

# forum

Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg



ERWACHSENENBILDUNG

BILDUNG & BEGEGNUNG

1. HALBJAHR 2025



MÖNCHENGLADBACH | KORSCHENBROICH & JÜCHEN | WASSENBERG &  
WEGBERG | ERKELENZ & HÜCKELHOVEN | HEINSBERG & WALDFEUCHT  
GANGELT & SELFKANT | GEILENKIRCHEN & ÜBACH-PALENBERG

# Liebe Leserin, lieber Leser,

## AUSKUNFT UND ANMELDUNG:

### TELEFONISCH

(Anrufbeantworter oder Servicezeiten  
Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr)

**02161 98 06 44**  
(für Kurse in Mönchengladbach  
oder im Rhein-Kreis Neuss)

**02161 98 06 61**  
(für Kurse im Kreis Heinsberg)

**02161 98 06 42**  
(für Kurse zur Prävention  
sexualisierter Gewalt)

### PER E-MAIL

[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

### PER ANMELDEFORMULAR

[www.forum-mg-hs.de/service/anmeldung](http://www.forum-mg-hs.de/service/anmeldung)

### IM WEB

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

zum Start ins neue Jahr rücken wir in unserem Programm eines unserer wichtigsten Anliegen ins Scheinwerferlicht – eines, das unser Team des Kath. Forums gerade im vergangenen Jahr sehr bewegt hat. Es geht um die Bildungsarbeit als solches und ihre Fähigkeit, zu einem besseren Leben für jede:n einzelne:n und zu einer besseren Zukunft für uns als Menschheit beizutragen.

Was kann Bildung auf dem Weg dahin, in Zeiten (globaler) ökologischer und gesellschaftlicher Krisen, bewirken? Kann sie dazu beitragen, die Herausforderungen unserer Zeit zu meistern? Kann Bildungsarbeit Arbeit für eine lebenswerte Zukunft sein? Diese Fragen stellen wir uns als Einrichtung der Erwachsenen- und Familienbildung immer wieder aufs Neue.

Unsere Überzeugung lautet: Gute Bildung kann genau das! Sie gibt sachlich gesicherte Informationen, schafft ein (kritisches) Bewusstsein, unterstützt fundierte Meinungsbildung, hilft bei Verhaltensänderung, gibt Raum zum Austausch, zur Diskussion und zur Vernetzung. Wenn wir lernen, wachsen wir – persönlich und als Gesellschaft.

Das „Wir“ in unserer Arbeit schreiben wir groß, denn als gemeinwohlorientierte Einrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung sehen wir hier eines unserer wichtigsten Ziele: Menschen durch Bildung dabei zu helfen, ihr Leben zu bewältigen – und dadurch einen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten.

Dafür steht auch unsere Überzeugung, dass das Private immer auch eine politische Dimension hat. Denn unsere privaten und persönlichen Herausforderungen stehen immer auch in größeren Zusammenhängen. Darin sehen wir die gesellschaftlich-kulturelle und politische Ebene unserer Bildungsarbeit. Genau diese Ebene des Politischen im Privaten wollen wir in den Blick nehmen: Wo können wir mit unserer Bildungsarbeit Lust machen, das zukünftige Leben aktiv und verantwortlich zu gestalten?

Das ist auch die Herausforderung, der sich „BNE“ – Bildung für nachhaltige Entwicklung – stellt. Mit der Vision, eine friedliche und nachhaltige Gesellschaft zu gestalten, haben die Vereinten Nationen im Herbst 2015 die globale Nachhaltigkeitsagenda verabschiedet. 17 Ziele bilden den Kern der Agenda und fassen zusammen, in welchen Bereichen nachhaltige Entwicklung gestärkt und verankert werden muss. Dazu gehören etwa nachhaltiger Konsum oder Geschlechtergerechtigkeit.

Qualitativ hochwertige Bildung ist eine wichtige Grundbedingung für das Erreichen dieser Ziele. „BNE“ bildet den Wertekern von Ziel 4 „Hochwertige Bildung“. Dabei geht es explizit nicht nur um formelle (Schul-)Bildung und Faktenwissen, sondern auch um non-formelle Alltagsbildung, die uns Menschen zu einem zukunftsfähigen Denken und Handeln befähigt. „BNE“ vertritt die Überzeugung, dass Entwicklung dann nachhaltig ist, wenn Menschen weltweit, gegenwärtig und in Zukunft, würdig leben und ihre Bedürfnisse und Talente unter Berücksichtigung planetarer Grenzen entfalten können.

Wir verstehen unsere Arbeit als non-formale Bildungseinrichtung genau in dieser Hinsicht und wollen dazu beitragen, Bildung für nachhaltige Entwicklung voranzubringen. Viele unserer Programmangebote und auch die Magazinartikel dieses Programmheftes befassen sich mit „nachhaltigen“ Themen: von Ökologie über gerechte Ökonomie, Geschlechtergerechtigkeit in Privatleben und Gesellschaft bis hin zur (Demokratiebildung in der Familie (FB)) Arbeit an einer philosophisch-psychologischen Haltung für den Umgang mit den Krisen unserer Zeit. Besonders möchten wir Ihnen den Gastbeitrag von Susanne Mierau, der bekannten Bestseller-Autorin, Pädagogin und Familienbegleiterin, zum Thema „Für einander sorgen“ ans Herz legen.

Eine Neuerung, die wir in diesem Programmheft erstmalig einführen und auch in Zukunft beibehalten, besteht darin, dass wir alle Angebote mit dem jeweils entsprechenden Icon kennzeichnen, wenn sie thematisch Bezug auf eines oder mehrere der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele Bezug nehmen. Auch die Nachhaltigkeitsziele an sich stellen wir Ihnen hier im Heft vor.

Wir glauben an eine lebenswerte und würdige Zukunft für alle Geschöpfe unserer Erde und laden Sie herzlich ein, Teil einer Gemeinschaft von zukunftsgerichteten Weltbürger:innen zu sein, die genau daran mitwirkt!

**Viel Freude beim Lesen und Stöbern unserer Artikel und Programmangebote wünschen Ihnen,**

*Ihre Lucia Traut  
und das gesamte Team des Kath. Forums*

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
INHALTSVERZEICHNIS	4
UNSER LEITBILD IN BILDERN	6
UNSER TEAM	7
FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS	12
FORUM MAGAZIN	14
<i>Think global, act local</i>	14
<i>Globale Krise gleich persönliche Krise?</i>	20
<i>Die Erschöpfung der Frauen</i>	22
<i>Füreinander Sorgen</i>	24
<i>Werteorientiertes Wirtschaften zum Wohle aller</i>	28
 RELIGION UND SPIRITUALITÄT	32
Mönchengladbach	34
Korschenbroich und Jüchen	38
Erkelenz und Hückelhoven	40
Gangelt und Selfkant	40
Anderswo und im Netz	41
Bildung auf Bestellung	43
 QUALIFIKATION UND FORTBILDUNG	46
Mönchengladbach	48
Erkelenz und Hückelhoven	55
Heinsberg und Waldfeucht	58
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	61
Anderswo und im Netz	67
Bildung auf Bestellung	68

## LEBENSGESTALTUNG UND MENTALE GESUNDHEIT 74

Mönchengladbach	76
Korschenbroich und Jüchen	86
Erkelenz und Hückelhoven	87
Heinsberg und Waldfeucht	87
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	90
Anderswo und im Netz	93

## KULTUR, KREATIVITÄT UND SPRACHEN 94

Mönchengladbach	96
Korschenbroich und Jüchen	98
Erkelenz und Hückelhoven	99
Heinsberg und Waldfeucht	102

## GESELLSCHAFT UND UMWELT 104

Mönchengladbach	106
Korschenbroich und Jüchen	112
Erkelenz und Hückelhoven	112
Bildung auf Bestellung	113

## FITNESS, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG 114

Mönchengladbach	116
Korschenbroich und Jüchen	121
Wassenberg und Wegberg	128
Erkelenz und Hückelhoven	129
Heinsberg und Waldfeucht	133
Gangelt und Selfkant	139
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	141
Anderswo und im Netz	144

## WEGBESCHREIBUNGEN 146

# UNSER LEITBILD IN BILDERN



Wir sind eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und gütesiegelzertifiziert



Unsere Veranstaltungen sind offen für alle – unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, sozialem Status, Religion oder Weltanschauung



Wir arbeiten gemeinwohlorientiert und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit



Wir bieten sichere Räume für Begegnung und (selbstbestimmtes) Lernen



Wir begegnen Menschen auf Augenhöhe und schätzen ihre Würde, Individualität und Selbstbestimmung



Wir unterstützen Menschen bei der Gestaltung ihres Lebens und bei ihrer privaten und beruflichen Weiterentwicklung



Wir setzen uns für eine humane und solidarische Gesellschaft und für die Bewahrung der Schöpfung ein



Unsere Angebote sind offen für alle; manche Veranstaltungen sind auf bestimmte Zielgruppen zugeschnitten



Unsere Angebote gibt es (fast überall) im Rhein-Kreis Neuss, Kreis Heinsberg und in der Stadt Mönchengladbach



Unser Träger ist das Bistum Aachen. Unser Hintergrund: ein menschenfreundliches, zeitgemäßes und offenes Christentum und die christlichen Werte



Wir machen Bildung im Lebensraum und arbeiten dazu vernetzt mit unterschiedlichen Akteur:innen vor Ort

MEHR ZU UNSEREM LEITBILD AUF: [WWW.FORUM-MG-HS.DE](http://WWW.FORUM-MG-HS.DE)

## UNSER TEAM

### UNSERE VERWALTUNG

Das Dreamteam für alle Teilnehmenden und Kursleitungen. Organisationstalente und Ansprechpartnerinnen für alles rund um Anmeldung, Bezahlung, Verträge und Honorarabrechnungen.



**GABY BRAHTZ**

**Arbeitsbereiche**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss

☎ 02161 980644

✉ [gabriele.brahtz@bistum-aachen.de](mailto:gabriele.brahtz@bistum-aachen.de)



**CARINA QUACK**

**Arbeitsbereiche**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

☎ 02161 980661

✉ [carina.quack@bistum-aachen.de](mailto:carina.quack@bistum-aachen.de)



**JOSEFA SCHMITZ**

**Arbeitsbereiche**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

☎ 02161 980642

✉ [josefa.schmitz@bistum-aachen.de](mailto:josefa.schmitz@bistum-aachen.de)



**MANUELA VOGLER**

**Arbeitsbereiche**

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

☎ 02161 980639

✉ [manuela.vogler@bistum-aachen.de](mailto:manuela.vogler@bistum-aachen.de)

## UNSERE HAUPTAMTLICHEN PÄDAGOGISCHEN MITARBEITERINNEN

Spezialistinnen für Erwachsenen- und Familienbildung und die kreativen Köpfe und Kuratorinnen hinter unserem Bildungsprogramm. Ansprechpartnerinnen für Interessierte rund um die Bildungsberatung, Kursinhalte und Bildung auf Bestellung. Ansprechpartnerinnen für Kursleitungen rund um Kursplanung, Durchführung, Evaluation und Weiterentwicklung.



**PANTEA DENNHOVEN** Diplom Sozialpädagogin, Präventionsfachkraft

### Arbeitsbereiche

Familienbildung im Kreis Heinsberg (in Familienzentren), Kurse zur Prävention sexualisierter Gewalt

☎ 02161 980654

✉ pantea.dennhoven@bistum-aachen.de



**MARION HÖVER-BATTERMANN** Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialwirtin

### Arbeitsbereiche

Erwachsenenbildung in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss (inkl. Frauen- und Seniorenbildung), Berufliche Bildung (OGS und Kursleitungen)

☎ 02161 980626

✉ marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de



**LEA LOOGEN** B.A. Gesellschaftswissenschaften

### Arbeitsbereiche

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980641

✉ lea.loogen@bistum-aachen.de



**ULLA OTTE-FAHNENSTICH** Diplom Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin (DGSF)

### Arbeitsbereiche

Familienbildung im Kreis Heinsberg (Eltern-Kind-Kurse), Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas und Kindertagespflegepersonen, Kidix®-Kursleitungen)

☎ 02161 980643

✉ ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de



**RICARDA POLNIK** M.A. Erziehungswissenschaftlerin

### Arbeitsbereich

Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas)

☎ 02161 980652

✉ ricarda.polnik@bistum-aachen.de



**JOANNA SCHMITZ** M.A. Japanologie, DaF/DaZ Dozentin (BAMF Zulassung für Integrations- u. Alphabetisierungskurse), Sportübungsleiterin

### Arbeitsbereich

Erwachsenenbildung im Kreis Heinsberg (inkl. Senioren- und Gesundheitsbildung)

☎ 02161 980660

✉ joanna.schmitz@bistum-aachen.de



**CORNELIA SCHUBERT** Diplom Betriebswirtin, Eltern-Kind-Kursleiterin (DELFI® und KIDIX®), Bindungsbegleiterin

### Arbeitsbereiche

Familienbildung im Rhein-Kreis Neuss, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980658

✉ cornelia.schubert@bistum-aachen.de

## UNSERE LEITUNG

Die Frau fürs große Ganze, den roten Faden und die Weiterentwicklung des Forums. Strukturierter Kopf, Problemlöserin und Supporterin fürs ganze Team. Ansprechpartnerin für Kooperationspartner, Kursleitungen und Teilnehmende bei grundsätzlichen Fragen und Anliegen rund ums Forum.



**LUCIA TRAUT** Diplom Theologin, M.A. Religionswissenschaft und Angewandte Kulturwissenschaften - Kultur, Kommunikation und Management

### Arbeitsbereiche

Leitung, Qualitätsbeauftragte, Bildungsbereich Religion und Spiritualität

☎ 02161 980653

✉ lucia.traut@bistum-aachen.de

## UNSER SERVICE-TEAM

Die guten Seelen in unserem Hauptsitz und unseren Außenstellen. Sorgen für Atmosphäre, Ordnung und Gastfreundlichkeit und dafür, dass Kursleitungen und Teilnehmende alles haben, was sie zum Arbeiten und Wohlfühlen brauchen.

### DIRK BREDENFELD

#### Arbeitsbereich

Hausmeister im Haus der Regionen  
Mönchengladbach

### ANDREA BECKERS

#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus des Forums,  
Geilenkirchen-Gillrath

### HEIKE HEINRICHS


#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Forum im Alten Amtsgericht,  
Heinsberg

### DORIS KONRAD-WELLERDICK

#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus der Regionen,  
Mönchengladbach



# Machen Sie, was Sie wollen – aber machen Sie es mit uns!


## KURSLEITUNG (M/W/D) GESUCHT

Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung heißt qualifizierte und engagierte Kursleiter:innen immer willkommen. Mit uns als Partnerin bringen Sie Ihr Angebot auf den Weg, denn wir unterstützen Sie bei der Planung & Organisation, Werbung & Marketing, Teilnehmerverwaltung & Abrechnung.

Als Honorarkraft beim Kath. Forum profitieren Sie von unserem Netzwerk an Kooperationspartner:innen, Räumen und Material. Im Erfahrungsaustausch mit anderen Kursleitungen und in kostenfreien Mikrofortbildungen können Sie Ihre pädagogisch-didaktischen Fähigkeiten ausbauen und lernen, Gruppen zu leiten. Größere Weiter- und Fortbildungsvorhaben werden von uns nach Absprache finanziell unterstützt. Als Teil des Forum-Teams erhalten Sie bei all unseren Bildungsveranstaltungen 50% Ermäßigung auf die Teilnahmegebühr.

**Sprechen Sie uns gerne an,  
wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!**

Lucia Traut  [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de)

 02161 980653

# FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS

Unser Kursangebot erscheint halbjährlich in unseren Programmheften „Erwachsenenbildung“ und „Familienbildung“. Diese liegen z. B. an unseren Standorten aus. Der Umwelt zuliebe wollen wir nicht zu viel drucken. Wenn die Hefte vergriffen sind, gibt es aber auf unserer Webseite immer unser vollständiges und aktuelles Kursangebot:  
**www.forum-mg-hs.de**

NEUESTE INFOS GIBT ES AUCH AUF:

📧 @forum.mg.hs

📷 @kath\_forum\_mg\_hs

Folgen Sie uns gerne auch dort!

## Ich möchte mich anmelden. Wie funktioniert das?

Sie haben Ihren Wunschkurs gefunden?  
Wunderbar! Wir brauchen für Ihre Anmeldung:

- **Ihren Namen**
- **Ihre Kontaktdaten**  
(Telefon, E-Mail, Postadresse)
- **Ihren Geburtsjahrgang**
- **Kursnummer und Titel Ihres Wunschkurses**

SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN:

### 📞 TELEFONISCH

(Anrufbeantworter oder Servicezeiten  
**Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr**)

**02161 98 06 44** (für Kurse in Mönchengladbach  
oder im Rhein-Kreis Neuss)

**02161 98 06 61** (für Kurse im Kreis Heinsberg)

**02161 98 06 42** (für Kurse zur Prävention  
sexualisierter Gewalt)

## Ich brauche Beratung. Wer kann mir helfen?

Sie interessieren sich für einen Kurs, haben aber noch Fragen? Wir helfen gerne!

MELDEN SIE SICH BITTE BEI UNS:

Per E-Mail unter  
**forum-mg-hs@bistum-aachen.de**

oder telefonisch unter **02161 9806 -44/-61**  
zu den Servicezeiten **Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr**  
oder auf dem Anrufbeantworter.

Wir rufen Sie zeitnah zurück!

### ✉ PER E-MAIL

an **forum-mg-hs@bistum-aachen.de**



PER ANMELDEFORMULAR  
AUF UNSERER WEBSEITE

**www.forum-mg-hs.de/  
service/anmeldung**



PER WIEDERANMELDELISTE

Sie sind schon Teilnehmer:in in einem unserer fortlaufenden Kurse? Dann haben Sie die Möglichkeit, sich noch vor neuen Interessierten zum Folgekurs anzumelden. Dazu tragen Sie sich einfach bis zum 3. Kurstermin bei der Kursleitung in die Wiederanmeldeliste für den Folgekurs ein. Sollten Sie diese Frist verpassen oder sich erst später entscheiden – kein Problem! Nutzen Sie die normalen Anmeldewege per Telefon, E-Mail oder Online-Formular auf unserer Webseite!

## Habe ich einen Platz im Kurs sicher?

Wenn Sie einen Kursplatz bekommen haben, schicken wir Ihnen eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post zu. Erst dann ist Ihre Anmeldung verbindlich und Ihr Platz sicher. Fragen Sie im Notfall gerne noch einmal nach, sollte die Anmeldebestätigung Sie nicht erreicht haben. Sollte der Kurs schon voll sein, informieren wir Sie darüber, dass Sie auf der Warteliste stehen. Wenn dann ein Platz frei wird, bekommen Sie Bescheid. Bei Kursausfall oder Kursverschiebung informieren wir Sie per E-Mail (oder telefonisch).

## Wie kann ich bezahlen?

Die Kursgebühr ist per Überweisung zahlbar. Sie zahlen erst, wenn Sie von uns eine Rechnung über die Kursgebühr bekommen haben. Diese erhalten Sie per E-Mail oder Post - entweder vor oder kurz nach Kursbeginn. Ausnahmefälle (wie bar vor Ort zu zahlende Eintritte) sind in der Kursbeschreibung genannt.

## Gibt es eine Ermäßigung der Kursgebühren?

Selbstverständlich bieten wir für Schüler:innen, Auszubildende, Studierende oder Personen in finanziell belasteten Situationen (z. B. Empfänger:innen von Bürgergeld) eine Ermäßigung der Kursgebühr von bis zu 50% an. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Bescheid. Ein Nachweis muss auf Verlangen vorgelegt werden.

## Wie kann ich mich wieder abmelden?

Sie sind krank oder es kommt Ihnen etwas dazwischen? Kein Problem. Bitte melden Sie sich per Telefon oder E-Mail bei uns ab. Geschieht dies bis 5 Werktagen vor Kursbeginn, wird keine Kursgebühr fällig. Bei Abmeldungen zu einem späteren Zeitpunkt müssen wir Ihnen leider die volle Kursgebühr inkl. Materialkosten in Rechnung stellen (es sei denn, es kann ein:e Ersatzteilnehmer:in gestellt werden).

Weitere Infos finden Sie in unseren AGB unter **www.forum-mg-hs.de/informationen/agb**



Auf Anfrage senden wir sie Ihnen gerne auch postalisch zu.



# Think global, act local

Nachhaltigkeit als große Herausforderung unserer Zeit

**Wie die UN und der Nationale Aktionsplan BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) für eine klimagerechte und friedliche Lebenswirklichkeit aller Menschen sorgen will und was wir als Teil der Weltgemeinschaft tun können, um auf lokaler Ebene unseren Beitrag zu leisten.**

Über 8 Milliarden Menschen leben mittlerweile auf der Erde und sind täglich angewiesen auf ihre Ressourcen und ihr funktionierendes Ökosystem. Wasser, Erde, Mineralien, CO<sub>2</sub> und mehr sichern unseren Nahrungsanbau, unsere Atemluft und alle weiteren Grundlagen unserer Existenz. Der wirtschaftliche Aufschwung nach dem 2. Weltkrieg und die darauf folgenden Jahrzehnte des Spätkapitalismus schufen einen Lebensstandard, der weit über die Sicherung der menschlichen Grundbedürfnisse hinaus Güter produziert und transportiert. Das Ergebnis lässt sich in alarmierenden Zahlen ablesen. Der „Earth Overshoot Day“ (Erdüberlastungstag) beispielsweise, der jedes Jahr den Tag markiert, an dem die Menschheit alle natürlichen Ressourcen, die die Erde innerhalb eines Jahres zur Verfügung stellen kann, aufgebraucht hat, fiel 2024 bereits auf den 1. August. Das Fazit ist eindeutig: Wir leben seit Jahren über unsere Verhältnisse – und das mit katastrophalen Auswirkungen auf die Zukunft unserer Spezies auf diesem Planeten.

Internationale Gremien haben dies bereits in den 1990er Jahren erkannt und Konferenzen ins Leben gerufen, um weltweite Maßnahmen für die ebenfalls weltweite Dimension der Problematik zu erwirken. Bereits auf dem UN-Weltgipfel für nachhaltige Entwicklung im Jahr 2002 wurden vier globale Probleme identifiziert: Armut, Artensterben, steigender Meeresspiegel und Pandemien. Aber erst 2015 konnte auf ebenjenem Gipfel eine Agenda verabschiedet werden, die 17 Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals – SDG) definiert, die die Weltgemeinschaft bis 2030 erreicht haben will, um die Zerstörung des globalen Ökosystems und die daraus resultierenden Gefährdungen (Umweltkatastrophen, Ressourcenkriege, Vertreibung, Ausbeutung,...) abzuwenden: – die sogenannte AGENDA 2030 (siehe Seite 16 +17).



Die Herausforderungen könnten vielfältiger und existenzieller nicht sein. Es geht um die Sicherung der Welternährung, um effiziente Energienutzung, gerechte Globalisierung und gesellschaftlichen Wohlstand bei gleichzeitig stabilen Ökonomien.

Eine Schlüsselrolle nimmt dabei das Teilziel Nr. 4, das der **hochwertigen Bildung**, ein: „Bis 2030 sicherstellen, dass alle Lernenden die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung erwerben, unter anderem durch Bildung für nachhaltige Entwicklung und nachhaltige Lebensweisen, Menschenrechte, Geschlechtergleichstellung, eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit, Weltbürgerschaft und die Wertschätzung kultureller Vielfalt und des Beitrags der Kultur zu nachhaltiger Entwicklung.“

## Hochwertige Bildung als Treiber der Agenda 2030

Es ist das Nachhaltigkeitsziel, welches als Treiber der Agenda 2030 genutzt wird: Je informierter und aufgeklärter wir sind, desto besser ist jede:r einzelne Weltbürger:in in der Lage, an der Umsetzung einer nachhaltigen Gegenwart – für eine lebenswerte Zukunft der Menschheit auf diesem Planeten – mitzuwirken. Auf Basis dieser von den Vereinten Nationen formulierten 17 Nachhaltigkeitsziele verabschiedete Deutschland 2017 einen Nationalen Aktionsplan namens „**Bildung für Nachhaltige Entwicklung**“, kurz: **BNE**. Dieser soll in allen Bildungsbereichen, auch in non-formalen wie denen der Erwachsenen- und Familienbildung, verankert werden. Durch partizipative, ganzheitliche und transformative Bildung soll ein internationaler

Blick entwickelt werden, der in Berücksichtigung planetarer Grenzen ein würdiges Leben aller Menschen, heute und in der Zukunft, sichert.

Das mag für den einen oder die andere sehr hochgegriffen und sorgenvoll klingen, keine Frage. Aber es unterstreicht auch die Wichtigkeit des Anliegens, das eigene Denken und Handeln als zukunftsweisend zu erkennen und die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen. Unsere Kaufentscheidungen – Kaffee, Schokolade, Avocado, Textilien und Co. – genauso wie unsere Ressourcennutzung – Strom, Wasser, Benzin – nehmen Einfluss auf die Unversehrtheit der Natur und des Menschen, vor allem im globalen Süden unserer Erde. Machen wir uns das bewusst, gelingt es uns besser, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen, neue Verhaltensweisen zu erlernen und damit neue Werte zu prägen. Als Bewohner:innen des globalen Nordens haben wir auf das Erreichen der UN-Nachhaltigkeitsziele einen wesentlich größeren Einfluss – und damit auch eine größere Verantwortung – als diejenigen des globalen Südens, da wir durch unseren Lebensstil, die Verfügbarkeit von Konsumgütern, unsere ökonomische Kraft und den Zugang zu Ressourcen ein größeres Gewicht auf die globale Waage bringen. Unsere vielen täglichen, kleinen und großen, Entscheidungen – angefangen vom Brotbelag über die Wahl des Verkehrsmittels bis hin zum Kauf eines T-Shirts – wirken sich auf Ökosystem unserer Erde aus. Sie mögen banal erscheinen, aber jede eingesparte Ressource leistet einen Beitrag zur Bewältigung der größten Herausforderung, mit der wir als Menschheit jemals konfrontiert waren.





# Alle Ziele der Agenda 2030 in der Übersicht



Armut in jeder Form und überall beenden.



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.



Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.



Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.



Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der Biodiversität ein Ende setzen.



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung\* mit neuem Leben erfüllen.

\*SDG = Sustainable Development Goals





Die Macht der Vielen ist eine positive Kraft, die den großen Unterschied für den Erhalt unserer Lebensgrundlage auf diesem Planeten ausmachen kann. Als Bildungsträgerin sehen wir uns genau hier in der Verantwortung, durch unsere Arbeit zu einer würdigen und friedlichen Lebenswirklichkeit aller Menschen – heute wie auch in der Zukunft – beizutragen. Denn gerade durch Bildungsarbeit, im Sinne des Teilziels Nr. 4, haben wir die Möglichkeit, viele Menschen zu erreichen und einen respektvollen und klugen Umgang mit der Natur und ihrer Schöpfung sowie eine Kultur der Verständigung und Toleranz zu vermitteln. Wir sind fest davon überzeugt, dass wir unseren Kindern und Enkeln schon heute eine friedliche und gesunde Welt gestalten

können und die Familie als kleinste aller Gemeinschaften ein wichtiger Nachhaltigkeits-Vermittler für die nächsten Generationen ist.

**Mit dieser Haltung wollen wir mit verschiedenen Angeboten in unserem Programm...**

- **nicht nur interdisziplinäres Wissen vermitteln, sondern auch reflektiertes Denken und Handeln stärken.**
- **Werte vermitteln, die den Fokus auf das Sein richten und weniger auf das Haben.**
- **Demokratie stärken, in dem wir Wege skizzieren, wie Partizipation und gemeinsame Verantwortung lokal gelebt werden kann – im privaten Alltag wie auch im öffentlichen Engagement.**

Wir laden Sie herzlich ein, neugierig zu werden und gemeinsam mit uns zu erkennen, wo die BNE-Ziele Ihre Lebenswirklichkeit berühren. Wir möchten Sie ermutigen, stärken und inspirieren und einen positiven Ort für Begegnung und Austausch schaffen. Gehen Sie mit uns erste oder weitere Schritte –

egal wie klein oder simpel – auf dem Weg in Richtung einer ressourcenschonenden, klimagerechten und lebenswürdigen Welt von Morgen. Entdecken Sie u.a. diese Veranstaltungen aus unserem Programm, die eines oder mehrere Nachhaltigkeitsziele aufgreifen.

GESELLSCHAFT & UMWELT



**MÖNCHENGLADBACH**

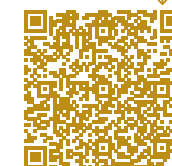
**Change your mind & change your life – enkeltauglich und klimafreundlich leben**

Welche Erde wollen wir den nachkommenden Generationen hinterlassen? Was können wir jetzt dafür tun?

06 x Mi 09.04.2025 19:00 – 21:30

25-1MG1013

Mehr Infos ab Seite 107 oder online



**Weitere Veranstaltungen mit BNE Bezug:**

„Laudato Si - über die Sorge für das gemeinsame Haus“ Read & Talk – Leseprojekt

Mehr Infos ab Seite 106 oder online →



Naturnahe Elemente im bestehenden Garten integrieren

Mehr Infos ab Seite 112 oder online →



**Information zu den BNE-Icons:**

Ab sofort kennzeichnen wir grundsätzlich alle Veranstaltungen im Programm mit dem jeweils entsprechenden Icon, wenn sie thematisch Bezug auf eines oder mehrere dieser Ziele nehmen.

(Mehr Informationen auf Seite 16+17)

# Globale Krise gleich persönliche Krise?

**Zuversichtlich und tatkräftig bleiben, obwohl Krieg und Krisen die Welt erschüttern – kann das gelingen? Jürgen Wiebicke verrät in seiner Lesung, wie wir die Philosophie als Mittel gegen die Überforderung unserer Zeit nutzen können.**

Vielfältige Krisen auf der ganzen Welt fordern uns als Mensch und Gesellschaft bereits seit einigen Jahren heraus: Es herrscht Krieg in Europa, die Klimakrise schreitet voran, die wirtschaftliche Rezession sorgt für finanzielle Nöte und die Folgen der Pandemie sind immer noch präsent. Das alles wirkt sich auf unser Lebensgefühl aus: Unser Optimismus

und unsere Leichtigkeit geraten ins Wanken, diffuse und konkrete Ängste überkommen uns und Gefühle wie Wut oder Hilflosigkeit machen sich breit. Wie schaffen wir es da bloß, uns unsere mentale Gesundheit, unsere Veränderungszuversicht und Handlungsfähigkeit zu erhalten?

Jürgen Wiebicke hat sich mit diesen Fragestellungen in seinem Buch „Emotionale Gleichgewichtsstörung. Kleine Philosophie für verrückte Zeiten“ befasst und reicht uns mithilfe der großen Denkerinnen und Denker, wie Montaigne, Arendt, Jaspers und Sartre, ein philosophisches Rüstzeug für stürmische Zeiten. Seine Analyse der heutigen Situation, seine Denkanstöße und Handlungsansätze zeigen auf tröstliche Art und Weise, wie wir die Philosophie und das Denken als wirkungsvolles Mittel gegen die Angst einsetzen können. Die Auseinandersetzung mit der Welt um uns herum spielt dabei eine wichtige Rolle. Auch wenn wir dazu neigen, uns lieber vor ihr zurückzuziehen, eröffnet uns das Denken und Leben im Außen, im Austausch und in der Begegnung mit anderen und in der Erfahrung von freudigen Erlebnissen Handlungsmöglichkeiten, die uns stark machen für die Herausforderungen unserer Zeit.



Lassen wir uns von den wertvollen Impulsen aus Wiebickes kleiner Philosophie für verrückte Zeiten inspirieren und gemeinsam in den Austausch gehen. Am 28. März 2025 ist er zu Gast in der Citykirche am Alten Markt in Mönchengladbach und liest aus seinem Werk vor. Anschließend besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Das Forum bietet neben dieser Veranstaltung eine Vielzahl an weiteren Angeboten, die uns dabei helfen, die Balance im Leben zu finden, Gemeinschaft zu erfahren, Energie zu tanken und wertvolle Impulse zu erhalten. Stöbern Sie im Programm oder wenden Sie sich für Tipps und Empfehlungen an unser Team – wir sind gerne für Sie da.

LEBENSGESTALTUNG  
& MENTALE  
GESUNDHEIT

## MÖNCHENGLADBACH

### Lesung „Emotionale Gleichgewichtsstörungen“

Wir erleben gerade vielfältige Krisen: vom Krieg in Europa über die Klimakatastrophe bis hin zu den Folgen der Pandemie. Das alles wirkt sich auf unser Lebensgefühl aus. Viele Menschen sehen ihre Komfortzone und ihr privates Leben von allen Seiten bedroht, was Gefühle wie Angst, Wut und Hilflosigkeit hervorruft.

Die Philosophie hatte gerade in Krisenzeiten ihre Sternstunden und Jürgen Wiebicke analysiert mithilfe der großen Denkerinnen und Denker wie Montaigne, Arendt, Jaspers und Sartre unsere heutige Situation. Ein tröstliches Buch, das zeigt, dass es ein Mittel gibt gegen die Angst: das Denken.

01 x Fr 28.03.2025 19:00 – 22:00

25-6MG5001

Die Buchhandlung Degenhardt stellt Buchtitel des Autors zur Ansicht und zum Kauf bereit.

Mehr Infos  
ab Seite 78  
oder online



### Buchempfehlung

**Jürgen Wiebicke lebt als freier Journalist und Autor in Köln und moderiert seit fast 20 Jahren wöchentlich „Das philosophische Radio“ auf WDR 5. 2023 erschien sein viertes Werk „Emotionale Gleichgewichtsstörung. Kleine Philosophie für verrückte Zeiten“ im Kiepenheuer & Witsch-Verlag. Er gehört zu den Programm-Machern der phil.COLOGNE, des Internationalen Festivals der Philosophie.**

„Emotionale Gleichgewichtsstörung.  
Kleine Philosophie für verrückte Zeiten“  
Jürgen Wiebicke

Kiepenheuer & Witsch-Verlag  
ISBN-13: 978-3462311822 (E-Book | 2023)  
ISBN-13: 978-3462005400 (Hardcover | 2023)

# Die Erschöpfung der Frauen –

*Immer verfügbar, immer einverstanden, immer am Limit:*

**Die Lebensrealität von Frauen besteht nach wie vor aus permanenter Belastung. Wie schaffen wir es, den Kreislauf der Ausbeutung weiblicher Ressourcen endlich zu durchbrechen?**



Frauen können heutzutage vermeintlich alles sein und alles werden: Professorin, Astronautin, Bundeskanzlerin. Genauso wie auch Mutter, Ehefrau und „Homemaker“. Sie haben so viele Entscheidungsmöglichkeiten wie nie zuvor und sind gleichzeitig so erschöpft wie

nie zuvor. Denn immer noch wird – implizit oder explizit – von ihnen verlangt, permanent verfügbar zu sein. Idealerweise schaffen sie es, alle möglichen Rollen einzunehmen und souverän zu bedienen, dabei nicht un bequem oder stressig zu sein, sich nicht gehen zu lassen, die Familie zusammenzuhalten, ... die Liste ist unerschöpflich. Was nicht unerschöpflich ist? Die Kraft, diesem Ideal irgendwie gerecht zu werden.

## *Eine mehr als überfällige Aufarbeitung und Abrechnung*

Die Geschichte der Menschheit sei eine Geschichte der gewissenlosen Ausbeutung weiblicher Ressourcen und der Wohlstand der kapitalistischen Welt habe sich auf dieser unausgesprochenen Grundlage erbaut, so die Soziologin und Geschlechterforscherin Franziska Schutzbach. Eine Aufarbeitung (wie auch Abrechnung) ist mehr als überfällig. Mit ihrem eindrucksvollen Buch über die Erschöpfung der Frauen hat sie genau das getan – „eine Kampfschrift im besten Sinn“, wie die Süddeutsche Zeitung es bezeichnet. Sie analysiert ein System, das von Frauen alles erwartet und nichts zurückgibt – und zeigt auf, wie sie sich auflehnen, um dieses System zu brechen. Auf diese Weise verändern sie ihr eigenes Leben und am Ende die Gesellschaft, in der wir leben.

Franziska Schutzbachs Bestseller ist ein kluger, fundierter und aufrüttelnder Beitrag zu einer anhaltend aktuellen Debatte. Wir freuen uns sehr über ihren Besuch am 06. Februar 2025 im Haus der Regionen und die Lesung aus ihrem Buch „Die Erschöpfung der Frauen:

Wider die weibliche Verfügbarkeit“. Anschließend kommen wir gemeinsam ins Gespräch und tauschen Perspektiven und Erfahrungen aus. Die Plätze sind kostenfrei und können über eine Anmeldung per E-Mail bis zum 23.01.2025 reserviert werden.



GESELLSCHAFT  
&  
UMWELT

## MÖNCHENGLADBACH

### Lesung „Die Erschöpfung der Frauen: Wider die weibliche Verfügbarkeit“

Frauen haben heute angeblich so viele Entscheidungsmöglichkeiten wie nie zuvor. Und sind gleichzeitig so erschöpft wie nie zuvor. Denn nach wie vor wird von ihnen verlangt, permanent verfügbar zu sein. Die Geschlechter-Forscherin Franziska Schutzbach schreibt in ihrer feministischen Streitschrift über ein System, das von Frauen alles erwartet und nichts zurückgibt und darüber, wie Frauen sich dagegen auflehnen und alles verändern: Ihr Leben und die Gesellschaft. (Droemer Knaur)  
In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen

01 x Do 06.02.2025 19:00 – 21:30

25-1MG1001



Mehr Infos  
ab Seite 111  
oder online



## Buchempfehlung

**Franziska Schutzbach ist promovierte Geschlechterforscherin und Soziologin, Publizistin, feministische Aktivistin und Mutter von zwei Kindern. Im Jahr 2017 initiierte sie den „Schweizer Aufschrei“, seither ist sie eine bekannte und gefragte feministische Stimme, auch über die Schweiz hinaus. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Geschlechterthemen wie Misogynie und Sexismus, darüber hinaus befasst sie sich mit den Kommunikationsstrategien von Rechtspopulisten. Franziska Schutzbach lebt in Basel.**

„Die Erschöpfung der Frauen:  
Wider die weibliche Verfügbarkeit“  
Franziska Schutzbach  
© franziskaschutzbach

Verlag: Droemer TB  
ISBN-13: 978-3426462027 (E-Book | 2021)  
ISBN-13: 978-3426303153 (Taschenbuch | 2024)

# Füreinander Sorgen – Wir brauchen einander

GASTBEITRAG VON SUSANNE MIERAU

Das Bindungssystem ist der Kern unseres menschlichen Seins. Unseres Seins als Spezies Mensch, aber auch unseres ganz persönlichen Seins in unserem Alltag. Durch das Bindungssystem, das uns dazu befähigt, in besonderer Weise Verbindungen einzugehen und füreinander zu sorgen, gelang es dem Menschen, sich überall auf der Welt auszubreiten: gemeinsame Aufzucht der Nachkommen, gemeinsame Nahrungsbeschaffung, gegenseitige Unterstützung und Ergänzung in Fähigkeiten. Unsere Anpassungsfähigkeit in Kombination mit diesem Miteinander hat es uns ermöglicht, dass wir in nahezu alle Regionen der Welt vorgedrungen sind und uns an den verschiedensten Stellen der Erde ansiedeln konnten. Das Miteinander befördert uns, schützt uns, stärkt uns. Es ist so bedeutsam und bis in unser Hormonsystem verankert, dass der Ausschluss aus einer sozialen Gruppe, der wir angehören, ähnlich starke Schmerzen hervorruft, wie körperlicher Schmerz und die gleichen Gehirnregionen aktiviert.

Das Bindungssystem ist so wichtig, dass es fester Bestandteil unseres Erlebens und Wachsens ist – von Anfang an. Ein Neugeborenes kann sich noch nicht selbst versorgen und ist auf die Bedürfnisbefriedigung

und Fürsorge anderer angewiesen, die es nähren, warm halten, pflegen, seine Gefühle regulieren, mit ihm interagieren und es ihm so erlauben, aus dieser Sicherheit heraus die Welt zu erkunden. Aus dieser Bedürfnisbefriedigung erwächst ein grundlegendes Vertrauen in jene Menschen, die sich kümmern. Je nachdem, welche Erfahrungen das Neugeborene, Baby oder Kind mit den nahen Menschen um sich herum macht, bildet sich ein inneres Modell davon aus, wie Beziehungen gestaltet sind, wie sehr man anderen vertrauen kann, wie wahrscheinlich es ist, dass die eigenen Bedürfnisse gesehen werden, sowie auch ein Bild von sich selbst:



Bin ich liebenswert? Dürfen all meine Gefühle sein oder muss ich mich den Annahmen und Bedürfnissen anderer unterordnen? Dieses Bild von uns prägt, wie wir uns in der Welt bewegen und anderen gegenüber verhalten: Gehe ich sicher und wohlwollend auf andere zu oder ängstlich und argwöhnisch? Werte ich andere ab, spreche ihnen sogar Daseinsberechtigungen und Fürsorge ab, weil ich Unsicherheit und Diskriminierungserfahrungen verinnerlicht habe?

## Bindungssysteme – im Wandel der Zeit

Sowohl der Entwicklung der Menschheit, als auch der Entwicklung jedes einzelnen Menschen liegt also das Bindungssystem zugrunde und der Umstand, dass Menschen füreinander sorgen. Allerdings spiegelt sich diese enorme Bedeutung des Bindungssystems nicht mehr in unserem Alltag. Das tatsächlich unterstützende, sorgende Miteinander ist in unserem oft hektischen Alltag an den Rand gedrängt. Neben Erwerbsarbeit und Sorgearbeit für den nahestehendsten Kreis um einen herum ist kaum Zeit für den Auf- und Ausbau eines unterstützenden Netzes. Viele Eltern beklagen, dass ihnen das sprichwörtliche Dorf fehlt, aber auch andere Bevölkerungsgruppen wie alte Menschen – und seit einiger Zeit auch junge – klagen über Einsamkeit, die große psychische Belastungen mit sich bringt. Zudem messen wir all diesem Umsorgen, all dem Miteinander kaum die Bedeutung zu, die

es eigentlich für die Menschheit hat: Weder finanziell wird das berufliche oder private Sorgen ausreichend – wenn überhaupt – vergütet, noch durch emotionale Wertschätzung. Sorgende Berufe in Krippe, Kita, Altenpflege, im Krankenhaus sind in einer Krise aufgrund mangelnder Wertschätzung, schlechter Arbeits- und Verdienstbedingungen. Dabei sind sie es, die sich um das kümmern, was uns ausmacht und so grundlegende Weichen stellt für unsere Zukunft, aber auch das Wohlergehen in der Gegenwart. Auch um die private Sorgearbeit ist es schlecht bestellt, wird auch sie nicht ausreichend finanziell abgesichert, wodurch gerade Frauen, die mehrheitlich vom Mädchen- bis Großmutteralter mehr Sorgearbeit übernehmen, Gefahr laufen, in Armut zu leben oder ökonomischer Abhängigkeit.



Zudem führt die Doppelbelastung der Erwerbs- und unbezahlten Sorgearbeit in Kombination mit hohen Idealen an die Rollenstereotype der Frau zu Erschöpfungssyndromen bis Caregiver-Burnout, von dem immer mehr Eltern und besonders Müttern betroffen sind. Die schlechten Rahmenbedingungen in der institutionellen Betreuung sowie Überlastung im Privaten können sich auf die in diesem System aufwachsenden Kinder und ihr Bindungsmuster wiederum negativ auswirken. Durch zu wenig Prävention und Elternberatung kann das schwer aufgefangen werden.

Wir sehen also: Obwohl das Miteinander so bedeutsam für uns alle ist – von der Wiege bis zur Bahre – haben wir es ausgelagert, vernachlässigt, abgewertet. Und damit einhergehend auch jene Menschen, deren bedeutende Aufgabe es ist, sich um diesen Kern unseres Seins zu kümmern. Zahlreiche aktuelle Probleme lassen sich zurückführen auf diese Schieflage des Miteinanders und Füreinanders in unserer Gesellschaft. Es ist höchste Zeit, dass wir zu dem zurückkehren, was uns im Kern ausmacht, und das Bindungssystem wieder in die Mitte unseres Seins stellen, es wertschätzen und in allen Altersgruppen fördern. Wir brauchen einander: Nicht nur am Anfang des Lebens, sondern zu jedem Zeitpunkt. Deswegen benötigen wir Strukturen, die uns dieses Miteinander ermöglichen, gerade auch zwischen den Generationen. Und wir brauchen Zeit, um dieses Miteinander zelebrieren zu können. Damit nicht verlorengelht, was uns eigentlich ausmacht: das unterstützende Sorgen.

**Susanne Mierau**



## Buchempfehlung

Susanne Mierau ist Diplom-Pädagogin, Familienbegleiterin, Bestsellerautorin und eine der wohl bekanntesten Expertinnen im Bereich der bindungs- und bedürfnisorientierten Erziehung. In ihrem neuen Buch schreibt sie darüber, wie wichtig ein gutes Miteinander ist. Ohne Kinder würde später niemand unsere Rente bezahlen; die alten Menschen haben unseren Wohlstand aufgebaut. Und dennoch werden beide Gruppen oft als Störwesen gesehen, dennoch werden Erzieherinnen und Krankenpfleger nicht ausreichend bezahlt. Es gibt etliche Ratgeber, die Eltern erklären, wie sie Kinder besser erziehen, wie sie Familie und Job unter einen Hut bekommen – doch Mierau macht deutlich, dass es darum nicht geht: Politik, Wirtschaft und Gesellschaft müssen zu einer neuen Haltung finden, die Strukturen grundlegend verändern. In einem flammenden, warmherzigen und lösungsorientierten Plädoyer zeigt sie, was sich verändern muss, damit dieses Land nicht sein eigenes Fundament zerstört.

„Füreinander sorgen: Warum unsere Gesellschaft ein neues Miteinander braucht“  
 Susanne Mierau  
 Herausgeber: Rowohlt  
 ISBN-13: 978-3-644-01504-3 (E-Book | 2021)  
 ISBN-13: 978-3499010590 (Taschenbuch | 2021)  
 geborgen\_wachsen

LEBENSGESTALTUNG & MENTALE GESUNDHEIT

## MÖNCHENGLADBACH

### Lesung mit Susanne Mierau „Füreinander sorgen“

#### Warum unsere Gesellschaft ein neues Miteinander braucht

Alle Menschen benötigen Fürsorge – sie ist für die Spezies Mensch überlebenswichtig. Ohne Fürsorge können Kinder nicht groß, Kranke nicht gesund und ältere Menschen nicht alt werden – sie hält unsere Gesellschaft am Laufen.

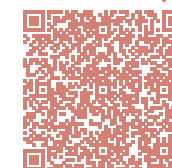
In Ihrem Buch stellt Susanne Mierau die entscheidende Frage: Warum wird Fürsorge als gesellschaftlicher Wert also so oft vernachlässigt?

01 x Fr 16.05.2025 18:30 – 21:15

25-9MG5001



Mehr Infos ab Seite 79 oder online



# Werteorientiertes Wirtschaften zum Wohle aller –

*Die Vision hinter dem Modell der Gemeinwohlökonomie und der Arbeit der Regionalgruppe Mönchengladbach*

Haben Sie schon einmal von dem Wirtschaftsmodell der Gemeinwohlökonomie gehört? Falls nicht, dürfen Sie nun gespannt weiterlesen und erfahren, was es damit auf sich hat, warum das Kath. Forum Gründungsmitglied der Regionalgruppe Mönchengladbach ist und wie jede:r Interessierte mitmachen kann.

Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist ein innovatives, nachhaltiges Wirtschaftsmodell mit dem Ziel einer ethischen Wirtschaftskultur. Als Alternative zum gegenwärtigen Wirtschaftsverständnis baut sie auf den Werten Menschenwürde, ökologische Verantwortung, Solidarität, soziale Gerechtigkeit, demokratische Mitbestimmung und Transparenz auf.

## *Wirtschaftliches Miteinander menschlicher gestalten*

Hinter der Gemeinwohl-Ökonomie steht die Überzeugung, dass die drängenden Herausforderungen unserer Zeit – von der Ressourcenknappheit über die Klimakrise, vom Verlust der Artenvielfalt bis hin zur größer werdenden Kluft zwischen Arm und Reich – Folgen des Kapitalismus sind und nur ganzheitlich und systemisch zu lösen sind.

Als nachhaltiges Wirtschaftssystem bietet die Gemeinwohl-Ökonomie eine Alternative mit konkreten Anwendungswerkzeugen.



Im Fokus der Gemeinwohlökonomie steht das werteorientierte Wirtschaften. Es geht darum, das wirtschaftliche Miteinander wieder menschlicher zu gestalten, mehr Wertschöpfung in der Region zu halten, gute und sinnstiftende Arbeitsplätze zu schaffen und auf langlebige und nachhaltige Produkte zu

setzen. Sie liefert zudem konkrete Ansätze für eine sinnvolle Umwelt- und Klimapolitik, zum Wohle der Natur wie auch des Menschen.

## *Gemeinwohl-Bilanz – Balance zwischen Geben und Nehmen schaffen*

Eines der Anwendungswerkzeuge, und auch das Herzstück der Gemeinwohlökonomie, ist die Gemeinwohl-Bilanz. Organisationen, Unternehmen, Gemeinden, Bildungseinrichtungen oder NGOs können sich an ihr orientieren, um ihre eigene Balance zu finden und zwischen ihrem Geben und Nehmen ein Gleichgewicht zu schaffen. Sie ist eine ethische Bilanz, die parallel zur finanziellen Bilanz erstellt wird und den Beitrag zum Gemeinwohl erfasst, der durch das wirtschaftliche Handeln entsteht.

Ihren Ausgang nahm die GWÖ 2010 in Wien und gewann von dort aus Anhänger:innen in der ganzen Welt. Heute umfasst die Bewegung weltweit 11.000 Unterstützer:innen, die sich in 35 Ländern engagieren. Rund 4.500 Mitglieder organisieren sich in 170 Regionalgruppen, um die Vision der Gemeinwohl-Ökonomie umzusetzen und weiterzuentwickeln.

Auch in Mönchengladbach gibt es seit April 2024 eine offiziell gegründete Regionalgruppe, die sich jeden 2. Dienstag im Monat im Haus der Regionen trifft. Gründungsmitglieder sind u.a. der Volksverein und das Kath.



Forum. Der Volksverein kam im Jahr 2019 bereits bei einem Projekt mit Studierenden der Hochschule Niederrhein in Berührung mit den Prinzipien der Gemeinwohlökonomie, im Zuge der Erstellung einer Gemeinwohl-Bilanz. Es folgten Empfehlungen an andere Unternehmen und Infoveranstaltungen, um zu erkunden, wie die Resonanzen auf eine potentielle Mitwirkung in einer Regionalgruppe ausfallen. Es fanden sich Unterstützer:innen und Interessierte, die sich vorstellen konnten, in einer Regionalgruppe aktiv beteiligt zu sein, sodass diese im vergangenen Jahr ihre Arbeit aufnahm und thematische Arbeitsgruppen bildete. Hiervon gibt es mittlerweile 6 verschiedene, u.a. zu den Themen Bildung, soziale Unternehmen, Markt der Nachhaltigkeit, Kommune und kirchliche Organisationen.

Der Prozess ist offen, jederzeit können weitere Interessierte zu den monatlichen Treffen kommen, die Vision und Struktur der GWÖ kennen lernen und schauen, in welcher Form sie sich beteiligen wollen. Das ist kontinuierlich, aber auch temporär möglich, z.B. in Projekten oder im Rahmen einer Veranstaltung. Das Kath. Forum ist Mitglied bei Gemeinwohl-ökonomie Deutschland und Gründungsmitglied der Regionalgruppe Mönchengladbach und trägt auf diese Weise dazu bei, die Idee der GWÖ sichtbar zu machen. Als Bildungsträger setzt es sich grundsätzlich für Themen der BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) ein, worin sich die Gemeinwohlökonomie ebenso verorten lässt. Denn auch sie hat zum Ziel, mit ihrer Arbeit eine bessere Zukunft für Mensch und Natur zu ermöglichen. Das Kath. Forum stellt seine Räume für die monatlichen Treffen der gesamten Regionalgruppe sowie die jeweiligen Treffen der Arbeitsgruppen zur Verfügung und bietet dadurch den Aktiven Räume zur Verwirklichung.

Sie sind herzlich eingeladen, die GWÖ und die Regionalgruppe kennen zu lernen und an einer lebenswerten Zukunft mitzugestalten. Sprechen Sie uns oder die Kursleitungen an. Wir freuen uns über Ihr Interesse.

**Mehr Informationen zu Gemeinwohlökonomie:**

Alles Wichtige rund um die Vision, die Tools und die Umsetzung der Gemeinwohlökonomie finden Sie auf der Website: „Eco ‘n Good Germany – Gemeinwohlökonomie Deutschland“



[www.germany.econgood.org](http://www.germany.econgood.org)

**Neugierig geworden?**

Hier Aktuelles und Termine der Regionalgruppe GWÖ Mönchengladbach entdecken:



[www.germany.econgood.org/ueber-uns/regionalgruppen/moenchengladbach/](http://www.germany.econgood.org/ueber-uns/regionalgruppen/moenchengladbach/)



**MÖNCHENGLADBACH**

**Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) in Mönchengladbach**

**Offenes Treffen der Regionalgruppe**

Die Regionalgruppe Mönchengladbach setzt sich zusammen aus Menschen unterschiedlicher Bereiche und Erfahrungen. Was uns verbindet, ist das Ziel, die Gemeinwohl-Ökonomie gesellschaftlich zu verankern, so dass alle ein gutes Leben haben können. Unsere Regionalgruppe ist Teil der weltweiten Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung, die das Wirtschaftssystem und das Zusammenleben grundlegend verändern möchte.

**Kontakt zur Regionalgruppe Mönchengladbach**

**Monika Kallen und Mike Fasolo:**  
**0171 7423723 oder moenchengladbach@econgood.org**

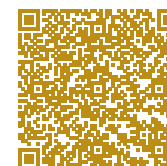
Jeden 2. Dienstag im Monat im Haus der Regionen, Raum 044, EG, Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach

**Einstieg jederzeit möglich.**

01 x Di	14.01.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1000</a>
01 x Di	11.02.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1002</a>
01 x Di	11.03.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1003</a>
01 x Di	08.04.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1004</a>
01 x Di	13.05.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1005</a>
01 x Di	10.06.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1006</a>
01 x Di	08.07.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1007</a>
01 x Di	12.08.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1008</a>
01 x Di	09.09.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1009</a>
01 x Di	14.10.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1010</a>
01 x Di	11.11.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1011</a>
01 x Di	09.12.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1012</a>



Mehr Infos ab Seite 108 oder online







## RELIGION & SPIRITUALITÄT

Im Fachbereich RELIGION & SPIRITUALITÄT geht es um das, was unser Leben zwischen Himmel und Erde so einzigartig macht: die Dimension der Sinn-, Lebens- und Glaubensfragen. Wir bieten sichere und zwangfreie Räume für spirituelles Suchen und

Erleben, für (inter-)religiöse Neugier, für theologisches Nachdenken und für die kritische Auseinandersetzung mit aktuellen kirchlichen und gesellschaftlichen Fragen.



 ANDERSWO UND  IM NETZ SEITE 41

 BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 43

## MÖNCHENGLADBACH

### „Die Bibel in Formen und Farben“ – Design trifft auf das „Buch der Bücher“

**Ausstellung und Begleitprogramm zu den Werken von Cornelia Steinfeld**

Welche Farbe hat Gott? Welche Form die Nächstenliebe? Wie sieht Stärke aus?

Die Grafiken von Cornelia Steinfeld sprechen mit einer eigenen, sehr reduzierten Formen- und Farben-Sprache über den Glauben und eröffnen so überraschende und neue Zugänge zu mehr als 30 Bibelstellen. Herzliche Einladung, in dieser Ausstellung biblische Geschichten durch die Augen einer Grafik-Designerin nochmal ganz neu für sich zu entdecken.

Die Ausstellung in der Citykirche Mönchengladbach ist ein Kooperationsprojekt der Frauenseelsorge der Region MG, dem kfd Regionalverband MG und dem Kath. Forum für Erwachsenen- und Familienbildung. Das Ausstellungs- und Begleitprogramm erscheint im Frühjahr 2025.

**Infos zur Künstlerin unter: [www.steinfeld-formenundfarben.de](http://www.steinfeld-formenundfarben.de)**

**Sa 10.05.2025 – Di 10.06.2025**

[25-2MG5005](#)

### „Laudato Si – über die Sorge für das gemeinsame Haus“

**Read & Talk – Leseprojekt zum 10. Jubiläum der Umwelt-Enzyklika von Papst Franziskus**

2015 hat Papst Franziskus mit seiner Enzyklika „Laudato Si“ die multiplen Krisen unserer Zeit eindrucksvoll in den Blick genommen. Seine Kernbotschaft: Armuts- und Umweltfragen gehören zusammen. Wenn es um Bekämpfung von Armut und Umweltzerstörung geht, müssen Produktionsweisen, Wirtschafts- und Finanzbeziehungen sowie die Funktionsweisen von Politik und das übersteigerte Konsumverhalten von immer mehr Menschen in den Blick genommen werden.

Dahinter steht eine deutliche Aufforderung an die Kirche, die ökologische Umkehr entschieden voranzutreiben und zu einem neuen Fortschrittsbegriff beizutragen, der auf einer Spiritualität der Schöpfung fußt.

In unserem Read & Talk – Leseprojekt wollen wir diesen wichtigen und mutigen Text (wieder oder zum ersten Mal) lesen und diskutieren: Denn im Gegensatz zu früheren Enzykliken ist dieses Schreiben weniger eine päpstliche Lehrschrift, sondern vielmehr eine Aufforderung zum Gespräch. Wir werden darüber in Austausch kommen, welche Wirkung das Dokument in den letzten 10 Jahren entfalten konnte (oder auch nicht), welche Inspiration wir für uns persönlich oder für unser gesellschaftliches Engagement daraus ziehen, aber auch darüber, welche Kritikpunkte sich bei der Lektüre auftun.

Herzliche Einladung an alle, die sich mit Fragen der ökologischen und ökonomischen Gerechtigkeit auseinandersetzen – egal ob kirchennah, -fern oder -kritisch!

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Der Text muss selbst angeschafft werden (kostenfreier Download oder kostengünstige Druckausgabe für gibt es hier: [www.dbk-shop.de](http://www.dbk-shop.de) / 171 Seiten). Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie an min. 3 der 5 Termine teilnehmen können.

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitienarbeit im Bistum Aachen.

**Anmeldeschluss: 24.02.2025**

05 x Di	18:00 – 19:30	<a href="#">25-2MG5006</a>
Di <b>04.02.2025</b>	18:00 – 19:30	
Di <b>18.02.2025</b>	18:00 – 19:30	
Di <b>11.03.2025</b>	18:00 – 19:30	
Di <b>25.03.2025</b>	18:00 – 19:30	
Di <b>08.04.2025</b>	18:00 – 19:30	



Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 139, 1.OG  
**Lucia Traut,**  
**Patrick Wirges**

## Lieder übers Leben, zum Überleben und das Mehr im Leben

Eine *Seelen Sommer*-Segenszeit –  
Listen & Talk mit Rainer Oberthür

„Das Leben gibt, das Leben nimmt ...  
das Leben nimmt seinen Lauf, gib nicht auf!“  
(Carolin und Andreas Obieglo)

Musik spricht ihre eigene Sprache, kann begeistern, beseelen und beglücken, zu Tränen rühren, Angst nehmen, heilsam sein und Menschen zusammenführen. Musik geht zu Herzen und ist ein direkter Weg zum Himmel. Oft erfüllt sie die heutige „Sehnsucht nach Religion im Gewand der Kultur“ (Navid Kermani). Wir werden eindrucksvolle Lieder von den Singer-Songwritern Dota Kehr (Dota) und Carolin und Andreas Obieglo (Carolin No) gemeinsam hören, lassen uns berühren, werden lachen, staunen und nachdenken über Gott und die Welt.

Ein belebender und beseelender Listen & Talk-Liedernachmittag.

In Kooperation mit dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen.

**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

**Anmeldeschluss: 25.06.2025**

01 x Do	03.07.2025	18:00 – 19:45	<a href="#">25-2MG5002</a>
---------	------------	---------------	----------------------------

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Rainer Oberthür

## Weltgebetstag 2025 – Cookinseln F

In diesem Jahr haben Frauen von den Cookinseln die Weltgebets- tagsordnung geschrieben. Der Studientag ist gedacht für Multipli- katorinnen in den Gemeinden und für ökumenische Teams vor Ort. Er bietet Ihnen Ideen und Informationen zur Vorbereitung auf den WGT in Ihrer Gemeinde/Pfarre/Pfarrverbund.

Sie haben die Möglichkeit, sich gezielt auf den WGT am 7. März 2025 vorzubereiten. Wir vermitteln Ihnen Eindrücke über „Land und Leute“ per Film, bieten eine Bibelwerkstatt an und geben kreative Vorschläge für den Gottesdienst weiter.

**Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575 oder [liesel.welters@bistum-aachen.de](mailto:liesel.welters@bistum-aachen.de)**

01 x Fr	24.01.2025	09:30 – 16:30	25,00 € <a href="#">25-6MG5148</a>
01 x Sa	25.01.2025	09:30 – 16:30	25,00 € <a href="#">25-6MG5149</a>

## Zukunft, die schon jetzt beginnt

**Theologischer Salon zum Thema „Zukünftig Leben“ mit Wilhelm Bruners**

Welche Zukunft wir haben werden, ist eine Schicksalsfrage. Sie hängt wesentlich davon ab, ob wir das vor uns Liegende mitge- stalten oder ob wir es sich einfach ereignen lassen. Verschiedene tiefmenschliche Fähigkeiten sollten wir entdecken und pflegen: Verbrauchtes zu entsorgen und uns nicht weiter damit belasten (Reduktion), einen so reduzierten, neuen und sehr konkreten An- fang wagen und darin eine neue Wirklichkeiten schaffen (Inkarnati- on), uns öffnen für Erneuerung und Verwandlung (Transformation) und so zukunftsfähig werden. Es geht dabei auch um uralte theo- logische Aussagen, die für uns nach wie vor aktuell sind. Denn der Gott der Vergangenheit hat ein lebendige Gegenwart und Zukunft, in der wir miteinander leben.

**inkl. Getränke und Abendimbiss**

**Anmeldeschluss: 14.02.2025**

01 x Fr	21.02.2025	15:00 – 21:00	15,00 € <a href="#">25-2MG5001</a>
---------	------------	---------------	------------------------------------



Ernst Christoffel Haus,  
Wilhelm-Strauß-Straße 34,  
Mönchengladbach  
**Ökumenisches  
Vorbereitungsteam**

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
**Wilhelm Bruners**

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### „Dein Augenblick“ – Segenszeit für die Seele in der Natur

#### SeelenSommer-Angebot

Raus in die Natur – und der Seele unterwegs begegnen. Den Vogelstimmen lauschen – dich an Farben der Natur satt sehen – mit der Nase auf Erkundung gehen – fühlen: Rinde, Moos, Erde – vielleicht gibt es auch etwas zu schmecken – kleine Dinge aufspüren, die darauf warten, von dir entdeckt zu werden... Wer weiß, auf welche Spuren du stößt? Rechne damit, dass alles zu dir spricht und dass in allem Gott zu dir spricht.

Was dich erwartet: Gemeinsamer Beginn mit Einführung, Zeit für dich alleine in der Natur, gemeinsamer Austausch über Entdecktes und Erlebtes.

Dazu bist du eingeladen: auf eine achtsame Natur-Zeit mit allen Sinnen. Finde deinen Augenblick und lass die Natur an diesem Abend deine Kraftquelle sein und für deine Seele sorgen.

Die Veranstaltung ist für alle geeignet (normale Fitness vorausgesetzt).

Der Treffpunkt in Liedberg wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

**Anmeldeschluss: 12.05.2025**

01 x Do 22.05.2025 18:30 – 20:45

[25-2KO5001](#)

Ort wird nach Anmeldung bekannt gegeben.  
Ellen Weitz

### Natur-Pilgern auf dem Jakobsweg: Unterwegs mit „Bruder Wind“, „Schwester Wasser“ und „Mutter Erde“

#### SeelenSommer-Angebot

Auf dem Jakobsweg bei Neuss deiner Seele begegnen und dabei erfahren: Du bist nicht allein.

In der Natur kannst du Verbindungen zu anderen geschaffenen Wesen, zum Kosmos und zu den Elementen nachspüren. So hat es Franz von Assisi vor 800 Jahren in seinem Sonnengesang beschrieben und darin erstmals die geschwisterliche Verbundenheit von uns Menschen mit allem in der Natur ausgedrückt. Auch die Umwelt-Enzyklika „Laudato Si“ folgte vor 10 Jahren diesem Geist franziskanischer Natur-Spiritualität: „Der Erdboden, das Wasser, die Berge – alles ist eine Liebkosung Gottes.“ Du bist eingeladen, mit diesem zärtlichen Blick unterwegs zu sein – auf Pilgerpfaden, die schon viele Menschen vor dir gegangen sind.

Sei dabei bei dieser abwechslungsreichen, bewegenden und achtsamen Wanderung auf dem Jakobsweg bei Neuss, gemeinsam mit anderen und immer auch deiner Seele auf der Spur.

Normale körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Wir gehen ca. 15 km auf einer Mischung aus naturnahen, asphaltierten und Schotterwegen.

Der Treffpunkt bei Neuss und weitere Infos werden nach der Anmeldung bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen: Rucksack mit 1–2 Liter Wasser sowie Proviant, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen (oder alte Zeitung) für die Rast.**

**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

**Anmeldeschluss: 02.06.2025**

01 x Sa 14.06.2025 09:30 – 17:00

[25-2KO5002](#)

Ort wird nach Anmeldung bekannt gegeben.  
Ellen Weitz

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Aus der Quelle schöpfen. Zugang zu biblischen Texten

Ein Tag für ehrenamtlich Engagierte in der Liturgie und weitere Interessierte

Lektionar und Bibeltexte gehören für viele von Ihnen zum Ausgangsmaterial für Ihr Engagement in der Liturgie. Die Bibel und ausgewählte Texte daraus als Quelle für sich selbst (neu und wieder) zu entdecken und einen persönlichen Zugang zu finden, dazu lädt dieser Tag ein. Es ist ein Tag zum Innehalten und Atem holen. Ein Tag zum Kraft-Tanken und für die persönliche Orientierung.

Anmeldeschluss: 17.03.2025

01 x Sa 29.03.2025 10:00 – 16:00

[25-2HR2002](#)

Kapelle und  
Gemeindezentrum  
Neu-Immerath,  
Rurstraße 1,  
Erkelenz  
Frank Seeger-Hupperten,  
Sabine Schwartz

## GANGELT UND SELFKANT

### Meditationspfad Blick.Weite im Selfkant – online-Angebot „to go“

Die Meditationspfade Blick.Weite im Selfkant laden ein, naturnahe Wanderung mit Achtsamkeit und spiritueller Selbstreflexion zu verbinden. Als Alternativangebot zu einer geführten Wanderung haben die Initiatorinnen des Meditationspfades für einen der Wege mit dem Forum einen Podcast produziert, den Sie unterwegs aufs Ohr mitnehmen können. Dieses Unterwegs-Hörspiel bietet Wegbeschreibung und Impulstexte, die Ihre Wanderung zu einem ganz besonderen Hör- und Naturerlebnis werden lassen.

Die Wanderung beginnt am Westzipfelpunkt an der K1 und umfasst etwa 6 km.

Den Podcast finden Sie auf unserer Homepage [www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de) unter „Mediathek“ oder unter „ImpulsFunk“ überall dort, wo es Podcasts gibt.



Kooperation mit dem Blickweite-Team der GdG Selfkant.

Nähere Infos unter [www.blick.weite.eu](http://www.blick.weite.eu)

Wir bieten für Gruppen Führungen auf den Mediationspfaden an, die wir gerne auf Ihre Wünsche „zuschneiden“ (Streckenlänge, Themenschwerpunkt, besondere Aktionen, Imbiss).

Kontakt: Gabriele Thönnessen, 02455 930870, [thoennessen@kirche-im-selfkant.de](mailto:thoennessen@kirche-im-selfkant.de)

jederzeit ohne Anmeldung

[25-2HR5001](#)

Parkplatz am Westzipfelpunkt bei Selfkant-Isenbruch (an der K1)

## ANDERSWO UND IM NETZ

### Klangraum Kevelaer: Kreativ spirituelle Auszeit zum Jahresbeginn

*WinterWärme*-Angebot

Ein Wochenende zum LAUSCHEN auf den Nachhall des Jahreswechsels ... auf die Vorzeichen des bald erwachenden Frühlings ... auf die Klangkulisse einer leeren Wallfahrtsstadt ... auf Orgelmusik und Glockentöne im Klangraum der Basilika ... auf himmlische Klänge und göttliche Worte.

Ein Wochenende zum ZUR RUHE KOMMEN: sich vertrauensvoll in die Stille begeben ... den inneren Stimmen und Klängen Raum geben ... die Spiritualität der Pause entdecken.

Ein Wochenende zum ANSTIMMEN und EINSCHWINGEN: die eigenen Gedanken mit Methoden des kreativen Schreibens zum Ausdruck bringen ... sich von Rhythmus und Klang in Bewegung bringen lassen ... inspirierte und inspirierende Texte sprechend und singend zum Klingen bringen.

Ein Wochenende für dich ... für Begegnung mit anderen ... und vielleicht für Begegnung mit Gottes Klangkraft.

Gebühr inkl. Übernachtung (EZ) und Vollpension (DZ: 149 Euro p.P.)

Anmeldung: Priesterhaus Kevelaer, 02832 93380,

[wallfahrtsbuero@wallfahrt-kevelaer.de](mailto:wallfahrtsbuero@wallfahrt-kevelaer.de)

Anmeldeschluss: 07.01.2025

Fr 24.01.25 17:00 – So 26.01.25 14:30

169,00 € [25-2TT5001](#)



Priesterhaus,  
Kapellenplatz 35,  
Kevelaer  
Bastian Rütten,  
Lucia Traut

## Unterwegs mit der Sehnsucht: Auszeit-Wochenende im Kloster mit Pilgern durch Stadt und Wald und auf Lebens-Wegen F

### SeelenSommer-Angebot

Der Sehnsucht begegnen: im Austausch und unterwegs – und dabei Wegbegleitung erfahren.

So viele Wege bist du schon gegangen: mit ersten, schnellen, tanzenden, sicheren, tastenden, DEINEN ... Schritten – barfuß und mit Schuhen, alleine und mit Anderen, auf Straßen und Wegen und auf deinem Lebens-Weg. An diesem Wochenende in Aachen bist du eingeladen, bei dir selber anzukommen. Musik und Stille, Bewegung und Austausch begleiten dich dabei. Wandle auf Pilgerpfaden, die schon viele Menschen vor dir gegangen sind. Gönn dir eine Auszeit, gemeinsam mit anderen und deiner Sehnsucht auf der Spur. Lass dich von Gott an die Hand nehmen: immer mit dir unterwegs.

Unsere Homebase für das Wochenende ist das Schervier-Kloster in Aachen - eine wunderschöne ruhige Oase mitten in der Stadt. Von da aus machen wir uns innerlich, aber auch „in echt“ auf den Weg – gespannt, wohin er uns letztlich führt.

Was dich erwartet: Ankommen mit Bewegung und Musik (FR); Pilgern mit Impulsen auf dem Jakobsweg bei Aachen - Rückweg mit dem Bus (SA); Tiefen-Momente für dich und in der Gruppe: Thema Unterwegs-Sein – im Alltag, im Leben, in der Bibel – und Segens-Gottesdienst für deine Rückkehr (SO).

Normale körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Wir gehen am Samstag knapp 10 km auf asphaltierten und Forst-Straßen.

Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen.

**Ermäßigt: 60 Euro / 84 Euro für kfd-Mitglieder (bei der Anmeldung angeben) Beitrag zu Übernachtung (EZ) und Verpflegung**  
**Bitte mitbringen: Rucksack mit Platz für Getränke und Proviant (beides wird gestellt), Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen (oder alte Zeitung) für die Rast.**

**Anmeldeschluss: 14.07.2025**

**Fr 29.08.25 17:00 – So 31.08.25 14:30** 120,00 € [25-2TT5002](#)



Mutterhaus Aachener Franziskanerinnen, Elisabethstraße 19, Aachen  
 Ellen Weitze

## BILDUNG AUF BESTELLUNG

### Salomos Geheimnis: Rätselraum-Event mit Indiana-Jones-Flair für Ihre Gruppe

Auf den Spuren Salomos und dem Schatz der Königin von Saba! Dieser Rätselraum ist als Event zu Ihrem Wunschtermin buchbar, d.h. unser Spielleiter kommt mit allen Requisiten und Material zu Ihnen und leitet das Spiel bei Ihnen vor Ort. Alternativ können Sie auch Räumlichkeiten des Forums anfragen. Wichtig: Der Raum wird nicht abgeschlossen und kann während des Spiels jederzeit verlassen werden.

Geeignet als: Teambuilding-Event für Kollegenkreise oder (kirchliche) Arbeitsgruppen; Firm- oder Konfirmationsgruppen; besonderes Event bei Pfarrfesten, Weihnachtsfeiern ...; private Feiern; Jungesell:innen-abschiede; alternatives Geburtstagsgeschenk ...

Das Setting:

Der berühmte Anthropologe und Archäologe Dr. Dr. H. Ford ist bei einem Unfall ums Leben gekommen – oder war es gar Mord? Es heißt, dass er kurz vor seinem Tod einen Durchbruch bei der Suche nach einem sagenumwobenen Schatz erzielt hatte. Sollte das Erbe Salomos und der Königin von Saba wirklich existieren? Um sicherzugehen, dass seine Erkenntnisse nicht in falsche Hände fallen, hat Dr. Ford sie hinter Rätseln versteckt; aber die Zeit drängt, wer auch immer für den Tod des Doktors verantwortlich ist, ist wahrscheinlich schon auf dem Weg. Nutzt Verstand, Kombinationsgabe und Teamwork, um alle Rätsel zu entschlüsseln und dem Schatz auf die Spur zu kommen, bevor die Zeit abläuft.

**Preis für mehrere Gruppen hintereinander auf Anfrage**

**Preis für 1 Gruppe**

**Pro Gruppe 4–8 Teilnehmende (keine reinen Kindergruppen!);**

**Zeitbedarf: ca. 3 Stunden (inkl. Auf- und Abbau und Einführung)**

**Anfrage und Information: [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de) oder 02161 980653**

**Bildung auf Bestellung – an Ihrem Wunschtermin**

150,00 € [25-2MG5010](#)



Kursort nach Vereinbarung  
 Daniel Huthmacher

## Soulfood und göttlicher Genuss – Kulinarischer Streifzug durch die Religionen der Welt: Der besondere Kochabend für Ihre Gruppe!

Gemeinsam kochen, genießen und dabei in Geschmacks- und Gedankenwelten unterschiedlicher Religionen und Kulturen eintauchen. Der Kochabend ist bei uns als Event buchbar – in Mönchengladbach (Haus der Regionen) oder an einem Ort Ihrer Wahl.

Themenabende zur Auswahl:

### 1) „Köstlich fasten – Speisen zum Fasten und Fastenbrechen“

Ein Kochabend für alle Neugierigen rund um das, was man in verschiedenen Religionen vor, nach und während des Fastens zu sich nimmt ... und das ist in jedem Fall köstlich!

### 2) „Götterspeise und andere Süßigkeiten“

Weltweit sind die Götter und ihre Gläubigen wahre Schleckermäuler. An diesem Kochabend entdecken wir so manchen himmlischen Gaumenschmaus aus der Küche der Religionen.

### 3) „Achtsam speisen – buddhistische Rezepte“

Kochen und Essen ist im Buddhismus mehr als nur eine alltägliche Tätigkeit, sondern Meditation und Achtsamkeitsübung. In diesem Workshop gehen wir auf die Reise durch verschiedene buddhistische Länder, kochen Rezepte zu buddhistischen Feiertagen und üben uns dabei selbst in Achtsamkeit.

### 4) „Der Geschmack des Anfangs – Neujahrsgerichte“

In jeder Religion werden Übergänge und Neuanfänge gefeiert – auch mit entsprechenden Speisen. An diesem Kochabend kosten wir, welche Geschmäcker so ein Neuanfang in sich tragen kann.

### 5) „Rund um Milch und Honig – Soulfood: (nicht nur) zu Pfingsten“

Milch und Honig ist Soulfood – Seelennahrung pur! In vielen Religionen und Kulturen spielen diese beiden Zutaten (oder vegane Varianten davon) eine Schlüsselrolle in traditionellen Rezepten. Zusammen werden wir sie kochen und so unserer weltweiten Verbundenheit nachschmecken.

**Gebühr pro Person, inklusive Speisen, Infomaterial, exklusive Getränke**

**6–12 Teilnehmende, Zeitbedarf: ca. 3 Stunden (plus Aufräumen und Spülen).**

Anfrage und Information: [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de) oder 02161 980653

**Bildung auf Bestellung – an Ihrem Wunschtermin**

20,00 € [25-2MG5011](#)

## „Mord am Königshof“: Biblisches Krimi-Dinner-Event für Ihre Gruppe

Das Krimidinner ist bei uns als Event buchbar, d.h. wir stellen Ihnen das Spielmaterial und den Spielleiter – für das leibliche Wohl sorgen Sie. Sie als Gastgeberin laden die Mitspielenden ein und bekommen von uns vorab Tipps für das Menu zugeschickt. Das Krimidinner kann ad-hoc ohne Vorbereitung gespielt werden. Schauspielertalente oder Bibelkenntnisse werden nicht vorausgesetzt – dank guter Rollen-Karten können alle sofort und entspannt mitspielen.

Geeignet als Teambuilding-Event für Kollegenkreise oder (kirchliche) Arbeitsgruppen; Firm- oder Konfirmationsgruppen; besonderes Event bei Pfarrfesten, Weihnachtsfeiern ...; private Feiern; Jungesell:innen-Abschiede; alternatives Geburtstagsgeschenk ...

Das Spiel-Szenario:

Eine Feier am Königshof. Doch mitten ins Essen platzt ein Bote mit der Nachricht: Es gibt einen Toten! Vieles spricht für Mord. Das Opfer: Eine Schlüsselfigur in der königlichen Erbfolge. Allerdings: So richtig trauert niemand um den Toten. Und das hat Gründe ...

Wer am Tisch hatte Motiv und Gelegenheit, das Opfer aus dem Weg zu schaffen? Wessen Trauer ist nur vorgespielt, wer hatte Rache im Sinn, wer profitiert von diesem Tod? Ein spannender Mordfall – inspiriert von einer biblischen Geschichte!

Schlüpfen Sie in die Rollen der Gäste am Königshof! Wird es Ihnen gelingen, die dunklen Geheimnisse der Spielenden zu erraten und herauszufinden, wer Täter:in und wer Opfer ist?

**Gebühr pro Person (ohne Speisen und Getränke)**

**8–12 Teilnehmende ab 16 Jahren, Zeitbedarf: 3 Stunden.**

Anfrage und Information: [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de) oder 02161 980653

**Bildung auf Bestellung – an Ihrem Wunschtermin**

20,00 € [25-2BB5012](#)



Kursort nach Vereinbarung  
Daniel Huthmacher



Kursort nach Vereinbarung  
Daniel Huthmacher

# QUALIFIKATION & FORTBILDUNG



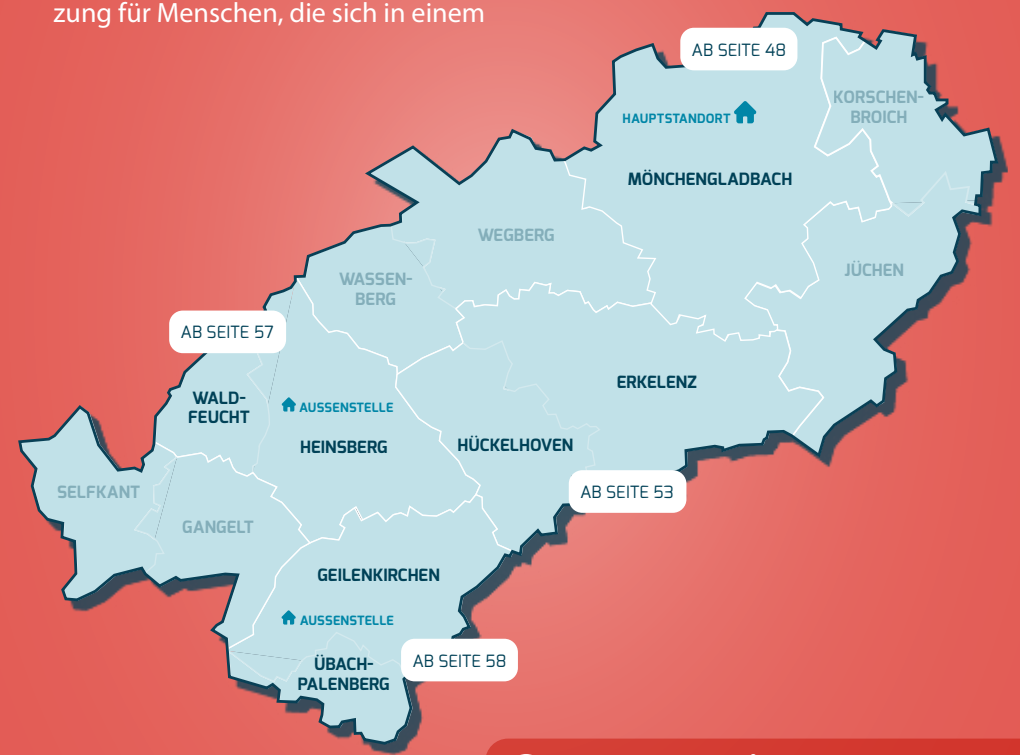
Mehr Informationen zu unseren Fortbildungen und Qualifizierungen für Kita und Kindertagespflege finden Sie in unserem Extra-Programmheft „Berufliche Bildung für pädagogische Fachkräfte“.

oder informieren Sie sich online →



Im Fachbereich QUALIFIKATION & FORTBILDUNG dreht sich alles ums lebenslange Lernen, denn zum Glück lernt man ja nie aus! Wir bieten Weiterbildung für alle, die sich für andere einsetzen: Fortbildung und Unterstützung für Menschen, die sich in einem

Ehrenamt engagieren, sowie zahlreiche Qualifizierungsmöglichkeiten für pädagogische und soziale Berufsfelder. Hier finden Sie auch unsere Kurse zur Prävention sexualisierter Gewalt.



ANDERSWO UND IM NETZ SEITE 59

BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 60



## MÖNCHENGLADBACH

### Berufsbegleitende Qualifizierung für OGS-Mitarbeitende

Der Qualitätsanspruch in der Betreuung von Grundschulkindern steigt für die Mitarbeitenden kontinuierlich an. Um den heutigen Herausforderungen im pädagogischen Alltag sowie in der Zusammenarbeit mit Eltern und Lehrpersonen gerecht zu werden, braucht es qualifiziertes Personal. Die Qualifizierung orientiert sich an den Qualitätsstandards der QUIGS (Qualitätsentwicklung in Ganztagschulen) der Serviceagentur „Ganztägig lernen“ Nordrhein Westfalen.

Diese berufsbegleitende Qualifizierung richtet sich an erfahrene Kräfte im offenen Ganztage. Der Zeitrahmen beträgt 160 Unterrichtsstunden in Präsenzpflicht und Selbstlerneinheiten. Die Qualifizierung wird bis Ende 2025 abgeschlossen sein. Alle Teilnehmenden erhalten nach der Qualifizierung ein Zertifikat.

Die Basismodule (80 UStd) finden im Haus des Kath. Forums auf der Betrather Str. 22 in Mönchengladbach und die Aufbauqualifizierung (80 UStd.) findet im Haus des Kath. Forums auf der Rektoratsstraße 25 in Viersen statt. Die Termine der Aufbaumodule können Sie über die Internetseite des Kath. Forums Krefeld Viersen [www.forum-krefeld-viersen.de](http://www.forum-krefeld-viersen.de) abrufen.

Basismodul:

<b>07.04.25</b>	Einführung in die Arbeit der OGS	in MG: 09:00 – 16:15 Uhr
<b>09.04.25</b>	Grundlagen Teil 1	online: 17:00 – 20:00 Uhr
<b>10.04.25</b>	Grundlagen Teil 2	online: 17:00 – 20:00 Uhr
<b>28.04.25</b>	Entwicklung Grundschulkind	in MG: 09:00 – 16:00 Uhr
<b>10.05.25</b>	Praxisreflexion	in MG: 09:00 – 16:00 Uhr
<b>17.05.25</b>	Spiel 1	in MG: 09:00 – 16:00 Uhr
<b>19.05.25</b>	Spiel 2	in MG: 17:00 – 20:00 Uhr
<b>21.05.25</b>	Hausaufgabenbetreuung	online: 17:00 – 20:00 Uhr
<b>26.05.25</b>	Bedürfnisse und Bindung	online: 08:00 – 11:00 Uhr
<b>02.06.25</b>	Regeln, Grenzen und Rituale	online: 08:00 – 11:00 Uhr
<b>10.06.25</b>	Erziehung und Sozialisation	online: 08:00 – 11:00 Uhr

<b>14.06.25</b>	Grundlagen der Kommunikation	in MG: 09:00 – 16:00 Uhr
<b>01.09.25</b>	Abschlusskolloquium	in MG: 09:00 – 16:00 Uhr
<b>09.10.25</b>	Praxisreflexion	in MG: 17:00 – 20:00 Uhr

In Kooperation mit dem Kath. Forum Krefeld und Viersen.

**Information: [marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de](mailto:marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de),  
02161 980626.**

**Bei Inanspruchnahme eines Bildungscheck informieren Sie sich bitte bei Manuela Vogler unter 02161 980639.**

**Anmeldeschluss: 05.03.2025**

**14 x Mo 07.04.2025 09:00 – 16:15 1.600,00 € [25-6TT2005](#)**

### Ehrenamt Liturgie und Katechese: Da ist Musik drin. Neue religiöse Lieder für den Elementar- und Primarbereich

**Religionspädagogische Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Grundschulen und weitere Interessierte**

In dieser Fortbildung bekommen alle Teilnehmenden eine Vielzahl von Liedern für sämtliche Feste im Jahreskreis mit auf ihren Weg. Die Kraft, die von Musik ausgehen kann, und die Chance über Musik Kinder zu erreichen und zu begeistern, ist unumstritten. Ein Schwerpunkt der Fortbildung wird neben dem gemeinsamen Singen und Kennenlernen von Liedern auf der Einstudierung von Liedern liegen und es werden praktische und erprobte Hilfestellungen zum Thema Singen mit Kindern vermittelt. Neben neuen Liedern werden leicht umsetzbare Tipps zum Umgang und der Gesunderhaltung der eigenen Stimme im Kita- und Schulalltag vermittelt.

Die Teilnehmenden dieser Fortbildung erhalten Ideen und Impulse, wie sie Lieder mit Kindern klangvoll, flexibel und frei singen können: Dabei geht es um Schwung, Spaß, Bewegung, Haltung und den Mut, Neues und Ungewöhnliches auszuprobieren.

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder, der Abteilung Schule und Hochschule und dem Katechetischen Institut.

**Anmeldeschluss: 14.03.2025**

**01 x Mi 02.04.2025 14:30 – 17:00 [25-7MG2003](#)**



Haus der Regionen,  
Betrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 139, 1.OG  
**Marion Höver-Battermann,  
Nadin Preuth,  
Gabi Renk,  
Thomas Semrau**

## Ehrenamt Liturgie: Begräbnisdienst – Qualifizierung für Ehrenamtliche

Qualifizierungskurs für den Begräbnisdienst durch Laien in Kirchengemeinden des Bistums Aachen. Der Kurs führt ein in die vielfältigen Aufgaben der Begräbnisleitung und gibt den Teilnehmenden das theoretische und praktische Rüstzeug mit für die Begleitung von Trauernden sowie die unterschiedlichen Formen und Möglichkeiten zur Gestaltung einer Begräbnisfeier. Die Methoden des Kurses: Gruppen- und Einzelarbeitsphasen, Impulsvorträge, Praxisübungen im geschützten Raum (Trauergespräch, Predigt, liturgische Elemente), Erfahrungsaustausch und Reflexion.

Der Kurs dauert etwa 8 Monate und umfasst auch Hospitationen und eine Praxisphase, die durch hauptamtliche oder erfahrene ehrenamtliche Begräbnisleiter:innen aus der eigenen Pfarrgemeinde begleitet und betreut werden müssen.

Die Teilnahme am Kurs ist eine der Voraussetzungen für die Beauftragung zum Begräbnisdienst durch die Pfarrgemeinde, verpflichtet aber nicht zu diesem Dienst. Die offizielle Beauftragung zur Beerdigungsleitung nach erfolgreichem Abschluss des Kurses (Teilnahmezertifikat durch das Kath. Forum) wird durch eine bischöfliche Urkunde auf Antrag durch die Pfarrgemeinde erteilt.

In Kooperation mit der Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth Mönchengladbach und dem Büro der Regionen Mönchengladbach und Heinsberg.

**Information: [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de), 02161 980653**

08 x Di	+ 02 x Sa		25-2MG2003
Di	14.01.2025	18:00 – 21:00	
Di	28.01.2025	18:00 – 21:00	
Di	11.02.2025	18:00 – 21:00	
Di	25.02.2025	18:00 – 21:00	
Sa	15.03.2025	10:00 – 17:00	

Di	01.04.2025	18:00 – 21:00	
Di	29.04.2025	18:00 – 21:00	
Sa	17.05.2025	10:00 – 17:00	
Di	27.05.2025	18:00 – 21:00	
Di	26.08.2025	18:00 – 21:00	

Pfarrheim St. Elisabeth,  
Bökelstraße 178,  
Mönchengladbach,  
Raum Tabea, 1.OG  
**Beatrix Hillermann,**  
**Michael Schicks,**  
**Lucia Traut**

## Ehrenamt Liturgie: Begräbnisdienst – Praxisbegleitung für Ehrenamtliche

### Die Trauernden im Blick – pastoraler Umgang mit „neuen“ Begräbnisformen

Immer wieder sind Begräbnisleiter:innen damit konfrontiert, dass seitens von Verstorbenen oder Angehörigen Begräbnisformen gewünscht werden, die im Ritus der kath. Kirche nicht vorgesehen sind oder gegen die es kirchlicherseits sogar Widerstände gibt (z.B. die Verstreuung). An diesem Abend wollen wir uns den kirchlichen Widerständen in einem ersten Schritt theologisch nähern und die Frage stellen „Was ist uns als Christen bei einer Beerdigung wichtig?“ In einem zweiten Schritt werden wir dann im gemeinsamen Erfahrungsaustausch Ideen entwickeln, wie wir mit den „neuen“ Begräbnisformen liturgisch, theologisch und seelsorgerisch achtsam umgehen und dabei die Wünsche der Verstorbenen respektieren und die Bedürfnisse der Trauernden wertschätzend in den Mittelpunkt stellen können.

Ein Abend für alle, die ehrenamtlich im Begräbnisdienst tätig sind: zum Austauschen, Vernetzen und kollegialer Beratung zu Fällen aus der Praxis.

**Anmeldeschluss: 07.03.2025**

01 x Di	18.03.2025	18:00 – 21:00	25-2MG2004
---------	------------	---------------	------------

Pfarrheim St. Elisabeth,  
Bökelstraße 178,  
Mönchengladbach,  
Raum Tabea, 1.OG  
**Beatrix Hillermann,**  
**Lucia Traut**

## Ehrenamt Liturgie: Wortgottesfeiern leiten – Qualifizierung für Ehrenamtliche

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie zum Planen und Leiten einer Wort-Gottes-Feier brauchen. Theoretische Grundlagen (z.B. Aufbau des Gottesdienstes, liturgische Texte, Rolle und Aufgabe der Gottesdienstleitung) und praktisches Rüstzeug (Texte schreiben/zusammenstellen, Haltung und Sprechen) werden in der Gruppe unter Leitung eines Experten besprochen und geübt. Im Kurs wird auf Ihre Fragen und Bedürfnisse eingegangen.

Teilnahmevoraussetzung: Die Teilnehmenden wurden von ihrer GdG/den Verantwortlichen im Pastoralen Raum für den Dienst als Leitung von Wort-Gottes-Feiern angefragt und gebeten, diesen Ausbildungskurs zu besuchen.

**Anmeldeschluss: 10.02.2025**

06 x Di	<a href="#">25-2MG2002</a>		
Di	25.02.2025	18:00 – 21:00	
Di	18.03.2025	18:00 – 21:00	
Di	01.04.2025	18:00 – 21:00	
Di	29.04.2025	18:00 – 21:00	
Di	13.05.2025	18:00 – 21:00	
Di	27.05.2025	18:00 – 21:00	

## Fit für BNE

### Workshop Bildung für nachhaltige Entwicklung in Kita und Grundschule

Was ist eigentlich BNE und wie kann sie in der Grundschule oder Kita umgesetzt werden?

Diese Fortbildung gibt Ihnen einen Einblick in die „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ und zeigt praxisnahe Möglichkeiten, BNE im Alltag Ihrer Einrichtung zu integrieren.

Im ersten Teil lernen Sie die 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) kennen und erfahren, welche Dimensionen Nachhaltigkeit umfasst.

Im zweiten Teil stehen praktische Umsetzungsmöglichkeiten im Fokus:

An Beispielen wird deutlich, wie BNE in den Unterricht oder Kita-Tag integriert werden kann und wie Pädagog:innen Kinder dazu zu befähigen können, aktiv eine nachhaltige Zukunft mitzugestalten. Dabei geht es auch um den „Whole school/institution approach“, der einen ganzheitlichen Ansatz fördert.

Inhalte:

- Prinzip der Nachhaltigkeit
- 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs)
- Die Dimensionen von Nachhaltigkeit
- Pädagogische Konzepte von BNE
- Praxisideen für die Kita/Grundschule

Diese Fortbildung bietet Ihnen wertvolle Impulse für eine nachhaltige Bildungsarbeit!

01 x Sa	22.03.2025	09:00 – 12:30	<a href="#">25-1MG5002</a>
---------	------------	---------------	----------------------------

## Prävention von sexualisierter Gewalt Basis-Kurs für ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiter:innen

Die Präventionsordnung des Bistums Aachen sieht verpflichtende Schulungen von ehrenamtlich Tätigen und hauptamtlichen Mitarbeiter:innen in katholischen Einrichtungen vor, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben. Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmenden für die Thematik zu sensibilisieren und sie über die Prävention von sexualisierter Gewalt gründlich zu informieren, damit sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können.

Die Inhalte im Basis-Kurs sind:

- Basiswissen zum Thema sexualisierte Gewalt
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen
- Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern und Jugendlichen
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention



Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Andrea Jacobson

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Frank Seeger-Hupperten

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Julia Vahsen

Eingeladen sind Mitarbeiter:innen, sowie ehrenamtlich Tätige mit sporadischem Kontakt, die ausschließlich nicht-pädagogische Aufgaben in Einrichtungen, bei Veranstaltungen und in kinder- und jugendnahen Arbeitsbereichen wahrnehmen (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

**kostenfrei für Ehrenamtliche und Mitarbeitende kath. Einrichtungen**

01 x Do 20.03.2025 18:00 – 21:00

[25-8MG0001](#)

### Prävention von sexualisierter Gewalt Vertiefungsveranstaltung für pastorale Mitarbeiter:innen

„Spirituelle Machtmissbrauch“ in Pastoral & Katechese –  
erkennen, entgegentreten, vorbeugen

Neben der Wiederholung der Grundlagen aus der Präventions-  
schulung befassen wir uns bei dieser Vertiefungsveranstaltung  
verstärkt mit den Themen:

- Wie Glaubenssysteme Machtstrukturen stabilisieren können und strukturell ausgenutzt werden.
- Was ist spiritueller Missbrauch?
- Wo beginnt er? Wie erkennt man ihn?
- Wie verhält man sich, wenn es nicht ganz eindeutig ist?
- Wie kann man ihm entgegen wirken?

**Anmeldeschluss: 10.02.2025**

01 x Mo 28.04.2025 09:30 – 16:30

[25-8MG0004](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Susanne Büdenhölzer-Boms,  
Daniel Huthmacher

### Ehrenamt Liturgie: Präsenz – Haltung – Stimme in der Liturgie

**Workshop für Ehrenamtliche in Gottesdienstleitung**

Wer in der Leitung eines Gottesdienstes eine liturgische Rolle übernimmt, strahlt schon durch sein „Auftreten“ nonverbale Botschaften aus, manchmal bewusst und beabsichtigt, manchmal ungewollt. Das gilt insbesondere für Präsenz, Stimme und Haltung, für die Art wie jemand sich bewegt, spricht, geht oder steht. Die Art dieses Auftretens nimmt sicher auch Einfluss auf das Gelingen einer liturgischen Feier. Der Workshop hilft dabei, sich dieser Aspekte bewusst zu werden und sie gezielt einzusetzen.

Folgende Fragen sind dabei leitend:

- Wie fühle ich mich in meiner Rolle in der Liturgie, z.B. als Leiter:in einer Wortgottesfeier?
- Wie wirke ich, wenn ich meine liturgische Rolle wahrnehme?
- Welche Rolle spielt dabei der Ort, wann ich wo stehe?
- Wie bewege ich mich im Kirchenraum?
- Wie ist mein stimmlich-sprachlicher Ausdruck?
- Welche Zeichen bzw. Gesten verwende ich und sind diese angemessen?
- Wie fördern Bewegung, Gestus und Haltung die Feier der Liturgie?
- Ist meine Art „aufzutreten“ dabei hilfreich, eine Art geistlichen Raum zu eröffnen, der die Mitfeiernden zu einem inneren Mitvollzug einlädt?

Auf diese Fragen wollen wir durch das gemeinsame Tun versuchen, eine Antwort zu finden. Bei der Antwortsuche wird uns Tina Kukovic-Ulfik, Linguistin, Theaterpädagogin, Regisseurin in Produktionen mit Menschen mit und ohne Behinderung spielerisch anleiten, begleiten und unterstützen.

In Kooperation mit dem Büro der Regionen Mönchengladbach und Heinsberg.

**Anmeldeschluss: 02.05.2025**

01 x Sa 17.05.2025 10:00 – 17:00

[25-2HR2001](#)

Kapelle St. Petrus  
Keyenberg/Kuckum-neu,  
An St. Petrus 1, 41812  
Erkelenz  
Tina Kukovic-Ulfik,  
Frank Seeger-Hupperten

## Entdeckungsreise Wald – Natur erleben mit Kind

### Schulung für päd. Fachkräfte in Kita und Grundschule

Diese Fortbildung richtet sich an Pädagog:innen aus Schule und Kita, die mit ihren Kindern den Wald als Lern- und Erlebnisraum entdecken wollen. Dadurch lernen Kinder nicht nur auf spielerische Weise die Zusammenhänge von Pflanzen und Tieren kennen, sondern entwickeln auch soziale Kompetenzen, Verantwortungsbewusstsein und Respekt für die Natur.

Die Fortbildung verbindet theoretische Grundlagen mit praxisnahen Übungen und Spielen, die Naturerfahrungen ermöglichen und kreativen Methoden, die den Forschungsgeist der Kinder wecken.

Auch dem Aspekt der Sicherheit und Struktur bei Waldausflügen wird Rechnung getragen.

Die Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit, alle vorgestellten Methoden und Spiele selbst auszuprobieren. Zudem wird ein offener Austausch ermöglicht, bei dem eigene Erfahrungen und Fragen eingebracht werden können.

Freuen Sie sich auf inspirierende Einblicke in die Naturpädagogik und auf viele neue Ideen für Ihre Arbeit mit Kindern im Wald!



Kühler Busch,  
Erkelenz - Hetzerath  
Andrea Jacobson

01 x Sa 26.04.2025 09:00 – 12:30

[25-1HR5004](#)

## Mit Kindern den Lebensraum Wiese erkunden – Schulung mit „Heimat blüht auf“

Diese Schulung möchte die Wiese als Lernort vorstellen und den Teilnehmer:innen viele Ideen an die Hand geben, um mit der Wiese auf Tuchfühlung zu gehen. Verschiedene Spiele und andere Methoden sollen es ermöglichen, mit Kindern dieses Biotop zu erleben.

Der erste Teil der Fortbildung möchte dazu anregen, gemeinsam mit Kindern die Welt der Wiesenblumen und -kräuter zu entdecken. Denn das gemeinsame Bestimmen und Sammeln von Wildpflanzen bedeutet Naturerleben hautnah.

Im zweiten Teil liegt der Fokus auf der Wiese als Lebensraum für zahlreiche Kleintiere, Insekten und Spinnen. Indem die Wiesenbewohner beobachtet werden, wird Wertschätzung gelehrt. Dabei wird der Artenvielfalt der uns umgebenden Natur auf die Spur gegangen und eine emotionale Beziehung zur Natur aufgebaut. Im Sinne einer nachhaltigen Bildung wird ganz praktisch ein verantwortungsvoller Umgang mit unserer Umwelt geübt.

Auf einer Blumenwiese des Vereines Heimat blüht auf e.V. in Immerath-Neu wird erfahrbar, wie eine Wiesenexkursion mit Kindern umgesetzt und zum besonderen Erlebnis werden kann.



Sportplatz  
TUS Hertha 1920  
Hetzerath e.V.  
Andrea Jacobson

01 x Sa 24.05.2025 09:00 – 12:30

[25-1HR5002](#)

01 x Sa 16.08.2025 09:00 – 12:30

[25-1HR5006](#)

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Ehrenamt Liturgie und Trauerseelsorge: Sterbesegen – Fortbildung zur Leitung der Feier des Sterbesegens

für Engagierte in der Begleitung sterbender Menschen  
und ihrer Angehörigen

Die Begleitung von Sterbenden und ihren Angehörigen gehört von Alters her zum Kern der Seelsorge. Der Sterbesegen ist eine Feier, mit der die Situation des Abschieds auch spirituell begleitet werden kann. Er ist ein christliches Ritual, in dem die Angehörigen zusammen mit der/dem Sterbenden den Übergang vom Leben zum Tod geistlich gestalten können. Seit einigen Jahren gibt es in Deutschland schon eine erprobte und von der katholischen Kirche approbierte Version des Sterbesegens, 2022 erschien die Handreichung „Sterbesegen“ für das Bistum Aachen. Diese Fortbildung wendet sich an haupt-, neben- oder ehrenamtlich Engagierte in der Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen, die an ihrem Einsatzort diese Feier des Sterbesegens anbieten möchten. Neben theologischen und religionspsychologischen Grundlagen sind auch praktische Übungen zur Ritualkompetenz und spirituellen Selbsterfahrung Teil der Fortbildung. Der Sterbesegen eignet sich auch für eine ökumenische Segensfeier.

Inhalte der Fortbildung:

- Theologische und spirituelle Grundlagen des (Sterbe-)Segens
- Sterbesegen als (Übergangs-)Ritual
- Sterbesegen im Unterschied zu Krankensalbung und Krankenkommunion
- Religionssensibler Umgang und Einbezug des/der Sterbenden und der Angehörigen
- Die Feier des Sterbesegens in der Praxis

Voraussetzung zur Teilnahme:

Vorkenntnisse durch haupt-, neben- oder ehrenamtliches Engagement in der Begleitung oder Seelsorge Sterbender und ihrer Angehörigen (z.B. in Hospizdienst, Alten-, Krankenhaus- oder Notfallseelsorge); persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben und Tod; sicheres Wissen über Sterbesituationen und Gesprächsführung

In Kooperation mit dem Arbeitskreis „Sterbesegen“ des Bischöflichen Generalvikariats Aachen.

Anmeldeschluss: 31.01.2025

01 x Fr 14.02.2025 09:00 – 18:00

[25-2MG5012](#)

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Beatrix Hillermann,  
Lucia Traut

### Prävention von sexualisierter Gewalt Basis-Kurs

für ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiter:innen

Die Präventionsordnung des Bistums Aachen sieht verpflichtende Schulungen von ehrenamtlich Tätigen und hauptamtlichen Mitarbeiter:innen in katholischen Einrichtungen vor, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben. Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmenden für die Thematik zu sensibilisieren und sie über die Prävention von sexualisierter Gewalt gründlich zu informieren, damit sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können.

Die Inhalte im Basis-Kurs sind:

- Basiswissen zum Thema sexualisierte Gewalt
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen
- Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern und Jugendlichen
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention

Eingeladen sind Mitarbeiter:innen, sowie ehrenamtlich Tätige mit sporadischem Kontakt, die ausschließlich nicht-pädagogische Aufgaben in Einrichtungen, bei Veranstaltungen und in kinder- und jugendnahen Arbeitsbereichen wahrnehmen (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

01 x Di 18.03.2025 18:00 – 21:00

[25-8HR0003](#)

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Tanja Hurtmann

## Prävention von sexualisierter Gewalt Intensiv-Kurs für Erzieher:innen

Im Intensiv-Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

- Erweitertes Basiswissen zum Thema Sexualisierte Gewalt
- Grenzüberschreitungen unter Kindern
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen (u.a. Bundeskin-  
derschutzgesetz)
- Vertiefte Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens  
gegenüber Kindern
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- Klärung der eigenen Rolle und Verantwortlichkeit bei einem  
Krisenmanagement

Eingeladen sind Erzieher:innen von Kindertageseinrichtungen in  
katholischer Trägerschaft (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9  
PrävO Aus- und Fortbildung).

**Anmeldeschluss: 05.03.2025**

<b>02 x Mi</b>	09:00 – 16:00	<b>25-8TT0001</b>
<b>Mi 12.03.2025</b>	09:00 – 16:00	
<b>Mi 19.03.2025</b>	09:00 – 16:00	

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
**Tanja Hurtmann**

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

## Workshops und Fortbildungen für Fachkräfte und pflegende Angehörige von Demenzerkrankten sowie alle Interessierte

### Champagnertrüffel in der Bratensoße? Ernährung von Menschen mit Demenz

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – dies gilt insbe-  
sondere auch für Menschen, die sich nicht mehr selbstständig um  
die Gestaltung ihrer Mahlzeiten kümmern können. Angefangen mit  
ernährungsphysiologischen Aspekten über die Nahrungsgruppen,  
Essgewohnheiten und geschichtlichen Besonderheiten beim Essen  
und Trinken der aktuell zu betreuenden und zu versorgenden Ge-  
neration hin zu den Tipps zur Gestaltung der Mahlzeiten – all diesen  
Themen widmen wir uns in dieser Veranstaltung mit vielen prakti-  
schen Methoden.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

#### Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

**Anmeldung und Information: Franziskus Akademie,  
02451 62099990 oder [akademie@franziskusheim-gk.de](mailto:akademie@franziskusheim-gk.de)**

<b>01 x Fr</b>	<b>21.02.2025</b>	09:00 – 16:00	150,00 €	<b>25-3HR2004</b>
----------------	-------------------	---------------	----------	-------------------

**NEUE  
WORKSHOP-REIHE**  
Alle dazugehörigen  
Angebote sind im  
folgenden blau  
gekennzeichnet

Franziskus Akademie,  
Zum Kniepbusch 5,  
52511 Geilenkirchen  
**Tatjana Finkelberg**

## DenkBar – spritzige Anregungen für die kleinen grauen Zellen

Fachkräfte im sozialen Dienst, Pflegemitarbeiter:innen, Betreuer:innen und Angehörige suchen immer wieder nach Möglichkeiten, Aktivierungseinheiten in ihren Alltag mit jungen Menschen in der Pflege und demenziell veränderten Menschen einzubauen. Mit dieser Fortbildung erhalten Sie praxisgerechte Anregungen, wie Sie Angebote in Ihren Alltag umsetzen können, ohne diese Menschen zu überfordern.

Im Programm sind sofort umsetzbare praktische Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden aus dem Ganzheitlichem Gedächtnistraining, interessante, humorvolle und abwechslungsreiche Übungen mit Alltagsgegenständen, sowie Bewegungs- und Koordinations- und Entspannungsübungen enthalten.

Die Fortbildung spricht alle Sinne, die Erinnerung und Gefühle der Teilnehmer:innen an und unterbricht häufig einen monotonen Tagesablauf. Jeder Teilnehmende bekommt zum Schluss ein Handout.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

### Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

**Anmeldung und Information: Franziskus Akademie,  
02451 62099990 oder [akademie@franziskusheim-gk.de](mailto:akademie@franziskusheim-gk.de)**

01 x Mi 15.01.2025 09:00 – 16:00 150,00 € [25-3HR2001](#)

## Empathische Kommunikation – Umgang mit herausforderndem Verhalten in der Pflege

Die Fähigkeit, eigene Gefühle und Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen, ist Empathie. In der Begegnung mit Menschen und vor allem mit Menschen mit einer dementiellen Krankheit ist diese Fähigkeit eine Grundlage der Kommunikation. In diesem Kurs wird das Krankheitsbild Demenz besprochen und anhand von Fallbeispielen wertschätzende Kommunikationswege erarbeitet.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

### Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

**Anmeldung und Information: Franziskus Akademie,  
02451 62099990 oder [akademie@franziskusheim-gk.de](mailto:akademie@franziskusheim-gk.de)**

01 x Mi 29.01.2025 09:00 – 16:00 150,00 € [25-3HR2002](#)

## Gefühle sehen, Menschen verstehen Mimikresonanz® für Menschen mit Demenz (MRMD)

Im Kurs werden Sie Erkennungsmerkmale der Mimik, Stimme, Körpersprache und Sprachstils im Bezug auf Ärger und Angst besser kennen lernen. Die Beeinträchtigung der Lebensqualität durch demenzielle Erkrankung kann sich durch „Flucht oder Angriff“ als Reaktion zeigen. Erkennen oder deuten Menschen eine Wahrnehmung als Gefahr, schalten sich sofort unsere Überlebensprogramme - nämlich „Flucht oder Angriff“ ein. Ob es wirklich eine Gefahr ist, spielt keine Rolle, die Übersetzung löst diese sofortige Reaktion aus.

In der Begegnung mit Menschen mit Demenz wird immer wieder vom sogenannten „herausfordernden Verhalten“ gesprochen. Dieses Verhalten kann unter Umständen den Alltag und/oder die Betreuung bestimmen.

Wenn wir Emotionen rechtzeitig erkennen, verändern wir Begegnungen wertschätzend. Um dies zu erreichen, können wir unsere Wahrnehmung in den Bereichen Mimik, Stimme und Körpersprache schärfen.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

### Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

**Anmeldung und Information: Franziskus Akademie,  
02451 62099990 oder [akademie@franziskusheim-gk.de](mailto:akademie@franziskusheim-gk.de)**

01 x Do 27.03.2025 09:00 – 16:00 150,00 € [25-3HR2007](#)



Franziskus Akademie,  
Zum Kniepbusch 5,  
52511 Geilenkirchen  
Judith Schmitz

Franziskus Akademie,  
Zum Kniepbusch 5,  
52511 Geilenkirchen  
Margarete Stöcker

Franziskus Akademie,  
Zum Kniepbusch 5,  
52511 Geilenkirchen  
Margarete Stöcker



## Malen mit Demenz

Warum hilft Malen bei Demenz und wie? In Seniorenresidenzen und Einrichtungen wie die Tagespflege begegnen wir Menschen, die ihrer Geschichte und Lebensweisheit Ausdruck verleihen möchten und immer mehr auch eine nonverbale Kommunikationsebene suchen... Den Moment leben, von Mensch zu Mensch und auch sich selbst Ausdruck geben. Neben dem Vorstellen von Materialien und Arbeitstechniken gibt dieses Betreuungsseminar einen intensiven Einblick in die kreativen Maltherapien, Freude und ein Miteinander, welches auch das gemeinsame Erleben einer Arbeit fördert, das Stück für Stück gedeiht...

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

### Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

**Anmeldung und Information: Franziskus Akademie,  
02451 62099990 oder [akademie@franziskusheim-gk.de](mailto:akademie@franziskusheim-gk.de)**

01 x Mo 05.05.2025 09:00 – 16:00 145,00 € [25-3HR2009](#)

Franziskus Akademie,  
Zum Kniepbusch 5,  
52511 Geilenkirchen  
Bernadette Keller

## Mit Musik geht alles besser – musikalisch bewegtes Gedächtnistraining

Oft ist die Musik das einzige Mittel und ein magischer Schlüssel, Menschen mit Demenz oder anderen kognitiven Einschränkungen zu erreichen und mit ihnen über ihre eigene Musikbiografie und den dazu passenden Aktivitäten kleine Glücksmomente zu entdecken. In der Fortbildung werden folgende Aspekte besprochen und geübt: Gedächtnistraining rund um die Musik, Sitztänze, Liedergeschichten, Bewegungslieder, Klanggeschichten, bewegtes Denken, Ohrwürmer und Bewegungs- Koordinations- und Entspannungsübungen zur Musik. Es gibt die Gelegenheit Percussion Instrumenten kennenzulernen. Zum Schluss erhalten Sie einen Handout. Musikalische Ausbildung oder Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

### Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

**Anmeldung und Information: Franziskus Akademie,  
02451 62099990 oder [akademie@franziskusheim-gk.de](mailto:akademie@franziskusheim-gk.de)**

01 x Mi 12.02.2025 09:00 – 16:00 150,00 € [25-3HR2003](#)

Franziskus Akademie,  
Zum Kniepbusch 5,  
52511 Geilenkirchen  
Judith Schmitz

## Musik und Humor als Schlüssel zu demenziell veränderten Menschen

Musik und Humor sind kraftvolle Werkzeuge, die uns Menschen auf einer emotionalen Ebene ansprechen und Kontakt sowie Begegnung zwischen allen Beteiligten ermöglichen. In diesem Seminar werden praktisch und theoretisch Wege erarbeitet, wie Musik und Humor gemeinsam genutzt werden können, um Erinnerungen zu wecken und die Ich-Identität von Menschen mit Demenz zu stärken – und das mit Freude an der der Musik, aber ohne musikalische Vorbildung.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

### Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

**Anmeldung und Information: Franziskus Akademie,  
02451 62099990 oder [akademie@franziskusheim-gk.de](mailto:akademie@franziskusheim-gk.de)**

01 x Di 01.04.2025 09:00 – 16:00 145,00 € [25-3HR2008](#)

Franziskus Akademie,  
Zum Kniepbusch 5,  
52511 Geilenkirchen  
Bernadette Keller

## TimeSlips® – Kreative Geschichtenwerkstatt für Menschen mit Demenz nach der amerikanischen Methode von TimeSlips

Diese Fortbildung ist die wunderbare Mischung von Lebenswissen, positiven, stärkenden Gefühlen, miteinander reden, nachdenken, und gemeinsam kreativ sein. Geschichten erzählen. Das ist von jeher eine Domäne der älteren Generation. Geschichten aus dem Leben – vom Leben.

Anhand der amerikanischen Methode von TimeSlips® ermöglicht diese „Geschichtenwerkstatt“ Menschen mit Demenz, ihren Gedanken und Gefühlen unbeschwert Ausdruck zu verleihen. Diese neue Form von Erinnerungspflege schafft kreative Lebensqualität und Selbstbewusstsein.

Anhand von aussagekräftigen Fotos formen sich Sehnsüchte, Erinnerungen und Empfindungen. Die Sinne werden angeregt und die Fantasie gefördert. Zugewandt und wertschätzend wird in diesem Prozess den Menschen mit Demenz begegnet. Alles ist richtig! Es gibt keinen Misserfolg, keinen Druck, keine Erwartungshaltung. Jede Äußerung ist ein Puzzleteil zu einer gemeinsam gestalteten Geschichte mit dem Ziel, dass sich Menschen mit Demenz stolz und selbstbewusst fühlen.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

**Inklusive Getränke und Mittagsimbiss**  
**Anmeldung und Information: Franziskus Akademie,**  
**02451 62099990 oder akademie@franziskusheim-gk.de**

01 x Mi 09.07.2025 09:00 – 16:00 145,00 € [25-3HR2010](#)

### Umfeldgestaltung bei Menschen mit Demenz

Durch eine gezielte Umfeldgestaltung kann die Lebensqualität von Menschen mit Demenz verbessert werden. Die Milieugestaltung, auch bekannt als Milieuthherapie, spielt dabei eine zentrale Rolle. Sinnvolle Umgebungsgestaltung fördert die Orientierung, trägt durch eine ruhige und strukturierte Atmosphäre zur Stressreduktion bei und optimiert die Speiseversorgung für die Bedürfnisse von demenziell erkrankten Personen. Im Kurs lernen Sie das Normalitätsprinzip zur Schaffung eines vertrauten und sicheren Umfelds anzuwenden.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

**Inklusive Getränke und Mittagsimbiss**  
**Anmeldung und Information: Franziskus Akademie,**  
**02451 62099990 oder akademie@franziskusheim-gk.de**

01 x Do 20.03.2025 09:00 – 16:00 150,00 € [25-3HR2006](#)

Franziskus Akademie,  
Zum Kniepbusch 5,  
52511 Geilenkirchen  
Judith Schmitz

Franziskus Akademie,  
Zum Kniepbusch 5,  
52511 Geilenkirchen  
Brigitte Schroeder

### Ehrenamt Liturgie: Im Spielraum der Liturgie – mit Kindern spielerisch Gottesdienst feiern

religionspädagogische Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und weitere Interessierte

„Der Mensch ist nur dort Mensch, wo er spielt!“, so sagte es schon der alte Schiller. Damit meinte er die Ganzheitlichkeit des Menschen: Da sein mit Leib und Seele. So ist es auch in der Liturgie: Vor Gott da sein dürfen, so wie wir sind. In der Liturgie mit Kindern bedeutet dies: Gott feiern mit Leib und Seele – als ganzer Mensch.

Diese Fortbildung möchte dazu viele praktische Anregungen geben, wie wir mit Kindern ganzheitlich Gottesdienst feiern können, damit Gottesdienst ein Ort der Freude und der Glaubensweitergabe wird. Mit spiel- und theaterpädagogischen Formen entdecken wir die religiöse Symbolik der Liturgie ganz neu und finden selbst einen eigenen neuen Zugang zu ihr. Dabei verbindet sich die Symbolsprache der Liturgie mit der eigenen Lebenswelt.

Diese Fortbildung möchte in der Gestaltung von Gottesdiensten Sicherheit geben. Durch die Vergrößerung der pastoralen Räume stehen viele Einrichtungen vor der Aufgabe, selber kleine Wortgottesdienste zu feiern und zu leiten. Die kreativen Bausteine in dieser Fortbildung vermitteln somit nicht nur Ideen der Gestaltung, sondern auch Wissen über Aufbau, Wesen und Struktur der Liturgie.

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder, der Abteilung Schule und Hochschule und dem Katechetischen Institut.

**inkl. Verpflegung**  
**Anmeldeschluss: 16.12.2024**

01 x Mi 15.01.2025 9:00 – 17:00 60,00 € [25-7AC2001](#)



Bischöfliche Akademie  
Aachen,  
Leonhardstraße 18-20,  
Aachen  
Markus Hoffmeister

## BILDUNG AUF BESTELLUNG

### Ehrenamt Liturgie und Trauerseelsorge: Sterbesegen – Fortbildung zur Leitung der Feier des Sterbesegens

für Engagierte in der Begleitung sterbender Menschen  
und ihrer Angehörigen

Die Begleitung von Sterbenden und ihren Angehörigen gehört von Alters her zum Kern der Seelsorge. Der Sterbesegen ist eine Feier, mit der die Situation des Abschieds auch spirituell begleitet werden kann. Er ist ein christliches Ritual, in dem die Angehörigen zusammen mit der/dem Sterbenden den Übergang vom Leben zum Tod geistlich gestalten können. Seit einigen Jahren gibt es in Deutschland schon eine erprobte und von der katholischen Kirche approbierte Version des Sterbesegens, 2022 erschien die Handreichung „Sterbesegen“ für das Bistum Aachen. Diese Fortbildung wendet sich an haupt-, neben- oder ehrenamtlich Engagierte in der Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen, die an ihrem Einsatzort diese Feier des Sterbesegens anbieten möchten. Neben theologischen und religionspsychologischen Grundlagen sind auch praktische Übungen zur Ritualkompetenz und spirituellen Selbsterfahrung Teil der Fortbildung. Der Sterbesegen eignet sich auch für eine ökumenische Segensfeier.

Inhalte der Fortbildung:

- Theologische und spirituelle Grundlagen des (Sterbe-)Segens
- Sterbesegen als (Übergangs-)Ritual
- Sterbesegen im Unterschied zu Krankensalbung und Krankenkommunion
- Religionssensibler Umgang und Einbezug des/der Sterbenden und der Angehörigen
- Die Feier des Sterbesegens in der Praxis

Voraussetzung zur Teilnahme:

Vorkenntnisse durch haupt-, neben- oder ehrenamtliches Engagement in der Begleitung oder Seelsorge Sterbender und ihrer Angehörigen (z.B. in Hospizdienst, Alten-, Krankenhaus- oder Notfallseelsorge); persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben und Tod; sicheres Wissen über Sterbesituationen und Gesprächsführung

In Kooperation mit dem Arbeitskreis „Sterbesegen“ des Bischöflichen Generalvikariats Aachen.

Diese Fortbildung umfasst 9 Unterrichtsstunden und kann als In-house-Schulung für Ihre Gruppe (8–14 Personen) bei uns angefragt werden.

Anfrage und Information: [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de) oder  
02161 980653

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

**25-2MG5009**



Kursort nach Vereinbarung  
N.N.

### Entdeckungsreise Wald – Natur erleben mit Kind

Schulung für päd. Fachkräfte in Kita und Grundschule

Diese Fortbildung richtet sich an Pädagog:innen aus Schule und Kita, die mit ihren Kindern den Wald als Lern- und Erlebnisraum entdecken wollen. Dadurch lernen Kinder nicht nur auf spielerische Weise die Zusammenhänge von Pflanzen und Tieren kennen, sondern entwickeln auch soziale Kompetenzen, Verantwortungsbewusstsein und Respekt für die Natur.

Die Fortbildung verbindet theoretische Grundlagen mit praxisnahen Übungen und Spielen, die Naturerfahrungen ermöglichen und kreativen Methoden, die den Forschergeist der Kinder wecken.

Auch der Aspekt der Sicherheit und Struktur bei Waldausflügen wird Rechnung getragen.

Die Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit, alle vorgestellten Methoden und Spiele selbst auszuprobieren. Zudem wird ein offener Austausch ermöglicht, bei dem eigene Erfahrungen und Fragen eingebracht werden können.

Freuen Sie sich auf inspirierende Einblicke in die Naturpädagogik und auf viele neue Ideen für Ihre Arbeit mit Kindern im Wald!

Anfrage und Information: [lea.ioogen@bistum-aachen.de](mailto:lea.ioogen@bistum-aachen.de) oder  
02161 980641

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

**25-1HR5003**



Kursort nach Vereinbarung  
Andrea Jacobson



## Fit für BNE

### Workshop Bildung für nachhaltige Entwicklung in Kita und Grundschule

Was ist eigentlich BNE und wie kann sie in der Grundschule oder Kita umgesetzt werden? Diese Fortbildung gibt Ihnen einen Einblick in die „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ und zeigt praxisnahe Möglichkeiten, BNE im Alltag Ihrer Einrichtung zu integrieren.

Im ersten Teil lernen Sie die 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) kennen und erfahren, welche Dimensionen Nachhaltigkeit umfasst.

Im zweiten Teil stehen praktische Umsetzungsmöglichkeiten im Fokus:

An Beispielen wird deutlich, wie BNE in den Unterricht oder Kita-Tag integriert werden kann und wie Pädagog:innen Kinder dazu zu befähigen können, aktiv eine nachhaltige Zukunft mitzugestalten. Dabei geht es auch um den „Whole school/institution approach“, der einen ganzheitlichen Ansatz fördert.

Inhalte:

- Prinzip der Nachhaltigkeit
- 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs)
- Die Dimensionen von Nachhaltigkeit
- Pädagogische Konzepte von BNE
- Praxisideen für die Kita/Grundschule

Diese Fortbildung bietet Ihnen wertvolle Impulse für eine nachhaltige Bildungsarbeit!

**Anfrage und Information: [lea.loogen@bistum-aachen.de](mailto:lea.loogen@bistum-aachen.de) oder 02161 980641**

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

25-1HR5008



Kursort nach Vereinbarung  
Andrea Jacobson

## Mit Kindern den Lebensraum-Wiese erkunden – Schulung mit „Heimat blüht auf e.V.“

Diese Schulung möchte die Wiese als Lernort vorstellen und den Teilnehmer:innen viele Ideen an die Hand geben, um mit der Wiese auf Tuchfühlung zu gehen. Verschiedene Spiele und andere Methoden sollen es ermöglichen, mit Kindern dieses Biotop zu erleben.

Der erste Teil der Fortbildung möchte dazu anregen, gemeinsam mit Kindern die Welt der Wiesenblumen und -kräuter zu entdecken. Denn das gemeinsame Bestimmen und Sammeln von Wildpflanzen bedeutet Naturerleben hautnah.

Im zweiten Teil liegt der Fokus auf der Wiese als Lebensraum für zahlreiche Kleintiere, Insekten und Spinnen. Indem die Wiesenbewohner beobachtet werden, wird Wertschätzung gelehrt. Dabei wird der Artenvielfalt der uns umgebenden Natur auf die Spur gegangen und eine emotionale Beziehung zur Natur aufgebaut. Im Sinne einer nachhaltigen Bildung wird ganz praktisch ein verantwortungsvoller Umgang mit unserer Umwelt geübt.

Auf einer Blumenwiese des Vereines Heimat blüht auf e.V. in Immerath-Neu wird erfahrbar, wie eine Wiesenexkursion mit Kindern umgesetzt und zum besonderen Erlebnis werden kann.

**Buchbar für Gruppen von 10–20 Personen / angegebener Preis pro Person**

**Anfrage: Lea Loogen - [lea.loogen@bistum-aachen.de](mailto:lea.loogen@bistum-aachen.de) oder 02161 980641**

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

25-1HR5000



Kursort nach Vereinbarung  
Andrea Jacobson

## Veränderungen in der GdG aktiv und positiv mithilfe von Gesprächsführung und Moderationstechniken gestalten

Wir alle im Bistum Aachen setzen uns mit vielfältigen Veränderungsprozessen auseinander. Die Orte von Kirche werden neu gedacht und somit verschoben sich auch viele Arbeitsbezüge. Um diese Veränderungsprozesse aktiv und positiv gestalten zu können und möglichst alle Beteiligten kooperativ mit einzubeziehen, können Tools in Form von Gesprächs- und Moderationstechniken hilfreich sein.

Mit diesem Seminartag möchten wir Sie dabei unterstützen, Sitzungen zu leiten und zu moderieren, Entscheidungsprozesse zu begleiten, Konflikte zu managen und einen Workshop anzubieten.

Alle Personen, die an den zukünftigen Orten von Kirche in irgendeiner Form Verantwortung übernehmen (z.B. in Gremien, Projektgruppen etc.) sind eingeladen, an diesem Workshop teilzunehmen. Dieser ist für 6 Zeitstunden (8 Unterrichtsstunden) angesetzt und kann Inhouse bei Ihnen vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten in Mönchengladbach, Heinsberg oder Gillrath stattfinden. Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns.

**Information:** [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de) oder 02161 980653

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

[25-2BB2001](#)

## Prävention von sexualisierter Gewalt Teamschulung

**Angebot für Ihre Gruppe (6 Stunden / Tagesseminar)**

Kaum ein anderes Thema ist sowohl bei Betroffenen als auch in unserer Gesellschaft so schambesetzt wie das der sexuellen Gewalt. Daher ist es richtig und wichtig, aktiv in die Sprach- und Handlungsfähigkeit zu kommen. Denn nur, wer sich mit Täterstrategien auskennt, für systemische Voraussetzungen zur Ausübung sexualisierter Gewalt sensibilisiert ist und offen darüber sprechen kann, kann auch hinsehen und handeln.

Aus dieser Überzeugung heraus sind Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt ein wichtiger Teil unserer Bildungsarbeit im katholischen Forum.

Seit über 12 Jahren führen wir erfolgreich unsere Schulungen im Bereich der Prävention von sexualisierter Gewalt in Mönchengladbach und Heinsberg durch. Mit unseren Erfahrungen und unserem Pool an ausgebildeten Fachkräften sind wir inzwischen auch über die kirchlichen Strukturen hinaus ein kompetenter Ansprechpartner und Anbieter rund um das Thema „Prävention von sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche“.

Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmenden für die Thematik zu sensibilisieren und sie über die Prävention von sexualisierter Gewalt gründlich zu informieren, damit sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können.

Die Inhalte im Kurs sind:

- Erweitertes Basiswissen zum Thema sexualisierte Gewalt
- Grenzüberschreitungen unter Kindern und Jugendlichen
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen
- Dynamik von Täter:in und Opfer- Vertiefte Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern und Jugendlichen
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- Klärung der eigenen Rolle und Verantwortlichkeit bei einem Krisenmanagement
- Sexuelle Bildung

**Preis für eine Gruppe (bis zu 20 Personen)**

**Information:** Pantea Dennhoven, 02161 980654,

[pantea.dennhoven@bistum-aachen.de](mailto:pantea.dennhoven@bistum-aachen.de)

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

680,00 € [25-8MG0006](#)



Kursort nach Vereinbarung  
Ricarda Polnik



Kursort nach Vereinbarung  
N.N.

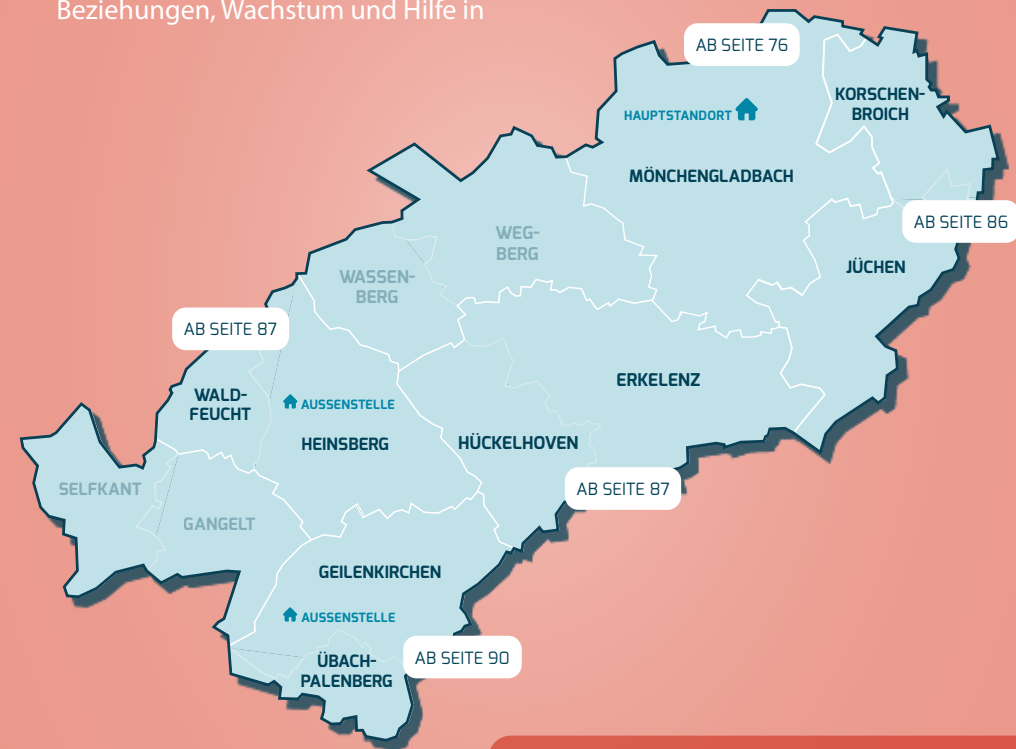


# LEBENSGESTALTUNG & MENTALE GESUNDHEIT



Im Fachbereich **LEBENSGESTALTUNG & MENTALE GESUNDHEIT** befassen wir uns damit, uns gut um uns selbst und um andere zu kümmern. Wir bieten Raum und Zeit für die großen **Lebensthemen**: die Gestaltung von Beziehungen, Wachstum und Hilfe in

besonderen Lebensphasen sowie die Reflexion der inneren Haltung – für ein gestärktes und gelingendes Leben in allen Beziehungen.



 **ANDERSWO UND IM NETZ**  SEITE 93

 **BILDUNG AUF BESTELLUNG**

## MÖNCHENGLADBACH

### Alles geregelt – Ordnung im Alter S NEU

Mit zunehmenden Alter möchten viele Menschen alles in Ordnung bringen für den Fall der Fälle ... Erinnerungsstücke, Andenken, Zeitschriften, Postkarten u.v.a. – Struktur und Ordnung im Alter sorgt für weniger Arbeit und Stress und mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben.

Themen des Kurses sind:

- Wohnungsumgebung strukturieren und den Bedürfnissen anpassen,
- Aufbewahren von Erinnerungsstücken,
- Aussortieren von Dingen,
- wichtige Dokumente ordnen und sinnvoll aufbewahren.

01 x Fr 07.03.2025 15:00 – 16:30 7,00 € [25-6MG5062](#)

Haus der Regionen,  
Betrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 139, 1.OG  
Ilka Bresges

### Bewegter Spaziergang in den Mai S NEU

Auf einer leichten Wanderung mit verschiedenen Bewegungselementen, Gesang, Erzählungen und Entspannungsübungen wird die Referentin den Mitspaziergänger:innen eine Auszeit vom Alltag verschaffen. In der Natur kann der Wonnemonat Mai begrüßt werden. Der Wanderweg ist 6 km lang und wird in einem mäßigen Tempo gegangen.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden.

**Bitte mitbringen: Mückenschutz, Sonnenschutz, Sitzkissen, Getränk, Regenjacke**

01 x Mi 30.04.2025 18:00 – 20:15 8,50 € [25-6MG1009](#)

Parkplatz DRK Wohnheim,  
Carl-Diem-Str. 2–4,  
Mönchengladbach  
Birgitta Mehlich

### Business Boxenstopp – Reflexion Ihrer beruflichen Position für einen entspannteren Berufsalltag! F

Ob berufliche Neuorientierung oder Überprüfung der aktuellen Position im Unternehmen: Mit diesem Workshop schaffen wir Raum für beruflich engagierte Frauen, die bereits Erfahrung im Business-Alltag haben.

Sie möchten Ihre berufliche Position nach ein paar Jahren auf Passgenauigkeit reflektieren, diese nach Ihren Bedürfnissen und Ressourcen mitgestalten, erste Impulse und Erkenntnisse erhalten?

In diesem Seminar kann Klarheit darüber gewonnen werden, was die Einzelne braucht, um im Berufsleben souveräner und leichter zu arbeiten. Dieses Seminar gibt Frauen Gelegenheit, sich über berufliche Themen vertrauensvoll auszutauschen.

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen e.V.

**Ermäßigung für kfd-Mitglieder 49 Euro**

**Anmeldung: [info@kfd-aachen.de](mailto:info@kfd-aachen.de) oder 0241 452452**

**Anmeldeschluss: 10.02.2025**

01 x Sa 22.02.2025 09:00 – 16:00 70,00 € [25-6MG5024](#)

### Dance of Life – der Tanz des Lebens F

In diesem Workshop kommen Körper, Atem, Bewegung und Tanz der Teilnehmerinnen zum Einsatz. Ein intelligentes Zusammenspiel, das den Zugang zu uns selbst und einer freien und natürlichen Beweglichkeit ermöglicht. Im Tanz kann der Mensch seine Freude, sein Leid, sein Licht und seinen Schatten, eben sein tiefstes inneres Empfinden frei ausdrücken. Tanzen ist eine Sprache der Seele, die das, was uns gerade in unserem Leben berührt, in Bewegung und in Ausdruck bringt. Durch Körperarbeit und Impulse zur Beweglichkeit, unter Anleitung von Agnes Erkens, wird freigewordene Kraft und Lebensfreude in freien Bewegungen tänzerisch umgesetzt.

**Bitte mitbringen: Getränk, Verpflegung, Wohlfühldecke, warme Unterlage, Socken**

01 x Sa 15.02.2025 10:00 – 16:00 45,00 € [25-6KO5049](#)



Haus der Regionen,  
Betrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Ina Hagen

Alte Schule,  
Steinstraße 18,  
Korschenbroich  
Agnes Erkens



## Klangbad

Den Stress abstreifen und entspannen bei einem sanften, harmonischen Klangbad. Nach einem kurzen Kennenlernen und kleinen Achtsamkeitsübungen lauschen Sie einer Entspannungsgeschichte mit verschiedenen meditativen Klängen der Klangschalen, Chimes u. ä. Die Schwingungen fließen sanft durch den Körper. Sie hüllen ihn in einen zauberhaften Moment. Stille kehrt ein und innere Ruhe ist zu spüren. Kräfte entfalten sich und Energien werden gesammelt.

Die inspirierende Tiefenentspannung durch Klangschalen und andere wohlklingende Instrumente bringt eine Unterbrechung im Alltag. Es entschleunigt – Körper, Geist und Seele können sich erholen. So wird der Stress reduziert, die Atmung wird ruhiger und tiefer, das Nervensystem wird reguliert, Verspannungen werden reduziert, Endorphine (Glückshormone) werden ausgeschüttet und die Resilienz wird gestärkt.

**Bitte mitbringen: Kissen, Decke, dicke Socken, Gymnastikmatte**

01 x Do 30.01.2025 19:00 – 20:30 7,00 € [25-6MG1018](#)

## Lesung mit Jürgen Wiebicke „Emotionale Gleichgewichtsstörungen“

Ende März 2025 kommt der Journalist und Schriftsteller Jürgen Wiebicke, vielen bekannt durch die Radiosendung „Das Philosophische Radio“, zur Lesung in die Citykirche. Er liest aus seinem Buch „Emotionale Gleichgewichtsstörung. Kleine Philosophie für verrückte Zeiten“.

Wir erleben gerade vielfältige Krisen: vom Krieg in Europa über die Klimakatastrophe bis hin zu den Folgen der Pandemie. Das alles wirkt sich auf unser Lebensgefühl aus. Viele Menschen sehen ihre Komfortzone und ihr privates Leben von allen Seiten bedroht, was Gefühle wie Angst, Wut und Hilflosigkeit hervorruft.

Die Philosophie hatte gerade in Krisenzeiten ihre Sternstunden und Jürgen Wiebicke analysiert mithilfe der großen Denkerinnen und Denker wie Montaigne, Arendt, Jaspers und Satre unsere heutige Situation. Ein tröstliches Buch, das zeigt, dass es ein Mittel gibt gegen die Angst: das Denken.

01 x Fr 28.03.2025 19:00 – 22:00 [25-6MG5001](#)

## Lesung mit Susanne Mierau „Füreinander sorgen“

Alle Menschen benötigen Fürsorge – sie ist für die Spezies Mensch überlebenswichtig. Ohne Fürsorge können Kinder nicht groß, Kranke nicht gesund und ältere Menschen nicht alt werden – sie hält unsere Gesellschaft am Laufen.

In unserem Alltag messen wir all diesem Umsorgen jedoch kaum Bedeutung zu. Sowohl die private Sorgearbeit, die Familien im engen Kreis leisten, noch die sorgenden Berufe in Krippe, Kita, Alten- und Krankenpflege werden angemessen – wenn überhaupt – vergütet und ausreichend wertgeschätzt. Von schlechten Arbeits- und Rahmenbedingungen mal ganz abgesehen.

In ihrem Buch stellt Susanne Mierau die entscheidende Frage: Warum wird Fürsorge als gesellschaftlicher Wert also so oft vernachlässigt? Die Bestsellerautorin erläutert, wie wichtig ein gutes Miteinander ist und warum wir als Gesellschaft zu einer neuen Haltung finden und die Strukturen sich grundlegend verändern sollten, damit es uns allen möglich ist, füreinander zu sorgen ohne selbst daran kaputt zu gehen.

Susanne Mierau ist Diplom-Pädagogin und eine der bekanntesten Expertinnen und Vorreiterinnen im Bereich der bindungs- und bedürfnisorientierten Begleitung von Kindern. Ihre zahlreichen Ratgeber und ihr Blog „Geborgen Wachsen“ unterstützen seit 2012 Familien in allen Fragen rund um den Familienalltag. Auch in diesem Bereich geht es um das Einnehmen einer neuen Haltung gegenüber Kindern, doch die Rahmenbedingungen sind für alle in den letzten Jahren nicht einfacher geworden und so ist ihre Arbeit mittlerweile gesamt-gesellschaftlich kritischer geworden, wie sich in ihrem Buch „Füreinander sorgen“ zeigt.

Nach der Lesung freuen wir uns über einen regen Austausch darüber, wie wir miteinander und füreinander da sein können.

01 x Fr 16.05.2025 18:30 – 21:15 [25-9MG5001](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Silke Haenen

Citykirche Alter Markt,  
Kirchplatz 14,  
Mönchengladbach  
Jürgen Wiebicke,  
Marion Höver-Battermann



Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Susanne Mierau





## Mittsommerspaziergang

### SeelenSommer-Angebot

Kleine Auszeit für alle Daheimgebliebenen in Form einer leichten 6 km Wanderung, kombiniert mit Bewegung und Tanz. Am längsten Tag des Jahres nutzen wir Licht, Literatur, Musik und Bewegung und erlangen Impulse zu mehr Lebensfreude und Energie.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden.

**Bitte mitbringen: Mückenschutz, Sonnenschutz, Sitzkissen, Getränk, Regenjacke**  
**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

01 x Sa 21.06.2025 18:00 – 20:15 0,00 € [25-6MG1013](#)

## Nachtwanderung

### SeelenSommer-Angebot

Auf dieser abwechslungsreichen Wanderung durch Aue, Wald und Feld, erleben wir die Natur nach Sonnenuntergang und nehmen sie mit anderen Sinnen wahr als tagsüber. Unterwegs werden wir auf einen Baum treffen, unter dem wir verweilen und einer Geschichte lauschen.

In der Gemeinschaft dürfen wir den aufgehenden Mond bewundern oder den Himmel mit seinen vorbeiziehenden Wolken. Himmlische Momente!

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden.

**Bitte mitbringen: Mückenschutz, Sonnenschutz, Sitzkissen, Getränk, Regenjacke**

**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

01 x Sa 09.08.2025 20:00 – 22:15 [25-6MG1010](#)

Parkplatz DRK Wohnheim,  
Carl-Diem-Str. 2–4,  
Mönchengladbach  
Birgitta Mehlich

Parkplatz DRK Wohnheim,  
Carl-Diem-Str. 2–4,  
Mönchengladbach  
Birgitta Mehlich

## Selbstwirksamkeit – Kräfte des positiven Denkens

Mit den Kräften des positiven Denkens ist es möglich, selbstwirksam zu handeln. Selbstwirksamkeit unterstützt eine lebensbejahende Lebensführung und ermächtigt Menschen für ihr Wohl, Grenzen zu setzen und Entscheidungen zu treffen. Die innere Überzeugung zu haben, schwierige oder herausfordernde Situationen gut meistern zu können und zwar aus eigener Kraft heraus, fördert einen aktiven Lebensstil.

05 x Di 14.01.2025 18:00 – 20:15 60,00 € [25-6MG5064](#)

## Stärkungstag für Frauen

In diesem Seminar werden verschiedene Wege erkundet, mit denen die Teilnehmerinnen ihre eigene Kraft und ihre eigene Stärke finden können. Übungen der Besinnung und Achtsamkeit führen zur eigenen Mitte. Massagen (am bekleideten Körper, auch mit Klangschalen) unterstützen das Bewusstsein und das Gefühl für den eigenen Körper. Meditative Übungen mit Pastellkreiden und Kohle geben Raum für Kreativität und machen auch kreativ Ungeübten Spaß. Die zum Einsatz kommenden Märchen von starken Frauen vermitteln den Teilnehmerinnen Mut und Leichtigkeit.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet**  
**inklusive 5 Euro Materialumlage**

01 x Sa 08.02.2025 10:00 – 16:00 55,00 € [25-6MG5023](#)



Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Peter Albrecht

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Katharina Schick-Helm

Pfarrheim St. Elisabeth,  
Bökelstraße 178,  
Mönchengladbach,  
Raum Tabea, 1.OG  
Beatrix Hillermann,  
Achim Sasse

## Trauer nach Suizid – Gesprächsgruppe

Die Gruppe gibt Angehörigen nach Suizid die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Sie können sich auf dem Trauerweg gegenseitig unterstützen, Halt geben und Perspektiven für den eigenen Weg durch die Trauer finden.

In Kooperation mit dem Trauerzentrum St. Elisabeth.

**Einstieg nach Vorgespräch jederzeit möglich.**  
**Kontakt: [beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de](mailto:beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de),  
02161 2489212 oder 0151 52635910**

monatlich mittwochs 17:30 – 19:30

[25-2MG5008](#)

## Trauerspaziergang – für Menschen, die um ein Tier trauern

Sie trauern um Ihr Haustier? Sie haben ein geliebtes Tier verloren?

Dann laden wir Sie herzlich ein, an unserem Trauerspaziergang teilzunehmen. Kommen Sie ins Gespräch mit anderen Betroffenen und tauschen Sie sich mit unseren ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen und -begleitern vom Trauerzentrum St. Elisabeth aus. Wir freuen uns auf Sie!

In Kooperation mit dem Trauerzentrum St. Elisabeth.

**Anmeldung nicht erforderlich.**  
**Information: [beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de](mailto:beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de),  
02161 2489212 oder 0151 52635910**

monatlich samstags 14:00 – 15:30

[25-2MG5007](#)

Sa 08.02.25 14:00 – 15:30

Sa 26.04.25 14:00 – 15:30

Sa 12.07.25 14:00 – 15:30

Sa 25.10.25 14:00 – 15:30

Franziskanerkirche  
St. Barbara,  
Bettrather Straße 79,  
Mönchengladbach

## Trauertreff für junge Erwachsene – von 18 bis 30 Jahren

In unserem offenen Trauertreff bist du mit deinem Verlusterleben, deinen Gefühlen und Fragen herzlich willkommen.

Die Trauer ist ein wichtiges Programm zum Schutz unserer Seele, ähnlich wie eine Security App auf dem Handy. Wir können nicht sofort alles verstehen und begreifen, wenn ein lieber Mensch stirbt. Wir können es nur in kleinen Portionen begreifen und dabei hilft uns unsere innere App. Wir laden dich dazu ein, deine persönliche Trauer App kennenzulernen und im Kontakt mit anderen jungen Erwachsenen zu erfahren, dass Trauer uns alle angeht.

Wichtig ist uns, dass junge Erwachsene mit ihrer Trauer gesehen und gehört werden. Jeder Verlust eines lieben Menschen ist gleich bedeutsam und jede Trauer verdient gleich viel Respekt. Du entscheidest für dich, wie oft und wie lange du den offenen Trauertreff besuchen möchtest.

In Kooperation mit dem Trauerzentrum St. Elisabeth.

**Anmeldung: [junge-erwachsene-trauern@web.de](mailto:junge-erwachsene-trauern@web.de)  
Information: [beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de](mailto:beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de),  
02161 2489212 oder 0151 52635910**

monatlich dienstags 17:30 – 19:30

[25-2MG5013](#)

Di 07.01.25 17:30 – 19:30

Di 04.02.25 17:30 – 19:30

Di 04.03.25 17:30 – 19:30

Di 08.04.25 17:30 – 19:30

Di 06.05.25 17:30 – 19:30

Di 03.06.25 17:30 – 19:30

Di 08.07.25 17:30 – 19:30

Di 12.08.25 17:30 – 19:30

St. Elisabeth,  
Pfarrheim,  
Bökelstr. 178,  
Mönchengladbach  
N.N.,  
Anja Hübner

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Ilka Bresges

## Von der äußeren zur inneren Ordnung F

Ach, wo ist denn meine Sonnenbrille? Hm, wo habe ich denn den Zollstock zuletzt hingelegt?

Suchen Sie auch nach Dingen und wissen auf Anhieb nicht wo sie sind? Räumen Sie regelmäßig auf und es ist nach kurzer Zeit wieder unordentlich?

Die ständige Suche nach Sachen, der Überfluss an Dingen kosten Zeit, Geld und Nerven. Unordnung ist ein Stressfaktor und äußere und innere Unordnung hängen eng zusammen.

Inhalt des Workshops sind z.B.:

- zu ergründen, welche Ursachen es für Unordnung gibt
- oder eingefahrene Gewohnheiten zu hinterfragen.

02 x Fr 31.01.2025 17:00 – 19:15 25,00 € [25-6MG5061](#)

## WenDo – Frauen in Bewegung: Sicher, schlagfertig und selbstbewusst! F

WenDo ist ein speziell für Frauen entwickeltes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining, das Spaß macht. Jede Übung ist freiwillig, NEIN sagen erlaubt! Sie lernen, selbstbewusst aufzutreten, Ihren Gefühlen zu vertrauen, Gefahren zu erkennen, Situationen einzuschätzen und sich selber ernst zu nehmen. Es geht darum, alles für den persönlichen Schutz zu tun, Opferhaltungen abzubauen, rechtzeitig Grenzen zu setzen und klar den eigenen Willen zu äußern, anstatt sich zu ärgern und einschüchtern zu lassen. WenDo bringt in Bewegung und tut gut! Weibliche Rollenmuster, die zu Unzufriedenheit und Angst führen, werden abgebaut, damit mehr Raum für eigene Bedürfnisse, Gesundheit und Glück entstehen kann.

Für Frauen jeden Alters, egal ob sportlich, unспортlich, mit gesundheitlicher Einschränkung oder Beeinträchtigung, dick, dünn, mutig oder schüchtern.

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen e.V.

**Ermäßigung für kfd-Mitglieder: 45,50 Euro**

**Anmeldeschluss: 10.01.2025**

**Anmeldung: [info@kfd-aachen.de](mailto:info@kfd-aachen.de) oder 0241 452452**

01 x Sa 25.01.2025 10:00 – 16:00 65,00 € [25-6MG5022](#)



Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Martina Kuschel

## Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen F

### SeelenSommer-Angebot

An diesem Samstag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Gerade in dieser, von Unsicherheit und Ängsten geplagten Zeit ist es wichtig, Orte der Ruhe und Entspannung aufzusuchen. Dieser besondere Tag ist zum Erholen und Kraftschöpfen gedacht.

Klangschalen-Meditationen schenken Stille. Sanfte Entspannungsübungen bauen Stress ab und geben neue Kraft. Angewandte „himmlische“ Düfte verwöhnen und erzählte Märchen geben positive Impulse.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte, ein Getränk und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet. kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

01 x Sa 28.06.2025 10:00 – 16:00 [25-6MG5030](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Katharina Schick-Helm

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Lesung mit Susanne Mierau „Frei und unverbogen“

Was brauchen Kinder wirklich? Diese Frage stellen sich viele Eltern und Susanne Mierau hat darauf Antworten.

In ihrem Buch „Frei und unverbogen“ erklärt die Bestsellerautorin, worauf es bei der Begleitung von Kindern wirklich ankommt, warum auch die Bedürfnisse von Eltern wichtig sind und wie beides unter einen Hut gebracht werden kann, sodass Eltern ihre Kinder gut begleiten können ohne an überhöhten Idealen und erschöpfter Selbstaufgabe zu scheitern.

Vielen Eltern sind die Begriffe bindungs- oder bedürfnisorientiert heute bekannt, doch stoßen sie im Alltag immer wieder an ihre Grenzen. Hier setzt die Pädagogin an und erläutert, dass es sich nicht um eine Erziehungs-Methode handelt, sondern eher um eine Erziehungs-Haltung: Es ist die Kunst, ein Kind wirklich bedingungslos so anzunehmen, wie es ist, und keinerlei Erwartung zu haben, wie es sein soll. Mierau beschreibt, wie es Eltern gelingen kann, ein Verständnis für die kindlichen Bedürfnisse aufzubauen, das im Alltag funktioniert. Sie unterstützt Eltern, sich von eigenen negativen Erfahrungen und gesellschaftlichen Vorstellungen frei zu machen und den eigenen Weg zu finden, Kindern mit Achtung und ohne Druck und Gewalt zu begegnen. Damit sie frei und unverbogen so aufwachsen, wie es ihnen entspricht.

Sie liest Passagen aus ihrem Buch und steht im Anschluss für eine Gesprächsrunde und die Fragen der Eltern zur Verfügung. In geeignetem Rahmen gibt es dabei auch die Möglichkeit, individuelle Probleme und Situationen zu besprechen.

**01 x Do 15.05.2025 18:30 – 21:15** [25-9JU7001](#)

Hebammenpraxis  
Dein FreiRaum,  
Garzweiler Allee 65 A,  
Jüchen - Garzweiler  
Susanne Mierau

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Erste Hilfe – fit und sicher für Notfälle im Alltag

Hier geht es darum, das Wissen um Erste Hilfe aktuell zu halten oder aufzufrischen. So können Sie im Notfall schnell einige klare Regeln abrufen, Ruhe bewahren und notwendige Entscheidungen treffen. Dabei geht es in diesem Kurs nicht nur um Erste Hilfe bei Unfällen, sondern auch darum, wie bei verschiedenen Krankheitssymptomen reagiert werden kann, um den Hilfebedürftigen zu beruhigen und nicht zu schaden. Der Kursleiter ist ein Arzt i. R. und beantwortet gerne Ihre individuellen Fragen.

**02 x Do 13.02.2025 20:00 – 21:30** **12,40 €** [25-3HR9191](#)



Kath. Pfarrheim  
St. Stephanus,  
Palandstraße 74,  
Hückelhoven - Kleingladbach  
Axel Auler

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Autogenes Training – Grundstufe

In Zeiten von Stress und Hektik fällt es zunehmend schwerer, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Je mehr bei einem Menschen das Gefühl entsteht, im Stress zu sein und nur noch zu funktionieren, desto mehr stellen sich Empfindungen wie innere Unruhe, Schlafstörungen etc. ein. Ziel des Autogenen Trainings ist es, positive körperliche und psychische Veränderung zu erzielen. Hierbei werden sonst kaum beeinflussbare Körperfunktionen und Empfindungen angesprochen. Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst. Mit Hilfe von sieben einfachen Formeln, die im Kurs erlernt werden, können Spannungszustände gelöst und innere Ruhe wieder erlangt werden. Diese Übungen können zu Hause fortgesetzt werden, wenn Ruhe und Entspannung gesucht werden.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke**

**08 x Mo 27.01.2025 19:00 – 20:30** **49,60 €** [25-3HR9251](#)

**08 x Mo 28.04.2025 19:00 – 20:30** **49,60 €** [25-3HR9252](#)



Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Margit Blistain

## Extrapolation Aktivität für die grauen Zellen

### Heiteres Gehirnjogging für Menschen mit und ohne Demenz

In diesem Kurs geht es nicht um Leistungsstress oder Wettkampf, sondern um eine spielerische Aktivierung und verbesserte Informationsweitergabe unseres Denkkorgans – ganz entspannt und mit einer Prise Humor! Gemeinsam werden wir unser Gehirn auf Trapp bringen, Rätsel lösen und uns in unterhaltsamen Übungen aus den unterschiedlichsten Bereichen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings ausprobieren. Denn wer sagt, dass Gehirnjogging nicht auch Spaß machen kann? Wir freuen uns auf Sie!

**Bitte mitbringen: eine kleine Trinkflasche**

**Information: 02451 9944739, [info@coaching-vonfuerstenberg.de](mailto:info@coaching-vonfuerstenberg.de)**

05 x Do	16:00 – 17:00	<a href="#">25-3HR9083</a>
Do 06.02.2025	16:00 – 17:00	
Do 06.03.2025	16:00 – 17:00	
Do 03.04.2025	16:00 – 17:00	
Do 08.05.2025	16:00 – 17:00	
Do 05.06.2025	16:00 – 17:00	

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Kirsten von Fürstenberg

## Körper, Atem, Stimme – auf dem Weg zum Selbst

Ein Workshop zum Finden deiner inneren Energie und schöpferischen Kraft. Erkunde an diesem Tag deinen Körper als Klanginstrument, lass atmend Energie im ganzen Körper fließen und bringe deine Stimme harmonisch, heilsam und schöpferisch zum Klingen. Dich erwarten Improvisation mit der Stimme, Atem-Erfahrungen sowie achtsam lauschende und energetisierende Körperarbeit.

Außerdem gibt es im Workshop Phasen der Stille mit einfachen Meditationsanleitungen, die dir innere Betrachtung ermöglichen und dich dein inneres Licht und deine Klangfarben als ureigenes heilsames Feld erfassen lassen.

In Kooperation mit dem Kloster Maria Lind.

**Bitte mitbringen: lockere und atmungsaktive Kleidung, warme (Stopper-) Socken, 2 großzügige Decken, eine breite Unterlage (Yogamatte etc.) und eine Kopfunterlage (Kissen)**

**Anmeldeschluss: 31.01.25**

**Information: [www.agnes-erkens.de](http://www.agnes-erkens.de)**

01 x Sa 08.02.2025 10:00 – 17:00 50,00 € [25-3HR5002](#)

Kloster Maria Lind,  
Maria Lind 31,  
Waldfeucht - Braunsrath  
Agnes Erkens

## Zeit für mich gewinnen – ein gesunder Perspektivwechsel

In diesem Workshop werden individuelle Zeitmanagementsysteme erarbeitet, welche effektiv Ihre eigene Selbstorganisation optimieren helfen, sodass Sie mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben finden können. Wir sprechen über das Erkennen von individuellen Energie- und Stressquellen, Selbstdisziplin und Selbstmotivation. Sie lernen und erfahren, welche Zeitmanagement-Methoden es gibt und erarbeiten sich Schritt für Schritt während verschiedener Diskussions- und Vortragsrunden Ihr eigenes passgenaues Zeitmanagementsystem, das Sie im Alltag gerne anwenden möchten.

03 x Mi 05.02.2025 18:00 – 21:00 56,00 € [25-3HR5008](#)

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Nora Esser



## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Brainwalking x 4 – Denkspaziergang rund um Burg Trips

Beim Brainwalking trainieren Sie Ihre geistige und körperliche Fitness an der frischen Luft. Denn mit dem Gehirn ist es wie mit einem Muskel: Gut trainiert bleiben beide im Normalfall bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig. Ganz nach dem Motto: Use it or loose it! Bei regelmäßigem Training können Informationen im Alltag schneller verarbeitet und die Denkflexibilität gesteigert werden. Bewegung an der frischen Luft erhöht dabei die geistige Leistungsfähigkeit um ca. 20 %. Deshalb ist ein „Denkspaziergang“ – Gedächtnistraining kombiniert mit Bewegung – an der frischen Luft aktivierend, demenzvorbeugend und macht zudem noch Spaß!

Der Kurs kann nach Terminabsprache von Gruppen gebucht werden. Auch als Einzeltermin möglich.

**Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk und ein Getränk**

04 x Mi 07.05.2025 18:00 – 19:30 70,00 € [25-3HR9081](#)

### Extraportion Aktivität für die grauen Zellen

#### Heiteres Gehirnjogging für Menschen mit und ohne Demenz

In diesem Kurs geht es nicht um Leistungsstress oder Wettkampf, sondern um eine spielerische Aktivierung und verbesserte Informationsweitergabe unseres Denkkorgans – ganz entspannt und mit einer Prise Humor! Gemeinsam werden wir unser Gehirn auf Trapp bringen, Rätsel lösen und uns in unterhaltsamen Übungen aus den unterschiedlichsten Bereichen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings ausprobieren. Denn wer sagt, dass Gehirnjogging nicht auch Spaß machen kann? Wir freuen uns auf Sie!

**Information: 02451 9944739, [info@coaching-vonfuerstenberg.de](mailto:info@coaching-vonfuerstenberg.de)**

05 x Do 16:00 – 17:00 20,68 € [25-3HR9084](#)

Do 03.07.2025 16:00 – 17:00

Do 04.09.2025 16:00 – 17:00

Burg Trips,  
Trips,  
Geilenkirchen  
Kirsten von Fürstenberg

Do 09.10.2025 16:00 – 17:00

Do 06.11.2025 16:00 – 17:00

Do 04.12.2025 16:00 – 17:00

Ort wird noch bekannt  
gegeben.  
Kirsten von Fürstenberg

### Fit im Kopf! – Einführungskurs Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Menschen mittleren bis hohen Alters

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zur Steigerung geistiger Fähigkeiten bei und hat einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden – und das in jedem Alter! In der heutigen schnelllebigen Zeit ist unser Gehirn besonders herausgefordert durch ständige Neuerungen und wechselnde Anforderungen. Durch den alltäglichen mental load fühlen wir uns gestresst und belastet. Gedächtnistraining hilft, die Merk- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern, sowie Wahrnehmung und geistige Flexibilität durch ausgewählte Übungen zu fördern. Beide Gehirnhälften werden ganzheitlich, d.h. mit allen Sinnen und unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele, in einer stressfreien Atmosphäre trainiert.

Im Einführungskurs erfahren Sie etwas darüber, wie unser Gehirn funktioniert, wie wir lernen, was förderlich ist, welche Mnemotechniken es gibt, um leichter Informationen zu speichern und wieder abzurufen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Namens- und Konzentrationstraining und vielen praktischen Übungen, die sich auch an den Wünschen der Teilnehmenden orientieren.

**Information: 02451 9944739, [info@coaching-vonfuerstenberg.de](mailto:info@coaching-vonfuerstenberg.de)**

08 x Do 30.01.2025 08:45 – 10:15 75,00 € [25-3HR9080](#)

Kath. Pfarrheim,  
Oase, An St. Marien 7,  
Geilenkirchen  
Kirsten von Fürstenberg

### Fit im Kopf! – Aufbaukurs Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Menschen mittleren bis hohen Alters

Im Aufbaukurs liegt der Schwerpunkt darauf, die Inhalte des Einführungskurses zu vertiefen und in praktischen Übungen anzuwenden.

**Information: 02451 9944739, [info@coaching-vonfuerstenberg.de](mailto:info@coaching-vonfuerstenberg.de)**

08 x Do 30.01.2025 10:30 – 12:00 75,00 € [25-3HR9082](#)

Kath. Pfarrheim,  
Oase, An St. Marien 7,  
Geilenkirchen  
Kirsten von Fürstenberg

## Workshops und Fortbildungen für Fachkräfte und pflegende Angehörige

„Verlass mich nicht, wenn ich schwach werde“ –  
Sterbende begleiten lernen

In diesem Sensibilisierungsseminar steht die Frage im Mittelpunkt, wie man angemessen mit Sterbenden und schwerkranken Menschen umgehen kann. Oftmals herrscht die große Angst, etwas falsch zu machen. Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit soll dieser Furcht begegnet werden. Ein wichtiger Aspekt des Seminars ist es auch, eigene Kraft und Mut für diese anspruchsvolle, jedoch bereichernde Arbeit zu finden. Verschiedene Medien, insbesondere Filme und Kunstwerke, werden genutzt, um das Thema zu vertiefen und Perspektiven zu erweitern. Im Raum werden unter anderem Fragen stehen, wie: Was ist der Tod, welche Bedeutung hat er? Was bedeutet es für mich, dass ich ein Sterbender bin? Was erwartet ein Sterbender von mir? Wie gehe ich mit Trauer um?

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

**Anmeldung und Information: Franziskus Akademie,  
02451 62099990 oder [akademie@franziskusheim-gk.de](mailto:akademie@franziskusheim-gk.de)  
Inklusive Getränke und Mittagsimbiss**

02 x	09:00 – 16:00	280,00 € <a href="#">25-3HR2005</a>
<b>Mo</b>	<b>17.03.2025</b>	09:00 – 16:00
<b>Di</b>	<b>18.03.2025</b>	09:00 – 16:00

Franziskus Akademie,  
Zum Kniepbusch 5,  
52511 Geilenkirchen  
Brigitte Schroeder

## ANDERSWO UND IM NETZ

### Trauer-Podcast „Für dich da“

In diesem Podcast der Seelsorgerin und Trauerbegleiterin Gabriele Thönnessen erwarten dich Informationen rund um Abschied und Trauer. Es geht darum, was Trauer ist, wie vielfältig Trauer erlebt wird und welchen Sinn sie hat.

Ob Impulse durch Texte, Lieder, Filme oder Hinweise auf Trauergruppen und Beratungsangebote, du erhältst Anregungen zur persönlichen Trauerbewältigung, die du in aller Freiheit ausprobieren kannst. Auch Bibelstellen und eigene Texte wird Gabriele Thönnessen aufgreifen und von eigenen Erfahrungen erzählen. Dazu gibt es Interviews mit Menschen, die in ihrem Beruf oder in ihrer Freizeit regelmäßig mit Tod und Trauer umgehen.

Als Ergänzung zu weiteren Trauerangeboten kannst du diesen Podcast hören, wann immer dir danach ist. Du kannst frei entscheiden, ob die Anregungen zu dir passen und inwieweit du sie umsetzt.

neue Folgen immer freitags

[25-2ON5001](#)



Podcast „Für dich da“  
auf Spotify,  
Deezer oder Amazon Music  
Gabriele Thönnessen

## KULTUR, KREATIVITÄT & SPRACHEN



Der Fachbereich KULTUR, KREATIVITÄT & SPRACHEN legt den Fokus darauf, Kunst und Kulturen zu erleben und selbst schöpferisch tätig zu werden. Wir bieten Begegnung, Horizonterweiterung und Selbsterfahrung:

beim Ausprobieren alter und neuer Kulturtechniken, bei der Auseinandersetzung mit Kunst, Kultur und Geschichte oder beim Erlernen von Sprachen.



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG



## MÖNCHENGLADBACH

### Dance of Life – der Tanz des Lebens

In diesem Workshop kommen Körper, Atem, Bewegung und Tanz der TeilnehmerInnen zum Einsatz. Ein intelligentes Zusammenspiel, das den Zugang zu uns selbst und einer freien und natürlichen Beweglichkeit ermöglicht. Im Tanz kann der Mensch seine Freude, sein Leid, sein Licht und seinen Schatten, eben sein tiefstes inneres Empfinden frei ausdrücken. Tanzen ist eine Sprache der Seele, die das, was uns gerade in unserem Leben berührt, in Bewegung und in Ausdruck bringt. Durch Körperarbeit und Impulse zur Beweglichkeit, unter Anleitung von Agnes Erkens wird freigewordene Kraft und Lebensfreude in freien Bewegungen tänzerisch umgesetzt.

**Bitte mitbringen: Getränk, Verpflegung, Wohlfühldecke, warme Unterlage, Socken**

01 x Sa 15.02.2025 10:00 – 16:00 45,00 € [25-6KO5049](#)

### Eine märchenhafte Zeit – Märchen über kluge und starke Frauen

Lassen Sie sich von faszinierenden Geschichten über kluge und starke Frauen inspirieren. Gehen Sie den Weg mit ihnen, oft beschwerlich und kaum zu bewältigen, doch mit Weisheit, Stärke und Tapferkeit meistern die Protagonistinnen ihre Aufgaben und erreichen ihr Ziel.

Es erwarten Sie zwei Stunden voller Magie und Inspiration, mit kleinen Pausen für Diskussionen oder Fragen. Seien Sie gespannt.

01 x Fr 21.03.2025 17:00 – 19:15 15,00 € [25-6MG5047](#)

01 x Mo 12.05.2025 19:00 – 20:30 10,00 € [25-6RH5041](#)

Alte Schule,  
Steinstraße 18,  
Korschenbroich  
Agnes Erkens

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 043, EG  
Gabriele Claßen

St. Helena,  
Helenaplatz 9,  
Mönchengladbach-  
Rheindahlen  
Gabriele Claßen

### Kosmetik selber machen mit Aloe Vera

Aloe Vera wird seit Jahrtausenden in der Hautpflege eingesetzt. In diesem Kurs lernst du, welche Inhaltsstoffe die „Schönheitskönigin“ Aloe Vera besitzt und wie du das Aloe Vera Blatt verarbeiten kannst. Somit kannst du es dann für Körper- und Hautpflege nutzen. Im Seminar werden unter Anleitung Hautpflegeprodukte für Zuhause hergestellt.

**Bitte mitbringen: Schneidebrettchen, scharfe Küchenmesser, ein kleines Rührgefäß, wenn möglich einen Stabmixer, Rührbesen inklusive Materialkosten**

01 x Di 17.06.2025 18:00 – 19:30 40,00 € [25-6MG5044](#)

### Literatur-Lesekreis

Einmal im Monat über Literatur ins Gespräch kommen. Haben Sie Lust und Appetit auf Literatur? Wir stillen gemeinsam unseren Hunger. Bringen Sie Interesse, Ideen und Neugier mit und vielleicht ein Buch, ein Gedicht oder eine Geschichte, die Sie begeistert, empört oder irgendwie angesprochen hat.

Der Kurs findet monatlich statt, am 1. Montag im Monat.

**Einstieg jederzeit möglich.**

04 x Mo 10.03.2025 10:00 – 11:30 24,80 € [25-6RH5002](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Küche, EG  
Katalin Szigeti

Helena-Treff,  
Mühlenwallstraße 73,  
Mönchengladbach  
Margret Wirtz

## Spindel, Spindel, geh` du aus – Märchen und Mythen vom Spinnen und Weben

Erleben Sie einen zauberhaften Vormittag voller Märchen und Mythen rund um das Thema Spinnen und Weben! In dieser kreativen Veranstaltung erzählt die Märchenerzählerin faszinierende Geschichten, die die Magie des Fadens und die Kunst des Webens lebendig werden lassen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden: Sie dürfen ihren eigenen Faden drehen, an kleinen Webübungen teilnehmen und erfahren von der Mühsal der täglichen Arbeit.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Es werden in den Pausen Snacks und erfrischende Getränke, ausgesucht aus der Welt der Geschichten, angeboten. Lassen Sie sich inspirieren und wer weiß, vielleicht entdecken Sie ihren Lebensfaden neu oder weben an Ihrer eigenen Geschichte.

<b>01 x Sa</b>	<b>24.05.2025</b>	10:00 – 14:00	25,00 €	<a href="#">25-6MG5041</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Haus der Regionen,  
Betrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 043, EG  
**Gabriele Claßen**

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Nähen nach Wunsch

Hier finden nähfreudige Schneidertalente (von Anfänger:innen bis zu erfahrenen Hobbyschneider:innen), die Lust am kreativen Gestalten und am Selbermachen ihrer individuellen Garderobe haben, Hilfe und Unterstützung bei der Umsetzung ihrer Ideen zur Realisierung ihres Wunschmodells.

**Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster, Schere, Nähutensilien und Nähmaschine**

<b>07 x Mo</b>	<b>20.01.2025</b>	19:00 – 21:15	65,10 €	<a href="#">25-6KO8001</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>08 x Mo</b>	<b>05.05.2025</b>	19:00 – 21:15	74,40 €	<a href="#">25-6KO8002</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Dionysiushaus,  
Hochstraße 26,  
Kleinenbroich  
**Regina Metzen**

## Töpfern – Arbeiten mit Ton ohne Drehscheibe

Wir arbeiten mit verschiedenen Tönen und verfolgen aktuelle Trends. Dabei werden unterschiedliche Techniken angewendet: freies figürliches Gestalten, Aufbau von Hand oder mit Hilfe von Gipsschalen.

Wir fertigen Gefäße oder Objekte für Wohnung und Garten und töpfern Deko nach jahreszeitlicher Saison. Zum Malen oder Glasieren haben wir eine große Auswahl an Farben vorrätig. Anfänger:innen sind herzlich willkommen!

<b>10 x Mo</b>	<b>27.01.2025</b>	19:00 – 22:00	124,00 €	<a href="#">25-6KO8006</a>
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

<b>10 x Mi</b>	<b>29.01.2025</b>	09:00 – 12:00	124,00 €	<a href="#">25-6KO8010</a>
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

<b>10 x Do</b>	<b>30.01.2025</b>	19:00 – 22:00	124,00 €	<a href="#">25-6KO8009</a>
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

Dionysiushaus,  
Hochstraße 26,  
Kleinenbroich  
**Jutta Albert**

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Blumen Motive malen oder spachteln

#### *Seelen Sommer*-Angebot

Zunächst erfährst du etwas über die Technik: Welche Effekte kannst du beim Auftragen der Acrylfarbe erreichen, welche Werkzeuge – bekanntlich Pinsel, aber auch Spachtel kannst du benutzen, was musst du beachten um den erwünschten Effekt zu erreichen... Dann wird es kreativ: Aus vorbereiteten Motiven wählst du etwas, was du gerne malen, bzw. spachteln möchtest und dann kannst du in die künstlerische Arbeit versinken. In der einzigartigen Atmosphäre des Ateliers der Künstlerin erwartest dich viel Inspiration und eine erfrischende seelische Erfahrung, von den Kleinigkeiten des Alltags abgekoppelt zu sein – das kann nur Kunst bieten.

Es wird mit Acrylfarbe gearbeitet, die nach dem Trocknen nicht mehr abwaschbar ist. Bitte ziehen Sie entsprechend Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.

**Materialbeitrag pro Person + freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag**

<b>01 x Sa</b>	<b>09.08.2025</b>	10:00 – 16:00	10,00 €	<a href="#">25-3HR5077</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Kunsttreff Erkelenz,  
In Gerderhahn 3A,  
Erkelenz  
**Elke Bürger**

## Hardanger Stickerei

Lernen Sie eine traditionelle Sticktechnik aus dem skandinavischen Raum kennen. Hardanger Stickerei gehört in die Gruppe der Durchbruchstickereien und hat orientalischen Ursprung, auch wenn sie ihren Namen dem norwegischen Hardanger Fjord verdankt. Mit einer Nadel ohne Spitze wird mit Perlgarn gestickt, auch auf speziellen Hardanger-Stoffen. Die Hardanger Stickerei ist ein lebendiges Kunsthandwerk, sodass laufend neue Motive neben den traditionellen Mustern kreiert werden. Im Kurs entstehen Tischdecken, Tischbänder, Läufer, Kissen, Türschleifen, Sets mit Tiermotiven, Blumen oder Obstformen. Sie können auch klein beginnen mit Lesezeichen, Geschenkanhängern oder einem Kartenmotiv.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

**06 x Mi 19.02.2025 19:00 – 21:15 55,80 € [25-3HR5003](#)**

## Malen und Spachteln mit Acrylfarben

Nachdem Sie ein Motiv ausgesucht haben, wählen Sie eine von den beiden Techniken – Malen oder Spachteln –, um Ihr Bild auf den Keilrahmen zu bringen. Es gibt keine Vorgaben. Ganz im Gegenteil: Die Künstlerin unterstützt Sie in Ihrem Vorhaben, sodass das Werk am Ende ganz Ihrer Vorstellung entspricht und zu Hause eine schöne Erinnerung an den achtsam-kreativen Tag wird.

Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Künstler:innen sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Es wird mit Acrylfarbe gearbeitet, die nach dem Trocknen nicht mehr abwaschbar ist. Bitte ziehen Sie entsprechend Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.

**Das Material wird zur Verfügung gestellt.**

**01 x Sa 25.01.2025 10:00 – 16:00 48,00 € [25-3HR5071](#)**

**01 x Sa 15.03.2025 10:00 – 16:00 48,00 € [25-3HR5073](#)**

**01 x Sa 17.05.2025 10:00 – 16:00 48,00 € [25-3HR5075](#)**

Kath. Pfarrheim  
St. Stephanus,  
Palandstraße 74,  
Hückelhoven - Kleingladbach  
**Roswitha Auler**

Kunsttreff Erkelenz,  
In Gerderhahn 3A,  
Erkelenz  
**Elke Bürger**

## Mixed Media – Malen, Spachteln, Collage

### Kreativität grenzenlos

In diesem Kurs werden verschiedenste Techniken mit Acrylfarben erlernt.

Wir arbeiten mit Pinsel, Spachtel, Rakeln. Wir kleben, verdicken, verdünnen und lassen Farben laufen. Unterschiedlichste Collagematerialien werden auf der Leinwand verarbeitet, entweder in einem größeren Bild oder 3 kleineren Rahmen, die zusammen passen können, es aber nicht müssen.

Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Künstler:innen sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Es wird mit Acrylfarbe gearbeitet, die nach dem Trocknen nicht mehr abwaschbar ist. Bitte ziehen Sie entsprechend Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.

**01 x Sa 08.03.2025 10:00 – 16:00 48,00 € [25-3HR5072](#)**

### Mixed Media

Unter Verwendung unterschiedlicher Medien und/oder Techniken wird ein individuelles Kunstwerk erschaffen. Wir arbeiten mit Acrylfarben, Collagematerialien, Tuschen, Kreiden, Stempeln usw. Wahlweise entsteht ein Werk 50x70 cm oder 3 Werke 30x30 cm.

Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Künstler:innen sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Es wird mit Acrylfarbe gearbeitet, die nach dem Trocknen nicht mehr abwaschbar ist. Bitte ziehen Sie entsprechend Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.

**01 x Sa 23.08.2025 10:00 – 16:00 48,00 € [25-3HR5078](#)**

Kunsttreff Erkelenz,  
In Gerderhahn 3A,  
Erkelenz  
**Elke Bürger**

Kunsttreff Erkelenz,  
In Gerderhahn 3A,  
Erkelenz  
**Elke Bürger**

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Extraportion Aktivität für die grauen Zellen

#### Seifen sieden für Zupflegende und Angehörige

Neues Hobby gesucht? Selbst hergestellte Naturseifen sind eine wunderbare Alternative zu konventionellen Reinigungsprodukten, die meist Substanzen enthalten, auf die die Haut empfindlich reagiert.

In diesem einfachen Verfahren gießen wir edle Pflegeseifen, die Sie hinterher mit nach Hause nehmen können. Diese bezaubernden Seifen können auch ein tolles Last-Minute-Mitbringsel sein.

Bitte beachten: Eine liebe Hündin ist im Raum dabei.

01 x Mi 05.02.2025 17:00 – 20:00 10,00 € [25-3HR5064](#)

01 x Di 11.03.2025 17:00 – 20:00 10,00 € [25-3HR5065](#)

### Kräuter- und Wildblumensträuße binden

#### Seelen Sommer-Angebot

Ein sehr alter Brauch ist es, um den 15.08. Kräutersträuße zu binden. In dieser Zeit sind die Heilkräuter besonders heilwirksam: Sie sollen Glück bringen. Gemeinsam begeben wir uns in die Natur, denn es dürfen nur bestimmte Pflanzen verwendet werden. Nach dem gemeinsamen Suchen und Sammeln werden wir die Kräuterbuschen rituell binden, damit jede:r diese mit nach Hause nehmen kann.

Mit geplant ist eine Kräutersegnung.

Bitte beachten: Eine liebe Hündin ist im Raum dabei.

**Bitte mitbringen: Wasser, Wander- und wettertaugliche Kleidung und Schuhe**

**Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

01 x Do 21.08.2025 17:00 – 20:00 10,00 € [25-3HR5066](#)

Kath. Pfarrheim St. Rochus,  
Josef-Loogen-Straße 1,  
Wegberg - Rath-Anhoven  
Ingrid Paulußen

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, OG Raum 1  
Ingrid Paulußen

Kapelle und  
Gemeindezentrum  
Neu-Immerath,  
Rurstraße 1,  
Erkelenz  
Ingrid Paulußen

## Nähen für Babys und Kleinkinder

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Nähanfänger:innen als auch an Fortgeschrittene. Genäht wird alles, was zur Baby Ausstattung gehört (z. B. Overalls, Jacken, Strampler, Nüstchen, etc.) und Kleidung für Kleinkinder.

**Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster, Schere, Nähutensilien und Nähmaschine.**

10 x Do 06.03.2025 18:30 – 21:00 103,32 € [25-3HR5051](#)

10 x Do 26.06.2025 18:30 – 21:00 103,32 € [25-3HR5052](#)



Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg,  
OG Raum 1  
Petra Kox



Im Fachbereich GESELLSCHAFT & UMWELT geht es um die große Frage: Wie wollen wir in Zukunft zusammen auf dieser Erde leben? Wir bieten Raum für ganz praktische Ideen und kleine

Schritte zur alltäglichen „Weltrettung“, aber auch Zeit, um sich über die großen Zusammenhänge zu informieren und gemeinsam weiterzudenken.



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 113

MÖNCHENGLADBACH

„Laudato Si – über die Sorge für das gemeinsame Haus“

Read & Talk – Leseprojekt zum 10. Jubiläum der Umwelt-Enzyklika von Papst Franziskus

2015 hat Papst Franziskus mit seiner Enzyklika „Laudato Si“ die multiplen Krisen unserer Zeit eindrucksvoll in den Blick genommen. Seine Kernbotschaft: Armut- und Umweltfragen gehören zusammen. Wenn es um Bekämpfung von Armut und Umweltzerstörung geht, müssen Produktionsweisen, Wirtschafts- und Finanzbeziehungen sowie die Funktionsweisen von Politik und das übersteigerte Konsumverhalten von immer mehr Menschen in den Blick genommen werden. Dahinter steht eine deutliche Aufforderung an die Kirche, die ökologische Umkehr entschieden voranzutreiben und zu einem neuen Fortschrittsbegriff beizutragen, der auf einer Spiritualität der Schöpfung fußt.

In unserem Read & Talk – Leseprojekt wollen wir diesen wichtigen und mutigen Text (wieder oder zum ersten Mal) lesen und diskutieren: Denn im Gegensatz zu früheren Enzykliken ist dieses Schreiben weniger eine päpstliche Lehrschrift, sondern vielmehr eine Aufforderung zum Gespräch. Wir werden darüber in Austausch kommen, welche Wirkung das Dokument in den letzten 10 Jahren entfalten konnte (oder auch nicht), welche Inspiration wir für uns persönlich oder für unser gesellschaftliches Engagement daraus ziehen, aber auch darüber, welche Kritikpunkte sich bei der Lektüre auftun.

Herzliche Einladung an alle, die sich mit Fragen der ökologischen und ökonomischen Gerechtigkeit auseinandersetzen – egal ob kirchennah, -fern oder -kritisch!

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Der Text muss selbst angeschafft werden (kostenfreier Download oder kostengünstige Druckausgabe gibt es hier: [www.dbk-shop.de](http://www.dbk-shop.de) / 171 Seiten). Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie an min. 3 der 5 Termine teilnehmen können.

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitenarbeit im Bistum Aachen.

Anmeldeschluss: 24.02.2025

05 x Di	18:00 – 19:30	25-2MG5006
Di 04.02.2025	18:00 – 19:30	
Di 18.02.2025	18:00 – 19:30	
Di 11.03.2025	18:00 – 19:30	
Di 25.03.2025	18:00 – 19:30	
Di 08.04.2025	18:00 – 19:30	

Change your mind & change your life – enkeltauglich und klimafreundlich leben

Welche Erde wollen wir den nachkommenden Generationen hinterlassen? Was können wir jetzt dafür tun?

Dem Klimawandel etwas entgegenstellen, nachhaltiger leben, sich für mehr Gerechtigkeit und Solidarität miteinander stark machen, kurz: unseren Planeten zu einem Ort machen, an dem auch die Generationen nach uns noch gut leben können. Viele würden das gerne tun, wissen nur nicht, wie. Veränderung kann und soll auch Spaß machen! Elemente der Projekte „Enkeltauglich und Klimafreundlich Leben“ können eine mögliche Antwort geben und zeigen auf eine eher spielerische Weise, was jede:r Einzelne in seinem Leben verändern und damit ein bisschen die Welt retten kann.

Das Konzept ist einfach: Eine Gruppe aus Gleichgesinnten trifft sich über ein halbes Jahr hinweg einmal im Monat, um sich unter Anleitung gemeinsam mit den Themen Menschenwürde, Solidarität, Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit und Demokratie zu beschäftigen. Gleichzeitig wollen wir wirkungsvoll unseren persönlichen CO<sup>2</sup> Abdruck messen und während des Kurses reduzieren.

06 x Mi	19:00 – 21:30	25-1MG1013
Mi 09.04.2025	19:00 – 21:30	
Mi 07.05.2025	19:00 – 21:30	
Mi 04.06.2025	19:00 – 21:30	
Mi 02.07.2025	19:00 – 21:30	
Mi 06.08.2025	19:00 – 21:30	
Mi 03.09.2025	19:00 – 21:30	



Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 139, 1.OG  
Lucia Traut, Patrick Wirges



Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 043, EG  
Mike Fasolo

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 043, EG  
Gabriele Claßen

## Eine märchenhafte Zeit – Märchen über kluge und starke Frauen

Lassen Sie sich von faszinierenden Geschichten über kluge und starke Frauen inspirieren. Gehen Sie den Weg mit ihnen, oft beschwerlich und kaum zu bewältigen, doch mit Weisheit, Stärke und Tapferkeit meistern die Protagonistinnen ihre Aufgaben und erreichen ihre Ziele.

Es erwarten Sie zwei Stunden voller Magie und Inspiration, mit kleinen Pausen für Diskussionen oder Fragen. Seien Sie gespannt.

01 x Fr 21.03.2025 17:00 – 19:15 15,00 € [25-6MG5047](#)

## Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) in Mönchengladbach

### Offenes Treffen der Regionalgruppe

Die Regionalgruppe Mönchengladbach setzt sich zusammen aus Menschen unterschiedlicher Bereiche und Erfahrungen. Was uns verbindet, ist das Ziel, die Gemeinwohl-Ökonomie gesellschaftlich zu verankern, so dass alle ein gutes Leben haben können. Unsere Regionalgruppe ist Teil der weltweiten Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung, die das Wirtschaftssystem und das Zusammenleben grundlegend verändern möchte.

Unsere Arbeitsgruppen befassen sich unter anderem mit den Themen: Unternehmen und Kommune, Markt der Nachhaltigkeit oder Bildung.

Eingeladen sind alle, die sich beteiligen wollen. Ob bei einem bestimmten Projekt, in einer Arbeitsgruppe oder um uns und die Gemeinwohl-Ökonomie kennenzulernen.

Wir pflegen ein wertschätzendes und wohltuendes Miteinander, in dem alle Menschen ihre Ideen und Kompetenzen einbringen können.

Fragen zur Mitwirkung beantworten Monika Kallen und Mike Fasolo gerne.

**Kontakt: [moenchengladbach@ecogood.org](mailto:moenchengladbach@ecogood.org)**

**Einstieg jederzeit möglich.**

01 x Di	14.01.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1000</a>
01 x Di	11.02.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1002</a>
01 x Di	11.03.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1003</a>
01 x Di	08.04.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1004</a>
01 x Di	13.05.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1005</a>
01 x Di	10.06.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1006</a>
01 x Di	08.07.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1007</a>
01 x Di	12.08.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1008</a>
01 x Di	09.09.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1009</a>
01 x Di	14.10.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1010</a>
01 x Di	11.11.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1011</a>
01 x Di	09.12.2025	19:00 – 21:00	<a href="#">25-1MG1012</a>

## Lesung mit Jürgen Wiebicke „Emotionale Gleichgewichtsstörungen“

Ende März 2025 kommt der Journalist und Schriftsteller Jürgen Wiebicke, vielen bekannt durch die Radiosendung „Das Philosophische Radio“, zur Lesung in die Citykirche. Er liest aus seinem Buch „Emotionale Gleichgewichtsstörung. Kleine Philosophie für verrückte Zeiten“.

Wir erleben gerade vielfältige Krisen: vom Krieg in Europa über die Klimakatastrophe bis hin zu den Folgen der Pandemie. Das alles wirkt sich auf unser Lebensgefühl aus. Viele Menschen sehen ihre Komfortzone und ihr privates Leben von allen Seiten bedroht, was Gefühle wie Angst, Wut und Hilflosigkeit hervorruft.

Die Philosophie hatte gerade in Krisenzeiten ihre Sternstunden und Jürgen Wiebicke analysiert mithilfe der großen Denkerinnen und Denker wie Montaigne, Arendt, Jaspers und Satre unsere heutige Situation. Ein tröstliches Buch, das zeigt, dass es ein Mittel gibt gegen die Angst: das Denken.

01 x Fr 28.03.2025 19:00 – 22:00 [25-6MG5001](#)



Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
**Mike Fasolo,**  
**Monika Kallen**

Citykirche Alter Markt,  
Kirchplatz 14,  
Mönchengladbach  
**Jürgen Wiebicke,**  
**Marion Höver-Battermann**

## Lesung mit Susanne Mierau „Füreinander sorgen“

### Warum unsere Gesellschaft ein neues Miteinander braucht

Alle Menschen benötigen Fürsorge – sie ist für die Spezies Mensch überlebenswichtig. Ohne Fürsorge können Kinder nicht groß, Kranke nicht gesund und ältere Menschen nicht alt werden – sie hält unsere Gesellschaft am Laufen.

In unserem Alltag messen wir all diesem Umsorgen jedoch kaum Bedeutung zu. Sowohl die private Sorgearbeit, die Familien im engen Kreis leisten, noch die sorgenden Berufe in Krippe, Kita, Alten- und Krankenpflege werden angemessen – wenn überhaupt – vergütet und ausreichend wertgeschätzt. Von schlechten Arbeits- und Rahmenbedingungen mal ganz abgesehen.

In ihrem Buch stellt Susanne Mierau die entscheidende Frage: Warum wird Fürsorge als gesellschaftlicher Wert also so oft vernachlässigt? Die Bestsellerautorin erläutert, wie wichtig ein gutes Miteinander ist und warum wir als Gesellschaft zu einer neuen Haltung finden und die Strukturen sich grundlegend verändern sollten, damit es uns allen möglich ist, füreinander zu sorgen ohne selbst daran kaputt zu gehen.

Susanne Mierau ist Diplom-Pädagogin und eine der bekanntesten Expertinnen und Vorreiterinnen im Bereich der bindungs- und bedürfnisorientierten Begleitung von Kindern. Ihre zahlreichen Ratgeber und ihr Blog „Geborgen Wachsen“ unterstützen seit 2012 Familien in allen Fragen rund um den Familienalltag. Auch in diesem Bereich geht es um das Einnehmen einer neuen Haltung gegenüber Kindern, doch die Rahmenbedingungen sind für alle in den letzten Jahren nicht einfacher geworden und so ist ihre Arbeit mittlerweile gesamt-gesellschaftlich kritischer geworden, wie sich in ihrem Buch „Füreinander sorgen“ zeigt.

Nach der Lesung freuen wir uns über einen regen Austausch darüber wie wir miteinander und füreinander da sein können.

01 x Fr 16.05.2025 18:30 – 21:15

[25-9MG5001](#)

## Lesung: „Die Erschöpfung der Frauen: Wider die weibliche Verfügbarkeit“ mit Franziska Schutzbach

Frauen haben heute angeblich so viele Entscheidungsmöglichkeiten wie nie zuvor. Und sind gleichzeitig so erschöpft wie nie zuvor. Denn nach wie vor wird von ihnen verlangt, permanent verfügbar zu sein. Die Geschlechter-Forscherin Franziska Schutzbach schreibt in ihrer feministischen Streitschrift über ein System, das von Frauen alles erwartet und nichts zurückgibt und darüber, wie Frauen sich dagegen auflehnen und alles verändern: Ihr Leben und die Gesellschaft. (Droemer Knauer)

An diesem Abend liest Franziska Schutzbach aus ihrem Buch „Die Erschöpfung der Frauen – Wider die weibliche Verfügbarkeit“ vor. Gemeinsam kommen wir anschließend ins Gespräch.

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen

01 x Do 06.02.2025 19:00 – 21:30

[25-1MG1001](#)



Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Franziska Schutzbach



Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Susanne Mierau



## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Friedenspolitische Fragen im neuen geopolitischen Kontext – Ansätze für eine Friedensarbeit vor Ort – Vortrag und Diskussion

Die aktuelle geostrategische Lage wird vor allem durch einen Wettbewerb um internationale Führungsrollen zwischen den USA und China und darüber hinaus durch einen Wettbewerb zwischen dem „globalen Norden“ und dem „globalen Süden“ geprägt. Der Krieg in der Ukraine mit der sog. Zeitwende propagiert das Narrativ „Deutschland kriegstüchtig machen“. Otmar Steinbicker wird schwerpunktmäßig die Konfliktlinien darstellen und auf dramatische Gefahren hinweisen.

Gerold König wird in seinem Vortrag vorstellen, wie lokal und bundesweit Projekte initiiert werden können, um eine Umkehr im Denken zu bewirken und die Option der Gewaltfreiheit voranzubringen.

Die „Rückkehr zur Vernunft“, zu Diplomatie und Abrüstung scheint äußerst schwierig. Eine zivile Konfliktbearbeitung internationaler Probleme ist angesichts der dramatischen Herausforderung (Klima-Veränderung, Ressourcenknappheit etc.) jedoch notwendig.

Es besteht genügend Zeit zur Diskussion. Arbeitsergebnisse und besondere Aussagen werden auf Moderationskarten festgehalten.

01 x Do 23.01.2025 19:00 – 21:30 25-1KO1000



Pfarrheim St. Andreas,  
Kirchplatz 2a,  
Korschenbroich  
Otmar Steinbicker,  
Gerold König

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Naturnahe Elemente im bestehenden Garten integrieren

Zu Beginn des Workshops erhalten Sie Tipps, wie Sie die Natur unterstützen und dazu beitragen können, dass Insekten, Kleintiere sowie heimische Pflanzen einen (Über-)Lebensraum in Ihrem Garten finden. Angelehnt an die Idee eines Hortusgartens erklärt die Dozentin, welche naturnahe Lebensräume sowie Pflanzen, ein Garten braucht, um eine wertvolle Nahrungsquelle und Zuhause für Insekten und Kleintiere zu sein. Danach werden Sie die Gelegenheit haben, eine Zeichnung des eigenen Garten zu erstellen und überlegen, welche von diesen Elementen Sie einbauen möchten.

Es werden Bücher, Fotos und Beet Beispiele gezeigt, an denen Sie sich bei der Gestaltung orientieren können. Die Dozentin – zertifizierte Gartenplanerin – berät Sie dabei.

Bitte mitbringen: Fotos und evtl. ein Grundriss des eigenen Gartens, Fragen und Ideen

01 x Sa 25.01.2025 09:00 – 12:45 15,00 € 25-3HR5007



Katholisches Forum,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Yvonne Gluche

## BILDUNG AUF BESTELLUNG

### Capacitar Workshop für Ihre Gruppe vor Ort

Capacitar ist eine ganzheitliche Methode im Umgang mit Stress, Gewalt und Trauma.

Capacitar ist ein niedrigschwelliger, leicht zu erlernender und leicht zu vermittelnder Empowerment- und Selbstheilungsansatz, der die Resilienz stärkt.

Capacitar vermittelt einfach zu erlernende Körpertechniken im Umgang mit Stress und Trauma. Sie helfen Betroffenen, besser mit Symptomen umzugehen, körperliches und seelisches Gleichgewicht zu verbessern, Selbstvertrauen und Lebenswillen zu stärken.

Capacitar ist international aktiv als solidarisches Netzwerk, das sein Wissen niedrigschwellig weitergibt. Basisgruppen werden so auch zu sicheren Orten für Solidarität und Empowerment. Der persönliche Heilungsprozess wird gesehen als Teil gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Veränderungen.

Bitte eine eigene Decke mitbringen.  
Buchbar für Gruppen von 10 bis 30 Personen  
angegebener Preis pro Person

Anfrage: Lea Loogen, lea.loogen@bistum-aachen.de,  
02161 980641

Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin 95,00 € 25-1MG2000



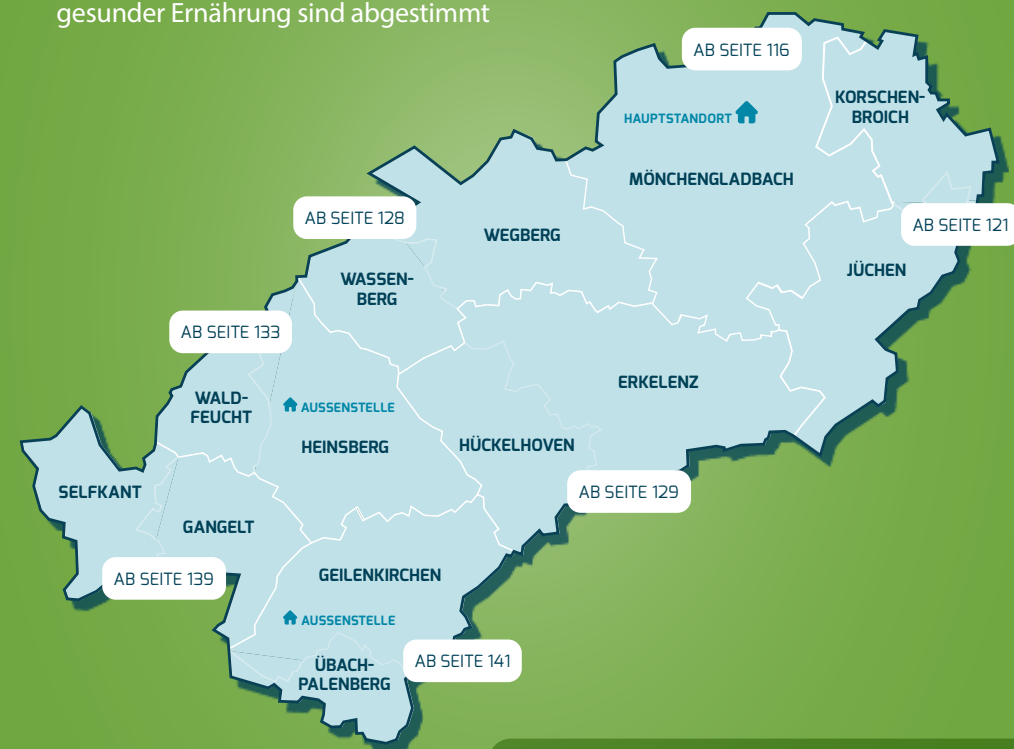
Kursort nach Vereinbarung  
Eva Druschke

# FITNESS, ENTSPANNUNG & ERNÄHRUNG



Im Fachbereich FITNESS, ENTSPANNUNG, ERNÄHRUNG dreht sich alles ums gesunde Leben für Leib und Seele. Wir haben dabei den ganzen Menschen im Blick: Unsere Angebote zu Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung sind abgestimmt

auf Ihre Lebenssituation und bieten immer auch Gemeinschaft und Austausch mit anderen. Denn zusammen macht fit bleiben mindestens doppelt so viel Spaß!



 ANDERSWO UND  IM NETZ SEITE 144

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## MÖNCHENGLADBACH

### Bewegte Pause

In dieser kurzweiligen Übungseinheit werden praktische Tipps zum dynamischen Stehen und Sitzen vermittelt, sowie Anregungen zu einer aktiven Pause in Beruf und Alltag gegeben.

Ziel ist es, die erfahrenen Übungen auch in die Praxis umzusetzen.

01 x Mo 07.04.2025 19:00 – 19:45 5,00 € [25-6MG1012](#)

### Bewegter Spaziergang in den Mai

Auf einer leichten Wanderung mit verschiedenen Bewegungselementen, Gesang, Erzählungen und Entspannungsübungen wird die Referentin den Mitspaziergänger:innen eine Auszeit vom Alltag verschaffen. In der Natur kann der Wonnemonat Mai begrüßt werden. Der Wanderweg ist 6 km lang und wird in einem mäßigen Tempo gegangen.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden.

**Bitte mitbringen: Mückenschutz, Sonnenschutz, Sitzkissen, Getränk, Regenjacke**

01 x Mi 30.04.2025 18:00 – 20:15 8,50 € [25-6MG1009](#)

### Brain-Body-Walk

Auf dieser leichten 5 km Wanderung werden Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Dehnung integriert mit dem Ziel, die körperliche und geistige Fitness zu fördern. Herrlich, wenn die Übungen in der Natur bei guter Luft ausgeführt werden können.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden.

**Bitte mitbringen: Mückenschutz, Sonnenschutz, Sitzkissen, Getränk, Regenjacke**

01 x Sa 29.03.2025 10:00 – 11:30 7,00 € [25-6MG1011](#)

### Das gesundheitsschützende Qigong (Daoyin Baojian Gong) für Menschen 50+

Qigong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ruhige Bewegungen, verbunden mit innerer Aufmerksamkeit und ruhiger Atmung sorgen für einen harmonischen Energiefluss im Körper. Regelmäßig ausgeübt stärkt es den ganzen Körper und hilft bei unzähligen Gesundheitsproblemen. Im vorliegenden Kurs wird neben Selbstmassagen, Atem- und Meditationsübungen schwerpunktmäßig die Übungsreihe „Daoyin Baojian Gong“ eingeübt.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit flacher Sohle**

07 x Mi 08.01.2025 18:30 – 20:00 56,00 € [25-6MG9110](#)

06 x Mi 05.03.2025 18:30 – 20:00 48,00 € [25-6MG9111](#)

### Klangbad

Den Stress abstreifen und entspannen bei einem sanften, harmonischen Klangbad. Nach einem kurzen Kennenlernen und kleinen Achtsamkeitsübungen, lauschen Sie einer Entspannungsgeschichte mit verschiedenen meditativen Klängen der Klangschalen, Chimes u. ä. Die Schwingungen fließen sanft durch den Körper. Sie hüllen ihn in einen zauberhaften Moment. Stille kehrt ein und innere Ruhe ist zu spüren. Kräfte entfalten sich und Energien werden gesammelt.

Die inspirierende Tiefenentspannung durch Klangschalen und andere wohlklingende Instrumente bringt eine Unterbrechung im Alltag. Es entschleunigt – Körper, Geist und Seele können sich erholen. So wird der Stress reduziert, die Atmung wird ruhiger und tiefer, das Nervensystem wird reguliert, Verspannungen werden reduziert, Endorphine (Glückshormone) werden ausgeschüttet und die Resilienz wird gestärkt.

**Bitte mitbringen: Kissen, Decke, dicke Socken, Gymnastikmatte**

01 x Do 30.01.2025 19:00 – 20:30 7,00 € [25-6MG1018](#)

01 x Do 15.05.2025 19:00 – 20:30 7,00 € [25-6MG1019](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Birgitta Mehlich

Parkplatz DRK Wohnheim,  
Carl-Diem-Str. 2-4,  
Mönchengladbach  
Birgitta Mehlich

Parkplatz DRK Wohnheim,  
Carl-Diem-Str. 2-4,  
Mönchengladbach  
Birgitta Mehlich

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Petra Terinde

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Silke Haenen

## Kosmetik selber machen mit Aloe Vera

Aloe Vera wird seit Jahrtausenden in der Hautpflege eingesetzt. In diesem Kurs lernst du, welche Inhaltsstoffe die „Schönheitskönigin“ Aloe Vera besitzt und wie du das Aloe Vera Blatt verarbeiten kannst. Somit kannst du es dann für Körper- und Hautpflege nutzen. Im Seminar werden unter Anleitung Hautpflegeprodukte für Zuhause hergestellt.

**Bitte mitbringen: Schneidebrettchen, scharfe Küchenmesser, ein kleines Rührgefäß, wenn möglich einen Stabmixer, Rührbesen oder Standmixer inklusive Materialkosten**

01 x Di 17.06.2025 18:00 – 19:30 40,00 € [25-6MG5044](#)

## Meditatives Tanzen

Meditatives Tanzen gibt der Seele Raum und Zeit, uralte Menschheitserfahrungen zurückzuholen und in die Freude am Leben und Tanzen zu integrieren.

Einstieg jederzeit möglich.

**Bitte mitbringen: Schuhe mit leisen Sohlen**

12 x Mi 08.01.2025 19:00 – 20:30 74,00 € [25-6RH9011](#)

## Mittsommerspaziergang

*SeelenSommer*-Angebot

Kleine Auszeit für alle Daheimgebliebenen in Form einer leichten 6 km Wanderung, kombiniert mit Bewegung und Tanz. Am längsten Tag des Jahres nutzen wir Licht, Literatur, Musik und Bewegung und erlangen Impulse zu mehr Lebensfreude und Energie.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden.

**Bitte mitbringen: Mückenschutz, Sonnenschutz, Sitzkissen, Getränk, Regenjacke kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

01 x Sa 21.06.2025 18:00 – 20:15 [25-6MG1013](#)

## Nachtwanderung

*SeelenSommer*-Angebot

Auf dieser abwechslungsreichen Wanderung durch Aue, Wald und Feld, erleben wir die Natur nach Sonnenuntergang und nehmen sie mit anderen Sinnen wahr als tagsüber. Unterwegs werden wir auf einen Baum treffen, unter dem wir verweilen und einer Geschichte lauschen.

In der Gemeinschaft dürfen wir den aufgehenden Mond bewundern oder den Himmel mit seinen vorbeiziehenden Wolken. Himmliche Momente!

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden.

**Bitte mitbringen: Mückenschutz, Sonnenschutz, Sitzkissen, Getränk, Regenjacke kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

01 x Sa 09.08.2025 20:00 – 22:15 [25-6MG1010](#)

## Naturbewegung – „Gesund leben im Quartier“

In Kooperation mit dem Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V.

13 x Di 07.01.2025 10:00 – 11:30 [25-6MG5167](#)

08 x Di 29.04.2025 10:00 – 11:30 [25-6MG5168](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Küche, EG  
Katalin Szigeti

St. Helena,  
Helenaplatz 9,  
Mönchengladbach-  
Rheindahlen  
Agnes Wirth

Parkplatz DRK Wohnheim,  
Carl-Diem-Str. 2-4,  
Mönchengladbach  
Birgitta Mehlich

Parkplatz DRK Wohnheim,  
Carl-Diem-Str. 2-4,  
Mönchengladbach  
Birgitta Mehlich



Bunter Garten -  
Vogelvoliere,  
Bettrather Straße 82,  
Mönchengladbach  
Ursula Hamacher



Stadtwald,  
Eingang Dahlener Straße,  
Mönchengladbach  
Silke Haenen

## Shinrin Yoku – Waldbaden im Frühling

Den Frühling spüren und in die Atmosphäre der Natur eintauchen. Entschleunigen und nach einem arbeitsreichen Arbeitstag entspannen. Nach einer kleinen Einführung über Shinrin Yoku genießen wir achtsam die ersten Boten des Frühlings und tanken Energie für unseren Alltag auf.

**Achtung! Wir gehen bei fast jedem Wetter und verlassen die Wege. Bitte deshalb witterungsbedingt- und waldgerechte Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.**

**Bitte mitbringen: Sitzkissen und ein warmes Getränk**

01 x Do 03.04.2025 17:00 – 19:15 10,00 € [25-6MG1020](#)

## Shinrin Yoku – Waldbaden im Sommer

### Seelen Sommer-Angebot

Dem Computer, Smartphone und Co mal entrinnen. Auf geht's in den Stadtwald! Die Natur einmal anders betrachten und erfahren. Schlendern – ohne Hektik und Hast. Körper, Geist und Seele werden es danken. Nach einer kleinen Einführung über Shinrin Yoku erwarten die Teilnehmenden spannende Aufgaben.

**Achtung! Wir gehen bei fast jedem Wetter und verlassen die Wege. Bitte deshalb witterungsbedingt- und waldgerechte Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.**

**Bitte mitbringen: Sitzkissen und ein warmes Getränk**

**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

01 x Fr 27.06.2025 17:30 – 20:30 [25-6MG1021](#)



Stadtwald,  
Eingang Dahlener Straße,  
Mönchengladbach  
Silke Haenen

## Stärkungstag für Frauen

In diesem Seminar werden verschiedene Wege erkundet, mit denen die Teilnehmerinnen ihre eigene Kraft und ihre eigene Stärke finden können. Übungen der Besinnung und Achtsamkeit führen zur eigenen Mitte. Massagen (am bekleideten Körper, auch mit Klangschaalen) unterstützen das Bewusstsein und das Gefühl für den eigenen Körper. Meditative Übungen mit Pastellkreiden und Kohle geben Raum für Kreativität und machen auch kreativ Ungeübten Spaß. Die zum Einsatz kommenden Märchen von starken Frauen vermitteln den Teilnehmerinnen Mut und Leichtigkeit.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wollecke, Yogamatte und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet.**

**Inklusive 5 € Materialumlage**

01 x Sa 08.02.2025 10:00 – 16:00 55,00 € [25-6MG5023](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Katharina Schick-Helm

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

## Cardio Workout Mix

Cardio Workout Mix ist ein abwechslungsreiches, schweißtreibendes und motivierendes Ausdauer-Training für den ganzen Körper. Es ist hervorragend geeignet, um Stress abzubauen, die Muskeln zu kräftigen und Kalorien zu verbrennen. Es wird mit diversen Kleingeräten gearbeitet. Ebenfalls kommen Bauchtraining, Stretching und Entspannung nicht zu kurz. Das Training findet in Kleingruppen bis max. 12 Teilnehmer:innen statt.

**Bitte mitbringen: feste und saubere Hallenschuhe, Handtuch u. Getränke (keine Glasflaschen)**

12 x Mi 15.01.2025 19:30 – 21:00 74,40 € [25-6KO9096](#)

12 x Mi 30.04.2025 19:30 – 21:00 74,40 € [25-6KO9097](#)

Familienzentrum  
Kleinenbroich,  
Josef-Thory-Straße 32,  
Kleinenbroich  
Diana Tavella

## Fit durch Bewegung für Frauen **F**

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich gern in einer fröhlichen Gruppe bewegen. Mit Kleingeräten und Musik werden Körper und Gelenke in Schwung gebracht.

<b>10 x Do</b>	<b>16.01.2025</b>	18:00 – 19:00	45,92 €	<a href="#">25-6KO9070</a>
<b>09 x Do</b>	<b>08.05.2025</b>	18:00 – 19:00	39,36 €	<a href="#">25-6KO9071</a>

## Fitness für den Rücken

Das Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Präventiv wirksame Gymnastik stärkt und verbessert die Rückenfitness und -elastizität.

Neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden auch verschiedene Hilfsmittel, wie zum Beispiel Therabänder, Pezzibälle oder Jacaranda Bälle genutzt.

<b>10 x Fr</b>	<b>17.01.2025</b>	19:00 – 20:00	41,32 €	<a href="#">25-6KO9048</a>
<b>09 x Fr</b>	<b>09.05.2025</b>	19:00 – 20:00	37,20 €	<a href="#">25-6KO9080</a>

## Fitness für Frauen – Ganzkörpertraining (ohne Geräte) **F**

Ziel ist es, die Fettverbrennung anzuregen, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren sowie Muskelaufbau und Osteoporose-Prophylaxe. Mit einem Aufwärm-/Cardiotraining und anschließenden Kraft- und Koordinationsübungen wird im Verlauf der Trainingseinheit ein ausgewogenes Training erreicht. Zum Ausklang werden verschiedene Praktiken zur Förderung der Beweglichkeit sowie zur Entspannung angewandt.

<b>11 x Di</b>	<b>14.01.2025</b>	19:00 – 20:30	68,20 €	<a href="#">25-6KO9014</a>
<b>08 x Di</b>	<b>29.04.2025</b>	19:00 – 20:30	49,60 €	<a href="#">25-6KO9015</a>

Grundschule Turnhalle,  
Schaffenbergstraße 2,  
Herrenshoff  
**Olena Kuzoyatova**

Städt. Kindergarten,  
Auf den Kempen 37,  
Kleinenbroich  
**Olena Kuzoyatova**

Dionysiushaus,  
Hochstraße 26,  
Kleinenbroich  
**Edith Neumann**

## Ganzkörper-Workout für Frauen **F**

Dieser ganzheitliche Kurs ist speziell auf die weibliche Anatomie zugeschnitten und richtet sich an interessierte Frauen jeglichen Alters. Es werden Übungen zur Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems durchgeführt sowie Ausdauer, Muskeln, Koordination und das Gleichgewicht trainiert. Zum Abschluss werden verschiedene Dehnungs- und Entspannungstechniken durchgeführt.

<b>10 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	19:00 – 20:15	46,50 €	<a href="#">25-6KO9040</a>
<b>08 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	19:00 – 20:15	37,20 €	<a href="#">25-6KO9041</a>

## Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais®-Methode

Hilfe zur Selbsthilfe – die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit.

Eine gute Koordination all der unterschiedlichen Kräfte, die an jeder Bewegung beteiligt sind, ist für unsere Gesundheit bis ins hohe Alter von großer Bedeutung. In diesem Kurs lernen wir, vergessene Bewegungsmuster wieder zu entdecken. Zuerst bewegen wir uns meist im Liegen sehr langsam, beobachtend, in uns hineinhorchend. Später folgen größere, komplexere und auch schnellere Bewegungen.

Die Wirksamkeit der Methode ist belegt für den Abbau von Stress, sowie zur Linderung bei Rücken- und Nackenbeschwerden.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und Woldecke**

<b>12 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	10:30 – 12:00	74,40 €	<a href="#">25-6KO9045</a>
<b>12 x Di</b>	<b>14.01.2025</b>	09:00 – 10:30	74,40 €	<a href="#">25-6KO9057</a>
<b>12 x Di</b>	<b>14.01.2025</b>	10:45 – 12:15	74,40 €	<a href="#">25-6KO9060</a>
<b>08 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	10:30 – 12:00	49,60 €	<a href="#">25-6KO9049</a>
<b>08 x Di</b>	<b>29.04.2025</b>	09:00 – 10:30	49,60 €	<a href="#">25-6KO9058</a>
<b>08 x Di</b>	<b>29.04.2025</b>	10:45 – 12:15	49,60 €	<a href="#">25-6KO9061</a>

Grundschule Alte Halle,  
Pescher Straße 127,  
Korschenbroich  
**Edith Neumann**



Alte Schule,  
Steinstraße 18,  
Korschenbroich  
**Margret Kaluba**

## Gymnastik für Senioren S

Wer gerne fit sein und bleiben möchte, Spaß an Bewegung und großes Interesse an der eigenen Gesundheit hat, kann in diesen Kurs einsteigen. Frauen und Männer der Altersstufen 50 bis 80+ turnen mit dynamischen Bewegungen und erzielen so Kraft, Flexibilität und Kondition. Das Herz-Kreislaufsystem wird optimal gestärkt.

**Auch, wer auf einen Rollator angewiesen ist, kann gerne teilnehmen.**

**Einstieg jederzeit möglich.**

**Eine Probestunde ist unverbindlich und kostenlos.**

<b>10 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	17:30 – 19:00	62,00 €	<a href="#">25-6KO9064</a>
<b>12 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	17:30 – 19:00	74,40 €	<a href="#">25-6KO9065</a>

## Hatha Yoga

Yoga ist ein mögliches Mittel, von der Hektik des Alltags zu entspannen und wieder mehr zu sich selbst zu finden. Durch bestimmte Übungen wie Asanas, Meditation, Körperhaltung und Atemtechnik, ermöglicht diese schon über Jahrtausende bewährte Methode bei regelmäßiger Übung eine Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke**

<b>12 x Fr</b>	<b>31.01.2025</b>	09:00 – 10:30	74,40 €	<a href="#">25-6KO9046</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>13 x Mo</b>	<b>06.01.2025</b>	08:45 – 10:15	80,60 €	<a href="#">25-6KO9068</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>10 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	08:45 – 10:15	62,00 €	<a href="#">25-6KO9069</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>13 x Mo</b>	<b>06.01.2025</b>	18:00 – 19:30	80,60 €	<a href="#">25-6KO9056</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>10 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	18:00 – 19:30	62,00 €	<a href="#">25-6KO9075</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Grundschule Turnhalle,  
Schaffenbergstraße 2,  
Herrenshoff  
**Ingrid Ginko-Groteklaes**

Dionysiushaus,  
Hochstraße 26,  
Kleinenbroich  
**Lisa Becker**

Alte Schule,  
Steinstraße 18,  
Korschenbroich  
**Annette Nolden**

Forum der Grundschule,  
Dionysiusstraße 9,  
Kleinenbroich  
**Annette Nolden**

## Hatha Yoga für Frauen F

Nach einer kurzen Anfangsentspannung führen fließende Bewegungen in die Asanas (Yogahaltungen). Verbunden mit bewusster Atmung fördert es die Körperwahrnehmung. Kraft und Beweglichkeit werden gleichermaßen geschult. Die Teilnehmenden lernen, die Asanas und Abläufe an ihre Möglichkeiten anzupassen. Den Ausklang bildet eine Endentspannung. Ergänzend werden gelegentlich unterstützende Hilfsmittel (z.B. Bälle zur Fußmassage uvm.) eingesetzt.

**Bitte mitbringen: Yogamatte**

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Herrenshoff,  
02161 644105, kita-herrenshoff@korschenbroich.de**

<b>13 x Do</b>	<b>09.01.2025</b>	18:30 – 20:00	80,60 €	<a href="#">25-6KO9098</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>08 x Do</b>	<b>08.05.2025</b>	18:30 – 20:00	49,60 €	<a href="#">25-6KO9099</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

## Hatha Yoga für Männer M

Nach einer kurzen Anfangsentspannung führen fließende Bewegungen in die Asanas (Yogahaltungen). Verbunden mit bewusster Atmung fördert es die Körperwahrnehmung. Kraft und Beweglichkeit werden gleichermaßen geschult. Die Teilnehmenden lernen, die Asanas und Abläufe an ihre Möglichkeiten anzupassen. Den Ausklang bildet eine Endentspannung. Ergänzend werden gelegentlich unterstützende Hilfsmittel (z.B. Bälle zur Fußmassage uvm.) eingesetzt.

**Bitte mitbringen: Yogamatte**

<b>10 x Mi</b>	<b>08.01.2025</b>	19:00 – 20:30	62,00 €	<a href="#">25-6KO9020</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>11 x Mi</b>	<b>30.04.2025</b>	19:00 – 20:30	68,20 €	<a href="#">25-6KO9021</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>12 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	18:30 – 20:00	74,40 €	<a href="#">25-6KO9050</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>08 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	18:30 – 20:00	49,60 €	<a href="#">25-6KO9051</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Familienzentrum  
Herrenshoff,  
Schaffenbergstraße 27b,  
Korschenbroich-Herrenshoff  
**Annette Nolden**

Familienzentrum  
Herrenshoff,  
Schaffenbergstraße 27b,  
Korschenbroich-Herrenshoff  
**Katharina Beckmann**

Familienzentrum  
Herrenshoff,  
Schaffenbergstraße 27b,  
Korschenbroich-Herrenshoff  
**Ingeborg Vits**

## Meditativer Tanz

### Tanzen um eine Mitte

Tanzen um eine Mitte, zu Musik aus verschiedenen Ländern und Kulturen mit sich wiederholenden Schrittfolgen und Gebärden. Dieses Tanzen lädt ein, sich als Teil eines Ganzen zu erleben und die eigene Mitte zu spüren. Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

**10 x Do 06.02.2025 17:30 – 19:00 62,00 € [25-6KO9039](#)**

## Männerkochkurs

Das gemeinsame Zubereiten von leckeren Gerichten und der Spaß am Kochen in gemütlicher Runde stehen hier im Vordergrund.

### Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage

**03 x Fr 19:00 – 22:00 37,20 € [25-6KO8005](#)**

**Fr 17.01.2025 19:00 – 22:00**

**Fr 21.03.2025 19:00 – 22:00**

**Fr 23.05.2025 19:00 – 22:00**

## Pilates – Matwork

Die PILATES-Methode wurde von Joseph H. Pilates vor über 70 Jahren entwickelt. Sie ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Bei diesem Körpertraining wird die Muskulatur gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht gefördert sowie Körper & Geist vereint. Die Regelmäßigkeit führt hier zum Erfolg.

**Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch oder Decke und Getränk (keine Glasflaschen)**

**12 x Do 16.01.2025 18:15 – 19:15 49,48 € [25-6KO9035](#)**

**12 x Do 08.05.2025 18:15 – 19:15 49,48 € [25-6KO9036](#)**

## Stress lass nach – Entspannungskurs

Du brauchst Entspannung – hier bekommst Du Entspannung. Alle, die noch nicht wissen, welche der vielen Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden die richtige ist, lernen in diesem Kurs verschiedene Übungen und Methoden, wie beispielsweise Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen und Autogenes Training kennen. In einer kleinen gemütlichen Runde kannst Du so einmal die Woche eine Stunde Auszeit vom Alltag genießen und die Seele baumeln lassen. Alles, was Du brauchst, ist bequeme Kleidung und ein gewisses Maß an Offenheit, diverse Entspannungswege zu erfahren.

**Für eine optimale Wohlfühlzeit empfehlen wir bequeme Kleidung und warme Socken.**

**07 x Do 16.01.2025 19:00 – 20:00 28,92 € [25-9JU9030](#)**

**06 x Do 06.03.2025 19:00 – 20:00 24,79 € [25-9JU9031](#)**

**08 x Do 08.05.2025 19:00 – 20:00 33,06 € [25-9JU9032](#)**

## Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Mit stärkenden Übungen wird Rückenbeschwerden vorgebeugt und das Allgemeinbefinden verbessert.

**Bitte mitbringen: Decke oder Badetuch**

**14 x Mi 08.01.2025 18:00 – 18:45 43,40 € [25-6KO9028](#)**

**14 x Mi 08.01.2025 19:00 – 19:45 43,40 € [25-6KO9029](#)**

**14 x Mi 08.01.2025 20:00 – 20:45 43,40 € [25-6KO9030](#)**

**10 x Mi 30.04.2025 18:00 – 18:45 31,00 € [25-6KO9031](#)**

**10 x Mi 30.04.2025 19:00 – 19:45 31,00 € [25-6KO9032](#)**

**10 x Mi 30.04.2025 20:00 – 20:45 31,00 € [25-6KO9033](#)**

Alte Schule,  
Steinstraße 18,  
Korschenbroich  
Lisel Aust

Realschule,  
Dionysiusstraße 11,  
Kleinenbroich  
Uta Hußmann

Familienzentrum  
Kleinenbroich,  
Josef-Thory-Straße 32,  
Kleinenbroich  
Diana Tavella



Hebammenpraxis  
Dein FreiRaum,  
Garzweiler Allee 65 A,  
Jüchen - Garzweiler  
Sabrina Hinterlang

Grundschule Turnhalle,  
Schaffenbergstraße 2,  
Herrenshoff  
Gerda-Marie Neukirchner



## WASSENBERG UND WEGBERG

### Extraportion Aktivität für die grauen Zellen S NEU

#### Fitness Training trotz Demenz

Der Kurs richtet sich an Menschen mit demenziellen Erkrankungen und Ihre Begleiter, egal ob erwachsene Kinder, Pfleger:innen oder Freunde, bzw. weitere Verwandte. Mit einem Personal Trainer arbeiten Sie behutsam daran den Körper beweglich zu halten und womöglich die Muskulatur zu stärken. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um Spaß und Erhalt der Lebensqualität. Das Konzept sieht vor, dass die Übungssequenzen sorgfältig ausgewählte Elemente zur Stärkung der neuronalen Vernetzung zwischen den beiden Gehirnhälften beinhalten, sowie Koordination verbessern. Ohne Sportgeräte einsetzbare Trainingselemente können Zuhause wiederholt werden und eine gute Beschäftigungsstrategie sein, die sowohl Zupflegenden, als auch ihren Begleitern zu Güte kommt.

Die Übungen sind für alle geeignet, ganz gleich welchen Alters, Hauptsache Sie haben Spaß an Bewegung und Ihr Zustand lässt es zu, eine Stunde bei der Sache zu bleiben.

**10 x Mo 10.03.2025 15:30 – 16:30** [25-3HR9901](#)

#### Qigong

Qigong ist eine Meditation in Bewegung. Die sanften, meditativen und harmonisierenden Übungen kombinieren Bewegungs-, Körper- und Atemübungen. Durch die Verbindung von Atmen und sanften Körperbewegungen kultivieren wir ein tiefes Bewusstsein für unseren Körper und lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen. Durch das Praktizieren von Qigong können wir die Gesundheit ganzheitlich fördern: innere Balance, Achtsamkeit sowie mentales und körperliches Wohlbefinden. Die Übungen sind für alle geeignet, ganz gleich welchen Alters.

**12 x Do 16.01.2025 15:30 – 16:30** 49,60 € [25-3HR9551](#)

**06 x Do 08.05.2025 15:30 – 16:30** 24,80 € [25-3HR9552](#)

Kath. Pfarrheim St. Rochus,  
Josef-Loogen-Straße 1,  
Wegberg - Rath-Anhoven  
Niclas Eich

Kath. Pfarrheim St. Rochus,  
Josef-Loogen-Straße 1,  
Wegberg - Rath-Anhoven  
Andrea Porten

## Yoga in Rath-Anhoven

Wir lernen im Yoga durch Achtsamkeit unseren Körper und unseren Geist durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditationen zu entspannen. Gedanken und Gefühle beruhigen sich und es entsteht eine Klarheit im Geist, die unser Selbstbewusstsein stärkt. Die Übungen lassen unseren Körper wieder geschmeidiger werden.

#### Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk

**20 x Di 14.01.2025 18:00 – 19:30** 124,00 € [25-3HR9521](#)

Kath. Pfarrheim St. Rochus,  
Josef-Loogen-Straße 1,  
Wegberg - Rath-Anhoven  
Marlies Küpper

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Aquafitness für Frauen F

Aquafitness ist ein vielseitiges, gelenkschonendes Bewegungsprogramm für alle Altersstufen. Aquafitness verbessert die Herz-Kreislauf-Ausdauer. Das Training gegen den Wasserwiderstand ist für alle Muskeln ein gezieltes Kraftausdauer-Training und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Es verbrennt viele Kalorien, schont die Gelenke und strafft die Haut. Die Durchblutung wird verbessert und die Gewebeflüssigkeit schneller abtransportiert.

Trainiert wird in schultertiefem Wasser mit rhythmischer Musik und Handgeräten.

#### zzgl. 1 Euro Schwimmbadnutzung pro Termin

**12 x Mo 13.01.2025 16:00 – 17:30** 74,40 € [25-3HR9033](#)

**10 x Mo 28.04.2025 16:00 – 17:30** 62,00 € [25-3HR9034](#)

Schwimmhalle,  
Hermann-Josef-Straße 23,  
Erkelenz - Gerderath  
Olga Neustädter

## Aquafitness in Gerderath

Aquafitness ist ein vielseitiges, gelenkschonendes Bewegungsprogramm für alle Altersstufen. Aquafitness verbessert die Herz-Kreislauf-Ausdauer. Das Training gegen den Wasserwiderstand ist für alle Muskeln ein gezieltes Kraftausdauer-Training und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Es verbrennt viele Kalorien, schont die Gelenke und strafft die Haut. Die Durchblutung wird verbessert und die Gewebeflüssigkeit schneller abtransportiert.

Trainiert wird in schulertiefem Wasser mit rhythmischer Musik und Handgeräten.

zzgl. 1,00€ Schwimmbadnutzung pro Termin

12 x Mo	13.01.2025	17:30 – 19:00	74,40 €	<a href="#">25-3HR9035</a>
10 x Mo	28.04.2025	17:30 – 19:00	62,00 €	<a href="#">25-3HR9036</a>

Schwimmhalle,  
Hermann-Josef-Straße 23,  
Erkelenz - Gerderath  
Olga Neustädter

## Fitness in der 2. Lebenshälfte

Die Heilkraft des Sports nutzen. Von der Bewegung profitieren Rücken und Gelenke, Bindegewebe und Knochen, das Herz und das Immunsystem. Sport fördert die Gesundheit und zögert den Alterungsprozess hinaus. Bindegewebe- und Faszientraining straffen den gesamten Körper und alle Muskeln. Dehn- und Entspannungsübungen runden unser Programm ab.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Hallenschuhe, lockere Kleidung, Handtuch und Getränke

12 x Mo	13.01.2025	14:00 – 15:30	74,40 €	<a href="#">25-3HR9031</a>
10 x Mo	28.04.2025	14:00 – 15:30	62,00 €	<a href="#">25-3HR9032</a>

Sporthalle,  
Callstraße 3,  
Hückelhoven - Hilfarth  
Olga Neustädter

## Frühling Kräuterwanderung in Erkelenz

Die „Apotheke Gottes“ hält viel wirksame Medizin bereit. Bereits unsere Vorfahren wussten, welche Pflanzen gesund, schmackhaft und heilend sind. Wir wollen gemeinsam schauen, was die Natur zu dieser Jahreszeit zu bieten hat. Sie lernen Kräuter, die bei uns im Wald und Wiese wachsen und deren Heilkraft und Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Bitte beachten: Der Spaziergang wird von einer lieben Hündin begleitet.

Bitte mitbringen: Wasser, Wander- und wettertaugliche Kleidung

01 x Mi	02.04.2025	17:30 – 19:45	12,00 €	<a href="#">25-3HR9361</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

## Gymnastik für Frauen in Erkelenz F

Wir trainieren den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei sind die Inhalte des Kurses sehr vielfältig: Eine bunte Kombination aus Elementen von Zumba, Pilates, Yoga, Bauch-Beine-Po, Rückengymnastik und Entspannung, sodass jede Stunde einen eigenen Schwerpunkt hat. Der Spaß an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund. Der Kurs ist für Anfängerinnen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Getränk

18 x Mo	13.01.2025	19:00 – 20:00	74,40 €	<a href="#">25-3HR9013</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

## Herren am Herd M

Nachhaltig und gleichzeitig lecker kochen?! Ja, das geht und zwar günstig und schnell. Hier steigern Sie Ihre Kochkenntnisse in netter Gesellschaft mit Gleichgesinnten.

zzgl. Lebensmittelumlage

04 x Do	06.03.2025	19:00 – 22:00	49,60 €	<a href="#">25-3HR5001</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------



Treffpunkt:  
Burg Erkelenz,  
Burgstraße,  
Erkelenz  
Ingrid Paulußen

St. Antonius Haus Tenholt,  
In Tenholt 13,  
Erkelenz - Tenholt  
Julia Dornieden



Peter-Jordan-Schule,  
In der Schlee 101,  
Hückelhoven  
Ulrike Heinen

Mehrzweckhalle,  
Thingstraße 24 A,  
Erkelenz - Kückhoven  
Marlies Kupper

## Rückenfreundlicher Seniorensport in Kückhoven S

Entspannter Rücken und klarer Geist – das ist das langfristige Ziel dieses Trainings. Sanfte Übungen helfen, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ruhe und Entspannung geben Kraft und Stärke, um den Alltag besser zu bewältigen.

In Kooperation mit TuS Germania Kückhoven e.V.

**20 x Mi 15.01.2025 14:00 – 15:00 82,00 € [25-3HR9522](#)**

## Sommer Kräuterwanderung in Erkelenz

Die „Apotheke Gottes“ hält viel wirksame Medizin bereit. Bereits unsere Vorfahren wussten, welche Pflanzen gesund, schmackhaft und heilend sind. Wir wollen gemeinsam schauen, was die Natur zu dieser Jahreszeit zu bieten hat. Sie lernen Kräuter, die bei uns im Wald und Wiese wachsen und deren Heilkraft und Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Bitte beachten: Der Spaziergang wird von einer lieben Hündin begleitet.

**Bitte mitbringen: Wasser, Wander- und wettertaugliche Kleidung**

**01 x Do 26.06.2025 18:00 – 20:15 12,00 € [25-3HR9362](#)**

## Wirbelsäulengymnastik für Frauen F

Hauptziel des Kurses ist die Kräftigung aller Muskelgruppen, die für die Beweglichkeit und Stützfunktion der Wirbelsäule wichtig sind. Jede Kurseinheit beinhaltet Aufwärm-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen und wird mit einer Entspannungsphase abgeschlossen.

**11 x Di 14.01.2025 09:00 – 10:30 68,20 € [25-3HR9091](#)**

**06 x Di 29.04.2025 09:00 – 10:30 37,20 € [25-3HR9092](#)**



Treffpunkt:  
Burg Erkelenz,  
Burgstraße,  
Erkelenz  
Ingrid Paulußen

Kath. Pfarrheim  
St. Stephanus,  
Palandstraße 74,  
Hückelhoven - Kleingladbach  
Susanne Kusner

## Yoga in Kleingladbach

Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditationen sowie Entspannungstechniken sind Bestandteile des Kurses. Die Asanas dehnen und kräftigen die Muskulatur, Sehnen und Gelenke, sorgen für mehr Flexibilität in der Wirbelsäule und stabilisieren das Nervensystem. So kann ein völlig neues Körpergefühl entstehen, gekennzeichnet durch Harmonie des Körpers und Geistes. Eine wohltuende Entspannungsphase beendet jede Stunde.

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die mit Yoga anfangen oder bereits vorhandene Erfahrungen vertiefen möchten.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Matte**

**13 x Di 07.01.2025 10:45 – 12:15 80,60 € [25-3HR9039](#)**

**10 x Di 29.04.2025 10:45 – 12:15 62,00 € [25-3HR9040](#)**

Kath. Pfarrheim  
St. Stephanus,  
Palandstraße 74,  
Hückelhoven - Kleingladbach  
Olga Neustädter

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

## Autogenes Training – Grundstufe

In Zeiten von Stress und Hektik fällt es zunehmend schwerer zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Je mehr bei einem Menschen das Gefühl entsteht, im Stress zu sein und nur noch zu funktionieren, desto mehr stellen sich Empfindungen wie innere Unruhe, Schlafstörungen etc. ein. Ziel des Autogenen Trainings ist es, positive körperliche und psychische Veränderung zu erzielen. Hierbei werden sonst kaum beeinflussbare Körperfunktionen und Empfindungen angesprochen. Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst. Mit Hilfe von sieben einfachen Formeln, die im Kurs erlernt werden, können Spannungszustände gelöst und innere Ruhe wieder erlangt werden. Diese Übungen können zu Hause fortgesetzt werden, wenn Ruhe und Entspannung gesucht werden.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke**

**08 x Mo 27.01.2025 19:00 – 20:30 49,60 € [25-3HR9251](#)**

**08 x Mo 28.04.2025 19:00 – 20:30 49,60 € [25-3HR9252](#)**



Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Margit Blistain

## Extraportion Aktivität für die grauen Zellen S NEU

**Gemeinsam bewegt – Pflegebedürftige und Angehörige machen gemeinsam Sport!**

Als Zugehöriger mit der pflegebedürftigen Person machen Sie unter physiotherapeutischer Einleitung 45 Minuten lang Übungen zur Sturzprophylaxe, Koordination und zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Gemeinsam macht alles viel mehr Spaß – besonders Bewegung. Diese Zeit hilft Ihnen nicht nur fitter und stärker für den Alltag zu sein. Sie schafft auch die nötige Auszeit von oft sehr stressigem Pflegealltag und lässt Sie mal wieder in einem neutralen Kontext miteinander sein. Bei den Demenzerkrankten fördert Bewegung die Lebensqualität nachhaltig und kann dem Betroffenen viel Freude bereiten, unter anderem durch ungezwungene Interaktion mit anderen Menschen.

Zum Abschluss der Stunde sind Sie zum Verweilen bei einer Tasse Kaffee herzlich Willkommen.

10 x Fr	07.02.2025	10:30 – 12:00	<a href="#">25-3HR9903</a>
10 x Fr	09.05.2025	10:30 – 12:00	<a href="#">25-3HR9904</a>

## Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Mit Feldenkrais® können Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit steigern, Verspannungen lösen und neuen Verspannungen vorbeugen. Im Kurs werden Bewegungen individuell und auf leichte, spielerische Weise mit verschiedenen Variationen erforscht. Sie lernen eigene Gewohnheiten wahrzunehmen und ggf. zu ändern. Die Feldenkraismethode beruht auf dem Zusammenwirken von Bewegung, Denken, Fühlen und Wahrnehmen und ist für jeden Menschen geeignet.

**Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken und Decke**

11 x Mo	06.01.2025	17:00 – 18:30	68,20 € <a href="#">25-3HR9111</a>
11 x Mo	06.01.2025	18:30 – 20:00	68,20 € <a href="#">25-3HR9113</a>
08 x Mo	28.04.2025	17:00 – 18:30	49,60 € <a href="#">25-3HR9112</a>
08 x Mo	28.04.2025	18:30 – 20:00	49,60 € <a href="#">25-3HR9114</a>



Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg,  
OG Raum 2  
**Nadah Haas**



Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, OG Raum 2  
**Claudia Schlicht**

13 x Mi	08.01.2025	09:30 – 11:00	80,60 € <a href="#">25-3HR9101</a>
10 x Mi	30.04.2025	09:30 – 11:00	62,00 € <a href="#">25-3HR9102</a>

11 x Di	07.01.2025	09:00 – 10:30	68,20 € <a href="#">25-3HR9115</a>
8 x Di	29.04.2025	09:00 – 10:30	49,60 € <a href="#">25-3HR9116</a>

## Gymnastik und Fitness für Frauen F

Wer Spaß an gezieltem Ganzkörpertraining zur Musik hat, ist hier richtig – 60 Minuten intensives Training zur Stärkung der Kraft und Beweglichkeit. Aber auch Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination kommen nicht zu kurz. Dabei wird Wert auf gelenk- und rückenfreundliche Übungen gelegt. Übungen zur Körperhaltung sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

**Bitte mitbringen: Gymnastikmatte**

12 x Mo	13.01.2025	19:00 – 20:00	49,60 € <a href="#">25-3HR9181</a>
10 x Mo	28.04.2025	19:00 – 20:00	41,32 € <a href="#">25-3HR9182</a>

## Gymnastik und Sturzprophylaxe S

Funktionelles Training und Übungen zur Verbesserung der Mobilität im Alltag gehören zum Programm. Spezielle Übungen zur Sturzprophylaxe werden ebenfalls vermittelt. Diese Übungen sollen die oft fehlende Muskelkraft wieder aufbauen und die nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit stärken. Weiter sollen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und das Gleichgewicht gefestigt und verbessert werden.

Auch beinhalten einige Übungsstunden ein Zirkeltraining, abgestimmt auf die Altersstufe der Kursteilnehmer. Zum Einsatz kommen Thera-Band, Schwingstab, Redondball, Brasil, Stäbe und Übungen auf der Matte.

**Bitte mitbringen: Gymnastikmatte**

11 x Di	14.01.2025	14:00 – 15:00	45,48 € <a href="#">25-3HR9021</a>
07 x Di	22.04.2025	14:00 – 15:00	28,92 € <a href="#">25-3HR9022</a>

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Heinsberg, OG Raum 2  
**Nicole Mühren**

Kath. Pfarrheim St. Clemens,  
Clemensstraße 73,  
Braunsrath  
**Claudia Schlicht**

Pfarrzentrum  
St. Nikolaus,  
Kirchstraße 17,  
Heinsberg - Waldenrath  
**Doris Heuter**

Turnhalle der Grundschule,  
Römerstraße,  
Heinsberg - Straeten  
**Hans-Josef Vogt,  
Agatha Osterwinter**

## Rückengymnastik in Waldfeucht S

Bewegung stärkt Herz, Muskeln, den Rücken und die Gelenke, baut Stress ab und macht gute Laune. Bewegung in der Gruppe hält sowohl körperlich als auch seelisch fit und fördert die Gesundheit. Wer sich rundum gut fühlt, ist im Alltag belastbarer und besser drauf.

<b>10 x Do</b>	<b>16.01.2025</b>	15:00 – 16:30	62,00 €	<a href="#">25-3HR9063</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

## Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik in Waldenrath

Hier wird unter Anleitung Sport mit Musik gemacht. Der Kurs ist für alle geeignet. Ziel ist es, mit starkem Rücken im Alltag fit zu bleiben.

**Bitte mitbringen: Lockere, leichte Kleidung, Sportmatte  
Einstieg jederzeit möglich.**

<b>10 x Mi</b>	<b>08.01.2025</b>	09:30 – 10:30	41,32 €	<a href="#">25-3HR9071</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>10 x Mi</b>	<b>08.01.2025</b>	10:30 – 11:30	41,32 €	<a href="#">25-3HR9073</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>10 x Mi</b>	<b>02.04.2025</b>	09:30 – 10:30	41,32 €	<a href="#">25-3HR9072</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>10 x Mi</b>	<b>02.04.2025</b>	10:30 – 11:30	41,32 €	<a href="#">25-3HR9074</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

## Wassergymnastik 60+ S

Ein sanftes, ganzheitliches Fitnessstraining mit und ohne Geräte zur Musik für Senior:innen ab 60 im Lehrschwimmbecken. Das Training trägt zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei. Außerdem fördert es den Aufbau der Muskulatur und stärkt das Herzkreislaufsystem. Die Koordination verbessert sich.

Schwimmfähigkeit und Freude an der Bewegung im Wasser, sowie die Befürwortung durch den Hausarzt, sind Voraussetzung für die Teilnahme.

**zzgl. Schwimmbadeintritt, vor Ort an der Kasse zu bezahlen**

<b>14 x Mi</b>	<b>08.01.2025</b>	18:30 – 19:15	31,50 €	<a href="#">25-3HR9121</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>14 x Mi</b>	<b>08.01.2025</b>	19:15 – 20:15	42,00 €	<a href="#">25-3HR9122</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>14 x Fr</b>	<b>10.01.2025</b>	17:00 – 18:00	42,00 €	<a href="#">25-3HR9123</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Bürgertreff,  
Brabanter Straße 32,  
Waldfeucht  
Eva Zilgens

Begegnungsstätte,  
Corneliusstraße 4,  
Heinsberg - Waldenrath  
Annette Jörling

Sportzentrum Haaren,  
Alter Klausier Kirchweg 18,  
Waldfeucht-Haaren,  
Hallenbad  
Josefine Jansen

## Wirbelsäulengymnastik in Kirchhoven

Durch ein gezieltes Ganzkörperübungsprogramm unter physiotherapeutischer Leitung stärken Sie Ihren Rücken um den Belastungen des Alltags stand zu halten. Das Training berücksichtigt individuelle Fitness und trägt zu mehr Beweglichkeit bei.

<b>10 x Mo</b>	<b>06.01.2025</b>	18:30 – 20:00	62,00 €	<a href="#">25-3HR9001</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>10 x Mo</b>	<b>06.01.2025</b>	20:00 – 21:00	41,32 €	<a href="#">25-3HR9003</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>09 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	18:30 – 20:00	55,80 €	<a href="#">25-3HR9002</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>09 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	20:00 – 21:00	37,20 €	<a href="#">25-3HR9004</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Kath. Kindergarten  
St. Hubertus,  
Ackerbrucher Straße 45,  
Kirchhoven  
Birgit Szarka

## Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen F

### Seelen*Sommer*-Angebot

An diesem Samstag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Gerade in dieser, von Unsicherheit und Ängsten geplagten Zeit ist es wichtig, Orte der Ruhe und Entspannung aufzusuchen. Dieser besondere Tag ist zum Erholen und Kraftschöpfen gedacht.

Klangschalen-Meditationen schenken Stille. Sanfte Entspannungsübungen bauen Stress ab und geben neue Kraft. Angewandte „himmlische“ Düfte verwöhnen und erzählte Märchen geben positive Impulse.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolledecke, Yogamatte, ein Getränk und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet.**

**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

**Anmeldeschluss: 27.06.25**

<b>01 x Sa</b>	<b>05.07.2025</b>	10:00 – 16:00		<a href="#">25-3HR5004</a>
----------------	-------------------	---------------	--	----------------------------

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg,  
OG Raum 2  
Katharina Schick-Helm



## Yoga am Abend

Yoga bedeutet Verbindung. Sie können die Verbindung zu Ihrem eigenen Körper und Ihrer Atmung vertiefen. Dieser Kurs ist eine Reise zu sich selbst und Sie brauchen keine Vorerfahrung um sich auf diese Reise zu begeben. Stück für Stück, aufmerksam begleitet, werden verschiedene Haltungen gelehrt. Der Fokus liegt auf der körperlichen Praxis. Auch die Meditation und Atemübungen werden mit eingebunden.

Die Übungen und deren Ausführungsart werden auf die persönliche Situation der Teilnehmenden angepasst, damit sie sich auf der ganz eigenen Yogareise wohl fühlen.

**Bitte mitbringen: Bade- oder Yogatuch; Yogamatte, Blöcke oder Yogakissen können vor Ort ausgeliehen werden**

<b>08 x Di</b>	<b>07.01.2025</b>	18:30 – 19:30	32,80 €	<a href="#">25-3HR9571</a>
<b>05 x Di</b>	<b>11.03.2025</b>	18:30 – 19:30	20,68 €	<a href="#">25-3HR9572</a>
<b>12 x Di</b>	<b>22.04.2025</b>	18:30 – 19:30	49,60 €	<a href="#">25-3HR9573</a>

## Yoga wohltuend

Sorgfältig aufeinander abgestimmte Übungsreihen führen Sie zu dem Ziel, die verschiedenen Asanas korrekt auszuführen. Die Auswahl der Übungen wird auf die Gruppe abgestimmt. Wir beginnen mit Aufwärm-, Atem- und Dehnübungen und lernen Schritt für Schritt neue Asanas. So können Sie sich bald über die positiven Effekte des Trainings für Leib und Seele freuen.

**Einstieg jederzeit möglich.**

<b>14 x Do</b>	<b>09.01.2025</b>	10:45 – 11:45	57,87 €	<a href="#">25-3HR9565</a>
<b>07 x Do</b>	<b>08.05.2025</b>	10:45 – 11:45	28,92 €	<a href="#">25-3HR9566</a>

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg,  
OG Raum 2  
**Melanie Hofmann**

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg,  
OG Raum 2  
**N.N.**



## Yoga – Körper und Geist kraftvoll und harmonisch

Mit dieser geführten Yoga-Praxis tauchen Sie in den Augenblick ein, der gleichbleibende Atem trägt Sie durch den Moment. Indem Sie bewusste Bewegungen mit Ihrem Atem verbinden, kommen die Gedanken zur Ruhe. Der Körper findet eine natürliche Ausrichtung und Sie können den Herausforderungen des Alltags mit einem ruhigen Geist begegnen.

<b>14 x Do</b>	<b>09.01.2025</b>	09:00 – 10:30	86,80 €	<a href="#">25-3HR9563</a>
<b>07 x Do</b>	<b>08.05.2025</b>	09:00 – 10:30	43,40 €	<a href="#">25-3HR9564</a>

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg,  
OG Raum 2  
**N.N.**

## GANGELT UND SELFKANT

### Funktionsgymnastik in Birgden **S**

In diesem Kurs arbeiten Sie daran, durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, sowie Entspannungstechniken, Ihre körperliche und geistige Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern.

<b>13 x Di</b>	<b>07.01.2025</b>	09:00 – 10:00	53,72 €	<a href="#">25-3HR9037</a>
<b>10 x Di</b>	<b>29.04.2025</b>	09:00 – 10:00	41,32 €	<a href="#">25-3HR9038</a>

Kath. Pfarrheim St. Urbanus,  
Großer Pley 73,  
Gangelt - Birgden  
**Olga Neustädter**

### Ganzkörpergymnastik zum Fitbleiben für Frauen **F**

Ganzkörpergymnastik umfasst alle Muskelpartien. Es werden gelenk- und rückenfreundliche Übungen angeboten. Hier trainieren Sie mit Musik und viel Spaß, um die Beweglichkeit im Alltag zu stärken und zu erhalten.

<b>15 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	10:00 – 11:00	62,00 €	<a href="#">25-3HR9161</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Kath. Pfarrheim St. Maternus,  
Altenburgstraße 6,  
Gangelt - Breberen  
**Waltraud Wöllener**

## Gymnastik 50+ in Stahe

Von Woche zu Woche werden verschiedene Muskelgruppen trainiert. Die sorgfältige Auswahl der Übungen ergibt ein wirksames Ganzkörpertraining. Übungstempo und Schwierigkeitsgrad sind den Teilnehmenden angepasst, der Schwerpunkt liegt auf der sauberen Ausführung.

12 x Mi	08.01.2025	12:30 – 13:30	49,60 €	<a href="#">25-3HR9053</a>
12 x Mi	02.04.2025	12:30 – 13:30	49,60 €	<a href="#">25-3HR9054</a>

Dorfgemeinschaftshaus  
(früher: Kath. Pfarrheim  
Hl. Dreifaltigkeit),  
Kirchweg 12,  
Gangelt - Stahe  
Walburga Rabben

## Gymnastik und Tanz 50+ in Saeffelen

In diesem Kurs wollen wir uns langsam an sportliche Aktivitäten heranwagen, zusammen tanzen und Gymnastik machen. Wir wollen etwas für die Kondition tun, wobei der Spaß an der Bewegung immer im Vordergrund steht.

**Einstieg jederzeit möglich.**

14 x Do	09.01.2025	09:00 – 10:00	57,88 €	<a href="#">25-3HR9141</a>
08 x Do	08.05.2025	09:00 – 10:00	33,08 €	<a href="#">25-3HR9142</a>

Kath. Pfarrzentrum St. Lucia,  
Pfarrer-Jäger-Straße,  
Selfkant - Saeffelen  
Heike Dahlmans

## Konditionsgymnastik

30 Minuten Power – 30 Minuten Relax

11 x Do	09.01.2025	20:00 – 21:00	45,47 €	<a href="#">25-3HR9055</a>
10 x Do	03.04.2025	20:00 – 21:00	41,32 €	<a href="#">25-3HR9056</a>

Städt. Turnhalle,  
Zur Turnhalle 1,  
Selfkant - Tüddern  
Walburga Rabben

## Rhythmische Gymnastik in Stahe

Beginnend mit einer Aufwärmphase in gutem Tempo werden jede Woche unterschiedliche Muskelgruppen ausführlich trainiert. Die Einheiten wiederholen sich zyklisch. Daraus ergibt sich ein gutes Cardio- und Krafttraining.

10 x Mo	20.01.2025	20:00 – 21:30	62,00 €	<a href="#">25-3HR9051</a>
10 x Mo	07.04.2025	20:00 – 21:30	62,00 €	<a href="#">25-3HR9052</a>

Dorfgemeinschaftshaus  
(früher: Kath. Pfarrheim  
Hl. Dreifaltigkeit),  
Kirchweg 12,  
Gangelt - Stahe  
Walburga Rabben

## Rückengymnastik in Höngen

Der Fokus liegt auf Rücken und Gelenke stärkenden und mobilisierenden Übungen, um den Belastungen des Alltags stand zu halten. Kombiniert mit sanften Elementen des Cardio- und Krafttrainings trägt der Kurs zur Verbesserung der Beweglichkeit bei und sorgt ganz nebenbei für gute Laune.

10 x Di	14.01.2025	16:00 – 17:30	62,00 €	<a href="#">25-3HR9061</a>
10 x Di	29.04.2025	16:00 – 17:30	62,00 €	<a href="#">25-3HR9062</a>

Turnhalle der Selfkantschule,  
Pfarrer-Meising-Straße 1b,  
Selfkant - Höngen  
Eva Zilgens

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

## Autogenes Training für junge Erwachsene (16 - ca. 35 Jahre)

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich nachgewiesene Methode zur Gesundheitsprävention bei z.B. Stress, Burnout und Schlafstörungen und hat viele positive Auswirkungen auf das Nervensystem und die Gesundheit. Bei regelmäßiger Übung führt Autogenes Training schnell und effektiv zu tiefer Entspannung, mehr Erholung und Vitalität im Alltag und zu einem besseren Umgang mit Herausforderungen. Autogenes Training kann überall angewandt und in den Alltag integriert werden.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und ist sehr empfehlenswert für Schüler:innen und Studierende, die Lernstress haben, junge Berufstätige oder für Schwangere, die noch berufstätig sind. Zu jeder Stunde gibt es ein Handout für die Übung zu Hause.

**Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, ggf. Kopfkissen und Handtuch, eigenes Getränk**

08 x Mi	22.01.2025	19:00 – 20:00	33,08 €	<a href="#">25-3HR9253</a>
08 x Do	13.03.2025	19:00 – 20:00	33,08 €	<a href="#">25-3HR9254</a>



Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
Hanna Lena Hansen

Kath. Pfarrzentrum  
St. Petrus,  
Kirchplatz 11,  
Übach-Palenberg  
Olga Neustädter

## Fit mit Pilates in Übach

Ein Ganzkörper-Training, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert, wobei Sie nur sich selbst wahrnehmen.

**Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk**

14 x Mi	08.01.2025	09:00 – 10:00	57,88 €	<a href="#">25-3HR9041</a>
11 x Mi	30.04.2025	09:00 – 10:00	45,48 €	<a href="#">25-3HR9042</a>

## Gesund und fit für Beruf und Alltag

Sie trainieren und verbessern bestehende Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis durch gelenk- und rüchenschonende Übungen und Tanzen.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Hallenschuhe**

10 x Mi	29.01.2025	15:30 – 17:00	62,00 €	<a href="#">25-3HR9011</a>
08 x Mi	30.04.2025	15:30 – 17:00	49,60 €	<a href="#">25-3HR9012</a>

## Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen

### SeelenSommer-Angebot

An diesem Samstag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Gerade in dieser, von Unsicherheit und Ängsten geplagten Zeit ist es wichtig, Orte der Ruhe und Entspannung aufzusuchen. Dieser besondere Tag ist zum Erholen und Kraftschöpfen gedacht.

Klangschalen-Meditationen schenken Stille. Sanfte Entspannungsübungen bauen Stress ab und geben neue Kraft. Angewandte „himmlische“ Düfte verwöhnen und erzählte Märchen geben positive Impulse.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte, ein Getränk und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet.**

01 x Sa	23.08.2025	10:00 – 16:00		<a href="#">25-3HR5005</a>
---------	------------	---------------	--	----------------------------

Pfarrzentrum  
St. Mariä Namen,  
Pfarrer-Lewis-Straße 12,  
Geilenkirchen - Gillrath  
Karin Döpgen

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
Katharina Schick-Helm

## Yin-Yoga für Faszien

Yin-Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Methode der Entspannung. Die jeweiligen Yoga-Positionen werden lange entspannt gehalten und wirken sich positiv auf Gelenke und Faszien aus. Dies führt bei den Übenden zu mehr Beweglichkeit und tiefer Entspannung. Das Faszien-Yoga wird in diesem Kurs mit den entlastenden Bewegungsübungen des Rücken-Yogas kombiniert.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Iso- matte, Kissen, Handtuch**

21 x Di	14.01.2025	16:45 – 18:15	130,20 €	<a href="#">25-3HR9581</a>
21 x Di	14.01.2025	18:30 – 20:00	130,20 €	<a href="#">25-3HR9582</a>

## Yoga für Anfänger:innen und Mittelstufe

Yoga bedeutet Verbindung von Atem, Körper und Geist und dient dazu, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu unterstützen. Der Unterricht wird nach der Lehre von T. Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar fernab gymnastischer Übungen und modischer Strömungen vermittelt. Eine Auswahl von dynamischen, statischen und atemverbindenden Übungen ist ein wesentlicher Bestandteil der Stunden.

14 x Mi	08.01.2025	09:30 – 11:00	86,80 €	<a href="#">25-3HR9561</a>
10 x Mi	30.04.2025	09:30 – 11:00	62,00 €	<a href="#">25-3HR9562</a>

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 03, OG  
Carmen Savva Kubitzek

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 03, OG  
Johanna Krüppel



## ANDERSWO UND IM NETZ

### Fasten und Eutonie

#### Eine Fastenwoche mit Bewegung und innerer Einkehr

Fasten bietet eine altbewährte Möglichkeit, Lebens- und Essgewohnheiten anzuschauen und neue Lebensausrichtungen zu finden. Fasten ist ein Prozess, der das Heilwerden an Körper und Seele unterstützt und nachhaltige Veränderungen auch im Alltag ihren Platz finden lässt.

Bitte beachten Sie, dass Sie Ihr Fastenvorhaben mit Ihrem Hausarzt besprechen und für die Woche eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung für das Fasten (auf Basis von Brühen, Tees und Säften) vorliegen muss. Diese möchten wir Sie bitten, bis zu 2 Wochen vorher an uns zu senden. Für Interessierte, die als Erstteilnehmende in dieser Gruppe fasten möchten, empfehlen wir das 70. Lebensjahr aus medizinischen Gründen nicht überschritten zu haben.

Die Woche dient zur Besinnung und als Auszeit. Sie findet im Kloster Steinfeld in der Eifel statt. Die Unterbringung während des Seminars erfolgt in Einzelzimmern. Die Fastenbrühe wird von der Hausküche frisch zubereitet. Nach einem Morgenspaziergang ist der Vormittag für Eutonie- und Yogaübungen reserviert, die der Vertiefung der Atmung und der Verbesserung der Beweglichkeit dienen. Für den Nachmittag besteht die Möglichkeit zu Spaziergängen oder Wanderungen. Begleitet wird die Zeit mit ausgewählten Texten und meditativen Elementen und dem Erfahrungsaustausch zum Fasten in der Gruppe.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Wolldecke, Socken, Wärmflasche**

**Die Anreise erfolgt selbst organisiert. Die Fastenwoche beginnt um 16.00 Uhr; die Zimmer können ab 14.00 Uhr bezogen werden.**

**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

**Anmeldeschluss: 15.12.2024**

**So 16.02.25, 16:00 Uhr –  
Do 20.02.25, 13:00 Uhr**

480,00 € [25-6TT9001](#)



Gästehaus Kloster Steinfeld,  
 Hermann-Josef-Straße 4,  
 Kall - Steinfeld  
 Birgit Hagen

# WEGBESCHREIBUNG

## HAUPTSITZ / VERWALTUNG Mönchengladbach

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

**Forum im Haus der Regionen**  
Bettrather Straße 22  
41061 Mönchengladbach

Büros der Leitung, Verwaltung, Pädagoginnen | 4 eigene Kursräume | Aufenthaltsbereich

## ANFAHRT

### MIT DEM AUTO

#### Navigationshilfe:

51.199670, 6.4321000

Zufahrt zum Parkplatz über Bettrather Straße 20  
alternativ: Adresse Beethovenstraße 40  
(Kreuzung Beethovenstraße - Bettrather Straße),  
von dieser Kreuzung aus weiter in die Bettrather  
Straße Richtung Liebfrauenschule fahren

#### Parken:

hauseigener Parkplatz  
(Zufahrt über das Gelände der Liebfrauenschule;  
die Einfahrt befindet sich links neben der Liebfrauenschule,  
zum Parkplatz ganz nach hinten durchfahren)

#### Eingang:

vom Parkplatz aus zurückwenden Richtung  
Straße und links dem kleinen Fußweg  
zwischen Liebfrauenschule und Haus der  
Regionen folgen

### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

„Mönchengladbach Hauptbahnhof“ aussteigen  
Bus 009 (Richtung: Viersen Wegweiser) /  
010 (Richtung: Mönchengladbach Hamern) /  
019 (Richtung: Süchteln Vorst Kirche) bis  
Haltestelle „Krankenhaus Bethesda“ nehmen –  
die Viersener Straße rücklaufen bis zur Brücke –  
vor der Brücke nach links den Fußweg nehmen  
– links in die Bettrather Straße einbiegen –  
das Katholische Forum befindet sich im Haus  
der Regionen auf der rechten Seiten hinter der  
Liebfrauenschule.

#### mit dem Bus:

Buslinien 009, 010, 019 bis Haltestelle  
„Krankenhaus Bethesda“ – die Viersener Straße  
rücklaufen bis zur Brücke – vor der Brücke  
nach links den Fußweg nehmen – links in die  
Bettrather Straße einbiegen – das Katholische  
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf  
der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

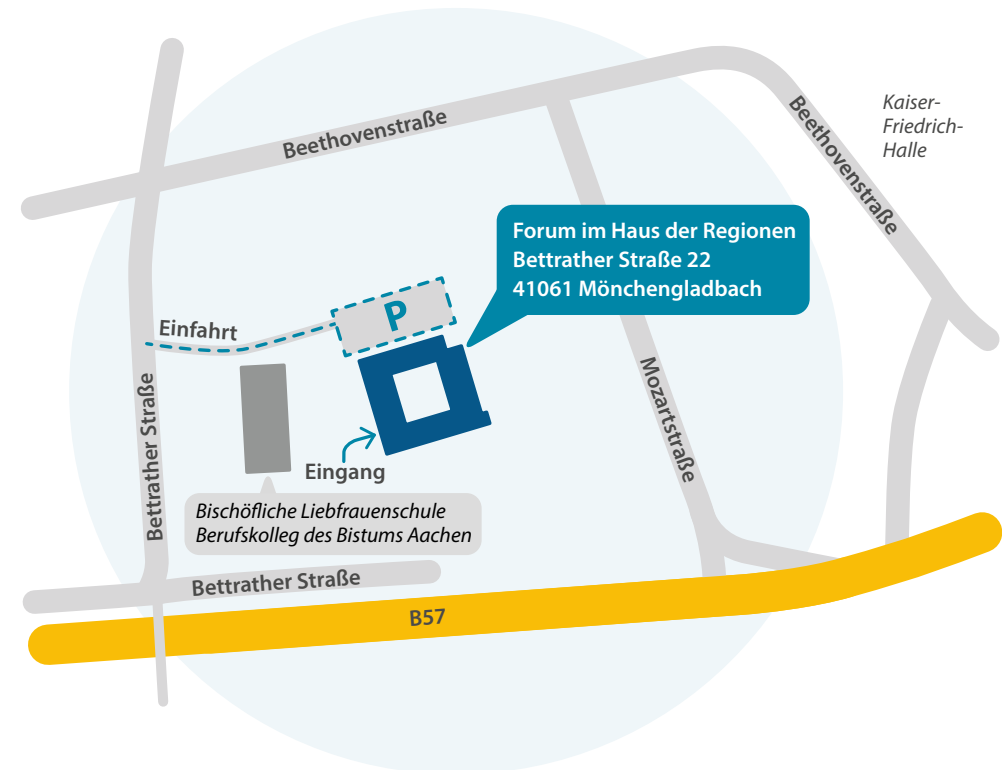
### ZU FUSS

„Mönchengladbach Hauptbahnhof“ Richtung  
Busbahnhof verlassen – der Sittarder Straße  
folgen, bis diese in die Bismarckstraße über-  
geht – weiter folgen bis zur Kreuzung Hohen-  
zollernstraße – die Kreuzung überqueren,  
dann links auf Hohenzollernstraße abbiegen –  
auf der rechten Straßenseite bleiben – rechts  
haltend dem Fußweg folgen, der zur Brücke  
hochführt – an der Brücke nach rechts wenden

auf die Bettrather Straße – das Katholische  
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf  
der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

### BARRIEREFREIHEIT

Kursräume 003, 043, 044, Küche und  
Personalraum sind ebenerdig zugänglich.  
Behindertentoilette vorhanden. Kein Aufzug.



## AUSSENSTELLE

### Geilenkirchen-Gillrath

#### Haus des Forums

Karl-Arnold-Straße 95  
52511 Geilenkirchen

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume | Besprechungsraum | Aufenthaltsbereich

## ANFAHRT

### MIT DEM AUTO

#### Navigationshilfe:

50.9811499, 6.0760542

#### Parken:

kostenfreie Parkplätze auf der anderen Straßenseite neben der Kirche

### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

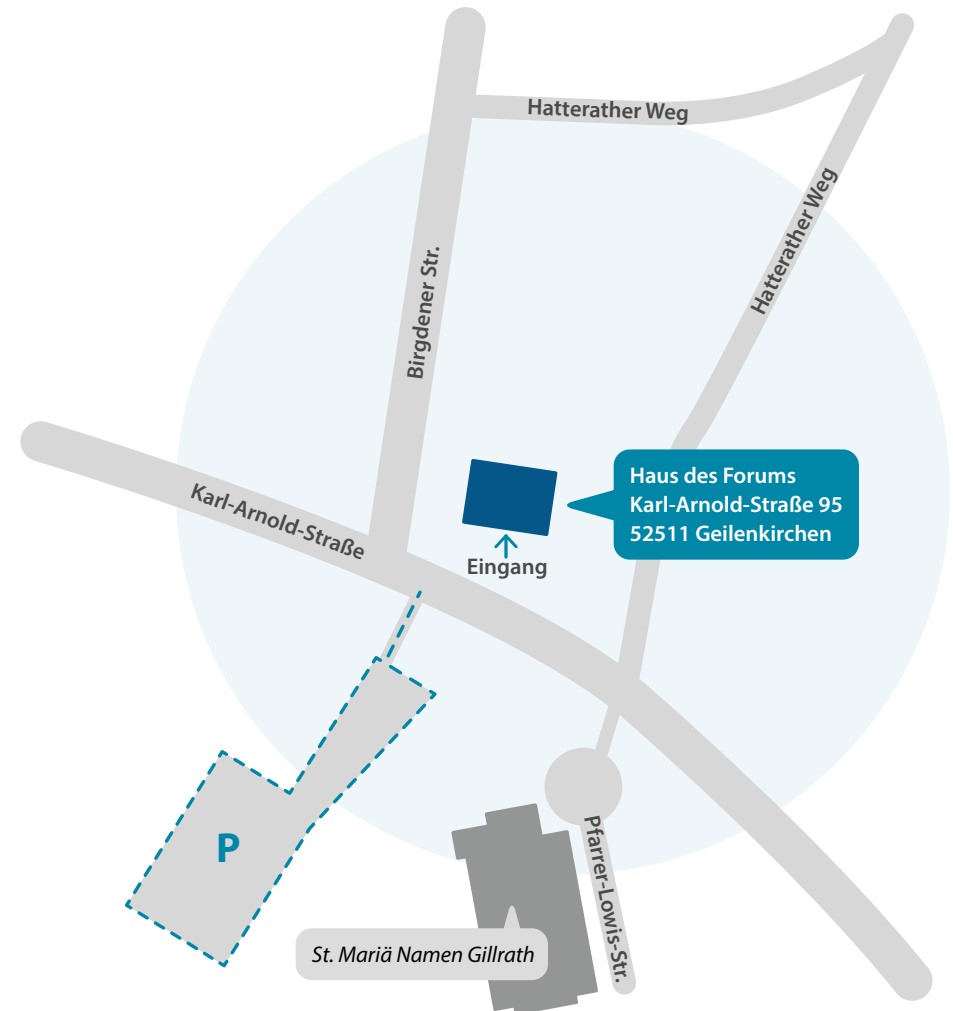
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

#### mit dem Bus:

Buslinien 3, 435 und SB3 bis „Gillrath Kirche“ – das Haus des Forums befindet sich gegenüber der Kirche an der Kreuzung zur Birgdener Straße | Buslinien 434 und 437 bis „Gillrath Birgdener Straße“ – nach links auf die Birgdener Straße abbiegen – das Haus des Forums befindet sich auf der linken Seite direkt an der Kreuzung zur Karl-Arnold-Straße

## BARRIEREFREIHEIT

Ebenerdiger Zugang durch den Hintereingang (Birgdener Straße) zum Kursraum und Café im Erdgeschoss. Keine Behindertentoilette, kein Aufzug, nicht rollstuhlgerecht.



## AUSSENSTELLE Heinsberg

### Forum im „Alten Amtsgericht“

Sittarder Straße 1  
52525 Heinsberg

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume

## ANFAHRT

### MIT DEM AUTO

#### Navigationshilfe:

51.059041, 6.091245  
oder direkt zum Parkplatz:  
Westpromenade 2, 52525 Heinsberg  
(Einfahrt mit Schranke zum Parkplatz ist  
gegenüber von Hausnummer 2)

#### Parken:

Zufahrt zum hauseigenen Parkplatz über die  
Westpromenade | an der Schranke beim Kath.  
Forum klingeln, Ausfahrt jederzeit möglich

### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

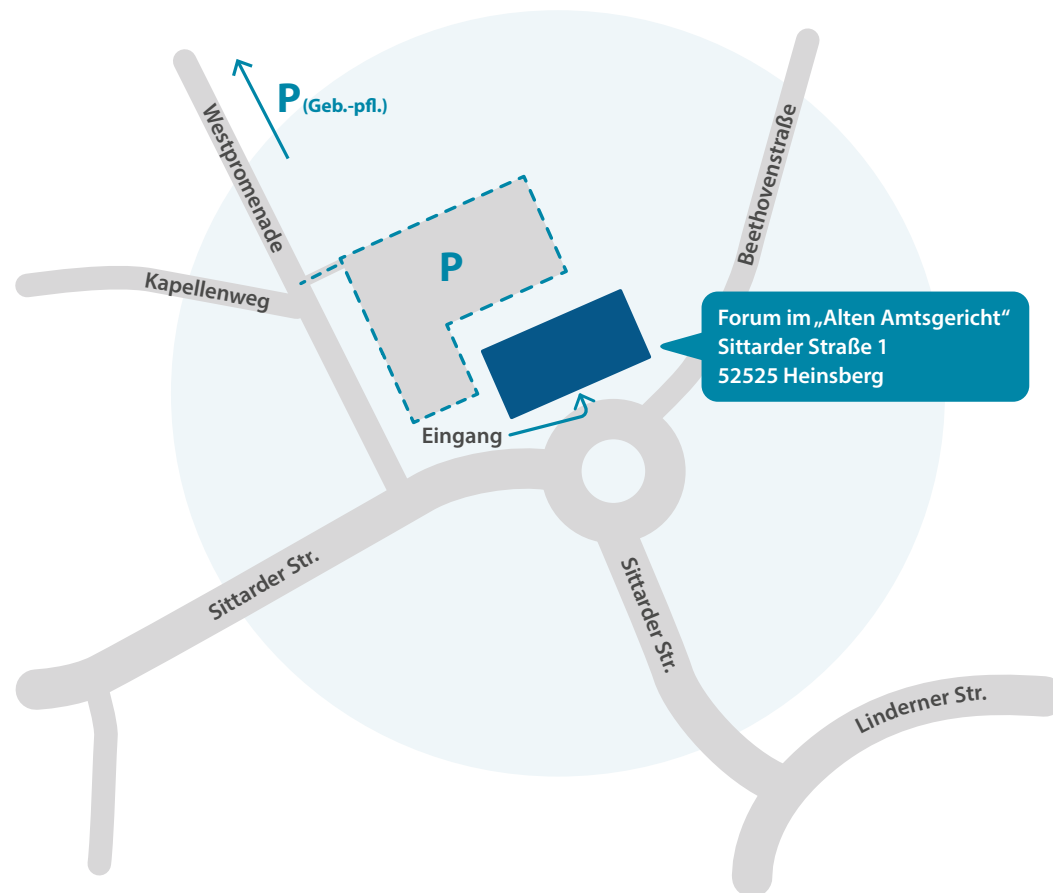
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung:  
Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg,  
AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße  
Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im  
„Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am  
Kreisverkehr.

#### mit dem Bus:

Buslinien 403, 405, 410, 413, 436, 472, 474, 475,  
SB1 bis Haltestelle „Heinsberg, AOK“ – der  
Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr  
folgen – das Forum im „Alten Amtsgericht“  
befindet sich direkt am Kreisverkehr.

## BARRIEREFREIHEIT

Barrierefreier Zugang durch den Haupteingang.  
Alle Kursräume und das Büro per Aufzug er-  
reichbar. Keine Behindertentoilette.



## IMPRESSUM

<b>VERANSTALTER</b>	Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
<b>GESTALTUNG</b>	VLIP / 3s Live.com GmbH Erzbergerstraße 85–87, 41061 Mönchengladbach
<b>DRUCK</b>	KARTEN Druck & Medien GmbH & Co. KG



## Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Bettrather Straße 22

D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 -44 / -61

E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

 @forum.mg.hs

 @kath\_forum\_mg\_hs

