.

Bitte bringen Sie nur für die gewünschte Technik die Materialien laut folgender Liste mit.

Aquarellmalerei: Aquarellfarbkasten, Aquarellpinsel z. B. Nr. 14, Aquarellblock (mind. 250 g).

Acrylmalerei: Leinwand oder Acrylblock, Acrylpinsel, Acrylfarben karminrot, ultramarinblau, mittelgelb, weiss und braun.

Pastellmalerei: verschiedenfarbige Pastellkreiden und für Kreiden geeignetes Pastellpapier.

**Malen mit zeichnerischen Elementen für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Janice Orth, Kunstpädagogin, Freischaffende Künstlerin - montags, 19:00 Uhr**

**E-11032**

ab 09.09.2019  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**F-11032**

ab 13.01.2020  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**F-11033**

ab 16.03.2020  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**Malen am Wochenende für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

- Wochenendseminar -

In diesen Seminaren besteht die Möglichkeit, unter Anleitung verschiedenste Maltechniken auszuprobieren. Farbe, Form und Kreativität stehen im Vordergrund.

Benötigte Materialien entnehmen Sie bitte der Kursinformation (s. Kurs-Nr. E-11032).

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

**Janice Orth, Kunstpädagogin, Freischaffende Künstlerin - Samstag und Sonntag, 10:00-15:45 Uhr**

**E-11034**

05.10.2019 /  
06.10.2019  
14 UStd.  
42,00 €

**F-11034**

25.04.2020 /  
26.04.2020  
14 UStd.  
42,00 €

**Experimentelles Zeichnen und Drucken für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs kann ausprobiert werden, wie aus einer Zeichnung in der Übertragung ein Druck entsteht. Neue Techniken und Kombinationen beider Gestaltungsformen werden für jeden nachvollziehbar vorgestellt.

Diverse Materialien und Werkzeuge werden im Kurs gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie ein Abdecktuch für die Tische mit.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Henriette Echghi-Ghamsari, Freischaffende Künstlerin - dienstags, 19:00 Uhr**

**E-11036**

ab 29.10.2019  
3 x 3 UStd.  
19,00 €

**F-11036**

ab 14.01.2020  
3 x 3 UStd.  
19,00 €

**Den Menschen zeichnen und malen - Portrait, Figur, Bewegung für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Der Mensch und sein Gesicht - immer in Bewegung, voller Leben und gar nicht schwer zu zeichnen. Um individuelle Gestaltung und handwerkliche Fertigkeiten zu entwickeln, erlernen die Teilnehmer/innen grundlegende Übungen zur Darstellung der menschlichen Figur und des Kopfes. So gelingen auch erste Zeichnungen leicht und sicher.

Inhalte sind: 1. Proportion, Bewegung, Anatomie. 2. zeichnerische und malerische Techniken, Farblehre und -kom-

**E-11038**

ab 10.10.2019  
4 x 4 UStd.  
34,00 €

**F-11039**

ab 23.01.2020  
5 x 4 UStd.  
42,00 €

**F-11040**

ab 30.04.2020  
4 x 4 UStd.  
34,00 €

position. 3. mit viel Zeit detailliert zeichnen bzw. in Kürze bestimmte Haltungen skizzieren. 4. mit diversen Materialien und Papieren Untergründen experimentieren.

Es kann nach Fotovorlagen sowie auch nach Modell gezeichnet werden. Dabei können sich die Teilnehmer/innen abwechselnd als Modell zur Verfügung stellen, um die Wahrnehmung und Beobachtung der Unterschiedlichkeit zu schulen. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.

Der Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte 2B, 4B, Grafitstift B6.

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

**Hildegard Burggraef, Modegestalterin und Schneiderin - donnerstags, 18:00 Uhr**

#### E-11041

ab 14.11.2019  
6 x 3 UStd.  
38,00 €

#### Malen mit Acryl

In diesem Kurs wird in verständlichen Schritten erklärt und gezeigt, wie mit Acrylfarbe leichte Übergänge erzeugt werden. Dabei können die Teilnehmer/innen nach ihren eigenen Ideen Motive einfließen lassen.

Bitte bringen qualitativ hochwertige Acrylfarben, Leinwand oder Malpappe, Pinsel und eine Unterlage bzw. ein Abdecktuch für die Tische mitbringen.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Henriette Echghi-Ghamsari, Freischaffende Künstlerin - donnerstags, 19:00 Uhr**

#### E-11042

ab 29.10.2019  
8 x 2 UStd.  
34,00 €

#### Kreatives Drucken

Wir drucken mit bekannten und unbekannten Materialien und Methoden. Abdrucke von unterschiedlichen Objekten, verschiedenen Walztechniken, Frottage, Abklatsch und vieles mehr werden erprobt. Die Methoden sind einfach und preisgünstig. Verschiedene Drucktechniken, eigene Kombinationen und Bildaufbau formen unser Kunstwerk. Die Möglichkeiten sind weit umfassend. Jeder Druck ist eine Überraschung. Die Materialkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

**Gangelt, Gesamtschule Gangelt-Selkant- Abteilung III, Kritzraedtstr. 6 - 16**

**Wiltrud Laser-Mauder, Dipl.-Graphikerin - dienstags, 19:00 Uhr**

#### E-11043

16.11.2019 /  
17.11.2019  
27,00 €

#### Pinsel trifft Spachtel

- Wochenendseminar -

In diesem Seminar arbeiten wir mit unterschiedlichen Materialien. Das Experiment ist gewünscht. Oberflächen, Strukturen und Farben geben dabei den Ton an. Auf verschiedenen Untergründen, wie Papier, Holz, Pappe, lassen wir uns von

#### F-11043

28.03.2020 /  
29.03.2020  
27,00 €

unserem Gefühl leiten. Dabei können Collagen aus alten Bildern gepaart mit neuen Eindrücken entstehen oder neue Kunstwerke mit malerischen Techniken. Individuelle Hilfestellung und Erklärung zur Farbenlehre, Perspektive, Sachdarstellungen, Bildaufbau, Wege zur Abstraktion werden gegeben. Die Teilnehmer/innen lernen neue Wege für ihren eigenen Ausdruck kennen. Besonderes Augenmerk liegt auf dem kreativen Prozess und dem eigenen Bild.

Eine Materialliste wird Ihnen ca. 5 Tage vor Kursbeginn per Mail zugesandt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9**

**Wiltrud Laser-Mauder, Dipl.-Graphikerin - Samstag und Sonntag, 10:00-15:00 Uhr**

#### Wassenberg in allen Farbtönen

- Wochenendseminar -

Die Burg Wassenberg mit ihren schönen Außenanlagen lädt zum Malen in der Natur ein. "Hier kann alles - hier darf alles" umgesetzt werden. Individuelle Hilfestellung bei der Malerei und der Zeichnung des gewünschten Sujets wird gegeben. Bei schlechtem Wetter werden die Räumlichkeiten des Bergfrieds genutzt.

Eine Materialliste wird Ihnen ca. 5 Tage vor Kursbeginn per Mail zugesandt.

Treffpunkt: Parkplatz Burg Wassenberg

**Wassenberg, Bergfried, Auf dem Burgberg 1**

**Wiltrud Laser-Mauder, Dipl.-Graphikerin - Samstag und Sonntag, 10:00-15:45 Uhr**

#### Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Inhalte des Kurses sind: Hilfe bei der Ideenfindung und deren Umsetzung, Vermitteln unterschiedlicher Techniken, Mischen von Farbnuancen anhand ausgewählter Motive, Grundsätzliches zur Malerei wie Farbauftrag, Proportionen, Flächeneinteilung, Kontraste usw., konstruktive Unterstützung bei der Ausführung selbstgewählter Motive. Das Spektrum der Ausdrucksmöglichkeiten der Acrylfarben kann erweitert werden durch Effekte, die durch den Einsatz von Oxydationsmittel aus Eisen, Kupfer oder Bronze entstehen. Wichtigste Voraussetzung ist Neugier und Freude am Tun. Am ersten Kursabend findet eine Vorbesprechung (1 UStd.) über den Kursverlauf und das zu besorgende Material statt. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

**Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße**

**Uschi Zantis, Freischaffende Künstlerin - dienstags, 19:00 Uhr**

#### E-11044

07.09.2019 /  
08.09.2019  
37,00 €

#### E-11045

ab 17.09.2019  
6 x 3 UStd.  
50,00 €

#### F-11045

ab 10.03.2020  
6 x 3 UStd.  
50,00 €

**E-11046**

05.10.2019  
30,00 €

**F-11046**

28.03.2020  
30,00 €

**E-11047**

23.11.2019  
30,00 €

**F-11047**

15.02.2020  
30,00 €

**Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

- Wochenendseminar -

Den Seminarinhalt entnehmen Sie dem Kurs Nr. E-11042. Die Dozentin informiert die Teilnehmer/innen ca. fünf Tage (per Mail oder telefonisch) vor dem Seminartermin über das mitzubringende Material. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

**Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße**  
**Uschi Zantis, Freischaffende Künstlerin - Samstag, 9:30 bis 16:15 Uhr**

**E-11048**

ab 04.09.2019  
8 x 3 UStd.  
87,00 €

**F-11048**

ab 15.01.2020  
8 x 3 UStd.  
87,00 €

**Farbe, Form und Möglichkeiten**

Im Kurs wird das Basiswissen zum Thema Kontraste, Farbenlehre und Komposition vermittelt. Im Vordergrund steht das freie Herangehen an die Malerei. Es werden Experimente mit Pinsel, Walze, Spachtel und Schwamm gemacht. Ziel ist es, einen Einstieg in die Malerei zu erfahren oder bereits vorhandenes Wissen weiter zu vertiefen.

Mitzubringendes Material je nach Vorliebe: Papier oder Leinwand, Acrylfarben, diverse Pinsel, Spachtel, Walze, Behälter für Wasser, Klebeband, Küchenrolle, Lappen, Schwamm, Bleistift, Schere. Bitte ein Abdecktuch für die Tische nicht vergessen.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Conny Roßkamp, Künstlerin - mittwochs, 19:00 Uhr**

**F-11050**

ab 06.07.2020  
5 x 8 UStd.  
147,00 €

**Sommerakademie für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

- Wochenseminar -

Dieses Seminar eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene. Die wichtigste Voraussetzung für alle Teilnehmer/innen ist, die Lust am Malen und am Entdecken mitzubringen und keine Angst vor der Verwendung von Farbe zu haben. Zu Beginn des Workshops lassen alle Teilnehmenden ihren Ideen freien Lauf, um sie dann in einer persönlichen Arbeitsbesprechung mit der Dozentin weiter zu entwickeln. Die Formen- und Farbenwelt und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten werden erforscht. Von der Naturstudie bis hin zur Abstraktion stehen alle Möglichkeiten offen. Die sich einstellenden Ideen, Ansätze und Vorstellungen der Teilnehmenden werden im Laufe des Kurses zu einem individuellen Ausdruck gelangen.

Malfarben nach eigener Wahl sind zum Beispiel Öl, Ölkreide oder Acryl. Die Dozentin berät die Teilnehmer/innen ca. fünf Tage vor dem Seminartermin hinsichtlich des mitzubringenden Materials.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Conny Roßkamp, Künstlerin - Montag bis Freitag, 10:00 bis 17:00 Uhr**

**Sommerakademie für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9**  
**Conny Roßkamp, Künstlerin - Montag bis Freitag, 10:00 bis 17:00 Uhr**

**F-11051**

ab 20.07.2020  
5 x 8 UStd.  
147,00 €

**Seidenmalerei****Malerei auf Seide**

Malen Sie auf dem Träger Seide unter Verwendung traditioneller und spezieller Techniken wie Monotypie und Handbrush, die Ihnen kreative Gestaltungsmöglichkeiten zur Erstellung von tragbaren Textilien und Bildern ermöglichen.

Die Materialien (Seide und Farbe) sind bei der Dozentin am ersten Abend zu erwerben.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**Rita Gehlen-Marx, freischaffende Künstlerin - montags, 18:30 Uhr**

**E-11052**

ab 30.09.2019  
4 x 4 UStd.  
43,00 €

**F-11052**

ab 17.02.2020  
4 x 4 UStd.  
43,00 €

**Kalligraphie - Handgeschriebenes gestalten**

Dieser Kurs soll Anfängern/Anfängerinnen Grundkenntnisse vermitteln und ihnen die alte Kunst der Kalligraphie näherbringen. Fortgeschrittenen bietet er die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten weiter zu entwickeln. Über die Alltagsschrift hinaus soll ein neues Schreibgefühl vermittelt und zur selbstständigen Arbeit hingeführt werden. Es werden ausführliche Anleitungen zur Technik und zum Umgang mit Schreibutensilien und Material gegeben.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**  
**Ute Birke, Grafikerin - mittwochs, 18:00 Uhr**

**E-11057**

ab 11.09.2019  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**F-11057**

ab 15.01.2020  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

## Foto

**E-11060**

ab 17.09.2019  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**F-11060**

ab 21.01.2020  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**Fotografieren für Anfänger/innen**

Die Teilnehmer/innen sollen die vielen Möglichkeiten der Fotografie kennen lernen. Die Funktionen der Kameras werden erklärt, die Begriffe und Einstellwerte durchgesprochen. Die Teilnehmer/innen werden mit den Gesetzmäßigkeiten der Fotografie vertraut gemacht. Praktische Übungen erschließen die Welt der Fotografie.

**Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof"**

**Werner Luhr - dienstags, 19:30 Uhr**

**E-11061**

ab 10.09.2019  
9 x 3 UStd.  
57,00 €

**F-11061**

ab 17.03.2020  
9 x 3 UStd.  
57,00 €

**Fotografieren für Fortgeschrittene**

Ziel des Kurses ist es, die theoretischen Kenntnisse über Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe etc. in die Praxis umzusetzen. Der gezielte Einsatz von Perspektive, Licht und verschiedenen Aufnahmetechniken in Verbindung mit kreativer Bildgestaltung werden an verschiedenen Unterrichtsorten erprobt und die Ergebnisse in der Gruppe besprochen.

**Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof"**

**Sabine Koldeweyh, Fotodesignerin - dienstags, 19:00 Uhr**

**F-11062**

ab 28.01.2020  
6 x 3 UStd.  
38,00 €

**Fotografieren für Fortgeschrittene**

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**

**Sabine Koldeweyh, Fotodesignerin - dienstags, 19:00 Uhr**

**E-11065**

ab 04.09.2019  
10 x 3 UStd.  
63,00 €

**F-11065**

ab 12.02.2020  
10 x 3 UStd.  
63,00 €

**Fotogruppe Erkelenz**

Genügt Ihnen das Knipsen nicht mehr? Möchten Sie Ihre Bilder bewusst gestalten und erfahren, worauf es dabei ankommt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, ganz gleich, ob Sie mit der Fotografie gerade begonnen haben oder bereits Erfahrung haben. Hier erlernen Teilnehmer/innen die Grundlagen der Komposition und Bildgestaltung. Durch Präsentation von Bildern der Kursteilnehmer zu ausgewählten Themen mit anschließender Bildbesprechung entwickeln sie nach und nach den fotografischen Blick. Um Sichtweisen zu erweitern und zu bereichern, werden gemeinsam Kunstausstellungen besucht, Exkursionen durchgeführt und es wird an Wettbewerben teilgenommen. Infos unter: [www.erkelenz-photogruppe.de](http://www.erkelenz-photogruppe.de).

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Michael Borgulat, Fotodesigner - mittwochs, 19:00 Uhr**

**Landschaftsfotografie mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera**

- Workshop am Wochenende zur blauen Stunde -

Ob Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter, die Schönheit der Natur hat je nach Jahreszeit ihre besonderen Reize die jedes Bild mit einem besonderen Charme wirken lassen. Entscheidende Momente wie die Tageszeit, der Bildausschnitt und die Bildkomposition sowie die Auswahl von Vorder- und Hintergrund sind entscheidend für eine gelungene Umsetzung. Wie wirkt sich der Himmel mit oder ohne Bewölkung auf das Bild aus, gibt es Spiegelungen, mit welchen natürlichen Effekten kann ich das Bild formen um vielleicht mehr Tiefenwirkung und Kontrast zu gestalten.

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera fotografieren und bereits die Grundlagen der Fotografie mit Blende und Verschlusszeit beherrschen. Der erste Kurstermin stellt eine theoretische Einführung in das Thema Landschaftsfotografie dar, so dass am zweiten Kurstag gut vorbereitet mit der Praxis begonnen werden kann. Der Praxistag findet am Samstagabend statt. Bei schlechtem Wetter wird der Praxistag verlegt. Treffpunkt ist an der Tüschbroicher Mühle, Gerderhahner Str. 1, in Wegberg.

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera sowie falls vorhanden ein Stativ.

**Treffpunkt: Wegberg, Parkplatz Schloss Tüschbroich, Zur Ulrichskapelle 5**

**Eric Geise - Freitag und Samstag, 17:00-20:45 Uhr**

**Bridge**

Bridge ist das schönste Kartenspiel der Welt und noch mehr, es ist ein Denksport. Bridge fördert logisches, detektivisches und schnelles Denken und stärkt die Entscheidungsfähigkeit. Bridge spielen trainiert Geduld, Konzentration und partnerschaftliche Fähigkeiten. Und das Wichtigste - Bridge macht Spaß und jeder kann es lernen. Bei Rückfragen setzen Sie sich bitte mit dem Dozenten Bernd Deling (Tel. 02432 890724) in Verbindung.

**Bridge für Anfänger/innen**

Lernen Sie Bridge kennen. Ein Kartenspiel für 4 Personen, das Spaß macht und nebenbei ihre Konzentration und Ihre logischen Fähigkeiten verbessern und verstärken kann. Für Menschen, die gerne Kartenspielen ein "Muss".

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe ab 4 Teilnehmer/innen beträgt 190,00 €, bei 5 Teilnehmer/innen 152,00 € und von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 95,00 €.

**Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1  
Bernd Deling, Übungsleiter DBV - montags, 12:00 Uhr**

**E-11070**

04.10.2019 /  
05.10.2019  
7 UStd.  
21,00 €

**F-11070**

25.04.2020 /  
26.04.2020  
7 UStd.  
21,00 €

**E-11073**

ab 16.09.2019  
12 x 3 UStd.  
95,00 €

**F-11075**

ab 20.01.2020  
12 x 3 UStd.  
95,00 €

**Bridge für Anfänger/innen - Weiterführung**

Voraussetzung: Besuch eines Anfängerkurses  
Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe ab 4 Teilnehmer/innen beträgt 190,00 €, bei 5 Teilnehmer/innen 152,00 € und von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 95,00 €.

**Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1  
Bernd Deling, Übungsleiter DBV - montags, 12:00 Uhr**

**E-11077**

ab 19.09.2019  
12 x 3 UStd.  
95,00 €

**Bridge für Fortgeschrittene**

Voraussetzung: Besuch eines weiterführenden Anfängerkurses  
Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe ab 4 Teilnehmer/innen beträgt 190,00 €, bei 5 Teilnehmer/innen 152,00 € und von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 95,00 €.

**Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1  
Bernd Deling, Übungsleiter DBV - donnerstags, 9:30 Uhr**

**F-11078**

ab 23.01.2020  
12 x 3 UStd.  
95,00 €

**Bridge für Fortgeschrittene - Weiterführung**

Voraussetzung: Besuch eines Fortsetzungskurses  
Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe ab 4 Teilnehmer/innen beträgt 190,00 €, bei 5 Teilnehmer/innen 152,00 € und von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 95,00 €.

**Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1  
Bernd Deling, Übungsleiter DBV - donnerstags, 9:30 Uhr**

**Schach****E-11080**

ab 04.09.2019  
4 x 2 UStd.  
17,00 €

**Schach für Anfänger/innen**

**Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1  
Paul Königs - mittwochs, 16:00 Uhr**

**Hörspiel****E-11085**

ab 11.09.2019  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**Hörspielproduktion**

In diesem Kurs erleben und gestalten Sie den gesamten Prozess der Hörspielproduktion von der Ideenfindung bis zur Produktion im Studio. Sie schreiben ein „Hör-Drehbuch“ und erhalten Tipps und Tricks, um die Geschichte für den Hörer attraktiv zu gestalten. Sie erlernen dabei nicht nur eine Story in szenischer Dialogform zu erzählen, sondern auch mit Klang, Geräuschen und Stimmen zu arbeiten, um ein Kino im Kopf zu erzeugen. Der Kurs findet sowohl in den Räumen der VHS als auch zur finalen Produktion im Wegberger Tonsstudio statt (2-3 Termine).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9  
Holger Ebert - mittwochs, 19:00 Uhr**

**F-11085**

ab 22.01.2020  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**F-11086**

ab 22.04.2020  
8 x 3 UStd.  
50,00 €

**Theater****Kellertheater Semesterübergreifende Arbeitsgemeinschaft für am Theater interessierte Menschen**

Das Programm des Kellertheaters richtet sich an theater- und/oder musikbegeisterte Menschen. Alle Bereiche der praktischen Theaterarbeit wie Szeneneinstudierung, Bühnenbild, Licht- und Tontechnik, Schminke und Kostüm werden angesprochen. Ziel ist es, ein Theaterstück zur Aufführung zu bringen oder ein Bühnenprogramm aus Kabarett, Comedy und Musik einzustudieren. Vorkenntnisse aus diesen Bereichen sind von Vorteil.

Anmeldungen bitte bei der Spielleiterin Roswitha Graß unter Tel.-Nr. 02433 85140.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Keller, Westpromenade 9  
Roswitha Graß - dienstags, 19:45 Uhr**

**Ausstellung****Ausstellung des Kurses Acrylmalerei aus Übach-Palenberg**

**Heinsberg, Kreissparkasse, Hochstr. 100 - 102  
Uschi Zantis - Ausstellungseröffnung ist am Dienstagabend, 05.11.2019. Die genaue Uhrzeit wird noch bekanntgegeben. Der Ausstellungszeitraum ist vom 05. bis 15.11.2019 während der Öffnungszeiten der Kreissparkasse Heinsberg.**

**E-11091**

ab 03.09.2019  
30 x 3 UStd.  
entgeltfrei

**E-11095**

05.11.2019 -  
15.11.2019

## Seniorenprogramm

Die Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg bietet nachfolgende Veranstaltungen allen Altentagesstätten bzw. Seniorentreffs im Kreis Heinsberg kostenlos an.

### Auskunft und Terminabsprache:

Martina Geffers

Tel.: 02452 134322

E-Mail: [martina.geffers@kreis-heinsberg.de](mailto:martina.geffers@kreis-heinsberg.de)

### Online-Banking für Senioren und Seniorinnen

E-12001

Informationsveranstaltung

### Mobil im Alter - aber sicher!

E-12002

Tipps und Informationen über die Sicherheit im öffentlichen Verkehrsraum

### Sicherheit für Seniorinnen und Senioren

E-12003

Informationen über Risiken für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger, Opfer einer Straftat zu werden

### Einführung in das Betreuungsrecht

E-12004

Vortrag

### Breslau - Krakau - Hirschberg

E-12006

Diavortrag

### Burgen im Rheinland

E-12007

Diavortrag

### Cornwall

E-12008

Diavortrag

### Golf von Neapel

E-12009

Diavortrag

### Mecklenburg-Vorpommern

E-12010

Diavortrag

### Pommern - Masuren - Weichselland

E-12011

Diavortrag

### Schleswig-Holstein

E-12012

Diavortrag

## Seniorenprogramm

**E-12013**

**St. Petersburg**

Diavortrag

**E-12014**

**Venedig**

Diavortrag